



- Halten Sie die Türen zu kühleren Räumen geschlossen, sonst kann sich die Feuchtigkeit der wärmeren Luft in den kühleren Räumen als Kondensfeuchtigkeit niederschlagen.
- Stellen Sie größere Möbelstücke möglichst nicht an Außenwände. Möbel und Dekorationen wie z.B. Vorhänge sollen einen ausreichenden Abstand (etwa 10 cm) zu Außenwänden haben, damit die Luft dahinter ungehindert vorbeiströmen kann.
- Hängen oder stellen Sie Heizkörper nicht zu. Das behindert die Wärmeabgabe.

### Souterrain und Keller – ein Sommerproblem

Auf keinen Fall sollten Sie versuchen, solche Räume durch Lüften während der Tageshitze „aufzuwärmen“. Räume im Souterrain oder Keller haben auch im Sommer in der Regel kühle Wände. Damit sich dort keine Kondensfeuchtigkeit (und möglicherweise Schimmelpilz) niederschlägt, sollten solche Räume im Sommer nur dann gelüftet werden, wenn die Außentemperaturen möglichst niedrig sind. Das ist am ehesten nachts und in den frühen Morgenstunden der Fall.

### Dieses Faltblatt erklärt:

- woher die schlechte Luft kommt
- warum richtiges Lüften so wichtig ist
- wie lange Sie lüften müssen
- was Sie beim Lüften beachten müssen

### Haben Sie weitere Fragen ?

Wir stehen Ihnen gern zur Verfügung:

### Gesundheitsamt Bremen Umwelthygiene

Horner Str. 60-70, 28203 Bremen

Telefon: (0421) 361-15513

[umwelthygiene@gesundheitsamt.bremen.de](mailto:umwelthygiene@gesundheitsamt.bremen.de)

[www.gesundheitsamt.bremen.de](http://www.gesundheitsamt.bremen.de)

Weitere Informationen rund um das Thema Schimmel in Wohnräumen finden Sie auch auf unserer Internetseite:

[www.gesundheitsamt.bremen.de/schimmel](http://www.gesundheitsamt.bremen.de/schimmel)

Stand: 2/2022

Gesundheitsamt

Freie  
Hansestadt  
Bremen



Gesundheit  
und Umwelt



## Frischer Wind im Haus - Richtig lüften, aber wie?





## Frischer Wind im Haus - Richtig lüften, aber wie?

Die Luft in Wohnungen oder Häusern kann nicht besser sein als die Außenluft, sie sollte aber auch nicht schlechter sein. Um das zu erreichen, muss eine Wohnung oder ein Haus regelmäßig gelüftet werden.

Der Eindruck "verbrauchter" oder "schlechter" Luft in Räumen kann viele Ursachen haben, z.B.:

- Möbel, Teppiche und andere Materialien geben Gerüche ab,
- Sauerstoff wird verbraucht und Kohlendioxid reichert sich in der Luft an,
- Kochen oder Duschen erhöhen die Raumluftfeuchtigkeit.

Die Raumluftfeuchtigkeit, die sich an kälteren Bauteilen wie z. B. Zimmerecken, Außenwänden oder Fensterrahmen als Kondensfeuchtigkeit niederschlägt, ist eine der entscheidenden Voraussetzungen für einen Schimmelpilzbefall in Wohnungen. Liegen keine Baumängel vor, kann durch regelmäßiges Lüften und richtiges Heizen einem Schimmelpilzbefall wirksam vorgebeugt werden. Außerdem werden durch das Lüften unangenehme Geruchstoffe und andere unerwünschte Stoffe, die das Wohlbefinden beeinträchtigen können, aus dem Raum entfernt.

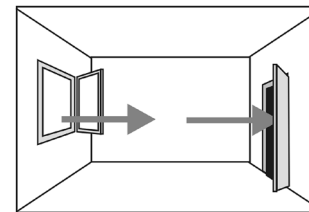
Richtig  
lüften  
kann  
Schimmel  
vor-  
beugen

Durchzug  
ist  
gut

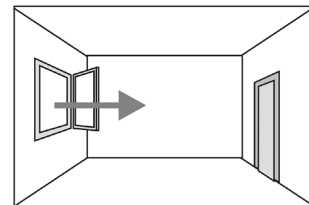
## Richtig lüften in der kühlen Jahreszeit - wie geht das?

Mehrmals am Tag, mindestens morgens und abends, sollten die Fenster und am besten auch die Zimmertüren für einige Minuten weit geöffnet werden. Dadurch wird die warme, feuchte und "verbrauchte" Raumluft gegen kühle, trockene und "frische" Außenluft ausgetauscht. Die Wände kühlen in der kurzen Zeit nicht aus und der Raum ist schnell wieder angenehm warm. Während des Lüftens sollten die Heizkörperventile zugedreht werden.

Fenster und  
gegenüberliegende  
Tür stehen offen  
(„Querlüftung“)  
1 bis 5 Minuten  
reichen aus, um die  
Raumluft komplett  
auszutauschen.



Fenster weit offen  
(„Stoßlüftung“)  
5 bis 10 Minuten  
reichen aus, um die  
Raumluft  
komplett auszu-  
tauschen.

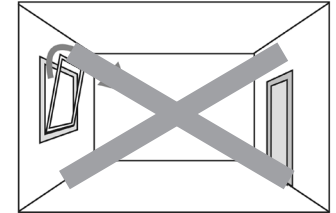


Schlecht Fenster auf  
Dauerkippstellung

30 bis 60 Minuten  
dauert es, um die  
Raumluft komplett  
auszutauschen.

Das Problem dabei:

Die umliegenden Wände kühlen aus und es besteht die Gefahr, dass dort Kondensfeuchtigkeit und nachfolgend Schimmelpilzbefall entsteht. Fenster auf Dauerkippstellung – das geht nur im Sommer !



## Tipps rund um's Lüften :

Das  
sollten  
Sie  
beim  
Lüften  
beachten

- Stellen Sie die Fensterbänke nicht zu, außer, sie können leicht für kurze Zeit leergeräumt werden!
- Auch bei Regenwetter oder Nebel lohnt sich das Lüften! Bei kühlen Außentemperaturen ist die Außenluft in der Regel immer trockener als die wärmere Raumluft.
- Lassen Sie weniger genutzte Räume wie Schlafzimmer im Winter nicht völlig auskühlen. Leichtes Heizen erwärmt die Raumluft und die Wände. An warmen Wänden schlägt sich weniger Feuchtigkeit nieder, gleichzeitig kann warme Luft mehr Feuchtigkeit aufnehmen. Durch das Lüften kann die Feuchtigkeit anschließend hinausbefördert werden.