

06.11.2025 – 08:00 Uhr

Optimales Raumklima in der kalten Jahreszeit: Richtig lüften, richtig heizen / Warum Stosslüften im Winter Pflicht ist – und wie Sie ihr Zuhause gesund halten



Basel (ots) -

Fenster aufreissen im Winter? Muss das sein? Die Antwort lautet ja, es muss sein. Draussen sinken die Temperaturen und in Ihrer Wohnung oder in Ihrem Haus ist es gerade so schön warm. Aber leider muss man auch im Winter richtig lüften, damit die angestaute Luftfeuchtigkeit aus den Wohnräumen entweichen und kein Schimmel entstehen kann.

Stosslüften statt Fenster kippen

Im Winter sind die Fensterscheiben innen deutlich kühler als die umgebende Raumluft im Zimmer. Dadurch sinkt die Lufttemperatur an den Fenstern besonders häufig auf den sogenannten Taupunkt und die feuchte Luft gibt einen Teil ihres Wassers ab. So entsteht Kondenswasser am Fenster, das im schlimmsten Fall zur Schimmelbildung führen kann.

„In den kalten Monaten sollten Sie am besten alle Fenster, soweit es geht, öffnen, damit ein rascher Luftaustausch stattfinden kann.“, empfiehlt der ISOTEC-Experte Thomas Molitor. Hier gilt das Motto: Das Lüften im Winter muss kurz, aber effektiv gestaltet werden. So kühlen die Räume auch nicht nachhaltig aus und Sie haben schnell wieder die gewohnte, angenehme Raumtemperatur erreicht.

Keller lüften in der kalten Jahreszeit

Auch im Winter ist der Keller der kälteste Raum im Haus, insbesondere die Wände und Böden sind kalt, da hier nur selten geheizt wird. Werden Kellerräume lange nicht belüftet, kann auch hier leicht Schimmel an den Wänden oder Möbeln entstehen. Den Keller können Sie zu jeder Tageszeit lüften, um die feuchte und modrige Kellerluft mit frischer Luft auszutauschen.

Richtiges Lüften zu jeder Jahreszeit für ideale Raumluftfeuchte Während viele Menschen ihre Fenster im Sommer ständig geöffnet halten, lassen sie diese im Winter ständig geschlossen, damit keine teure Heizenergie verloren geht. Beides ist falsch. In der Heizperiode ist es unerlässlich, die Fenster von Innenräumen zur

Stosslüftung möglichst ganz zu öffnen, wenn auch nur für wenige Minuten, dafür aber mehrfach am Tag. Dadurch wird die ideale Raumluftfeuchte erreichbar.

Ideale Luftfeuchtigkeit für mehr Wohlbefinden „Eine optimale Raumtemperatur und eine ideale Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent sind die perfekte Ausgangslage zur Prävention gegen kondensationsbedingte Feuchte- und Schimmelpilzschäden und damit auch für das Wohlbefinden der Bewohner“, resümiert Dipl.-Ing. Thomas Molitor. Mit einem Hygrometer lässt sich die relative Luftfeuchte permanent messen und im Wohnalltag überwachen, ob der ideale Wert auch gehalten wird. Sollte die Luftfeuchtigkeit trotz konsequentem Lüften und angemessenem Heizen immer noch über oder unter dem gewünschten Wert liegen, kann mithilfe eines Be- und Entfeuchtungsgeräts in Innenräumen die Luftfeuchtigkeit gezielt reguliert werden.

Kurze Anleitung für richtiges Lüften im Winter

1. Im Winter ist Kipplüftung die schlechteste Lösung. Zum einen dauert der Luftaustausch lange und zum anderen kühlt die Fensterlaibung stark aus.
2. Schon 5 Minuten Stosslüften reichen in den Wintermonaten für einen kompletten Luftaustausch. Dabei empfiehlt es sich die Heizkörper abzdrehen und nach dem Lüften wieder aufzudrehen. Moderne Thermostate erkennen das Lüften, und schalten für die Lüftung selbstständig ab.
3. Durch Duschen oder Kochen entstandene Feuchtigkeit im Badezimmer und in der Küche am besten sofort rauslüften. Die Feuchtigkeit in den Schlafräumen kann direkt nach dem Aufstehen durch kurze Fensteröffnung entweichen.

Mit einem Kamin richtig heizen

Die kalte Jahreszeit eröffnet die Kaminsaison, der für eine angenehme Wärme sorgt. Alte Kamine können schädliche Chemikalien und Feinstaub austossen. Deshalb muss jeder Kamin regelmässig vom ansässigen Schornsteinfeger kontrolliert und abgenommen werden. Bei neueren Kaminen kann die Emission zwar noch nicht ganz verhindert werden, ist aber deutlich geringer als bei älteren Exemplaren.

Weitere Infos unter www.isotec.ch.

Pressekontakt:

ISOTEC GmbH
Sandra Frielingsdorf
Köttgen-Allee 1
DE-51465 Bergisch Gladbach
0049 (0)2202-9574127

Medieninhalte



Stosslüften statt Kippfenster - Nur so kann feuchte Luft entweichen und Schimmelbildung verhindert werden./ ISOTEC / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/54519 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100053864/100936420> abgerufen werden.