Richtig lüften & heizen – Essen

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.