

## 1. Mehrmals täglich lüften

Lüften Sie am besten zwei- bis viermal täglich, um frische Luft in die Wohnung zu bringen.

## 2. Fenster ganz öffnen (Stoßlüften)

Öffnen Sie die Fenster für 5 bis 10 Minuten vollständig. Kippfenster reichen meist nicht aus.

## 3. Heizung während des Lüftens runterdrehen

Stellen Sie die Heizung während des Lüftens herunter und danach wieder auf die gewünschte Temperatur.

## 4. Feuchtigkeit gezielt abführen

Nach dem Duschen, Kochen oder Bodenwischen sollte sofort gelüftet werden, um Feuchtigkeit zu reduzieren.

## 5. Im Winter: kurz, aber kräftig lüften

Kalte Luft enthält weniger Feuchtigkeit – deshalb reichen im Winter meist 5 Minuten Stoßlüften.

## 6. Schlafzimmer morgens lüften

Lüften Sie direkt nach dem Aufstehen, um die feuchte Luft der Nacht loszuwerden.

## 7. Querlüften nutzen

Wenn möglich, öffnen Sie gegenüberliegende Fenster oder Türen gleichzeitig für einen schnellen Luftaustausch.

## 8. Kellerräume nur bei kühler Außenluft lüften

Lüften Sie Keller nur dann, wenn es draußen kühler ist, um Kondenswasser und Schimmel zu vermeiden.

Regelmäßiges Lüften sorgt für frische Luft in der Wohnung und entfernt Feuchtigkeit, Schadstoffe und Gerüche. Besonders in gut gedämmten Wohnungen kann sich sonst schnell feuchte Luft stauen – das erhöht das Risiko für Schimmel. Richtiges Lüften hilft außerdem, Heizkosten zu sparen und sorgt für ein gesundes Raumklima, in dem man sich wohlfühlt und gut schlafen kann.