

Judith Meider

Richtig Lüften

IM WINTER UND IM SOMMER



Eine optimale Lüftung ist entscheidend für ein gesundes Raumklima und den Schutz vor Feuchtigkeitsschäden oder Schimmel. Die Vorgehensweise unterscheidet sich je nach Jahreszeit deutlich.

Richtig Lüften im Winter

- Kalte Außenluft enthält wenig Wasserdampf. Beim Erwärmen in Innenräumen sinkt ihre relative Luftfeuchtigkeit stark.
- Die Luft kann dadurch mehr Feuchtigkeit aus der Raumluft aufnehmen und beim Lüften nach draußen transportieren.
- Schon wenige Minuten Stoß- oder Querlüften reichen aus, um die Luftfeuchtigkeit deutlich zu senken.
- Nach dem Lüften die Fenster sofort schließen und die Räume aufheizen, um Auskühlen der Wände zu vermeiden.



Judith Meider

Richtig Lüften

IM WINTER UND IM SOMMER



Eine optimale Lüftung ist entscheidend für ein gesundes Raumklima und den Schutz vor Feuchtigkeitsschäden oder Schimmel. Die Vorgehensweise unterscheidet sich je nach Jahreszeit deutlich.

Richtig Lüften im Sommer

- Warme Außenluft kann sehr viel Feuchtigkeit enthalten. Kühlt sie in kühleren Innenräumen oder Kellern ab, entsteht Kondenswasser.
- Keller nur lüften, wenn die Außenluft kühler und trockener ist als die Kellerluft – meist früh morgens oder spät abends.
- Wohnräume vorzugsweise in den kühleren Tageszeiten lüften, um Wärmeaufnahme zu minimieren.
- Ein Hygrometer hilft, den besten Lüftungszeitpunkt zu bestimmen – optimal bei niedrigerer absoluter Luftfeuchtigkeit draußen.



Judith Meider

Richtig Lüften

IM WINTER UND IM SOMMER



Lüftungs-Tipps im Überblick

JAHRESZEIT	OPTIMALE LÜFTUNGSZEIT	WICHTIGER HINWEIS
Winter	Mehrmals täglich, 3–5 Minuten Stoß- oder Querlüften	Fenster danach sofort schließen, Räume aufheizen
Sommer	Früh morgens oder spät abends (bei kühler Außenluft)	eller tagsüber nicht lüften, um Kondenswasser zu vermeiden



Judith Meider

Richtig Lüften

IM WINTER UND IM SOMMER



Die besten Tipps & Tricks

- Stoßlüften statt Kipplüften: Dauerhaft gekippte Fenster führen zu Wärmeverlust und kühlen Wände aus, ohne die Luft effektiv zu erneuern.
- Türmanagement: Beim Lüften Türen schließen, um Feuchtluft nicht in andere Räume zu leiten.
- Querlüften nutzen: Gegenüberliegende Fenster gleichzeitig öffnen, um einen schnellen Luftaustausch zu erreichen.
- Luftfeuchtigkeit überwachen: Mit einem Hygrometer die Werte kontrollieren – ideal sind 40–60 % relative Luftfeuchtigkeit.
- Möbelabstand einhalten: Schränke und Sofas nicht direkt an Außenwände stellen, um Luftzirkulation zu ermöglichen.
- Nach dem Duschen oder Kochen sofort lüften: Feuchte Luft schnell abführen, bevor sie kondensiert.

