

Fugt i soveværelset

Hver femte bolig i Danmark har problemer med indeklimaet, og især soveværelset kan blive for fugtigt. Du skal lufte ud med gennemtræk 3 gange dagligt og holde en jævn varm temperatur i boligen.

FAKTA | Ajourført: mandag d. 27 februar 2017

Af: journalist [Ida Blomsterberg](#), fagredaktør [Casper Kjerumgaard](#), fagekspert [Jeanette Standly Mikkelsen](#)



Soveværelse i tagrummet. Arkivfoto.

Hvilke problemer er der i fugtige soveværelser?

Vi opholder os i gennemsnit 7-8 timer i soveværelset hvert eneste døgn, og det skaber store mængder fugtig luft.

Bolius bruger cookies for at sikre, at bolius.dk fungerer korrekt og optimalt. [Læs mere om Bolius' Et menneske afgiver omkring 1-1,5 liter væske i døgnet. Derudover har vi dagligdagsaktiviteter, som afgiver lige så meget fugt, fx madlavning, bad og tørring af vasketøj.](#)

LUK

Fugten skal ventileres væk, og det gøres nemmest ved at skabe gennemtræk 3 gange dagligt i hele boligen.

Hvis der ikke bliver luftet tilstrækkeligt ud i soveværelset, kan der opstå problemer med skimmelsvamp og husstøvmider. Husstøvmider ynder rum med en høj luftfugtighed, og skimmelsvamp har behov for fugt for at vokse.

LÆS OGSÅ: [Hvor høj må luftfugtigheden være indendørs?](#)

Hvorfor er et soveværelse særligt udsat for fugt?

Soveværelset er oftest det rum i boligen, der er koldest, fordi de fleste mennesker ynder at sove koldt. Den lave temperatur betyder, at ydervæggene, gulvet og loftet i soveværelset bliver kolde. Når den varme luft fra de andre værelser kommer ind i soveværelset, kondenserer den på de kolde ydervægge og skaber gode betingelser for skimmelvækst på væggene. Soveværelset bør derfor have samme temperatur som resten af boligen for at undgå dårligt indeklima.

LÆS OGSÅ: [Pas på med køligt soveværelse](#)



Kondens på ruderne kan være et fingerpeg om et dårligt indeklima. Foto: Susie Frederiksen

Hvordan kan du se, om der er fugt i soveværelset?

Der kan være mange tegn på fugtproblemer i soveværelset. Fx:

- Tapetet kan bule ud.
- Skimmelvækst i form af sorte pletter/plamager på væggene.
- Dårlig lugt.

En anden god tommelfingerregel er at kigge på termorudernes kant. De fleste vil nok have dug på ruderne langs kanten af ruden om morgenen, hvis det er koldt udenfor.

Men der bør ikke dannes små søer, og der bør kun være fugt på ruderne, når det er meget koldt udenfor, og kun om morgenen. Er der kondens på ruden det meste af året, og er den der i løbet af dagen, eller er der meget dug på ruderne hver morgen, er det tegn på, at udluftningen af rummet ikke er god nok.

Bolius bruger cookies for at sikre, at bolius.dk fungerer korrekt og optimalt. [Læs mere om Bolius' retningslinjer og cookiepolitik.](#)

Hvis der ikke er nogle af disse tegn, men du fortsat har mistanke om, at indeklimaet i soveværelset ikke er godt nok, kan du måle luftens relative luftfugtighed, fugtprocenten, med en fugtmåler (et hygrometer).

LÆS OGSÅ: [Fugt i kælder](#)

Hvad bør fugtighedsprocenten være?

Den relative luftfugtighed indendørs varierer meget over året. Men den bør ligge på mellem 30 og 60 %.

Det er dog ikke unormalt, at den kommer helt ned på 20 % om vinteren, og over 60 % om sommeren.

LÆS OGSÅ: [Hvordan undgår du dug på indersiden af vinduerne?](#)

Kan du bruge fugtfjerne eller hvordan får du fugt og skimmelsvamp væk?

Skimmelsvampesporer findes ude og inde. Når du ser plamager eller sorte pletter indendørs, er det fordi, der sker en vækst af skimmelsvampen.

Væksten er betinget af, at der er fugt tilstede. Hvis du har fået konstateret skimmelsvamp i din bolig, skal den synlige skimmelvækst fjernes med det samme.

Hysan og Protoxskimmel er specielle midler beregnet til at fjerne skimmelsvamp. Du kan også anvende rengøringsmidlerne Rodalon eller Klorin.

Rodalon fjerner ikke nødvendigvis misfarvningerne men blot lugten og sporene på overfladen.

Husk, at Klorin kan blege og derfor ikke bør anvendes på farvede overflader som fx

malede overflader.

Bolius bruger cookies for at sikre, at bolius.dk fungerer korrekt og optimalt. [Læs mere om Bolius' retningslinjer og cookiepolitik.](#)

HVORDAN GØR DU SOVEVÆRELSET MINDRE FUGTIGT?

- Sæt temperaturen til mindst 18 grader i soveværelset dag og nat.
- Åbn døren til soveværelset om natten, så du ikke holder på fugten, hvor du opholder dig.
- Stop ikke udluftningsventiler i vinduer og ydervægge til og lad dem stå åbne hele tiden.
- Luft ud i 5-10 minutter 3 gange dagligt med gennemtræk i hele huset. Luft gerne ud både lige inden, du skal sove, men især om morgenen.
- Tør ikke dit våde vasketøj i soveværelset. En tøjvask på et almindeligt stativ (4-6 kilo) afgiver normalt op imod 2½ liter vand.
- Drop motion - fx løbebånd eller kondicykel - i soveværelset.

Er der større områder med skimmelsvamp, eller har du mistanke om, at der er skimmelsvamp inde i konstruktionerne, bør du få professionel hjælp til både at fastlægge omfanget og til at rense skimmelsvampen væk

Der findes flere firmaer, der har specialiseret sig i bekæmpelse af skimmelsvamp. De bruger fx dampafrensning, afrensning med is eller anden mekanisk afrensning af overfladerne i boligen.

LÆS OGSÅ: [Dug og kondens på vinduer](#)

Hvordan gør du din bolig mindre fugtig?

Du kan gøre mange ting for at nedsætte fugt i dit hjem.

Tør ikke dit våde vasketøj indendørs. En tøjvask på et almindeligt stativ (4-6 kilo) afgiver normalt op imod 2½ liter vand. Hvis det er muligt, bør du stille vasketøjsstativet uden for boligen.

Har du mekanisk ventilation i badeværelset, kan du stille vasketøjet derind. Husk at lade ventilationen køre hele tiden, indtil tøjet er tørt - det kan lade sig gøre med en manuelt betjent ventilation og ikke en fx fugtstyret ventilation.

Luk døren til badeværelset, når du er i bad, og hav ventilatoren kørende. Undlad at lade døren stå åben, når du er færdig på badeværelset, men luk den, så fugtig luft bliver på badeværelset. Har du ikke udsugning i badeværelset, bør du få det etableret. Ellers luft meget grundigt ud med gennemtræk, når du har badet.

Brug emhætten, når du laver mad, og luft også gerne ud. Start emhætten 5 minutter før, der er egentlig behov. Den skal have tid til at etablere undertryk.

Stop ikke udluftsventiler i vinduer og ydervægge til og lad dem stå åbne hele tiden.

DROP SENGETÆPPE OG LUFT DYNEN

Et menneske sveder omkring 2 dl vand ud hver nat. Derfor bør du undgå at spærre fugten inde i din seng.

Gør sådan med din dyne og seng:

- Børst lagnet med hånden og ryst dyner og puder hver morgen. Ryst dem gerne ud af det åbne vindue, og lad dem gerne hænge og tørre i den friske luft, hvis du har tid. Når dynen luftes, tørrer den hurtigere, så husstøvmider ikke kan leve der.
- Red ikke sengen og læg heller ikke sengetæppe på. Når du reder sengen lige efter, du er stået op, holder du på fugten i sengen, og det giver gode forhold for husstøvmider. Læg dynen i fodenden med undersiden op, så dynen kan tørre helt.
- Tag dyner og puder udenfor hver 14. dag, ryst dem grundigt og lad dem hænge et stykke tid i solen og tørre.

Der er delte meninger om, hvor ofte vi behøver at vaske dyner og hovedpuder. Astma Allergi Danmark anbefaler fire gange om året på 60 grader og med efterfølgende tørretumblertørring. Er du

Har du haft en vandskade i boligen er der naturligvis større risiko for at der er fugt og derfor vil man typisk opsætte affugtere indtil der er opnået en normal luftfugtighed.

Temperaturen bør i de fleste hjem ligge på 20-22 grader, og den bør være minimum 18 grader. Der bør højst være 5 graders forskel på temperaturen i de forskellige rum. Jo varmere luften er, og jo koldere overfladerne er, desto større sandsynlighed er der for, at der dannes kondens på de kolde overflader og dermed større risiko for skimmelvækst.

For at få fugten væk i din bolig er det i langt de fleste tilfælde tilstrækkeligt at lufte ud minimum 3 gange dagligt, morgen, eftermiddag og aften. Gør det til en vane at lufte ud fx, når du børster tænder.

I nogle boliger kan det dog være nødvendigt at montere et ventilationssystem, der automatisk skifter boligens luft ud flere gange dagligt.

Oprindeligt publiceret d. 6 oktober 2009, senest ajourført d. 27 februar 2017

KILDER:

[Astma-Allergi Danmark.](#)

HENVISNINGER:

[Læs mere om fugtgener på BYG-ERFAs hjemmeside.](#)

ikke allergisk, kan den halve indsats måske være nok.

En tyk rulle madrass og selve madrassen kan ikke stoppes i vaskemaskinen. Bank derfor rulle madrassen igennem udenfor med en tæppebanker og støvsug madrassen godt igennem.

Husstøvmider formerer sig bedst i fugtige miljøer, mens de til gengæld tørrer ud, hvis luftfugtigheden er lav, så et mindre fugtigt soveværelse kan også mindske antallet af husstøvmider. Hold antallet yderligere nede ved af at vaske sengetøjet ca. hver 14. dag på et vaskeprogram, hvor vandet kommer op på 50-60 grader varmt vand.