

Empfehlungen für ein gesundes Raumklima im Winter

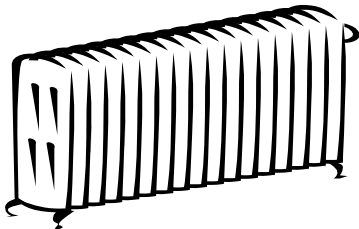
Die meisten von uns verbringen mehr als 80 Prozent der Zeit in Innenräumen, vor allem im Winter. Ein gesundes Raumklima ist für unser Wohlbefinden daher besonders wichtig. Nachfolgend finden Sie ein paar Tipps, wie Sie selber zu einem guten Raumklima während der Heizperiode beitragen können.



Luftfeuchtigkeit

Eine Luftfeuchtigkeit von 30 – 50 Prozent wird als angenehm empfunden, ist für allergieverursachende Milben zu trocken und hindert das Wachstum von Schimmelpilzen. Allerdings ist ein Milbenwachstum in Feuchtigkeitssenen, z.B. Matratzen, trotzdem möglich. Ab 55 – 60 Prozent relativer Luftfeuchtigkeit kann Wasser an kalten Wänden kondensieren und dadurch zu Schimmelbildung führen. Mögliche Folgen sind Bauschäden und Allergien.

Wichtig: Mit einem Hygrometer (Feuchtigkeitsmesser) lässt sich die relative Luftfeuchtigkeit einfach messen. Gute Hygrometer gibt es bereits ab zehn Franken.



Milben sind mikroskopisch kleine Tierchen und von bloßem Auge nicht sichtbar. Sie sind an sich harmlose Mitbewohner, die sich von menschlichen Hautschuppen ernähren und keine Krankheiten übertragen; ihr Kot kann jedoch Allergien auslösen. Bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von unter 50 Prozent sterben sie aus. Wichtigste Aufenthaltsorte sind Matratzen, Teppiche, Polstermöbel etc.

Schimmelpilze sind allgegenwärtig vorkommende Pilzarten. Hohe Luftfeuchtigkeit von mind. 65 Prozent bei stehender Luft oder an Oberflächen bieten günstige Wachstumsbedingungen. Schimmelpilze sind häufige Auslöser von Allergien wie Schnupfen und Asthma.

Zu hohe Luftfeuchtigkeit

Neue, wärmegeämmte und renovierte Gebäude mit abgedichteten Fenstern und ohne künstliche Lüftung weisen sehr geringe Luftwechsel auf. Dadurch reichert sich vermehrt feuchte Raumluft an. Sind jedoch Aussenwände, Fenster, Ecken und Kanten schlecht isoliert, kühlen diese im Winter besonders stark aus; bei aufgeheizter, feuchter Raumluft bildet sich an solchen kalten Oberflächen Kondenswasser, was schliesslich zu Gebäudeschäden führen kann. Auch beschlagene Fenster und Spiegel sind ein Alarmsignal für zu hohe Luftfeuchtigkeit. Ein zu feuchtes Klima lässt Milben und Schimmelpilze wachsen, die Allergien verursachen können.

Wichtig: Da warme Luft mehr Feuchtigkeit aufnehmen kann als kalte, kommt es bei einer Abkühlung zu Kondensationen.



Wasserverdunstung pro Tag

Mensch:	½ - 1 Liter
Kochen:	½ - 1 Liter
Duschbad:	½ - 1 Liter
1 Pflanze:	½ - 1 Liter

Empfehlungen

- Drei- bis fünfmal täglich kräftig querlüften, d.h. während 5 bis 10 Minuten Fenster ganz öffnen, damit Durchzug entsteht. Kein Dauerlüften, z.B. durch Kippstellung, da dies ebenfalls zu einer starken Abkühlung der Wände und häufig zu Kondenswasserbildung führt.
- Nach dem Duschen und Baden kräftig lüften.
- Abzüge in Küche, Bad und Toilette sind wichtige Lüftungshilfen. Damit diese Geräte richtig funktionieren, muss frische Luft aus den Wohnräumen und letztlich von aussen nachströmen. Filter und Abluftanlagen mindestens viertel- bis halbjährlich reinigen.
- Türen zu weniger beheizten Räumen schliessen, damit keine warme, feuchte Luft in die kühleren Räume eindringt und sich an kalten Wänden und Fenstern niederschlägt.
- Möbel ca. 5 cm von Aussenwänden abrücken, damit die Luft frei zirkulieren kann.
- Keine Wäsche in der Wohnung trocknen lassen.



Schimmelpilze – was tun?

Schimmelpilze sollten in jedem Fall entfernt werden.

Für eine dauerhafte Bekämpfung muss jedoch die Ursache der Luftfeuchtigkeit behoben werden. Anti-Schimmelmittel helfen meist nur kurzfristig, wenn überhaupt. Da die meisten Produkte versprüht werden, wird die Luft nebst den Pilzsporen auch noch mit Chemie zusätzlich belastet. Javellewasser ist zwar wirksam, leider aber wenig ökologisch und ist nur Symptombekämpfung.

Wenn trotz allen hier genannten und durchgeführten Massnahmen Schimmelpilze auftreten, wenden Sie sich als Mieterin oder Mieter an die Verwaltung resp. Vermieterin.

Auskünfte zu Fragen über das Vorgehen bei der Mängelbehebung erhalten Sie unter

www.mieterverband.ch/zuerich

Vergessen Sie den Keller nicht!

Im Winter gelten auch für den Keller die gleichen Regeln wie für den Wohnbereich. Also nicht ganzjährig die Kellerfenster offen halten!

Im Sommer und in der Übergangszeit, wenn die Temperaturen wieder zunehmen ist auch die Luftfeuchtigkeit der Aussenluft wieder hoch. An den häufig kalten Kellerwänden setzt sich die Luftfeuchtigkeit als Tauwasser ab. Besonders im Sommer sollte daher am besten nur nachts gelüftet werden.

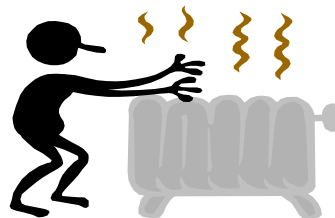


Zu trockene Luft

In älteren und undichten Häusern gelangt trockene Aussenluft ins Innere. Auch übermässiges Heizen trocknet die Luft aus. Zu trockene Luft, d.h. weniger als 30 Prozent kann die Atemwege reizen (trockene Schleimhäute).

Empfehlungen

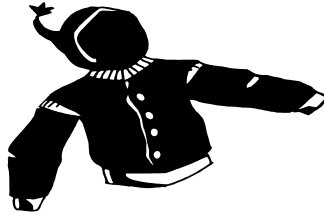
- Raumtemperatur auf die empfohlenen Werte regulieren (vgl. unter Raumtemperatur).
- In Ausnahmefällen kann ein Verdampfer- oder Verdunstergerät nötig sein; diese können 200 – 300 g Wasser pro Stunde an die Luft abgeben. Zerstäubergeräte sind ungeeignet, da diese auch Pilzsporen, Bakterien, Staub etc. an die Luft abgeben.
- Ev. Grünpflanzen platzieren.
Achtung: Pflanzentöpfe sind Nährboden für Schimmelpilze und Bakterien.



Raumtemperatur

Unser Wärmeempfinden ist von verschiedenen Einflüssen abhängig, wie z.B. der Temperatur von Fenstern, Böden, Wänden etc. sowie der Luftbewegung, aber auch die ausgeübte Tätigkeit, der Gesundheitszustand, das Alter etc. spielen für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Empfehlungen 20 – 21°C im Wohnzimmer
17 – 20°C für Hausarbeiten
15 – 18°C im Schlafzimmer



Apropos Energie sparen

- Mit jedem Grad weniger an Raumtemperatur können rund 6 Prozent Energiekosten gespart werden. Moderne Thermostatventile helfen die Raumtemperatur zu regulieren und damit Energie und Kosten zu sparen.
- Der Griff zum Pullover oder zur Jacke macht häufig ein Höherschrauben des Thermostaten unnötig.
- Lange Vorhänge, Trockenstangen mit Wäsche und Handtüchern auf Heizkörpern können bis zu 20 Prozent Wärme schlucken.
- Nachts Fenster- und Rollläden schliessen und Vorhänge ziehen.
- Kalte Kellerdecken und Estrichböden Wärme dämmen.



Apropos Wohngifte

Heute sind rund 100'000 chemische Substanzen im Handel. Viele davon werden für die Herstellung von Baustoffen, Möbeln etc. eingesetzt. Zahlreiche Substanzen können über lange Zeit ausdunsten und die Raumluft belasten. Bei höheren Konzentrationen können empfindliche Personen mit Unwohlsein (Kopfweh, Reizung der Augen und Schleimhäute, Allergien, Atembeschwerden etc.) reagieren.

Empfehlungen

- Verzichten Sie auf das Rauchen in Innenräumen. Passivrauchen ist besonders auch für Kinder gesundheitsschädlich.
- Achten Sie beim Kauf von Möbeln, Teppichen etc., dass diese möglichst aus natürlichen Materialien hergestellt und nicht chemisch, z.B. mit Formaldehyd, behandelt sind.
- Verwenden Sie nur lösemittelfreie Farben, Leime etc.
- Nach Renovationen, z.B. neuem Anstrich, sowie in Neubauten ist in den ersten Monaten regelmässiges, intensives Lüften besonders wichtig.
- Setzen Sie Reinigungs- und Pflegemittel (ohne Lösemittel) sparsam ein. Verwenden Sie Mikrofasertücher.
- Verzichten Sie auf Luftreiniger und Sprays.

Weitere Auskünfte erhalten Sie gerne unter Tel. 044 835 82 34.

Mai 2009/eg