

# Richtiges Heizen

Die wichtigste Voraussetzung für das Wachstum von Schimmel ist Feuchtigkeit. In der Regel lässt sich eine zu hohe Luftfeuchtigkeit im Raum auf bauliche Mängel und/oder nicht richtiges Heizen und Lüften zurückführen. Um Schimmel also wirksam bereits präventiv entgegenwirken zu können, spielt das richtige Heizen eine wichtige Rolle.



Wer kennt das im Winter nicht: Die Haut ist extrem trocken, spannt merklich und benötigt wesentlich mehr Pflege. Dies liegt jedoch nicht nur an der Kälte draußen, sondern vor allem an der trockenen Luft in den Innenräumen. Mit dem Heizen von Wohnräumen wird die Innenluft trockener und die Luftfeuchtigkeit wird gleichzeitig gesenkt. Was für die Haut nicht sehr angenehm sein mag, ist für die Schimmelprävention aber umso effektiver: Denn Schimmelpilze benötigen für ihr Wachstum eine ausreichend hohe Luftfeuchtigkeit.

## Richtiges Heizen – so einfach funktioniert's

Die folgenden Tipps sollen Ihnen zeigen, wie leicht richtiges Heizen funktioniert. Wenn Sie diese beachten, lässt sich das Risiko einer Schimmelbildung in Ihren vier Wänden um ein wesentliches senken.

→ Da kalte Raumluft erheblich weniger Wasser aufnimmt als warme, heizen Sie grundsätzlich alle – auch die ungenutzten – Räume. Sorgen Sie dabei für eine gleichmäßige Raumtemperatur von 18–23 °C.

→ Sorgen Sie dafür, dass ungenutzte Räume nicht unter 18 °C auskühlen. Auch über einen längeren Zeitraum nicht genutzte Räume sollten zumindest ein wenig geheizt werden.

→ „Heizen“ Sie wenig beheizte Räume (z. B. das Schlafzimmer) nicht mithilfe von warmer Luft aus anderen Räumen auf. Dies führt im kälteren Raum zu Kondenswasserbildung an Wänden und/oder Fenstern, was wiederum ein Schimmelpilzwachstum begünstigt.

→ Die meisten Menschen schlafen zwar in kühlen Räumen besser, aber die Raumtemperatur im Schlafzimmer sollte trotzdem nicht unter 16 °C sinken. Wenn Sie jedoch bei geöffnetem Fenster schlafen, ist ein Temperaturabfall unter 16 °C in Ordnung, da ja ein stetiger Luftaustausch besteht.

→ Achten Sie darauf, dass Heizkörper nicht durch Vorhänge, Möbelstücke oder Verkleidungen verdeckt sind. Ansonsten kann vielleicht die gewünschte Temperatur nicht erreicht werden.