

Regelmäßiges Lüften für ein gesundes Raumklima

Um die Luftqualität und die Feuchtigkeitsbalance in der Wohnung zu optimieren, sollten die Fenster zwei- bis viermal täglich weit geöffnet werden. Dies trägt dazu bei, eine angemessene Luftfeuchtigkeit aufrechtzuerhalten und Schimmelbildung vorzubeugen.

Fokus auf Küche und Badezimmer

Küche und Badezimmer sind die feuchtesten Bereiche der Wohnung und daher besonders anfällig für Schimmelbildung. Hier ist häufigeres Lüften erforderlich – insbesondere direkt nach dem Kochen oder Duschen, um die entstehende Feuchtigkeit rasch abzuführen.

Stoßlüften im Winter – Effizient und energiesparend

In der kalten Jahreszeit sollte ausschließlich stoßgelüftet werden. Dies bedeutet, dass die Fenster für eine Dauer von 5 bis maximal 10 Minuten vollständig geöffnet werden. So wird die Luft effektiv ausgetauscht, ohne dass die Räume stark auskühlen.

Heizkörper vor dem Lüften ausschalten

Vor dem Öffnen der Fenster sollten sämtliche Heizkörper im Raum heruntergedreht werden, um Energieverluste zu vermeiden.

Kippstellung vermeiden

Das Lüften mit gekippten Fenstern ist ineffizient, da der Luftaustausch nur sehr langsam erfolgt. Stattdessen sollten die Fenster kurzzeitig vollständig geöffnet werden, um einen raschen Austausch der Luft zu gewährleisten.

Querlüften fördern

Um den Luftaustausch zu beschleunigen, empfiehlt sich Querlüften. Dabei werden zwei gegenüberliegende Fenster gleichzeitig geöffnet. Falls sich die Fenster in unterschiedlichen Räumen befinden, sollten die Zwischentüren ebenfalls geöffnet werden. Dies erzeugt einen Luftstrom, der verbrauchte Luft schnell nach außen befördert.

Luftstrom und Sogwirkung nutzen

Beim Querlüften entsteht ein Sog, der feuchte, verbrauchte Raumluft effizient hinausbefördert und gleichzeitig frische, trockene Luft einlässt. Dieser Prozess beschleunigt den Luftaustausch und ermöglicht es, die Fenster schneller wieder zu schließen.

Heizung nach dem Lüften wieder einschalten

Nach Abschluss des Lüftungsvorgangs sollten die Fenster wieder vollständig geschlossen und die Heizkörper auf die gewünschte Temperatur zurückgestellt werden.

Heizkörper in angrenzenden Räumen beachten

Beim Querlüften über mehrere Räume hinweg sollten auch die Heizkörper in den angrenzenden Räumen heruntergedreht werden, um unnötige Energieverluste zu vermeiden.

Möbel von Außenwänden abrücken

Um Kondensation und Schimmelbildung zu verhindern, sollten Möbel mindestens zehn Zentimeter von Außenwänden entfernt positioniert werden. Noch besser ist es, schwere Möbel an Innenwänden aufzustellen. Dies verhindert Kältenester und sorgt für eine gleichmäßige Erwärmung der Wände.

Temperatur konstant halten

Auch bei Abwesenheit oder während des Urlaubs sollte die Heizung nicht vollständig ausgeschaltet werden. Eine reduzierte, konstante Temperatur ist energieeffizienter als das wiederholte Auskühlen und anschließende Aufheizen der Räume.