

Pas på med køligt soveværelse

Er dit soveværelse for køligt kan det give store problemer med skimmelsvamp. Se her, hvordan du både sover godt - OG holder huset svampefrit.



Et køligt soveværelse giver mange en bedre nattesøvn, men pas på med at sove *for* køligt. Er du en af dem, der godt kan lide at sove køligt? Så er du ikke alene, for vi mennesker sover bare bedre, når vi sover køligt.

Men sover vi for køligt, kan temperaturforskellen mellem det kølige soveværelse og de omkringliggende rum i din bolig, give fugtproblemer og skimmelsvamp.

Koldt soveværelse kan give skimmelsvamp

Ifølge Bolius' energivejleder Jeanette Standly Mikkelsen bør soveværelset ideelt set have en konstant temperatur på 20-22 grader - ligesom resten af huset.

Bliver temperaturen i soveværelset mere end 5 grader lavere end i resten af huset, risikerer du kondensdannelse på overfladerne i rummet, når den varme luft fra resten af boligen søger ind i det kolde soveværelse – også selv om du holder døren til soveværelset lukket.

Og så snart, der er fugt og organisk materiale som støv, tapet eller træ til stede, kan skimmelsvamp leve og vokse.

DU SOVER BEDST VED 16-17 GRADER

Det er generelt bedre at sove lidt køligere end den normale stuetemperatur, og den ideelle sovetemperatur er 16-17 grader.

Kilde: Jan Ovesen, overlæge og specialist i søvnmedicin

Sænk temperaturen i soveværelset om natten

Du kan dog godt natsænke temperaturen i soveværelse til 18 grader uden risiko for skimmelsvamp, så længe du følger nogle enkle retningslinjer.

Og så skal du hæve temperaturen igen, når du står op om morgenen.

Køl luften ned – ikke rummets overflader

Man skelner nemlig mellem kølig luft og kølige overflader i rummet. Når overfladerne - altså vinduer og vægge - bliver kolde, dannes der kondens. Men du kan sagtens køle luften ned om natten.

Der må dog maksimalt være ca. 5 graders forskel på temperaturen i de forskellige rum i huset, da der ellers er risiko for, at der dannes kondens i det kølige rum.

SÅDAN SOVER DU KØLIGT – UDEN AT FODRE SKIMMELSVAMPEN

- > Skru ned for varmen om natten, og skru op igen, når du står op om morgenen.
- > Luft ud inden sengetid. Det er ok at køle luften i soveværelset ned, når du skal sove. Når du har skruet ned for varmen inden sengetid, skal du lufte ud med gennemtræk i 5-10 minutter. Gør det fx, mens du børster tænder.
- > Sæt temperaturen til 18 grader i soveværelset om dagen. Det er ok, at soveværelset ikke er helt ligeså varmt som stuen i løbet af dagen, så længe temperaturforskellen højst er 5 grader. Står termostaten fx på 4 i stuen, kan du stille den på 2,5 i soveværelset i løbet af dagen - så holder du rumtemperaturen på ca. 18 grader i soveværelset.
- > Tænk dig om, hvis du sover med åbent vindue. Det er ok at sove med åbent vindue om natten, så længe der ikke er alt for koldt udenfor. Når du sover med åbent vindue, køler du dog ikke kun luften men også overfladerne i rummet ned, og derfor er det vigtigt, at du varmer rummet op igen i løbet af dagen. Men er det så koldt udenfor, at temperaturen i soveværelset sænkes til 5-10 grader, vil det koste for meget på varmeregningen at hæve temperaturen til 20 grader igen - så hold vinduet lukket, når der er meget køligt udenfor.
- > Luft ud hver morgen. Om morgenen er det vigtigt at lufte ud, så du slipper af med den fugtige luft i soveværelset – særligt, hvis du sover med lukkede vinduer. Og så kan du hæve rumtemperaturen igen.
- > Hold afstand fra møbler til ydervæg. Hvis du har en dårligt isoleret ydervæg, er det en god idé at holde ca. 10 cm afstand fra fx seng og skabe til væggen. På den måde kan frisk luft komme ind til væggen og mindske risikoen for skimmelsvamp.
- > Tør fugt af overfladerne. Hvis der i løbet af natten er dannet kondens på indersiden af dine ruder, skal du tørre det væk med en tør klud, så du mindsker grobund for skimmelsvamp.

Kilder:

Jeanette Standly Mikkelsen, fagekspert hos Bolius, bygningskonstruktør, energivejleder

Jan Ovesen, overlæge og specialist i søvnmedicin på den nordiske søvnklinik Scansleep A/S.