



## Richtig lüften

Wie sollte richtig gelüftet werden?

Als Grundregel gilt, dass Feuchtigkeit und Schadstoffe möglichst am Entstehungsort und während oder unmittelbar nach ihrer Entstehung durch Lüften entfernt werden sollten. Im Einzelnen wird empfohlen:

### Schlafräume

Fenster - wenn möglich und gewünscht - nachts angekippt oder ganz geöffnet halten. Das bringt den größten Luftaustausch. Allerdings ist das, insbesondere im Winter, nicht jedermanns Sache. Ansonsten sollte nach dem Aufstehen eine intensive Stoßlüftung mit weit geöffnetem Fenster erfolgen.

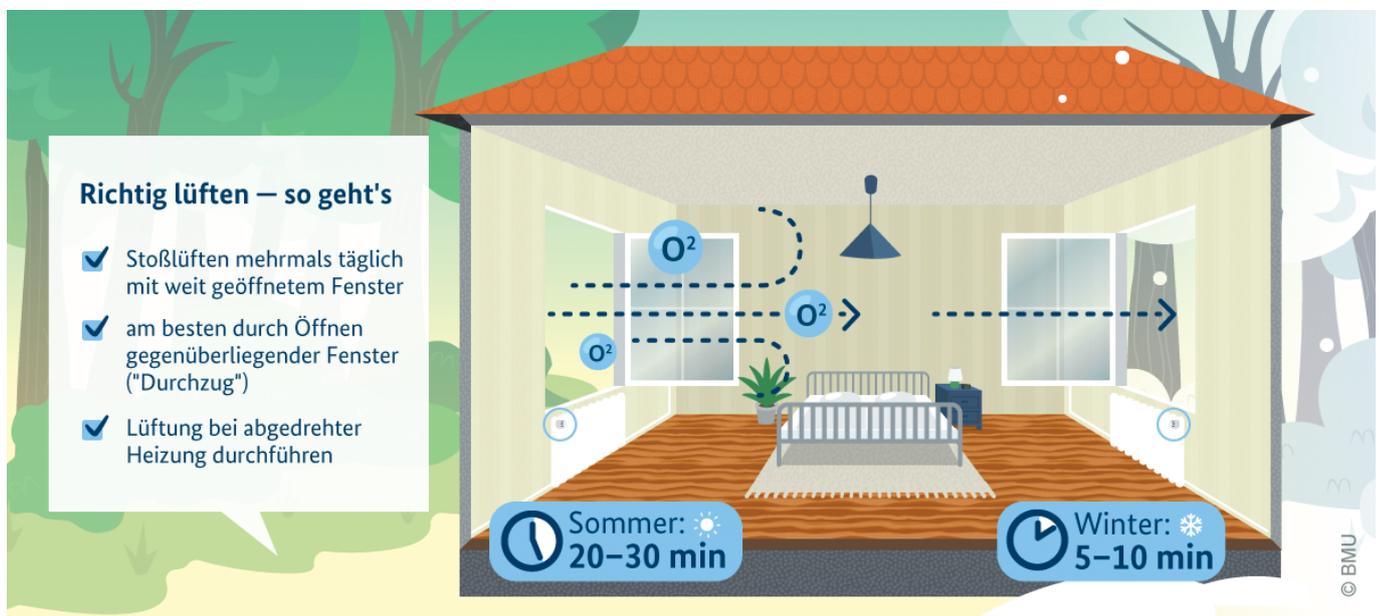
### Wohnräume

Auch im Wohnzimmer ist regelmäßiges Lüften erforderlich, um die Feuchtigkeit zu entfernen. Befinden sich im Wohnzimmer sehr viele Pflanzen oder andere Feuchtequellen (Wäsche, Zimmer-springbrunnen), sollten Sie besonderen Wert auf regelmäßiges Lüften legen.

Spätestens wenn die Luftqualität als „schlecht“ empfunden wird oder Wassertropfen an den Fensterscheiben zu beobachten sind, sollte eine Stoßlüftung erfolgen.

### Küche / Bad

In diesen Räumen kann in kurzer Zeit sehr viel Feuchtigkeit anfallen (Duschen, Baden, Essen kochen). Diese „Feuchtespitzen“ sollten unmittelbar durch intensive Fensterlüftung entfernt werden. Im Bad sollte, insbesondere bei eingeschränkter Lüftungsmöglichkeit, nach dem Duschen das Wasser von Wänden und Boden entfernt werden. Textile Vorhänge sollten im Bad vermieden werden



## Kellerräume

In Kellerräumen sind die Außenwände oftmals relativ kalt. In solchen Räumen kann sich im Sommer, wenn warme Luft in den Keller gelangt, Luftfeuchtigkeit an der kalten Kellerwand niederschlagen. Dadurch kann es zu Schimmelpilzwachstum kommen. In den Sommermonaten sollten in Kellerräumen daher nicht am Tag, sondern vorzugsweise nachts bzw. in den frühen Morgenstunden gelüftet werden. Selbstverständlich ist auch im Winter in Kellerräumen eine verstärkte Lüftung sinnvoll. Im Winter kann sie zu jeder Tageszeit erfolgen.

## Beim Stoßlüften auf die Innentüren achten

Beim Stoßlüften auch die Innentüren offenhalten. Der Luftwechsel wird dann wesentlich größer, vor allem dann, wenn Fenster an den gegenüberliegenden Fassaden geöffnet sind (Durchzugslüftung).

Zur Entfernung der „Feuchtespitzen“ aus Bad oder Küche durch Lüften ist es jedoch sinnvoll, die Bad- bzw. Küchentür zu schließen, da sich sonst Feuchtigkeit und Gerüche in der Wohnung verteilen. Nur wenn es keine Lüftungsmöglichkeit im Bad gibt (weder Fenster noch Ventilator), sollte die Tür zu anderen geheizten Zimmern geöffnet und vermehrt gelüftet werden. Türen zu wenig beheizten Räumen geschlossen halten.

## Ständig angekippte Fenster vermeiden

Es erhöht den Energieverbrauch und die Heizkosten drastisch, wenn Fenster über längere Zeit oder immer gekippt bleiben. Besser ist es, mit Stoßlüftung nach „Bedarf“ zu lüften. Ein nachts im Schlaf- oder Kinderzimmer (bei gedrosselter Heizung) gekipptes Fenster sollte selbstverständlich tagsüber geschlossen werden.

## Schwarze Stellen über dem Fenster?

Es sind keine Brandspuren und auch keine üblichen Fassadenverschmutzungen. Schwarze Stellen über dem Fenster sind eine Ansammlung von Algen und Pilzen sowie typischer Schimmelbefall, was ein klassisches Anzeichen für ein zumeist falsches Lüftungsverhalten ist. Diese Verfärbung an der Hausfassade entsteht, wenn ein Fenster sehr oft und über zu lange Zeit gekippt ist. Dabei dringt die warme, feuchte Raumluft aus dem Zimmer heraus und setzt sich auf die kalte Außenfassade. Diesen Effekt kennen Sie aus dem Badezimmer, wenn die feuchte, warme Luft nach dem Duschen den kalten Spiegel beschlägt.

## ACHTUNG:

Schimmelsporen können in die Wohnung eintreten und dort einen Schimmelbefall auslösen.



**Herausgeber:** Gemeinde Stephanskirchen · Rathausplatz 1 · 83071 Stephanskirchen  
Mobilität und Klimaschutz: Telefon 08031/7223-19 · E-Mail: 19@stephanskirchen.de  
[www.stephanskirchen.de](http://www.stephanskirchen.de) > Klimaschutz und Energiewende  
Konzept, Text: K. Gall, Umweltbundesamt

Layout, Satz: Bernhard Munzer

Stand 05/2020

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz  
und nukleare Sicherheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

