



Die wichtigsten Lüftungs-Regeln im Überblick

1. Sorgen Sie für frische Luft: regelmäßig Stoß- oder Querlüften

Je mehr Personen sich im Haushalt befinden und je aktiver sie sind, desto öfter muss täglich gelüftet werden: kurz durch ein oder mehrere weit geöffnete Fenster (Stoßlüften) oder quer durch die Wohnung (Querlüften). Das sorgt schnell für frische Luft. Im Winter bei niedrigen Außentemperaturen oder Wind reichen drei bis fünf Minuten. Im Frühjahr oder Herbst kann der komplette Luftaustausch zehn bis 20 Minuten dauern. Aus hygienischen Gründen sollte mindestens drei bis vier Mal pro Tag die Luft komplett ausgetauscht werden. Wenn Sie den ganzen Tag abwesend sind, ist es wichtig, zumindest morgens und abends zu lüften



2. Vertreiben Sie die Feuchtigkeit sofort nach dem Duschen, Baden, Kochen oder Schlafen lüften

Feuchte Luft sollten Sie sofort nach dem Baden, Duschen und Kochen durch weit geöffnete Fenster raus lüften. Auch das Schlafzimmer sollten Sie gleich nach dem Aufstehen gut durchlüften und anschließend tagsüber auf mindestens 16 bis 18 Grad Celsius beheizen. Je höher die Luftfeuchtigkeit und je niedriger die Raumtemperatur, umso größer ist das Schimmelrisiko. Doch Heizen und Lüften sowie Temperatur und Luftfeuchtigkeit müssen immer zusammen betrachtet werden.

Beschlagene Fenster im Winter entstehen durch Kondensation: Warme, feuchte Raumluft trifft auf die kalte Oberfläche der Fensterscheibe, kühlt ab, kann weniger Feuchtigkeit halten und gibt überschüssigen Wasserdampf als sichtbare Wassertropfen ab, ein natürlicher Prozess, der durch viel Luftfeuchtigkeit (Kochen, Duschen) und unzureichendes Lüften verstärkt wird. Liegt die Luftfeuchtigkeit längere Zeit über 50 Prozent, sollte gelüftet werden – spätestens aber dann, wenn die Fensterscheiben von innen beschlagen!

1. Immer lüften, wenn Wasserdampf entsteht
2. Wasserdampf entsteht sichtbar zum Beispiel beim Kochen und nach dem Duschen
3. Aber auch beim Wäschetrocknen entsteht feuchte Raumluft



Beim Trocknen einer Ladung Wäsche drinnen verdunsten 2 bis 4 Liter Wasser, was die Luftfeuchtigkeit im Raum stark erhöht und die Schimmelgefahr erhöht, da die Feuchtigkeit in Wände und Fenster kondensiert; deshalb ist regelmäßiges Stoßlüften wichtig, um die feuchte Luft gegen trockenere auszutauschen. Eine gute Faustregel ist, die Luftfeuchtigkeit im Idealbereich von 40 bis 60 % zu halten, da zu viel Feuchtigkeit Schimmel begünstigt.



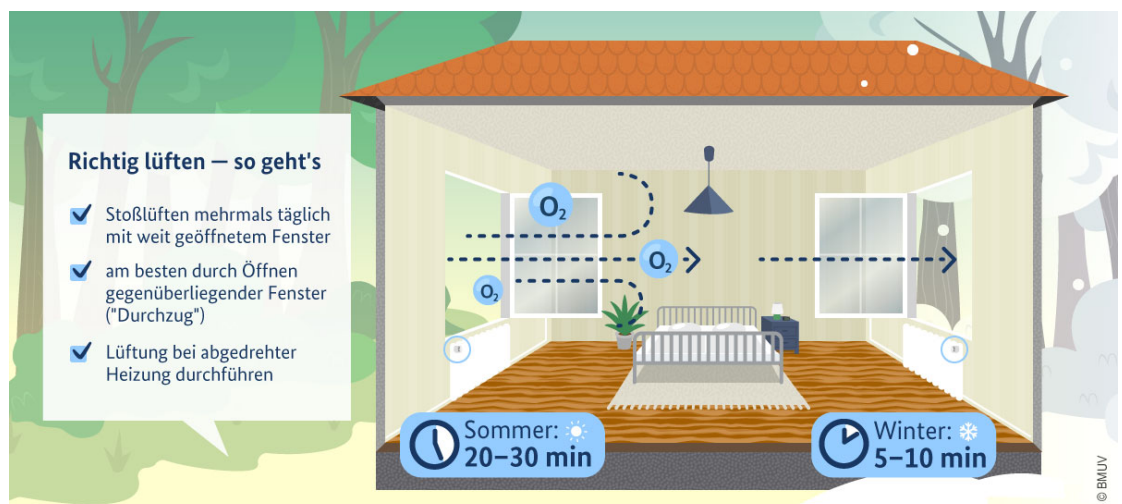
Unser Tipp: Behalten Sie die Luftfeuchtigkeit im Blick – entweder mit einem Thermo-Hygrometer oder per App in Verbindung mit einer Smart-Home-Lösung. So können Sie schnell prüfen, wie trocken oder feucht die Raumluft wird. Analoge und digitale Thermo-Hygrometer gibt es kostengünstig im Baumarkt zu kaufen. Auch CO₂-Messgeräte ("CO₂-Ampeln") zeigen zusätzlich die Raumtemperatur und relative Luftfeuchte an.

Worauf sollte ich beim Heizen achten?

1. Heizen Sie alle Räume: 16 bis 18 Grad oder wärmer einstellen

In der Heizperiode alle Wohn- und Schlafräume tagsüber auf mindestens 16 bis 18 Grad heizen, auch wenn einige nur selten genutzt werden. Bei einem schlechten Bauzustand ist oft eine höhere Temperatur erforderlich, um das Schimmelrisiko niedrig zu halten.

Versuchen Sie nicht, die ganze Wohnung nur mit einzelnen Heizkörpern zu beheizen. Temperaturunterschiede von mehr als 5 Grad zwischen Räumen innerhalb der Wohnung können schnell zu einem Schimmelproblem führen, zum Beispiel wenn warme, feuchte Luft aus einem Wohnraum in kühlere Räume gelangt. Daher sollten Sie zwischen unterschiedlich stark beheizten Räumen in der Wohnung die Türen schließen.



2. Lassen Sie Räume nicht auskühlen: Fenster nach dem Lüften wieder schließen

Vergessen Sie in der kalten Jahreszeit nicht, nach dem Lüften die Fenster wieder zu schließen und den Raum anschließend wieder zu beheizen. Beim Dauerlüften geht viel Wärmeenergie verloren und die Wände im Raum kühlen ab. Dann dauert es lange, bis der Raum wieder warm wird.



3. Nutzen Sie Heizungsluft effektiv: Heizkörper und kalte Wände nicht zustellen

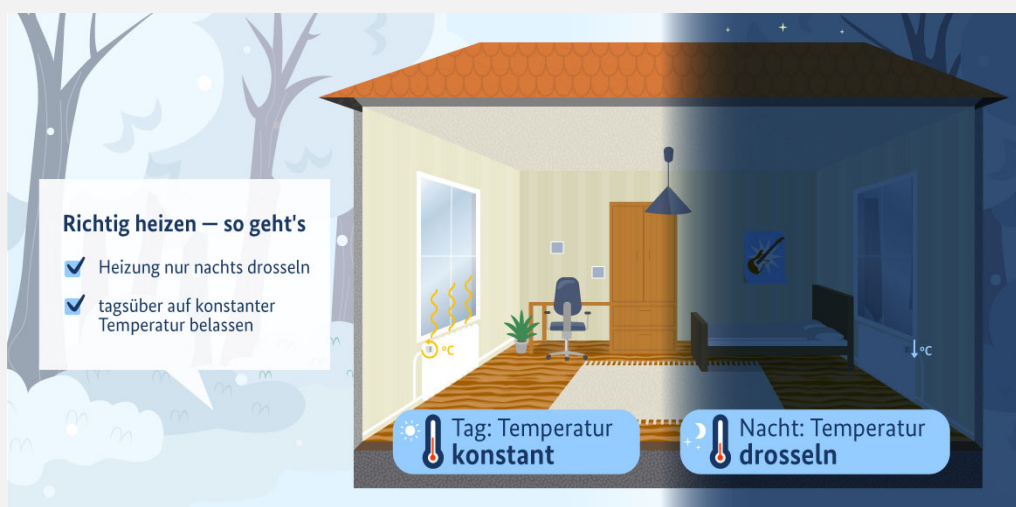
Stellen Sie keine Möbel direkt vor Heizkörper oder kalte Außenwände, damit die Heizungsluft sich ungehindert ausbreiten und kalte Wandoberflächen erwärmen kann. Dies gilt insbesondere in schlecht gedämmten Gebäuden, wie zum Beispiel in unsanierten Altbauten.

4. Alle Räume im Haushalt ausreichend heizen

5. Die Temperatur dabei konstant auf mindestens 17 Grad Celsius belassen, in den Fluren sind 15 Grad Celsius ausreichend

6. Türen zu weniger beheizten Räumen schließen

Wechsel zwischen Tag und Nacht



Richtig heizen – so geht's

- ✓ Heizung nur nachts drosseln
- ✓ tagsüber auf konstanter Temperatur belassen

Tag: Temperatur konstant

Nacht: Temperatur drosseln

Kombinieren Sie richtig: je nach Bedarf die richtige Lüftungsweise finden

Manchmal reicht mehrmaliges Öffnen des Fensters nicht aus, um die in Handtüchern, Bettdecken oder Oberflächen von Wänden und Möbeln gespeicherte Feuchtigkeit wieder loszuwerden. Ein gleichmäßiger Luftaustausch nach dem Stoßlüften sorgt dafür, dass diese Feuchtigkeit nach und nach entweicht. Das kann eine Lüftungsanlage wie zum Beispiel eine Abluftanlage im Bad übernehmen.

Oder Sie kippen die Fenster (Spalt-/Kipplüftung) für einige Zeit, bis die Luftfeuchtigkeit dauerhaft unter 50 Prozent gesunken ist. Stellen Sie die Heizung dabei auf kleine Stufe, um die Luft zu erwärmen. So nimmt diese mehr Feuchtigkeit auf und mit nach draußen. Im Schlafzimmer kann nachts ein gekipptes Fenster oder eine Lüftungsanlage für gute Luft sorgen, insbesondere dann, wenn mehrere Personen in einem Raum schlafen. Pro Nacht gibt ein Mensch bis zu einem halben Liter Wasser ab. Das ist in etwa so viel wie bei einmal Duschen. Ein weiterer Vorteil: Die CO₂-Belastung steigt nicht so hoch, dass beim Aufwachen Kopfschmerzen drohen.