

# Få fugt ud af din bolig



## Den store synder i et dårligt indeklima er fugt

Vi hører det ofte: "Vores bolig er meget fugtig". Men hvad vil det egentlig sige? Hvor kommer fugten fra? Der er faktisk kun to muligheder:

- Fugten kommer fra utætheder/fejl i konstruktionerne/installationerne (bygningen har et problem).
- Fugten kommer fra beboernes aktiviteter (f.eks. bad, tørring af tøj, madlavning m.m.).

### Hvad gør du?

Som beboer skal du naturligvis henvende dig til ejendomskontoret, hvis du konstaterer, at der kommer vand ind i boligen.

Det er anderledes med den fugt, du selv tilfører boligen, for her kan det være dine vaner, der skal ændres på!

Hvis det skal lykkes, er det afgørende, at du forstår de sammenhænge, der er mellem dine handlinger og fugtproblemerne, men også at du forstår, hvor skadelig fugt kan være for indeklimaet og dermed dit helbred.

### Alle skal tage fugtproblemer i boligen alvorligt

Høj luftfugtighed er grundlaget for et dårligt indeklima. I værste fald kommer der kondens på væggene og på vinduerne, måske også inde i konstruktionerne. Kondens binder støv til overfladen. I dette miljø trives husstøvmider og bakterier.

Er der kondens eller meget høj luftfugtighed på nogle overflader i længere tid (cirka 3 måneder), så kommer der også skimmelsvampevækst (måske bedre kendt som mug). Væksten er ikke altid synlig. Den kan opstå inde i konstruktionerne, og der er

flere eksempler på, at skimmelsvampe gror på bagsiden af tapetet.

### Symptomer på dårligt indeklima

En kombination af husstøvmider, bakterier og skimmelsvampe er ikke godt for helbredet. Det er ikke ualmindeligt, at dette giver hovedpine, angreb på slimhinder og astmatiske reaktioner m.m. Heldigvis forsvinder disse reaktioner, når problemerne er løst. Der forskes i øjeblikket inden for området, og der er mistanke om, at visse skimmelsvampe kan nedsætte kroppens immunforsvar og fremkalde allergi.

### Hvorfor kommer der fugt?

Alle disse problemer kan opstå i en hvilken som helst bolig. Luftfugtigheden skal blot være tilstrækkelig høj i tilstrækkelig lang tid. Det er underordnet, om boligen er gammel eller ny, godt eller dårligt isoleret. Men hvordan fungerer det med luft og fugtighed?

I luft kan der kun være en ganske eksakt mængde vanddamp. Problemet er, at der kan være mere vanddamp i varm luft end i kold luft. Det vil sige, at hvis man afkøler luften, så kan luften ikke længere holde på vanddampen, og derfor kommer der kondens. Det er præcis det samme, der sker inde i boligen. Om vinteren vil boligens overflader - vægge, lofter, vinduer osv. - have en lavere temperatur end luftens temperatur inde i boligen. Hvis luftfugtigheden er høj, vil den luft, der omgiver overfladerne, blive afkølet, og der kommer dug på ruderne og kondens på vægge og lofter.

## Det gælder om at lufte ud

Du hjælper på dette problem ved at hæve temperaturen og ved at lufte ud. Hvis du hæver temperaturen fra f.eks. 15 grader til 21 grader i din bolig, falder luftfugtigheden markant. Fra 100% til næsten kun 50%. Der sker det samme, når du lufte ud. Selv en regnvejrsdag om vinteren, hvor det er 5 grader udenfor, og hvor udeluften derfor er fyldt helt op med fugt, virker det. Den kolde fugtige luft bliver tør, når den varmes op til 21 grader. Faktisk vil luftfugtigheden falde fra 100% helt ned til 30%.

## Fem gode råd

Hvis du har problemer med høj luftfugtighed, skimmelsvampe og lignende, kan dette skyldes fejl i boligen, eller at du tilfører boligen for meget fugt, men under alle omstændigheder vil det hjælpe, hvis du sørger for at gøre følgende:

- Giv ejendomskontoret besked om, at der er problemer.
  - Luft ud i boligen flere gange om dagen. Gør det ved at skabe gennemtræk i boligen i 5 til 10 minutter, så du får skiftet indeluften ud med så meget frisk luft som muligt. Lad ikke et vindue stå åbent hele dagen om vinteren, du får nemlig ikke skiftet ret meget luft på den måde, og du risikerer, at den kolde luft nedkøler væggen omkring vinduet, så der kommer kondens af den grund.
  - Sørg for at aftræk fra badeværelse, køkken og eventuelt ventilationsanlæg virker, og at de ikke er tilstoppede. Hold eventuelle ventilationsåbninger i vinduerne og dørene rene og åbne.
  - Tænk over hvor meget fugt du tilfører boligen! Lad være med at hænge tøj til tørre, det er boligen ikke beregnet til. Sørg for ekstra udluftning efter bad og ved madlavning.
- Sørg for at der er 21 grader i alle rum i boligen, og brug alle radiatorerne. Det sikrer, at varmen er ordentlig fordelt, og det koster ikke mere at bruge alle radiatorerne i samme rum - tværtimod. Hvis du slukker for mange radiatorer og kun lader én være tændt, så skal denne ene radiator levere al varme. Det er en dyr og dårlig måde at opvarme på. Husk at radiatorerne skal kunne komme af med varmen, så varmen kan cirkulere ordentligt. Der må ikke hænge gardiner ned over dem eller stå møbler op ad dem. Der skal også være mulighed for, at luft kan cirkulere mellem møbler og kolde ydervægge (der skal være lidt afstand til muren).

Hvis du på trods af, at du gør alt dette, stadig har problemer, er der formodentlig tekniske problemer med huset. Disse problemer skal løses. Men det er vigtigt, at du fortsætter med at have gode vaner om udluftning m.m., for ellers vil problemerne blive endnu større.

Hvis der ligefrem er synlige skimmelsvampe, er det vigtigt, at du fjerner dem. Det kan gøres med almindelige rengøringsmidler. Din ejendomsmester har et kamera. Bed om at få taget billeder, inden det fjernes. Skimmelsvampene vil komme igen, indtil de tekniske problemer er løst, men det er vigtigt, at du fortsætter med at fjerne dem.

Læs mere på [www.skimmel.dk](http://www.skimmel.dk)

*Hvis du har spørgsmål til denne information om fugt, er du velkommen til at kontakte gruppeleder John Kim Jensen på telefon 38 38 18 41 (direkte).*



KAB, Vester Voldgade 17  
1552 København V  
T 33 63 10 00,  
F 33 63 10 01  
[kab@kab-bolig.dk](mailto:kab@kab-bolig.dk)  
[www.kab-bolig.dk](http://www.kab-bolig.dk)

*KAB er professionel administrator af bl.a. alment og kommunalt byggeri og leverer en lang række relaterede ydelser. KAB er ejet af beboerne i ca. 60 boligorganisationer med over 50.000 lejeboliger i hovedstadsregionen. Med engagement, aktivt beboerdemokrati og udviklingskraft arbejder KAB for at opfylde missionen om at skabe rammer for et godt liv. Se mere på [www.kab-bolig.dk](http://www.kab-bolig.dk)*