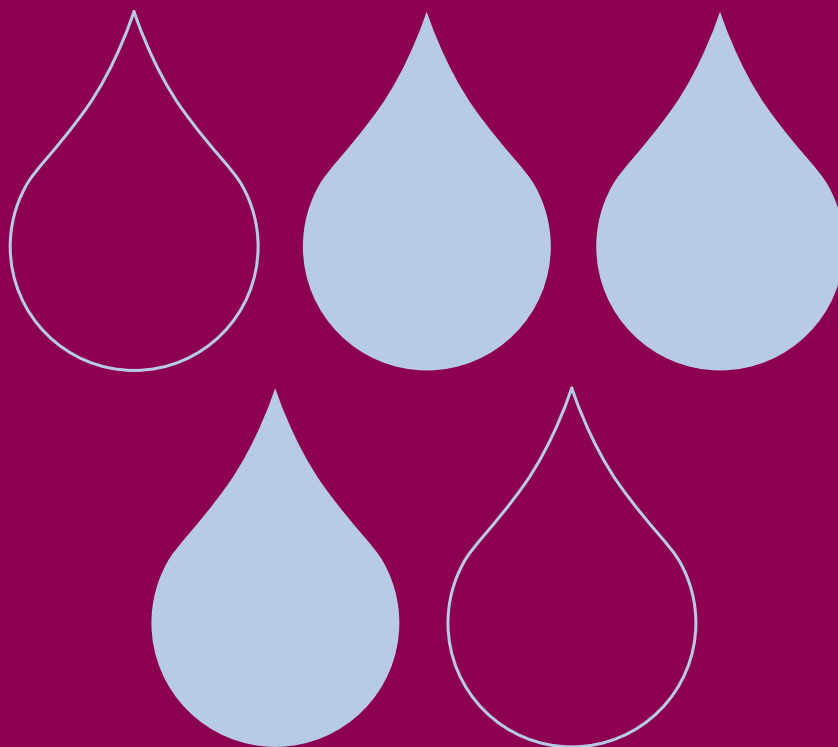


Tipps & Informationen
für gesundes Wohnen

Feuchtigkeit in der Wohnung



mühl
heim
am
main

Wohnbau



Wasser ist Leben

Wasser gehört zu unserem Leben und ist für unser Wohlbefinden unentbehrlich. Das gilt besonders auch für das Raumklima unserer Wohnung, denn hier halten wir uns viel und häufig auf.

Ein gesunder Feuchtigkeitsgehalt der uns umgebenden Luft ist wichtig, doch dabei gibt es einiges zu beachten. Diese Broschüre nennt Ihnen Empfehlungen und Tipps, wie sie auf einfache Weise ein optimales Raumklima in Ihrer Wohnung sicherstellen.

Manche unserer Hinweise werden Sie vielleicht kennen – doch beherrsigen Sie diese auch? Als Dienstleister rund um gutes Wohnen möchte Sie die Wohnbau Mühlheim motivieren, Ihr persönliches Wohnumfeld so gesund wie möglich zu gestalten.

Feuchtigkeit ist überall

Gleich, ob draußen oder in geschlossenen Räumen: Unsere Atemluft enthält stets Wasserdampf. Zudem verwenden wir in unserer Wohnung Wasser in vielfältiger Weise und beeinflussen dadurch den

Feuchtigkeitsgehalt der Luft erheblich. Die Raumtemperatur (Jahreszeit) und unser Nutzungsverhalten verändern stetig dessen Konzentration. Doch auch wenn die „relative Luftfeuchte“ ein wichtiger Faktor für

unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit darstellt, besitzen wir leider kein Sinnesorgan, um die für uns optimale Feuchte zu erkennen.

Beispiele für die Feuchtigkeitsabgabe pro Tag

Mensch	1,0 - 1,5 Liter
Kochen	0,5 - 1,0 Liter
Duschen/Baden (1 Person)	0,5 - 1,0 Liter
Wäschetrocknen (4,5 kg) geschleudert	1,0 - 1,5 Liter
tropfnass	2,0 - 3,5 Liter
Blumen, Topfpflanzen	0,5 - 1,0 Liter

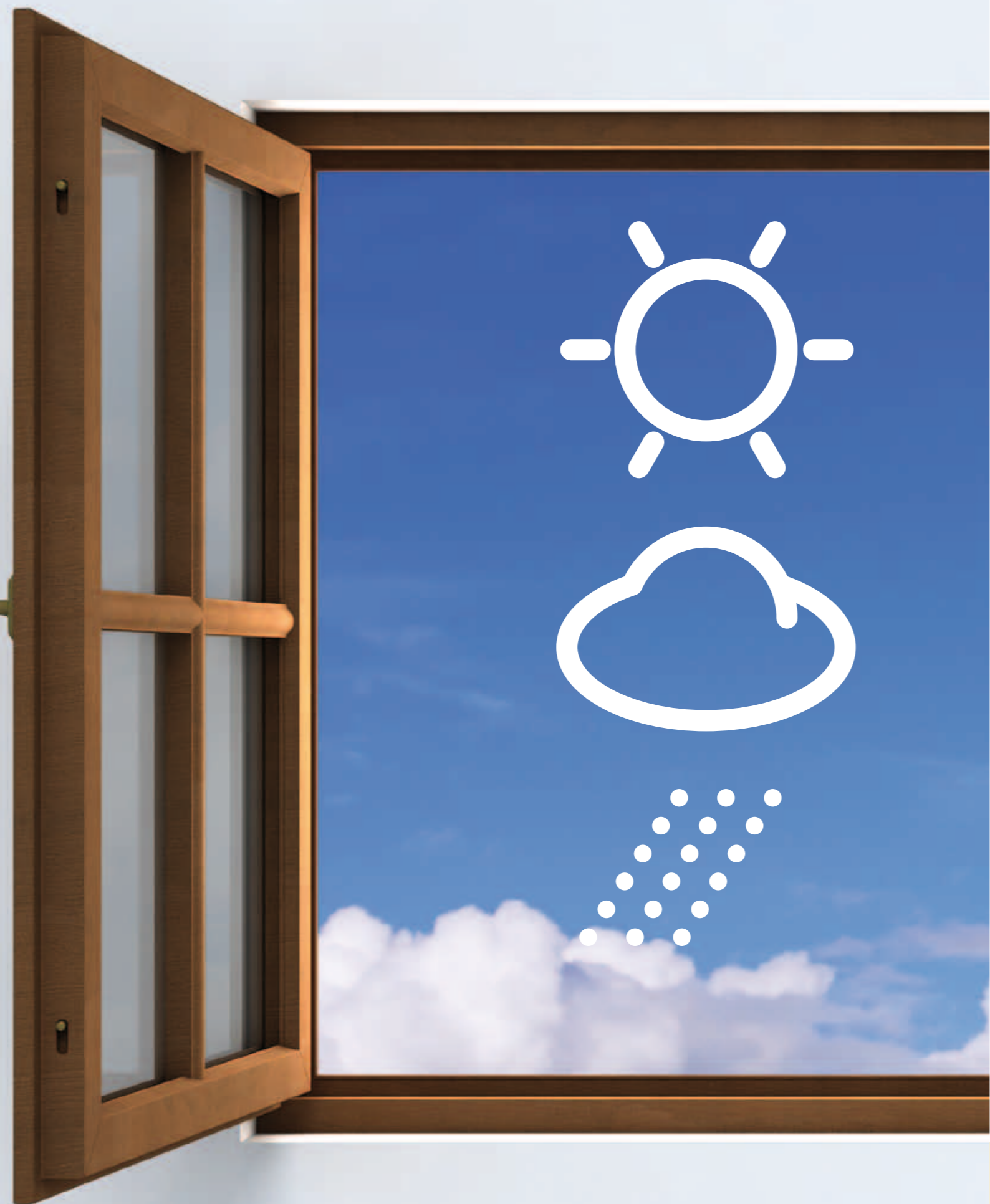


Die richtige Mischung macht's behaglich

Wieviel Feuchtigkeit im Innenbereich durch die Luft aufgenommen wird, hängt maßgeblich von der Raumtemperatur ab. Faustregel: Je kühler es ist, umso weniger wird in der Luft gespeichert. Überschüssige Feuchtigkeit schlägt sich dann an Wänden, Böden, Fenstern und Einrichtungsgegenständen nieder.

Je nach Raumnutzung werden Zimmertemperaturen von 18 bis ca. 20° C als optimal angegeben, im Schlafzimmer gern auch darunter. Die für den Menschen zuträglichste Raumluftfeuchte liegt im Bereich von 35 bis 60 Prozent.

Um ein gesundes Verhältnis von Temperatur und Luftfeuchtigkeit zu gewährleisten, gibt es ein ebenso einfaches wie bewährtes Mittel: das richtige Lüften.



Richtig lüften, gesünder wohnen

Damit lüften wir beileibe kein Geheimnis: Mehrmals täglich mit weit geöffneten Fenstern und Türen quer zu lüften ist der ideale Weg zu einem optimalen Raumklima.

Das so genannte „Stoßlüften“ für jeweils fünf bis zehn Minuten sorgt für einen schnellen Luftaustausch und verhindert dennoch die Auskühlung der Wände und Möbel. Schließen Sie beim Lüften in jedem Fall kurzzeitig die Heizkörperventile bzw. drehen Sie die Raumthermostate

zurück. Auch und gerade in der kalten Jahreszeit ist das beherzte Lüften sehr wichtig. Bei Frost vollzieht sich der Luftwechsel sehr schnell, so dass eine fünfminütige Stoßlüftung meist ausreichend ist. So erzielen Sie mit wenig Aufwand eine große Wirkung.

Falsches „Lüften“ schadet nur

Unnützlich und sogar nachteilig ist es, die verbrauchte Luft (z.B. des Wohnzimmers) durch Öffnen der Innentüren und bei geschlossenen Fenstern lediglich in andere, weniger beheizte Bereiche der Wohnung zu leiten (z.B. in den Flur oder ins Schlafzimmer).

Die überschüssige Luftfeuchtigkeit würde sich sofort an den kühleren Flächen dieser Räume niederschlagen und Feuchtigkeit bilden. Diese Verfahrensweise erzielt dann genau den gegenteiligen Effekt, der durch richtiges Lüften, das heißt den Luftaustausch mit der Außenluft, beabsichtigt ist.

Auch das dauerhafte Lüften bei gekippten Fenstern ist unzweckmäßig, da es ein Auskühlen der Räume bewirkt, was unbedingt vermieden werden sollte.

Zuviel Feuchtigkeit ist ungesund – zuwenig auch!

Bei mehr als 50 Prozent Luftfeuchte im Winter und unzureichendem Lüften wird unter ungünstigen Bedingungen das Wachstum der uns überall umgebenden Mikroben angeregt: Es kommt schlimmstenfalls zur Schimmelbildung. Auch die Vermehrung von Hausstaubmilben wird dadurch begünstigt. Dies kann zur Entstehung von Allergien führen oder bestehende Allergien deutlich verschlimmern.

Untersuchungen haben gezeigt, dass mit zunehmender Luftfeuchtigkeit und der dadurch bedingten Vermehrung von Innenraumallergenen die Häufigkeit von allergischem Asthma steigt.

Bei zu geringer Luftfeuchtigkeit (unter 30 Prozent), insbesondere in der Heizperiode, können Beschwerden wie Augenreizungen, Infekte der oberen Atemwege oder eine trockene Nase auftreten.





**Richtig heizen
und lüften,
die Luftfeuchtigkeit regulieren,
wohltuendes
Raumklima
schaffen,
gesund wohnen.**

Gesundes Wohnen wird jeder von uns befürworten. Bei der Planung und Errichtung von Wohnbauten wie auch bei der Sanierung älterer Objekte wird diesem Anspruch nach den Regeln der Technik Rechnung getragen.

Doch gerade auch durch die moderne Bauweise mit hohen Wärmedämmwerten und wasserdicht versiegelte Innenausstattungen hat das verantwortungsvolle Verhalten der Bewohner heute einen hohen Stellenwert, um nachhaltig ein gesundes Raumklima zu gewährleisten.

Nachstehend sind die wichtigsten Punkte noch einmal kurz zusammengefasst. Wer sie beachtet, tut viel für sich und seine Mitbewohner – und das sollte es Ihnen doch wert sein!

Die natürliche Feuchtigkeit in bewohnten Räumen bekommt man mit dem richtigen Lüften gut in den Griff. Ein Dauerlüften mit gekippten Fenstern während der Heizperiode ist nicht sinnvoll. Ein regelmäßiger mehrfacher kurzer Durchzug bei weit geöffneten Fenstern ist wesentlich effektiver.

Mit dem Heizen verhält es sich wie bei den anderen Annehmlichkeiten des Lebens: mäßig, aber regelmäßig.

Das ständige Heizen aller Wohnräume bei einer Zimmertemperatur von 20 Grad ist zweckmäßiger, als nur den Raum stark zu beheizen, in dem man sich die meiste Zeit aufhält, während die übrigen Räume kaum beheizt werden. Das gleichmäßige Heizen der gesamten Wohnung ist – in Verbindung mit dem richtigen Lüften – deutlich vorteilhafter: Das Raumklima wird besser reguliert, und die Heizkosten sind nachweislich erheblich niedriger.

Wenn Sie Fragen zu diesen Themen haben oder Probleme mit Feuchtigkeit in Ihrer Wohnung auftreten sollten, zögern Sie bitte nicht, uns anzusprechen. Erfahre-

ne und speziell geschulte Mitarbeiter der Wohnbau Mühlheim stehen Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite. Denn natürlich wollen auch wir, dass Sie gesund wohnen.



Ihr Partner fürs Wohnen

Die Wohnbau Mühlheim ist Ihr moderner Wohnungsdienstleister in Mühlheim am Main. Unser Unternehmen betreut derzeit über 1.600 Mietobjekte und bietet damit mehr als 3.500 Menschen Lebensräume mit hoher Wohnqualität. Darüber hinaus verwalten wir weitere Wohnungen im Auftrag der Stadt Mühlheim am Main und engagieren uns als Bauträger bei der Errichtung attraktiver Wohnhäuser und Eigentumswohnungen für alle Generationen und Ansprüche.

**Wohnbau
Mühlheim am Main GmbH**

Dietesheimer Straße 68
63165 Mühlheim am Main
Tel. 06108 – 910630
Fax 06108 – 1325
info@wohnbau-muehlheim.de
www.wohnbau-muehlheim.de