Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Gesundes Wohnen im Winter: Tipps für eine schimmelfreie und gesunde Raumluft

Tue, 01/28/2025 - 09:51

In der kalten Jahreszeit verbringen wir viel Zeit in beheizten Räumen – dabei drohen Schimmelbildung und schlechte Luftqualität. Mit einfachen Maßnahmen können Sie Ihre Wohnräume gesund halten.

In der kalten Jahreszeit verbringen wir einen Großteil unserer Zeit in beheizten Innenräumen. Dabei entsteht oft das Problem, dass nicht ausreichend gelüftet wird oder das Heizen unregelmäßig erfolgt. Diese Faktoren begünstigen die Entstehung von Schimmel, insbesondere in Kombination mit kalten Außenwänden und hoher Luftfeuchtigkeit.

Schimmel findet ideale Wachstumsbedingungen, wenn sich feuchte Luft an kalten Oberflächen niederschlägt. Doch die gute Nachricht ist: Mit den richtigen Maßnahmen können Sie effektiv vorbeugen.

Folgende Tipps der Energieberatungsstelle der Verbraucherzentrale Südtirol sind dabei behilflich die Wohnräume gesund und schimmelfrei zu halten:

Gezieltes Lüften

- Öffnen Sie die Fenster mehrmals täglich für kurze Zeit (1–3 Minuten, möglichst mit Durchzug). Das sorgt dafür, dass die verbrauchte, feuchte Luft nach draußen transportiert wird, ohne den Raum komplett auszukühlen.
- Besonders nach dem Duschen, Kochen oder Wäschewaschen sollte gezielt gelüftet werden, um überschüssige Feuchtigkeit schnell zu reduzieren.

Im Bedarfsfall Raumtemperaturen leicht erhöhen

- Eine leichte Erhöhung der Raumtemperatur um 0,5 bis 1 Grad kann dazu beitragen, Schimmelbildung vorzubeugen, Oberflächen warm zu halten und die Entstehung von Kondenswasser zu verhindern.
- Ideale Raumtemperaturen liegen in Wohnräumen bei etwa 20 Grad, während Schlafräume etwas kühler und Bäder etwas wärmer temperiert sein sollten.

Feuchtigkeit regelmäßig überwachen und Feuchtigkeitsquellen minimieren

- Mit einem Hygrometer (Feuchtemessgerät) können Sie die relative Luftfeuchtigkeit jederzeit im Blick behalten. Der ideale Bereich liegt zwischen 40 und 60 %. Werte darüber können die Schimmelbildung fördern, während Werte darunter sich negativ auf die Gesundheit auswirken können.
- Ist die Luftfeuchtigkeit in den Räumen zu hoch, hilft regelmäßiges Lüften. Zudem sollten Feuchtigkeitsquellen wie das Trocknen von Wäsche in den Räumen vermieden werden.

Richtiges Heizen und Lüften kombinieren

- Heizen Sie alle genutzten Räume gleichmäßig, auch wenn Sie sich nicht ständig darin aufhalten. Die Tür zu unbeheizten Räumen sollte geschlossen bleiben, damit keine feuchte Luft aus wärmeren Zimmern eindringen kann, die an kalten Wänden kondensieren würde.

Hat sich der Schimmel in den Wohnräumen bereits ausgebreitet, so sollte er so schnell wie möglich beseitigt werden. Kleine Schimmelflecken können mit altbewährten Hausmitteln, wie beispielsweise hochprozentigem Alkohol (min. 70% Ethanol) oder handelsüblichen Antischimmelmitteln bekämpft werden. Bei einem großflächigeren Befall sollte man sich an eine Fachfirma wenden.

Weitere hilfreiche Tipps zum Thema Schimmel und gesundem Wohnen, sind im Ratgeber „ Gesundes und nachhaltigen Wohnen“, sowie in den verschiedenen Infoblätter der Verbraucherzentrale Südtirol enthalten. Alternativ zu den Infoblättern bietet die Verbraucherzentrale auch eine Energie- und Bauberatung, welche jeweils montags von 9-12 und 14-17 Uhr telefonisch unter 0471-301430 zur Verfügung steht.