

## Checkliste

# Tipps und Tricks für den Umgang mit Schimmel

### Lüften und Heizen

- Mindestens **dreimal täglich** fünf bis zehn Minuten **Stosslüften**: Ein Vierpersonenhaushalt setzt pro Tag bis zu zwölf Liter Wasserdampf frei. Dieser muss durch Lüften abströmen können.
- Richtig lüften: Die **Fenster nicht nur kippen, sondern weit öffnen** und Stosslüften.
- Unregelmässiges Heizverhalten: Läuft die Heizung nur unregelmässig und wird zum Teil über längere Zeit ausgeschaltet, besteht die Gefahr, dass die Wände auskühlen und sich Kondenswasser bildet. **Richtig und rechtzeitig Heizen**: Sofort mit dem Heizen beginnen, sobald die Tage kälter werden, damit die Wände erst gar nicht auskühlen.

### Feuchtigkeit

- **Winzige Risse in den Wänden**: Wasser gelangt so leicht von aussen nach innen, insbesondere wenn es draussen warm und feucht ist, da das Wasser von solchen Regionen zu kälteren und trockeneren Stellen wandert.
- **Undichte Wasserleitungen**: Überschüssiges Wasser durch einen tropfenden Wasserhahn oder eine undichte Wasch- oder Geschirrspülmaschine erhöhen die Luftfeuchtigkeit. **Feuchtigkeitsproduktion einschränken**: Wäsche nicht in Wohnräumen trocknen, verschüttete Flüssigkeiten sofort mit einem Lappen trocknen, Luftbefeuchter grundsätzlich nur im Winter während einer Kälteperiode anwenden.
- Tägliche Haushaltsaktivitäten: **Duschen, Wäsche trocknen und Kochen hinterlassen Feuchtigkeit** in den Räumen. Mit einem Luftfeuchtigkeitsmessgerät (Hygrometer) die **Raumluftfeuchtigkeit** kontrollieren: Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt einen Richtwert von 30 bis 50 Prozent Luftfeuchtigkeit, der nicht überschritten werden sollte.
- Nach dem Duschen und Kochen **die Feuchtigkeit in den Räumen beseitigen**. Nasse Stellen, Fugen und Fliesen mit einem Schaber oder Lappen trocknen und die Räume lüften.

### Weiteres

- **Mangelhafte Isolierung**: Gerade im Winter kühlen die Wände dadurch aus und es bildet sich Kondenswasser auf den Oberflächen.
- **Abfälle regelmässig entsorgen**: In organischen Abfällen vermehren sich Schimmelpilze und Bakterien, die sich in den Wohnräumen verbreiten können.
- Die **Möbel** fünf bis zehn Zentimeter von der Wand entfernt aufstellen, damit die Luft dazwischen zirkulieren kann.