Richtig heizen und lüften

Ein Leitfaden zur Vermeidung von Kondenswasser und Schimmel

Warum sind Heizen und Lüften so wichtig?

Jeden Tag entsteht in einer Wohnung Feuchtigkeit. Wenn wir atmen, duschen, baden, kochen oder Wäsche trocknen, gelangt Wasser als unsichtbarer Wasserdampf in die Raumluft. Auch Zimmerpflanzen, Aquarien, Zierbrunnen und Luftbefeuchter können die Feuchtigkeit erhöhen. Das ist zunächst ganz normal. Wichtig ist aber, dass die zusätzliche Feuchtigkeit regelmäßig wieder aus der Wohnung entfernt wird. Geschieht das nicht, wird die Raumluft immer feuchter.

Vielleicht kennen Sie das: An einem kalten Morgen ist die Innenseite eines Fensters beschlagen, und manchmal laufen sogar kleine Wassertropfen an der Scheibe hinunter. Das nennt man Kondenswasser. Es entsteht, wenn warme, feuchte Raumluft auf eine kalte Oberfläche trifft und dabei abkühlt. Die Luft kann dann weniger Wasserdampf aufnahmen; überschüssige Feuchtigkeit wird als Kondenswasser sichtbar, ähnlich wie Wasser außen an einer kalten Flasche.

Besonders im Herbst und Winter sind Fensterscheiben und Außenwände oft deutlich kälter als die Raumluft. Deshalb kann sich dort leichter Kondenswasser bilden. Das kann sowohl in älteren Gebäuden als auch in Neubauten oder modernisierten Wohnungen passieren. Moderne Fenster schließen häufig besonders dicht. Dadurch geht weniger Heizwärme verloren, gleichzeitig findet aber auch weniger unkontrollierter Luftaustausch statt. Feuchtigkeit, die früher teilweise durch undichte Fenster entwich, muss heute bewusst durch regelmäßiges Lüften nach draußen abgeführt werden.

Ein wenig Kondenswasser bedeutet nicht automatisch, dass bereits ein Schaden vorliegt. Bleiben Fenster, Fensterrahmen, Fensterbänke oder angrenzende Wände jedoch regelmäßig feucht, kann das Material Schaden nehmen. An dauerhaft feuchten Stellen kann sich Schimmel bilden. Dieser entsteht nicht nur dort, wo man ihn sofort sieht: Er kann beispielsweise auch in kühlen Raumecken oder hinter Schränken wachsen, wenn dort wenig Luft zirkuliert und Feuchtigkeit lange bestehen bleibt.

Ob Kondenswasser entsteht, hängt vor allem davon ab, wie feucht die Raumluft ist und wie kalt die Oberfläche ist, auf die sie trifft. Je mehr Feuchtigkeit in der Luft steckt und je kälter eine Fensterscheibe oder Wand ist, desto größer ist die Gefahr, dass Wasser aus der Luft ausfällt. Deshalb gehören Heizen und Lüften immer zusammen:

Durch ausreichendes Heizen bleiben Räume und Wandoberflächen wärmer; durch Lüften wird feuchte Raumluft gegen trockenere Außenluft ausgetauscht. Keine der beiden Maßnahmen kann die andere vollständig ersetzen!

Mit den folgenden Hinweisen können Sie dazu beitragen, dass Ihre Wohnung angenehm bleibt und Feuchtigkeitsschäden möglichst vermieden werden. Besonders wichtig ist, nach dem Duschen und Kochen zeitnah zu lüften, Räume nicht vollständig auskühlen zu lassen und sichtbares Kondenswasser abzuwischen. Wenn Fenster trotz angepasstem Verhalten immer wieder stark beschlagen, Wasser herunterläuft oder Sie feuchte Stellen beziehungsweise Schimmel entdecken, melden Sie dies bitte zeitnah der Hausverwaltung. Feuchtigkeit und Schimmel können unterschiedliche Ursachen haben; ob ein baulicher Mangel vorliegt, lässt sich nicht allein anhand des sichtbaren Schadens beurteilen.

1. So heizen Sie richtig

Heizen Sie Ihre Wohnung regelmäßig und möglichst gleichmäßig. Als grobe Orientierung gelten für Wohnräume häufig etwa 18° bis 21°C. Je nach Nutzung und persönlichem Wärmeempfinden können auch etwa 20° bis 22°C angenehm sein. Im Schlafzimmer werden häufig etwa 16° bis 18°C als ausreichend empfunden. Diese Werte sind keine starren Vorgaben: Entscheidend sind auch die baulichen Bedingungen und die Oberflächentemperaturen. Lassen Sie Räume nicht über längere Zeit stark auskühlen. Schalten Sie die Heizung auch bei längerer Abwesenheit nicht vollständig aus. Eine abgesenkte Temperatur ist meist sinnvoller, als die Wohnung ganz auskühlen zu lassen und später stark aufheizen zu müssen.

Auch wenig genutzte Räume sollten nicht dauerhaft zu kalt sein. Wenn warme Luft aus einem beheizten Raum in einen deutlich kühleren Raum gelangt, nimmt sie Feuchtigkeit mit. Kühlt diese Luft dort ab, kann sich die Feuchtigkeit an kalten Fenstern oder Wänden niederschlagen. Halten Sie deshalb die Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen möglichst geschlossen und versuchen Sie nicht, einen Raum allein dadurch zu beheizen, dass Sie die Tür zu einem wärmeren Zimmer offen lassen.

Die Wärme der Heizkörper muss sich frei im Raum verteilen können. Stellen Sie deshalb keine Möbel direkt vor die Heizkörper und verdecken Sie diese nicht durch lange Vorhänge oder andere Gegenstände. Große Schränke und andere Möbel sollten an Außenwänden möglichst mindestens 10 cm Abstand zur Wand haben. So kann die Luft dahinter besser zirkulieren und die Wand bleibt weniger anfällig für feuchte Stellen.

2. So lüften Sie richtig

Am wirksamsten ist das sogenannte Stoßlüften. Öffnen Sie dafür die Fenster vollständig und lassen Sie die feuchte Raumluft für kurze Zeit nach draußen entweichen. Wenn es möglich ist, öffnen Sie Fenster auf gegenüberliegenden Seiten der Wohnung, damit Durchzug entsteht. So wird die Luft schnell ausgetauscht, ohne dass Wände und Möbel lange auskühlen. Fenster dauerhaft gekippt zu lassen ist vor allem im Winter ungünstig: Der Luftaustausch dauert länger, während die Bereiche rund um das Fenster auskühlen und unnötig Heizwärme verloren geht.

Lüften Sie morgens nach dem Aufstehen und abends nochmals gründlich. Lüften Sie zusätzlich tagsüber in den Räumen, in denen sich Menschen aufgehalten haben. Besonders wichtig ist das Lüften immer dann, wenn viel Feuchtigkeit entstanden ist – zum Beispiel nach dem Duschen, Baden, Kochen oder Wäschetrocknen. Warten Sie in solchen Fällen nicht bis zum nächsten geplanten Lüften, sondern führen Sie die Feuchtigkeit möglichst direkt nach draußen ab.

Wie lange Sie das Fenster öffnen sollten, hängt von der Jahreszeit und den Wetterbedingungen ab. Im Winter reichen häufig wenige Minuten, weil kalte Außenluft die Raumluft schnell austauscht. Bei milderen Temperaturen kann es länger dauern. Je kälter es draußen ist, desto kürzer muss in der Regel gelüftet werden. Als zusätzlichen Anhaltspunkt können Sie sich an der beschlagenen Scheibe orientieren. Solange diese weiterhin beschlagen ist, liegt eine erhöhte Luftfeuchtigkeit in den Räumen vor.

Auch in anderen kühlen Räumen kann warme, feuchte Sommerluft an kalten Oberflächen kondensieren. Lüften Sie solche Räume deshalb bevorzugt dann, wenn die Außenluft kühler ist und orientieren Sie nicht alleine an der Tageszeit, sondern auch an den tatsächlichen Temperatur- und Feuchtigkeitsbedingungen.

3. Feuchtigkeit im Alltag vermeiden

Beim Duschen, Baden und Kochen entsteht in kurzer Zeit viel Wasserdampf. Lüften Sie deshalb unmittelbar danach. Verwenden Sie beim Kochen, sofern vorhanden, die Dunstabzugshaube, und führen Sie den Dampf möglichst direkt nach draußen ab. Hat Ihr Bad kein Fenster, nutzen Sie die vorhandene Lüftung und halten Sie die Badezimmertür geschlossen. Trocknen Sie außerdem nasse Duschwände und andere stark benetzte Flächen nach dem Duschen ab. Dadurch gelangt weniger Wasser in die Raumluft.

Wäsche gibt beim Trocknen viel Feuchtigkeit ab. Trocknen Sie sie daher möglichst nicht in der Wohnung. Falls es sich nicht vermeiden lässt, wählen Sie nach Möglichkeit einen geeigneten Raum, halten Sie die Tür zu anderen Zimmern geschlossen und lüften Sie besonders sorgfältig. Auch nach dem Bügeln ist es sinnvoll, den Raum zu lüften.

Wenn Sie viele Zimmerpflanzen, ein Aquarium, einen Zierbrunnen oder einen Luftbefeuchter haben, kann die Luftfeuchtigkeit zusätzlich steigen. Achten Sie dann besonders auf regelmäßiges Lüften. Ein einfaches Hygrometer kann Ihnen anzeigen, wie hoch die relative Luftfeuchtigkeit ist. Häufig gelten etwa 40 bis 60 Prozent als grobe Orientierung. Allerdings kann sich an sehr kalten Fenstern oder Wänden auch dann Kondenswasser bilden, wenn der angezeigte Wert darunter liegt.

4. Was tun, wenn Fenster beschlagen?

Wenn die Innenseite eines Fensters beschlägt, zeigt das häufig, dass feuchte Raumluft an der kalten Scheibe abkühlt. Wischen Sie die Wassertropfen zeitnah mit einem trockenen Geschirrtuch oder Mikrofasertuch ab. Achten Sie dabei auch auf die unteren Scheibenränder, Dichtungen, Fensterbänke und angrenzende Wandflächen. Bleibt Wasser dort stehen, können Oberflächen dauerhaft feucht werden und es kann sich Schimmel bilden.

Überlegen Sie anschließend, woher die Feuchtigkeit kommen könnte. Wurde gerade geduscht oder gekocht? Wurde in den letzten Stunden ausreichend gelüftet? Ist der Raum ausreichend beheizt? Sind Vorhänge oder Möbel so aufgestellt, dass die Luft an der Fensterscheibe oder Außenwand kaum zirkulieren kann? Passen Sie Ihr Heiz- und Lüftungsverhalten entsprechend an und beobachten Sie, ob das Problem seltener auftritt.

Beschlagen die Fenster trotz regelmäßigen Stoßlüftens und ausreichenden Heizens immer wieder stark oder läuft Wasser an den Scheiben herunter, melden Sie dies bitte dem Vermieter oder der Hausverwaltung. Das gilt ebenso, wenn feuchte Stellen, Verfärbungen oder Schimmel sichtbar werden. Das Abwischen des Wassers ist eine wichtige Sofortmaßnahme, ersetzt aber nicht die Klärung eines wiederkehrenden Problems.

5. Keller richtig lüften

Kellerräume sind häufig kühler als die übrigen Räume des Hauses. Im Sommer kann warme, feuchte Außenluft in den Keller gelangen und sich an den kalten Kellerwänden abkühlen. Dabei kann Feuchtigkeit aus der Luft an den Wänden kondensieren. Lüften Sie Keller mit Fenstern deshalb im Sommer vorzugsweise nachts oder in den frühen Morgenstunden, wenn die Außenluft kühler und häufig weniger Feucht ist. Im Winter können Sie regelmäßig kurz lüften. Achten Sie darauf, dass Kellerwände und gelagerte Gegenstände nicht dauerhaft feucht bleiben.

6. Feuchtigkeit oder Schimmel melden

Kontrollieren Sie gelegentlich Fensterbereiche, Außenwandecken und Stellen hinter größeren Möbeln. Wenn Sie Feuchtigkeit, Verfärbungen, Schimmel, einen muffigen Geruch oder wiederkehrend stark beschlagene Fenster feststellen, informieren Sie bitte zeitnah die Hausverwaltung. Teilen Sie möglichst genau mit, wo die Auffälligkeit auftritt und seit wann Sie sie beobachten. Fotos können helfen, die Situation einzuschätzen. Wischen Sie sichtbares Kondenswasser als Sofortmaßnahme ab. Warten Sie bei wiederkehrenden Problemen aber nicht ab, sondern melden Sie diese.Feuchtigkeit kann durch das Nutzungsverhalten, bauliche Gegebenheiten oder mehrere Faktoren gemeinsam entstehen; die Ursache sollte bei Bedarf im Einzelfall geprüft werden.

Das Wichtigste auf einen Blick: Heizen Sie die Wohnung ausreichend, lüften Sie regelmäßig durch vollständig geöffnete Fenster, führen Sie Feuchtigkeit direkt nach ihrer Entstehung nach draußen ab und wischen Sie Kondenswasser zeitnah ab. Melden Sie wiederkehrende Feuchtigkeit oder Schimmel unverzüglich an die Hausverwaltung.