

Merkblatt – Richtig Lüften und Heizen (zur Vermeidung von Schimmel)

In der Wohnung entsteht täglich viel Feuchtigkeit durch Atmen, Duschen, Kochen und Wäsche. Damit kein Schimmel entsteht, muss diese Feuchtigkeit regelmäßig aus der Wohnung gelüftet werden.

1. Richtig Lüften

- Fenster **mehrmals täglich komplett öffnen** (Stoßlüften).
- **3–5 mal täglich für 5–10 Minuten** alle Fenster weit öffnen.
- Möglichst **Durchzug** machen (Fenster gegenüber öffnen).
- Fenster **nicht dauerhaft auf Kipp stehen lassen**, besonders im Winter.

Wichtig: Dauerhaft gekippte Fenster lüften kaum und kühlen Wände aus – dadurch entsteht schneller Schimmel.

2. Richtig Heizen

- Wohnräume: ca. **20–21 °C**
- Schlafzimmer: ca. **18 °C**
- Auch wenig genutzte Räume **nicht komplett auskühlen lassen**.
- Türen zu kühleren Räumen geschlossen halten.

3. Heizkörper frei halten

- Heizkörper dürfen **nicht zugestellt** werden.
- **Keine Möbel direkt davor** stellen.
- **Keine Gegenstände auf Heizkörper legen**.
- **Gardinen dürfen Heizkörper nicht verdecken**, damit die Wärme im Raum zirkulieren kann.

4. Nach Feuchtigkeit sofort lüften

- Nach dem **Duschen oder Baden** sofort Fenster öffnen.
- Beim **Kochen** regelmäßig lüften.
- **Wäsche möglichst nicht in der Wohnung trocknen**. Wenn doch, dann besonders häufig lüften.

5. Boden und Möbel

- Teppiche oder Möbel **nicht direkt an kalte Außenwände pressen**.
- Zwischen Möbeln und Außenwand **etwas Abstand lassen**, damit Luft zirkulieren kann.

Hinweis:

Bei mehreren Personen im Haushalt entsteht deutlich mehr Feuchtigkeit. Deshalb muss in solchen Wohnungen **besonders regelmäßig gelüftet und ausreichend geheizt werden**. Nur durch **richtiges Lüften und Heizen** kann Schimmelbildung verhindert werden.