

Hvor høj må luftfugtigheden være indendørs?

For høj luftfugtighed i dit hjem kan medføre hovedpine, allergi, føre til skimmelsvamp og dyre fugtskader. Læs, hvordan du måler luftfugtigheden, og hvordan du får den ned.

TIPS & RÅD | Ajourført: onsdag d. 9. november 2016

Af: journalist [Kathrine Schmeichel](#)



Læs mere om, hvordan du måler luftfugtighed i din bolig. Foto: Bolius' fageksperter

Luftfugtigheden er for høj i mange danske hjem. Alene ved at være til stede og have almindelige gøremål i huset som bad, tøjvask og madlavning afgiver en familie på fire 10-12 liter vand om dagen, som skal ud af huset, så ikke vægge og interiør suger den op.

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

Hvad bør fugtigheden være i boliger?

- Den relative fugtighed bør ligge på 25-65 procent

- Om sommeren bør den ligge under 60-65 procent
- Om vinteren under 40-45 procent

LÆS OGSÅ: [Sådan fjerner du skimmelsvamp i din bolig](#)

Hvordan måler du fugt indendørs?

Mål den relative fugtighed i dit hjem med et hygrometer, som kan købes i byggemarkeder, isenkræmmere og på nettet fra 35 kr. og op. Mål gerne luftfugtigheden 3 gange om dagen.

Hvis du bor i en etageejendom, er det også muligt at få en fjernaflæst fugtmåler og en decideret online fugtalarm, der giver direkte besked, hvis luftfugtigheden er for høj. Det tilbyder aflæsningsfirmaet [Brunata](#) til boligforeninger.

5 råd til en passende luftfugtighed i hjemmet

Din egen adfærd kan mindske luftfugtigheden i dit hjem betydeligt. Her er 5 ting, du kan gøre:

1) Luft ud med gennemtræk flere gange dagligt

Det allervigtigste du kan gøre for at holde fugten ude af din bolig, er at lufte ud flere gange dagligt.

Luft ud med gennemtræk hver dag, gerne 3 gange dagligt i 5-10 minutter – også om vinteren (husk at lukke for varmen først). Luft også ud, når og efter du laver mad og går i bad. Det begrænser mængden af fugt, skimmelsvamp, støvmider og skadelige stoffer i luften.

Lad indvendige døre stå åbne, så evt. 'forurening' og fugt spredes til andre rum. Luk dog døren til badeværelse og køkken, når du tager bad eller laver mad og sørg for udluftning imens og bagefter, da luftfugtigheden let kan komme op på 100 procent især under badning (viser sig ved, at spejlet dugger).

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

LÆS OGSÅ: [Sundhedsfaren ved skimmelsvamp](#)

LUK

HVORFOR ER HØJ LUFTFUGTIGHED DÅRLIGT?

Det er afgørende for din trivsel, at luften i dit hjem og på din arbejdsplads indeholder den rette mængde fugt. De fleste problemer med indeklimaet skyldes for høj luftfugtighed, der bl.a. kan skabe grobund for husstøvmider og skimmelsvampe.

Hvis der vokser skimmelsvamp i boligen, kan du bl.a. få gener som irriterede slimhinder i øjne, næse, svælg og luftveje, træthed, åndedrætsbesvær og hovedpine. I yderste konsekvens kan du udvikle allergi og astma.

Også selve huset kan tage skade af for høj luftfugtighed. Fugt og skimmel kan brede sig og i værste fald medfører et svampeangreb, som i sidste ende kan inficere hele huset.

Husk også at:

- Have låg på gryderne, når du laver mad.
- Have tændt emhætten med aftræk til det fri.
- Tørre op efter dig, når du har været i bad.
- Reparere vandskader hurtigt efter, at de er opstået.



Husk især at lufte ud i rum med vaskemaskine og tørretumbler. Foto: Tommy Verting

2) Luft ekstra godt ud, når fyringssæsonen begynder

Varm luft kan indeholde mere vand end kold luft. Det betyder, at møbler, gulve og tæpper i løbet af sommeren optager en del fugt fra luften, der har en høj luftfugtighed. Når det så bliver vinter, falder luftfugtigheden, og for at komme i ligevægt med luften, afgiver materialerne en del vand.

Gør derfor din bolig vinterklar ved en grundig gennemluftning af alle rum i flere timer. Lad vinduer og døre stå på vid gab, mens du er hjemme.

3) Luft godt ud i vaskerummet

Vaskemaskine og tørretumbler vil altid afgive fugt, og det er vigtigt, at der er god udluftning fra de rum, hvor de står.

LÆS MERE: [Sådan finder du ud af, om der er skimmelsvamp i din bolig](#)

Hæng vasketøjet udenfor eller brug tørretumbleren. En typisk vask på 6 kg tøj fordamper 2,25 liter vand, mens den hænger på tørresnoeren, og hvis du tørrer tøj indenfor, ender fugten i huset. Hvis du alligevel tørrer tøj indenfor, så luft ud så meget, du kan, og åbn for spalteventiler i vinduerne.

4) Undgå uopvarmede rum

Kolde rum trækker fugtigheden til sig, og når den varme luft kommer ind i uopvarmede rum, stiger den relative luftfugtighed, og der kan dannes kondens.

HØJ LUFTFUGTIGHED - SÅDAN OPDAGER DU DET

Mål helst løbende luftfugtigheden med et hygrometer. Ellers kan du bl.a. 'se' høj luftfugtighed ved, at:

- Der er mere end 2 cm dug på den indvendige side af termoruder.
- Bundlister i vinduerne er fugtige og misfarvede eller glatte. Det kan være tegn på et mindre angreb af skimmelsvampe indenfor.

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

Temperaturen i et rum bør ikke være under 17 grader, og der bør ikke være mere end 4-5 graders forskel på varme og kolde rum, da det kondenserer til vand, som optages i tapet og lignende.

5) Giv luften fri passage i aftræk og ventiler

Tjek hvert efterår, om der er fri passage i aftrækkene i ydervægge og/eller lofter. Rengør aftrækkene, hvis der fx er støv, spindelvæv, hvepseboer eller fuglereder!

Rengør også friskluftventiler i vinduer.

LÆS OGSÅ: [Skimmelsvamp og husforsikring](#)

- Maling skaller af.
- Tapetet sidder løst.
- Der lugter af mug eller indelukket som i en kælder eller et sommerhus, hvilket kan være tegn på skimmelsvamp.

Kilde: [Astma-Allergi Danmark](#)

HVAD ER RELATIV LUFTFUGTIGHED?

Luftfugtighed er et mål for, hvor meget vanddamp luften indeholder. Luftfugtigheden måles enten som absolut luftfugtighed eller relativ luftfugtighed.

Den relative luftfugtighed, som er det relevante parameter for kvaliteten af indeklima, er forholdet mellem den aktuelle mængde vanddamp i en luftmasse og den maksimale mængde vanddamp, som luftmassen kan indeholde, hvilket afhænger af luftmassens temperatur og tryk. Relativ luftfugtighed udtrykkes normalt i procent med værdier fra 0-100 procent.

Mængden af vanddamp, som luft kan indeholde, stiger ved stigende temperatur. Derfor vil en luftmasses relative fugtighed falde, hvis luftens opvarmes, og tilsvarende stige, hvis luften nedkøles.

Ved fortsat nedkøling vil den relative luftfugtighed på et tidspunkt nå 100 procent, og vanddampen vil begynde at kondensere. Der sker normalt dagligt, når duggen falder om aftenen

Du kan måle relativ luftfugtighed med et hygrometer, som koster fra 35 kr. og op.

Kilde: [Wikipedia](#)

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

Oprindeligt publiceret d. 16. marts 2015, senest ajourført d. 9. november 2016

KILDER:

Lars Gunnarsen, civilingeniør, ph.d. og professor inden for byggeri og sundhed på Statens
Byggeforskningsinstitut

Brunata

Astma-Allergi Danmark

Idenyt.dk

Dør- og vinduesvirksomheden Rationel

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