

Richtig Lüften in Bad & Wohnung: 15 Fragen, einfach beantwortet

Wie lüfte ich richtig?

Eine einfache Frage, zu der es weit mehr als eine Antwort gibt.

Alle wichtigen bekommen Sie heute von uns.

Erfahren Sie in unserem Ratgeber, wie gutes Lüften geht, was es mit uns und unserem Zuhause macht und **erhalten Sie Antworten auf wichtige Fragen rund ums Lüften in Bad und Wohnung.**

1. Warum müssen wir eigentlich lüften?

Weil wir Menschen die Raumluft mit Feuchtigkeit anreichern - durch unser Atmen und Schwitzen, aber auch durch Tätigkeiten wie Duschen, Baden, Kochen oder Wäschetrocknen.

Auch unsere Einrichtung kann die Raumluft belasten, indem etwa Teppiche oder Farben Schadstoffe an die Luft abgeben.

Lüften ist wichtig, um die Luft in der Wohnung auszutauschen: **Verbrauchte, belastete oder zu feuchte Luft geht raus, frische Luft kommt rein.**

Wer nicht oder zu wenig lüftet:

- **Risziert bauliche Probleme** durch zu hohe Luftfeuchte, angefangen von der gewellten Tapete über gequollene Türen bis hin zu verschimmelten Wänden
- **Risziert Gesundheitsprobleme** durch Schadstoffe, zum Beispiel von Baustoffen, Teppichen, Möbeln oder Farbe

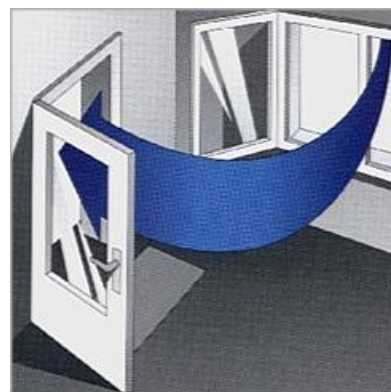
Wer lüftet, tut somit etwas für sich selbst, und etwas für sein Zuhause.

2. Was bedeutet "richtig lüften"?

Wie und wie lange am besten gelüftet werden sollte, hängt von verschiedensten Faktoren ab - das kann die Jahreszeit sein, die Außentemperatur oder die Art des Raumes.

Dennoch lassen sich (*für alle Eiligen*) 3 Regeln herausfiltern, die immer gelten:

1. **Reißen Sie beim Lüften die Fenster und/oder Türen immer möglichst ganz auf - am besten "auf Durchzug"**, so tauscht sich die Luft am schnellsten und gründlichsten aus.
2. **Lüften Sie mindestens für fünf Minuten** - wer weniger Zeit hat auch weniger, doch immer lieber kurz als gar nicht.
3. **Lüften Sie möglichst direkt dort, wo Feuchtigkeit, Qualm oder Gerüche entstehen** - damit sich gar nichts an den Wänden oder Böden niederschlagen kann.



3. Gibt es beim Lüften Unterschiede zwischen Alt- und Neubauten?

Definitiv: **Je moderner ein Haus, desto mehr müssen wir Bewohner ans Lüften denken.**

In älteren Immobilien reicht zweimal Lüften am Tag aus, in neueren Häusern muss es schon ein wenig häufiger sein.

Warum?

Weil **Häuser heute viel dichter** konstruiert sind als früher, wo sich durch undichte Fugen oder Ritzen die Luft praktisch von alleine austauschte - selbst bei geschlossenen Fenstern.

Um Energie zu sparen, bauen und sanieren wir heute dagegen so, dass **kein Luftaustausch mehr stattfindet und die Wärme drin bleibt**.

In **modernen, energieeffizienten Häusern ohne Be- und Entlüftungssysteme** ist es daher unabdingbar, für ein gesundes Raumklima konsequent die Fenster zu öffnen.

4. Wie lüfte ich feuchte Räume, wie Bäder und Küchen?

In **Bädern, Küchen und Waschküchen entsteht die meiste Feuchtigkeit** - trocknet sie nicht weg, entstehen schnell bauliche Schäden oder Schimmel.

Für die Lüftung im Bad empfehlen wir nach jedem Baden, Duschen die Fenster für etwa 10 Minuten aufzureißen. Für die Küche gilt das gleiche während oder nach dem Kochen.

Ist die Luft in Bad und Küche sehr feucht, halten Sie am besten während des Lüftens die Türen zu den anderen Räumen geschlossen.

5. Wie lüfte ich Wohnräume, wie Schlafzimmer und Wohnzimmer?

In **Wohnräumen entsteht ebenfalls Feuchtigkeit** - weniger durch Wasserdampf, dafür mehr durch uns Menschen.

Hätten Sie zum Beispiel gedacht, dass **ein Mensch schon bei leichter Arbeit 60 Gramm Wasser pro Stunde an die Raumluft abgibt?** Im Schlaf immerhin noch 40 Gramm.

Für Feuchtigkeit in Wohn- und Schlafzimmer sorgen zudem auch Zimmerpflanzen sowie Aquarien und Wasser-Deko, wie ein Zimmerspringbrunnen.

Wir empfehlen, Wohn- und Schlafräume mindestens einmal am Tag für etwa 10 Minuten zu lüften:

- Das **Schlafzimmer am besten direkt nach dem Aufstehen**, um die verbrauchte Atemluft der Nacht abziehen zu lassen
- **Das Wohnzimmer lüften Sie kurz zwischendurch** oder abends vor dem Zubettgehen, damit sich Feuchtigkeit nicht über Nacht niederschlägt.

6. Wie lüfte ich Räume ohne Fenster?

Die einfachste Lüftung für Räume ohne Fenster ist, die Zimmertür offen zu lassen, zumindest während des Stoßlüftens.

Wem das nicht reicht, bringt die Luft zusätzlich mit einem Ventilator in Schwung:

Den stellen Sie mit dem Gebläse in Richtung Wohnung und er bläst die verbrauchte Luft einfach und schnell aus dem fensterlosen Raum hinaus.

7. Wie lüfte ich Kellerräume?

In **dauerhaft bewohnten Kellerräumen sind Heizungen und Fenster vorgeschrieben**, diese sollten Sie so lüften wie andere Räume auch.

Anders, wenn der Keller nicht dauerhaft bewohnt ist.

Hier gilt: **Am besten lüften, wenn es draußen möglichst kalt und trocken ist** - an heißen Tagen den Keller am besten gar nicht lüften.

Warum?

Warme Luft kann mehr Feuchtigkeit halten als kalte.

Strömt an einem warmen Tag warme Luft von draußen in den Keller, kühlt sie dort ab und die Feuchtigkeit schlägt sich nieder - zumeist an den kalten Wänden, die mit der Zeit anfangen zu schimmeln.

Lassen Sie daher im Sommer die Kellerfenster am besten zu oder öffnen Sie sie nur an trockenen Tagen in den kühlen Morgenstunden.

Anders im Winter, wenn die Luft im Keller wärmer ist als draußen. Wer an kalten Tagen den Keller kurz lüftet, hat den erwünschten Effekt, dass die Luft die Feuchtigkeit mit raus nimmt.

8. Unterscheidet sich Lüften im Sommer und Winter?

Ja - weil im Winter Heizsaison ist. Und Lüften, das länger als 10 Minuten dauert, die Räume zu sehr auskühlt.

Der Effekt ist dann derselbe, den wir schon bei den kalten Kellerräumen gesehen haben: **Die Luft kommt rein, erkaltet an den kühlen Wänden, es bilden sich feuchte Stellen, Stockflecken und Schimmel.**

Weil im Sommer die Temperaturunterschiede nicht so groß sind, können die Fenster ruhig länger offen bleiben.

Ausnahme: An sehr heißen Tagen, wenn es draußen heißer ist als drinnen.

Dann sollten Sie die Fenster möglichst geschlossen halten, am besten abgedunkelt. Sonst zieht die schwüle Außenluft nach drinnen und heizt die Wohnung unnötig auf - und sie können weder entspannen, noch nachts gut schlafen.

Und bei Regen? Können Sie zu jeder Jahreszeit ruhig die Fenster öffnen, weil selbst bei Regen die Außenluft weniger feucht ist als die Luft in Innenräumen.

9. Wie lüfte ich bei einer Pollenallergie?

Wer Probleme mit Pollen hat, lüftet am besten dann, wenn es lange geregnet hat.

Ansonsten hängt der günstigste Zeitpunkt zum Lüften davon ab, wo Sie wohnen - denn **auf dem Land und in der Stadt ist die Konzentration an Pollen je nach Tageszeit unterschiedlich** hoch.

Um möglichst eine geringe Konzentration in der Luft zu haben, sollten Sie:

- in der Stadt morgens zwischen 6 und 8 Uhr lüften, und
- auf dem Land abends zwischen 19 und 24 Uhr

10. Kann ich über das Treppenhaus lüften?

Die Idee, die Wohnung über das Treppenhaus zu lüften, haben **viele, die befürchten, es wäre zu kalt oder zu feucht, um über die Fenster zu lüften.**

Beides ist kein Grund zur Sorge - im Gegenteil:

Wer kurz stoßlüftet, profitiert viel mehr von frischer Außenluft als wer die Tür zum Treppenhaus aufmacht. Und kurzes Fensteröffnen kühlt auch nicht die Wohnung aus.

Hinzu kommt, **dass andere Hausbewohner sich durch die offene Wohnungstür belästigt fühlen** - sei es durch Gerüche oder Lärm. In vielen Häusern ist es auch einfach nicht gestattet.

11. Was ist mit Lüften bei Abwesenheit?

Das kommt darauf an, wie lange Sie weg sind.

Grundsätzlich ist es für Mieter zumutbar, die Wohnung zweimal am Tag zu lüften.

Wer länger weg ist, kann das natürlich nicht.

Dennoch sollte jedermann bei längerer Abwesenheit schauen, **dass jemand die Wohnung hin und wieder durchlüftet** - zum Beispiel derjenige, der nach dem Briefkasten schaut.

Tipp! Achten Sie zusätzlich darauf, dass die Wohnung auseichend geheizt wird - vor allem im Winter. So vermeiden Sie, dass die Wände nicht auskühlen, sich Feuchtigkeit und Schimmel bilden.

Als Richtwert gilt bei wenigen Tagen eine Temperatur von 15°C, sind Sie länger von zuhause weg, kann die Temperatur auch noch etwas darunter sein.

12. Gibt es Zeiten, zu denen ich lieber öfter lüften sollte?

Ja - wenn das Haus ganz neu oder frisch saniert ist, muss es öfter gelüftet werden als normal. Denn durch die Bauarbeiten sind Räume und Luft entsprechend feuchter. Besonders ist dies der Fall bei allen Arbeiten an Putz und Estrich sowie bei Malerarbeiten.

Auch **bei neuen Fenstern sollten Sie erst einmal gut schauen**, wieviel Lüften Ihre Räume nach der Renovierung nötig haben.

13. Kann ich erkennen, wann ich lüften sollte?

Wahrscheinlich nicht.

Denn bei uns Menschen ist es so, dass wir die Raumluft erst dann als unangenehm empfinden, wenn sie extreme Werte erreicht - also entweder sehr trocken oder sehr feucht ist.

Eine Luftfeuchte, bei der Schimmelpilze bereits sehr gut gedeihen, merken wir normalerweise noch nicht.

Entsprechend spät öffnen wir daher oft erst die Fenster - zum Beispiel, wenn wir sehen, dass sie beschlagen.

Allen, die sich nicht auf ihre Sinne, sondern auf konkrete Zahlen verlassen möchten, empfehlen wir den Kauf eines Hygrometers, das die Luftfeuchte im Raum misst.

Steigt der Wert über 55 Prozent, sollten Sie lüften.

14. Geht Schimmel durch Lüften weg?

Klares Nein.

Lüften verhindert, dass Schimmel entsteht und es kann Schimmel beim Ausbreiten bremsen. Doch ist Schimmel einmal da, lässt er sich durch Lüften nicht mehr entfernen.

15. Was kann ich außer Lüften sonst noch tun?

Ihre Wohnung ist gut gelüftet - perfekt.

Doch es gibt noch ein paar mehr Dinge, die Sie tun können, um Ihr Zuhause vor Schimmel zu schützen.

Hier unsere Empfehlungen:

- Wenn sie Feuchtigkeit entdecken, die sich niederschlägt (zum Beispiel am Fenster), **trocknen Sie diese Stellen direkt ab.**
- **Vermeiden Sie gekippte Fenster**, Sie kühlen Wände und Möbel zusätzlich aus und begünstigen damit Schimmel. Zum Lüften eignen sie sich nicht.
- **Trocknen Sie Badewanne und Dusche nach Gebrauch gut ab.** Feuchte Fugen, Ritzen und Ecken sind ideale Nährböden für Schimmelsporen.
- **Lassen Sie feuchte Handtücher nicht herumliegen**, sondern hängen Sie sie zum Trocknen auf. Im Sommer am besten draußen, ansonsten an der Heizung oder auf einem Handtuchwärmer.