

Drei- bis viermal täglich

Experten empfehlen, mindestens drei- bis viermal täglich zu lüften. Vor allem im Winter, wenn die kalten Außenwände sehr anfällig für Schimmel sind, ist das Lüften effektiv. Denn die einströmende kalte Außenluft enthält wesentlich weniger Feuchtigkeit als die Zimmerluft – auch wenn es draußen regnet. Beim Erwärmen nimmt sie die Wohnfeuchte auf und befördert sie beim nächsten Lüften nach draußen.

Ein Hygrometer hilft, die relative Luftfeuchte im Blick zu behalten. Gute Geräte kosten 20 bis 30 Euro. Besonders in schlecht gedämmten Altbauten sollte die Luftfeuchte im Winter nicht über 50 Prozent steigen. Um die Luftzirkulation nicht zu behindern, kann man Schränke vor Außenwänden ein paar Zentimeter von der Wand abrücken.

Richtiges Lüften ist keine Hexerei. Wer ein paar Regeln beachtet, hat meistens auch keine Schimmelprobleme.

Regelmäßig: Vor dem Schlafengehen und morgens gründliches Lüften zur Gewohnheit machen. Zu dieser Zeit ist die Luft in der Wohnung besonders feucht.

Direkt: Beim Kochen, Baden oder Duschen entstehende Feuchtigkeit direkt nach draußen abführen, nie in die Wohnung.

Effektiv: Stoßlüften – also alle Fenster auf, kräftig durchlüften, danach Fenster wieder zu. Vorher Heizkörperthermostat runterdrehen, danach wieder hoch. Vorteil: Die Wände kühlen so am wenigsten aus, der Energieverlust ist relativ niedrig.

Angemessen: Wie lange gelüftet werden muss, hängt vom Wetter ab. Bei Wind und Temperaturen um den Gefrierpunkt reichen maximal fünf Minuten, bei ruhigem, wärmerem Wetter zehn bis 15 Minuten.

Konsequent: Wer tagsüber nicht zu Hause ist, sollte morgens, nach dem Heimkommen und vor dem Schlafengehen lüften. Feuchtigkeit wird ja während der Abwesenheit nicht freigesetzt.

Automatisch: Wer morgens nach dem Duschen eilig aus dem Haus muss und keine Zeit zum Lüften hat, braucht eine Lüftungsanlage. Am einfachsten: Ein zeitgesteuerter Lüfter mit Abluftschacht. Wichtig: Die Einschaltdauer sollte sich regeln lassen.

Schlecht: Querlüftung mit gekipptem Fenster und geöffneter gegenüberliegender Innentür: 15 bis 30 Minuten dauert es, bis die Luftfeuchte draußen ist.