

**Gesundes
Raumklima
Was kann ich tun?**



Das Klima in Innenräumen, in denen wir uns über 90% unserer Zeit aufhalten, ist unter anderem bestimmt durch:

- Temperatur der Raumluft
- Luftfeuchtigkeit
- Luftzirkulation

Verstärkte Isolierungsmaßnahmen der Wände und Fenster, nicht richtiges Heizen, unzureichendes Lüften sowie die Ausstattung heutiger Wohnungen führen zu Veränderungen im Raumklima. Feuchte Wände, Tauwasserbildung (Kondensat), Wärme und hohe Luftfeuchtigkeit bei geringer Luftzirkulation werden dann zur idealen Voraussetzung für das Wachstum von Schimmelpilzen und Hausstaubmilben. Im Übermaß stellen sie Risiken für Allergien und Atemwegerkrankungen dar.

Ein gesundes Raumklima verringert das Risiko für Schimmelpilz und Milben.

Durch ausreichende Lüftung muss Feuchtigkeit abgeführt und frische Luft zugeführt werden. Die von außen eintretende Luft ist in der Regel trockener und kann bei Erwärmung auf Zimmertemperatur Feuchtigkeit aufnehmen. Ein ausreichender Luftwechsel (mindestens die Hälfte des Raumvolumens pro Stunde) sorgt außerdem dafür, dass verbrauchte Atemluft durch Frischluft ersetzt wird.

Was kann ich tun?

Tipps für ein gesundes Raumklima

Luftfeuchtigkeit durch richtiges Lüften und Heizen niedrig halten. Die optimale relative Luftfeuchtigkeit liegt bei 50%.

Bewusstes Lüften

- Große Wasserdampf-Mengen beim Kochen oder Duschen durch gezieltes Lüften sofort nach außen leiten

- Regelmäßig stoßlüften: etwa viermal täglich für 2 – 5 Minuten bei ganz geöffneten Fenstern
- Dauerlüften durch gekippte Fenster während der Heizperiode vermeiden; Kipplüftung ist nur etwa zwischen Mai und September sinnvoll

Lüftungsart	Lüftungsdauer für einen Luftwechsel
Fenster und gegenüberliegende Tür/Fenster ganz offen (Querlüftung)	1 bis 5 Minuten
Fenster ganz offen (Stoßlüftung)	5 bis 10 Minuten
Fenster halb offen	10 bis 15 Minuten
Fenster gekippt und gegenüberliegende Tür ganz offen (Querlüften)	15 bis 30 Minuten
Fenster gekippt	30 bis 60 Minuten

Sinnvolles Heizen

- Ganze Wohnung gleichmäßig heizen
Die optimale Temperatur in Wohnräumen liegt tagsüber bei 20° C. In Schlafräumen wird eine Temperatur von 16 – 18° C empfohlen
- Starke räumliche und zeitliche Temperaturschwankungen vermeiden (z.B. im Winter die Heiztemperatur während der Nacht nicht zu weit absenken)
- Räume auch bei Nichtnutzung nicht völlig auskühlen lassen

Feuchtigkeitsentwicklung verringern

- Wäsche außerhalb der Wohnräume trocknen
- Abluft des Wäschetrockners nach außen leiten
- Beim Kochen Töpfe bedecken
- Luftbefeuchter an Heizungen entfernen
- Bei Vorhandensein von Zimmerbrunnen Luftfeuchtigkeit kontrollieren

Feuchtigkeitsabgabe pro Tag	
Mensch	1,0 – 1,5 Liter
Kochen	0,5 – 1,0 Liter
Duschen, Baden (pro Person)	0,5 – 1,0 Liter
Wäschetrocknen (4,5 kg)	
geschleudert	0,5 – 1,0 Liter
tropfnass	2,0 – 3,5 Liter
Zimmerblumen, Topfpflanzen	0,5 – 1,0 Liter

Tauwasserbildung (Kondensat) verhindern

- Grosse Möbelstücke nicht an Außenwände stellen; auch der Abstand von mindestens 5 cm zur Wand verbessert die Luftzirkulation erheblich
- Ungenügende Wärmedämmung an Außenwänden (z.B. Kältebrücken), Balkonansätzen, Rolladenkästen nachbessern
- Fenster mit Wärmeschutzglas einbauen (Rat von Fachleuten einholen)

Neubauten möglichst vor dem Bezug austrocknen lassen bzw. bei Neubezug vermehrt lüften

Zu empfehlen sind Baustoffe, Anstriche und Möbel, die Feuchte Austausch und Feuchtepuffung nicht behindern.

Eine Information Ihres Gesundheitsamtes



Wiederholdstr. 15, 70174 Stuttgart
 Telefon 0711/1849-247, Telefax 0711/1849-242

e-mail: jovanovic@lga.bwl.de
www.landesgesundheitsamt.de