

# Merkblatt

## Anleitung: Richtig lüften im Winter

Wie Sie richtig lüften und heizen, ist gerade im Winter wichtig. So vermeiden Sie, dass sich zu viel Luftfeuchtigkeit in den Räumen sammelt, und sparen gleichzeitig Heizkosten. Richtiges Lüften verhindert zudem, dass sich Schimmel bildet. Eine einfache Anleitung und nützliche Tipps.

TIPPS VON POWERNEWZ, 02.02.2022

In dieser Anleitung finden Sie Antworten auf die folgenden Fragen:

1. Wie oft und für wie lange soll ich im Winter lüften?
2. Was ist besser im Winter: Stosslüften oder Querlüften?
3. Warum soll ich im Winter keine Fenster kippen?
4. Wie messe ich die Luftfeuchtigkeit in meiner Wohnung?
5. Wie lüfte ich richtig, um Schimmel vorzubeugen?
6. Wie lüfte ich am besten Küche und Bad?
7. Was muss ich beim Lüften des Schlafzimmers beachten?
8. Was muss ich beim Lüften in Neubau- und sanierten Wohnungen beachten?
9. Wie kann ich Energie sparen beim Lüften?

## 1. Wie oft und für wie lange soll ich im Winter lüften?

Die Empfehlung lautet: zwei- bis viermal täglich durchlüften. Das sorgt für ein gesundes Raumklima und die Raumluft wird als frisch und angenehm empfunden. Jeweils für 5 bis 8 Minuten stosslüften mit ganz geöffnetem Fenster reicht aus, damit die Luft in einem Raum komplett ausgetauscht wird. So beugen Sie nicht nur Schimmel vor, sondern es können mit der Feuchtigkeit auch Schadstoffe entweichen, die beim Atmen und Schwitzen entstehen. Gleiches gilt für chemische Stoffe, die von Möbeln, Textilien oder von der Bausubstanz stammen.



## 2. Was ist besser im Winter: Stosslüften oder Querlüften?

Noch besser als Stosslüften ist es, die Wohnung querzulüften – auch im Winter. Die Fenster werden in gegenüberliegenden Räumen bei geöffneten Zimmertüren gleichzeitig geöffnet. So entsteht ein Luftzug, der schlechte Gerüche, Schadstoffe und natürlich die Feuchtigkeit gerade zu wegbläst.

**Gut zu wissen:** Im Winter ist die Aussenluft selbst bei Regen oder Nebel trockener als die Innenluft im Haus oder in der Wohnung. Daher nützt das Lüften auch, wenn es regnet oder neblig ist.

## 3. Warum soll ich im Winter keine Fenster kippen?

Im Winter die Fenster gekippt zu lassen, fördert auf Dauer die Bildung von Schimmel, und schlechte Gerüche wird man damit auch nicht los. Kommt hinzu, dass die Zimmer langsam auskühlen und unnötig Energie verloren geht. Das kommt daher, dass rund um gekippte Fenster die Oberflächen stark abkühlen. Sogar der Boden wird merklich kälter, was die Heizkosten ziemlich in die Höhe treiben kann. Lassen Sie sich also nicht vom Gedanken verleiten, Sie könnten durch gekippte Fenster ein wenig frische Luft in die Wohnung lassen, ohne dabei Heizwärme zu verlieren... Wir wissen nun, dass das kontraproduktiv ist.

## 4. Wie messe ich die Luftfeuchtigkeit in meiner Wohnung?

Mit einem Hygrometer können Sie ganz einfach die Luftfeuchtigkeit in Ihrer Wohnung messen und kontrollieren. Dabei sollte die sogenannte relative Luftfeuchtigkeit nicht höher als bei 50 Prozent liegen, da ansonsten Schimmel entstehen kann. Somit liegt im Winter die ideale relative Luftfeuchtigkeit bei 30 bis 50 Prozent – nicht zu trocken, nicht zu feucht. Ein Anzeichen für zu hohe Luftfeuchtigkeit ist zudem, wenn sich an den Fensterscheiben Kondenswasser bildet.



Laut **Bundesamt für Gesundheit (BAG)** sollte ausserdem die ideale Raumtemperatur während der Heizperiode im Winter 20 Grad in den Wohnräumen und 18 Grad in Schlafzimmern betragen. Praktisch: Ein Hygrometer misst sowohl die Luftfeuchtigkeit als auch die Raumtemperatur

## 5. Wie lüfte ich richtig, um Schimmel vorzubeugen?

Regel Nr. 1: Stellen Sie die Heizung beim Lüften nicht ab! Leider herrscht immer noch die weitverbreitete Meinung, dass sich damit Heizkosten sparen lassen. Das ist nicht nur falsch, sondern Sie schaffen damit auch noch die beste Voraussetzung für eine Schimmelbildung. Feuchtigkeit setzt sich nämlich nur an kalten Oberflächen ab.

Regel Nr. 2: Vermeiden Sie unbedingt Dauerlüften. Wenn Sie zu lange lüften, schlägt sich auf den ausgekühlten Wänden Feuchtigkeit nieder, was das Schimmelrisiko erheblich erhöht. Das kann man sehr gut an einem permanent gekippten Fenster mit abgestellter Heizung beobachten: Die Wand ist rundum von Schimmel befallen.



## 6. Wie lüfte ich am besten Küche und Bad?

Das Lüften nach dem Kochen und Duschen ist Pflicht. Und auch hier gilt im Winter: die Fenster nicht nur kippen, sondern ganz öffnen – also stoss- oder querlüften. Warum? Die höchste Luftfeuchtigkeit herrscht in der Küche und im Bad. Kein Wunder, hier fließt und verdampft mit Abstand am meisten Wasser, das sich dann mit Vorliebe an den kältesten Stellen ablagert und den perfekten Nährboden für Schimmel bietet.

**Tipp:** Wer ein Bad ohne Fenster hat, kann die feuchten Wände nach dem Duschen mit einem Tuch trocknen.

## 7. Was muss ich beim Lüften des Schlafzimmers beachten?

Die Schlafzimmer sind in der Regel kühler als der Rest der Wohnung. Das bedeutet, dass sich Feuchtigkeit schneller an den Wänden und Fensterrahmen ablagert. Hier ist wichtig zu wissen, dass gerade Aussenwände kühler sind als Innenwände. Deshalb setzt sich die Feuchtigkeit eher dort ab. Dies gilt natürlich auch für die anderen Räume im Haus. Deshalb ist es gut, wenn Sie zwischen Aussenwänden und grossflächigen Möbeln einen Abstand von einigen Zentimetern lassen, sodass die Luft zirkulieren kann.



## 8. Was muss ich beim Lüften in Neubau- und sanierten Wohnungen beachten?

In neuen Wohnungen und Häusern oder in Gebäuden mit dichter Hülle und dichten Mehrfachverglasungen muss ganz besonders gut gelüftet werden. Der Grund: Hier kann kein automatischer Luftaustausch durch Ritzen und alte Fenster stattfinden, weshalb in Neubauten die Luftfeuchtigkeit oft höher ist als in so manchem Altbau. Auch für die Gesundheit müssen die Räume in neuen oder sanierten Wohnungen besonders gut gelüftet werden, da die Baumaterialien chemische Substanzen freisetzen. Gerade in den ersten Wochen sollten Sie die Wohnräume öfter durchlüften – auch im Winter.

## 9. Wie kann ich Energie sparen beim Lüften?

Achten Sie darauf, dass im Winter die Fenstersimse frei bleiben, damit Sie alle Fenster zum Lüften komplett öffnen können. Um Energie und damit Heizkosten zu sparen, sollten Sie die Heizung nicht mit schweren Vorhängen verdecken. Die warme Luft muss in den Wohnräumen zirkulieren können.

Während der Heizperiode sollten Sie die Wohnräume nicht überheizen, da das zu sehr trockener Luft führen kann. Das belastet nicht nur das Portemonnaie unnötig, sondern reizt auch die Schleimhäute in der Nase und führt im Extremfall zu Kopfschmerzen oder Nasenbluten.

**Tipp:** Vermeiden Sie es, Wäsche in der Wohnung zu trocknen, sondern nutzen Sie dazu allfällig vorhandene Trocknungsräume.

**Übrigens:** [In diesem powernewz-Artikel](#) finden Sie 12 Tipps, wie Sie richtig heizen und damit Geld sparen. Darüber hinaus verrät Ihnen ewz hier weitere Energiespartipps. abgestellter Heizung beobachten: Die Wand ist rundum von Schimmel befallen.

Neben der Sammlung von [Tipps auf powernewz](#) finden Sie auch auf unserer [ewz-Webseite](#) Ideen zum Energie- und Geldsparen.