

# Schimmelbildung vermeiden

## Feuchtigkeitsquellen und ihre Wasserdampfabgabe

pro Stunde

**Kochen**

600 –  
1.500 ml



**Duschen**

2.600 ml



**Hausarbeit**

120 –  
200 ml



**Wäsche trocknen**

50 - 200 ml



**Schlafen**

40 - 50 ml



**Pflanzen**

10 - 20 ml



## praktische Tipps für ein gesundes Wohnen

**Empfehlung:** Anschaffung von Innen- und Außenthermometer sowie eines Luftfeuchtemessers zur Überprüfung des eigenen Wohnklimas

**1. regelmäßig Lüften**

2-4 mal täglich für 5-10 Minuten Stoßlüften  
(Fenster weit geöffnet-nicht angekippt)

→ **Besonders nach dem Duschen und Kochen - sofort Stoßlüften!**

**2. Raumtemperaturempfehlung**

mindestens **ca. 18°C bis 20°C**

**3. Heizung bei Abwesenheit nie ganz abstellen**

ständiges Auskühlen und Aufheizen ist teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur

**4. Türen zwischen beheizten und weniger beheizten Räumen geschlossen halten**

**5. Möbel sollten in mindestens 5 cm Abstand zur Wand stehen**

**6. möglichst keine Wäsche in der Wohnung trocknen**