

INFO

- **Wohlfühlen im Winter:**
Richtig lüften und heizen
- **Luftfeuchtigkeit messen:** Tipps
für ein gutes Hygrometer
- **Neustart:** VSB-Finanz-Apps
jetzt noch besser

Verbraucher
Service
Bayern



im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.



Wohnklima ist Wohlfühlklima!

Vielleicht erinnern Sie sich? Trockene Heizungsluft bekämpfen – das war vor Jahren „das Thema“ im Winter, wenn es um ein gesundes Raumklima ging. Diese Zeiten sind weitgehend vorbei. „Heute ist die Innenraumluft vielfach zu feucht“, sagt Marianne Wolff, Fachbereichsleiterin Umwelt beim VerbraucherService Bayern im KDFB (VSB). Der Grund: Aus Energiespargründen haben viele Häuser dichtere Fenster als früher, sie sind besser gedämmt und weniger beheizt. „Feuchtigkeit, die beim Wohnen entsteht, bleibt eher in den Räumen“, erklärt Marianne Wolff. „Die Devise heißt jetzt für die meisten: entfeuchten.“ Die VSB-Expertin hat Tipps zusammengestellt, wie Sie sich ein Wohlfühlklima schaffen –

Mit einfachen und kostengünstigen Maßnahmen können Sie das Klima in den eigenen vier Wänden entscheidend verbessern und für ein gesundes und angenehmes Wohngefühl sorgen. Ganz wesentlich sind richtiges Lüften und Heizen.

einfach, ohne große Kosten. Das sollten Sie wissen und beachten:

Luftfeuchtigkeit und Temperatur hängen eng zusammen

Ganz wichtig ist der Zusammenhang zwischen Temperatur und Luft: Warme Luft kann mehr Feuchtigkeit aufnehmen als kalte. Kühlt sie ab, schlägt sich Wasser nieder. Das ist zum Beispiel der Grund, warum eine eisgekühlte Flasche bei Wärme beschlägt. Dasselbe passiert, wenn feuchte, warme Luft auf eine kalte Außenwand trifft. Es

entsteht Kondenswasser, das ein Nährboden für Schimmel ist. Für die Bewohner ist eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 45 und 65 Prozent optimal. Bei Werten darunter trocknen die Schleimhäute aus, und die Erkältungsgefahr steigt. Darüber fühlt sich die Luft oft unangenehm an, die Schimmelgefahr nimmt zu. Verlassen Sie sich bei der Beurteilung der Luftfeuchtigkeit nicht auf Ihr Gefühl, Menschen können sie nur schlecht einschätzen. Messen Sie sie lieber mit einem

Hygrometer (siehe Verbrauchertipp auf Seite 41). Übrigens: Schimmel ist immer ein Alarmzeichen, dass mit dem Raumklima etwas nicht stimmt. Fahren Sie nach den Ursachen! Oft hilft eine Änderung des Wohnverhaltens. Kehrt Schimmel nach Entfernung trotzdem zurück, stecken meist Baumängel dahinter.

Luftfeuchtigkeit und Schadstoffe lassen sich hinauslüften

Banal, aber wichtig: Entscheidend für das Raumklima ist richtiges Lüften! Sie bringen damit nicht nur Schadstoffe und verbrauchte Luft aus der Wohnung, sondern auch Feuchtigkeit – ganz besonders im Winter, wenn die Außenluft kalt und trocken ist. Stoßlüften heißt das Zauberwort: Schließen Sie dazu die Heizkörperventile, oder



Wenn das Wohnklima stimmt, klappt es auch mit der Entspannung.

drehen Sie die Raumthermostate zurück. Öffnen Sie am besten dreimal am Tag die Fenster komplett für zwei bis fünf Minuten – je nachdem, ob Sie nur einen Raum oder quer über mehrere Zimmer lüften. Lüften Sie alle Zimmer, auch die, die nur kurz oder fast nicht genutzt werden. In sie gelangt unweigerlich Feuchtigkeit aus den genutzten Räumen. Fensterlose Badezimmer müssen eine funktionierende Entlüftung haben, in Kammern kann ein Entfeuchter helfen.

Wenig Feuchtigkeit produzieren

Ist die Luftfeuchtigkeit zu hoch, reduzieren Sie sie, wo

Sie können: Schalten Sie beim Kochen die Entlüftungsanlage ein. Wenn Sie keine haben, entfeuchten Sie während und nach der Nutzung durch Fensterlüftung! Ratsam ist das auch, wenn Sie Wäsche zum Trocknen aufgehängt haben, oder nach dem Duschen – ziehen Sie hier die Restfeuchte auf den Wandfliesen mit einem Wischer ab!

Richtig heizen und wohlfühlen

Beim Heizen gilt es, die Luftfeuchte nicht aus dem Blick zu verlieren, dabei aber den Spagat zwischen Wohlfühltemperatur und Energiesparen zu schaffen. Immerhin spart eine Absenker um ein Grad über das

Jahr etwa sechs Prozent an Energie. Weil das Temperaturempfinden individuell sehr unterschiedlich ist, sind allgemeingültige Empfehlungen jedoch schwierig. Sagen lässt sich aber: Nicht jeder Raum muss gleich warm sein.

Am wärmsten sollte es im Bad sein, in Wohnzimmer und Küche reichen den meisten etwa 20 Grad – das entspricht Stufe drei bei herkömmlichen Thermostaten. Damit keine Feuchtigkeits- und Schimmelprobleme entstehen, sollten wenig oder nicht genutzte Räume zumindest geringfügig geheizt werden. Das gilt auch fürs Schlafzimmer. Eine Person gibt pro Nacht etwa einen Viertelliter Wasser ab! In puncto Luftfeuchte ist dort eine Temperatur von 16 bis 18 Grad ideal. Halten Sie die Schlafzimmertür geschlossen. Vor allem, wenn Sie es gerne noch kühler haben. So verhindern Sie, dass feuchte, warme Luft aus anderen Räumen eindringt und sich Kondenswasser bildet.

Luftzug vermeiden und Naturmaterialien wählen

Ein Luftzug kann das Wohlbefinden empfindlich stören. Dichten Sie Ritzen in alten Fenstern ab und dämmen Sie! Das geht ohne großen technischen Aufwand: einfach nachts Vorhänge zuziehen und – falls vorhanden – Rollläden schließen.

Auch durch die Materialwahl bei der Innenausstattung können Sie für ein angenehmes Klima sorgen. Zu bevorzugen sind schadstoffarme Naturmaterialien, die Feuchtigkeit aufnehmen und wieder abgeben können. Also: Lieber einen Wollteppich oder einen Holzboden als Laminat oder Fliesen. Bei Tapeten gilt: Papier statt Kunststoff. Sie sehen, es ist nicht schwierig, eine behagliche Wohlfühlatmosphäre zu schaffen. Weitere nützliche Tipps erhalten Sie beim VSB. Gehen Sie es an: Schließlich halten Sie sich im Winter besonders häufig in Räumen auf.

Gerti Fluhr-Meyer

LÜFTEN, HEIZEN, SCHIMMEL UND DÄMMEN

Der VerbraucherService Bayern – Ihr Ansprechpartner für Raumklima und gesundes Wohnen

Die **Umweltberatung** ist Anlaufstelle bei Fragen zum Innenraumklima im Haushalt. Sie berät unter anderem bei Schimmelproblemen, bei der Auswahl schadstoffarmer Möbel oder zum richtigen Heizen und Lüften.

Die **Energieberatung** unterstützt bei baulichen und technischen Themen wie Wärmedämmung, Heizung oder Einbau von Lüftungsanlagen. Möglich sind umfangreiche Checks (Haustermine) von Heizungsanlagen, solarthermischen Anlagen oder Gebäudehülle – für nur 20 bis 40 Euro.

Die **Rechtsberatung** hilft bei juristischen Fragen, zum Beispiel bei Problemen mit dem Vermieter wegen baulicher Mängel oder Schimmel.

Mehr Informationen:

www.verbraucherservice-bayern.de/beratung/beratungsangebot



VSb-TIPP: Was ein gutes Hygrometer kann

Ich will die Luftfeuchtigkeit in meiner Wohnung messen und mir ein Hygrometer kaufen. Wie teuer ist das, und was sollte ich beachten?

Evelin K.

Ein gutes Hygrometer kostet zwischen 18 und 20 Euro. Empfehlenswert ist ein Gerät, das mechanisch funktioniert. Das schont die Umwelt und spart lästige Batteriewechsel. Unbedingt vorhanden sein sollte neben der Feuchtigkeits- auch eine Temperaturanzeige. Denn die Luftfeuchtigkeit hängt stark von der Umgebungstemperatur ab. Ideal neben Geräten für innen ist auch eines für außen (nicht an der Wetter-

seite). So sehen Sie, welche Temperatur und Feuchtigkeit die Luft hat, die Sie beim Lüften hereinholen. Das Außengerät bringen Sie am besten an der Fensterlaibung – also der senkrechten, direkt an das Fenster anschließenden Mauerfläche – an. Übrigens: Bei Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt können Sie selbst bei Regen die Luftfeuchtigkeit durch Lüften auf rund 40 Prozent senken!

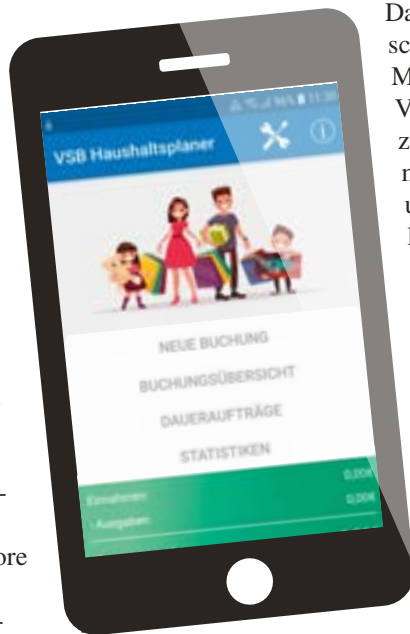
Jochen Klonner, VSB-Energieberater



Neustart der beliebten VSB-Finanz-Apps

Jahrelang lag unter den Finanz-Apps zur Verwaltung des Haushaltsgeldes die VSB-Haushaltsplaner-App bei Nutzern und Fachmedien auf Platz eins. Nach einer gründlichen Überarbeitung ist sie und die speziell für Kinder und Jugendliche entwickelte Taschengeldplaner-App wieder im Google Play Store erhältlich.

Die beiden Anwendungen des VSB sind kostenlos, werbefrei und einfach bedienbar. Sicherheit bietet ein



Daten- und Passwortschutz. Eine intuitive Menüführung und die Visualisierung durch zahlreiche Diagramme machen Budgetfresser und Einsparmöglichkeiten schnell sichtbar. Bislang gibt es die aktualisierten Apps nur für Android-Smartphones. Wer sie herunterladen will, muss im Google Play Store in das Suchfeld „VSB Haushaltsplaner“ oder „VSB Taschengeldplaner“ eingeben. Versionen

für iOS-Smartphones und Computer werden in Kürze zur Verfügung stehen.

gfm

Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–12, Mo, Di 14–16, Do 14–17 Uhr (wenn nicht anders angegeben)
www.verbraucherservice-bayern.de

91522 ANSBACH

Kannenstr. 16, Tel. 09 81/97 78 97 93
Mo, Di 10–13, Do 10–17, Fr 10–14 Uhr
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 ASCHAFFENBURG

Dalbergstr. 15, Tel. 060 21/330 12 18
Mo, Di, Do 9–12, 14–16, Fr 9–12 Uhr

86152 AUGSBURG

Ottmarsgässchen 8, Tel. 08 21/15 70 31
Hausw. Berufsbildung: Tel. 08 21/51 03 68
Mo, Do 9–16, Di 9–17, Mi, Fr 9–12 Uhr
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 BAMBERG

Grüner Markt 14, Tel. 09 51/20 25 06
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

93413 CHAM

Obere Regenstr. 15, Tel. 099 71/67 53
Mo 13–17 Uhr, Di, Do, Fr 9–13
cham@verbraucherservice-bayern.de

86609 DONAUWÖRTH

Münsterplatz 4, Tel. 09 06/82 14, Mo 9–12 Uhr

91301 FORCHHEIM

Schulstr. 2, Tel. 091 91/64 68 9
Di 14–17, Do 9–12 Uhr

85049 INGOLSTADT

Kupferstr. 24, Tel. 08 41/95 15 999-0
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

80335 MÜNCHEN (Mittwoch geschlossen)

Dachauer Str. 5, Tel. 089/59 62 78
Mo, Di, Do, Fr 9–12, Do 14–17 Uhr
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

85375 NEUFABRN

Bahnhofstr. 32, Tel. 081 65/975 11 90
Mo, Di, Do 8–13 Uhr
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de

94032 PASSAU

Ludwigsplatz 4/I, Tel. 08 51/3 62 48
Umweltberatung: Tel. 08 51/3 34 92
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 REGENSBURG

Frauenberg 4, Tel. 09 41/5 16 04
Umweltberatung: Tel. 09 41/56 34 58
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

92421 SCHWANDORF

Spitalgarten 1 (Rathaus)
Tel. 094 31/4 52 90; Di 9.00–12.30 Uhr

83278 TRAUNSTEIN

Bahnhofstr. 1, Tel. 08 61/6 09 08; Di, Mi, Do, Fr 8.30–12 Uhr; Di, Mi 13–16 und Do 14–18 Uhr
traunstein@verbraucherservice-bayern.de

97070 WÜRZBURG

Theaterstr. 23, Roter Bau, Tel. 09 31/30 50 80
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de