# Richtig lüften & heizen – Altenkirchen

Mit einfachen Gewohnheiten Feuchtigkeit und Schimmel vermeiden.

## Die Faustregel: kurz und kräftig

Stoßlüften mit weit geöffnetem Fenster ist deutlich wirksamer als ein dauerhaft gekipptes Fenster — und kühlt die Wände nicht aus. Querlüften (gegenüberliegende Fenster) tauscht die Luft am schnellsten.

## Wie oft und wie lange

- Schlaf- und Wohnräume: morgens und abends je 5–10 Minuten Stoßlüften.
- Bad nach dem Duschen, Küche nach dem Kochen: sofort kräftig lüften.
- Im Winter reichen kürzere Intervalle, im Sommer eher in den kühlen Stunden lüften.

## Heizen gegen Schimmel

Kühle Räume und kalte Wände begünstigen Kondensation. Halten Sie auch wenig genutzte Zimmer auf mindestens etwa 16–18 °C und stellen Sie große Möbel ein paar Zentimeter von Außenwänden ab, damit Luft zirkulieren kann.

## Luftfeuchte im Blick behalten

Eine relative Luftfeuchte von rund 40–60 % ist ideal. Ein einfaches Hygrometer hilft, kritische Werte früh zu erkennen. Bleibt es trotz richtigem Lüften feucht, steckt meist eine bauliche Ursache dahinter — dann lohnt eine fachliche Einschätzung.