

# Wie lüfte ich richtig?

## WARUM ÜBERHAUPT LÜFTEN?

Ein 4-Personen-Haushalt gibt durch Kochen, Duschen und Schwitzen täglich zwölf Liter Wasser an die Raumluft ab. Die müssen durch Lüften nach draußen. Sonst lagert sich Feuchtigkeit an den kältesten Stellen im Zimmer und der Wohnung ab und bildet einen idealen Nährboden für Schimmel.

## ZU WENIG FRISCHE LUFT

Bildet sich häufig Kondenswasser innen an der Fensterscheibe, heißt das: Mehr lüften bitte. Schimmelflecken sind deutliche Zeichen dafür, dass etwas beim Heizen und Lüften nicht stimmt.

## FENSTER GANZ AUF

Zwei- bis viermal am Tag einige Minuten Stoßlüften mit komplett geöffneten Fenstern sollten es sein. Deshalb: Die Fensterbänke nicht zustellen. Sind die Fenster in mehreren Räumen gleichzeitig auf, ist die Feuchtigkeit schneller draußen und setzt sich nicht an kalten Stellen fest. Heizung aus nicht vergessen.

### JE FEUCHTER DESTO AUF

In Küche und Bad entsteht besonders viel Feuchtigkeit. Diese Räume deshalb mehrmals am Tag lüften. Am besten schon vor dem Duschen oder Kochen kurz das Fenster aufreißen, kalte Luft im Zimmer nimmt nicht so viel Feuchtigkeit auf wie warme.

### KIPPEN REICHT NICHT

Bei gekippten Fenstern ist der Luftaustausch zu gering. Das schafft gute Bedingungen für Schimmel:

Innen und an der Fassade über den Fenstern. Im Winter kühlen außerdem auch die Räume auf Dauer aus und brauchen unnötig Heizenergie, um wieder warm zu werden.



### HITZE DRAUSSEN LASSEN

Im Sommer nur frühmorgens und spätabends lüften, wenn es etwas kühler ist. Tagsüber bleiben die Fenster zu, damit die heiße Luft von draußen nicht ins Haus kommt.

### Leserservice

Was möchten Sie gerne aus der Bio-Welt endlich verstehen? Reichen Sie Ihre Frage ein:

PER POST  
Schrot&Korn Leserservice  
Postfach 10 06 50  
63704 Aschaffenburg

PER E-MAIL  
[gutefrage@schrotundkorn.de](mailto:gutefrage@schrotundkorn.de)