

Richtig lüften: 10 Tipps gegen Schimmel

Richtig lüften ist genauso wichtig wie richtig heizen. Beim Duschen im Badezimmer, beim Kochen in der Küche, beim Wäschetrocknen im Keller oder einfach durchs Schwitzen – überall im Haus entsteht Feuchtigkeit. Die muss durch richtiges Lüften aus den Fenstern raus, um gesundheitsgefährdendem Schimmel keinen Nährboden zu bieten. Utopia zeigt, wie Sie Ihre Wohnung richtig lüften und dabei Energie sparen.

1. Richtig lüften heißt regelmäßig lüften: zwei bis vier mal täglich

In jeder Wohnung entsteht Feuchtigkeit. Rund zwölf Liter Wasser kommen bei einem 4-Personen-Haushalt pro Tag zusammen und die müssen durch richtiges Lüften wieder raus. Sonst lagert sich die Feuchtigkeit als Tauwasser an der kältesten Stelle im Zimmer ab – das ist besonders im Winter ein schmackhafter Nährboden für Schimmel. Nur mit der richtigen Dosis frischer Luft erhalten Sie ein gesundes und angenehmes Raumklima. Die Wohnung richtig lüften heißt: zwei bis vier mal täglich die Fenster aufmachen. .

2. Bad und Küche ruhig häufiger Lüften

Bad und Küche sind die feuchtesten Räume im Haus. Hier entsteht auch besonders häufig Schimmel. Darum sollte Sie dort ruhig noch öfter lüften als in den anderen Räumen – vor allem direkt nach dampfigen Duschen oder Kochen.

3. Voll auf: kurz Stoßlüften statt Dauerlüften mit gekippten Fenster

Für richtiges Lüften ist die Dauer besonders wichtig. Vollkommen verkehrt ist das Dauerlüften bei gekipptem Fenster, da der Luftaustausch (die frische Luft von draußen enthält im Winter wesentlich weniger Feuchtigkeit als die Zimmerluft – auch wenn es regnet oder schneit) dabei nur minimal erfolgen kann. Stattdessen kühlt Ihre Wohnung vor allem im Winter langsam aus und Sie verschwenden Energie. Besonders kühl wird es am Sturz über dem gekippten Fenster. Dort kann sich Feuchtigkeit ablagern und Schimmel bilden. Machen Sie stattdessen Ihre Fenster für fünf bis zehn Minuten vollständig auf.

4. Querlüften: Für richtigen Durchzug sorgen

Einen besonders effektiven Luftaustausch erreichen Sie durch das Querlüften der Räume. Machen Sie gleichzeitig die Fenster in gegenüberliegenden Räumen auf und natürlich auch die Raumtüren. So entsteht ein Luftzug, der die Feuchtigkeit in der Wohnung im wahrsten Sinne des Wortes aus den Fenstern weht.

5. Richtig lüften heißt auch richtig heizen

Drehen Sie während des Lüftens unbedingt die Heizungsventile aus. Auch wenn Sie höchstens 10 Minuten die Fenster zum Lüften geöffnet haben sollten, wird sonst viel zu viel wertvolle Energie aus dem Fenster geheizt. Direkt nach dem Lüften sollten Sie die Heizung wieder auf die richtige Temperatur drehen. Weitere Tipps zum Energiesparen finden Sie in unserem Ratgeber [Richtig heizen](#).

6. Schlafzimmer: Die Außenwände frei lassen

Gerade im Winter ist es im Schlafzimmer meist deutlich kühler als im Rest der Wohnung. Darum kann sich dort auch die Feuchtigkeit schneller niederschlagen. Das gilt insbesondere für Außenwände, die durch Schränke oder andere Möbel zugestellt sind. Damit die Raumluft zwischen Mauer und Möbel richtig zirkulieren kann, sollten Sie immer mindestens 10 cm Platz dazwischen lassen.

7. Kondenswasser am Fenster: ein Zeichen für falsches Lüften

Die Fensterscheiben sind meistens die kältesten Stellen im Raum. Dort lagert sich die Feuchtigkeit ab, wenn sie nicht durch richtiges Lüften aus dem Fenster gelassen wird. Kondenswasser sollte stets weggewischt werden. Wenn Ihre Fenster in Wohnräumen häufig mit Kondenswasser beschlagen sind, ist das meist ein Zeichen für falsches Lüft- bzw. Heizverhalten.

8. Richtiges Lüften geht nur bei angemessenen Raumtemperaturen

Sie heizen richtig, wenn die Raumtemperatur im Wohnbereich etwa bei 20 Grad liegt – wer Energie sparen will, dreht ein, zwei Grad runter. In den anderen Räumen genügen oft weniger. In der Küche heizen Herd und Kühlschrank mit, und im Schlafzimmer reichen 16-17 Grad für einen behaglichen Schlaf. In Treppenhaus und Windfang sind 12 Grad angemessen im Keller reichen 6 Grad.

9. Wer es genau wissen will: Luftfeuchte messen

Mit einem Hygrometer (gute Geräte sind schon ab 20 Euro erhältlich) können Sie ganz einfach die relative Luftfeuchte in der Wohnung kontrollieren. Im Winter sollte die Luftfeuchtigkeit nicht mehr als 50 Prozent betragen, um gegen Schimmel vorzubeugen. Für unser Wohlbefinden hingegen wird eine höhere Luftfeuchtigkeit empfohlen: etwa 60 Prozent. Hier steht man also vor einem kleinen Dilemma: Sehr trockene Luft reizt die Schleimhäute und Atemwege und kann zu Kopfschmerzen führen, sehr feuchte Luft fördert Schimmelbildung in der Wohnung.

10. Schimmel richtig entfernen

Richtig lüften hilft Schimmel zu vermeiden, aber sollten Sie bei sich trotzdem schwarze oder grüne Punkte in der Wohnung entdecken, ist es besonders wichtig, gleich zu handeln. Im [Ratgeber Schimmel richtig entfernen](#) zeigen wir Ihnen, welche Schimmelentferner effektiv und gesundheitsverträglich sind und wann sie besser einen Experten zu Rate ziehen sollten..

Quelle: <http://www.utopia.de/magazin/richtig-lueften-10-tipps-gegen-schimmel-gesund-und-warm-durch-den-winter>