

# Richtiges Lüften und Heizen

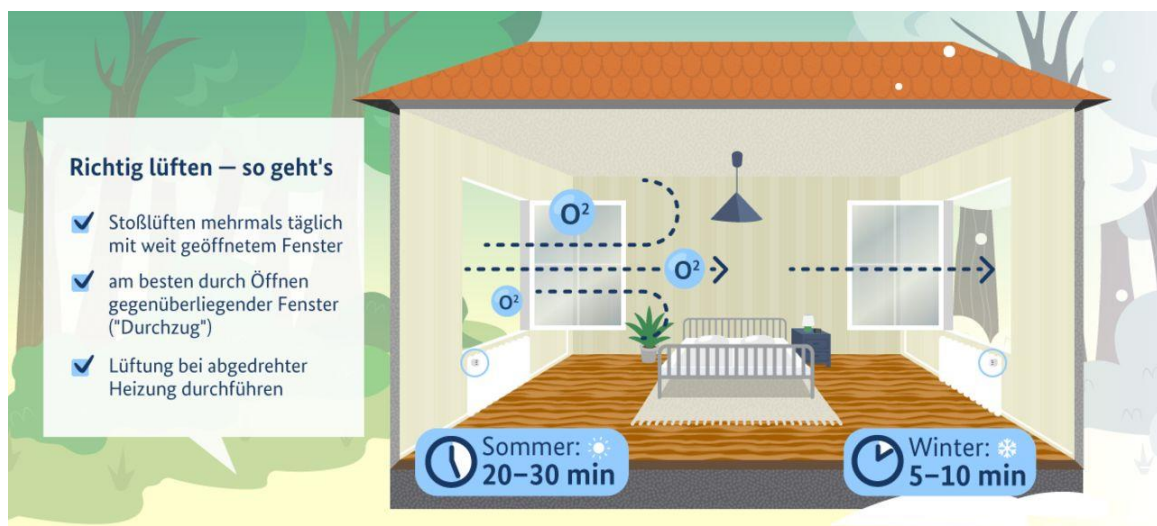
Egal, ob zu Hause oder am Arbeitsplatz: Richtiges Lüften und Heizen hilft, die Innenraumluft zu verbessern, Schimmelbildung zu vermeiden und ein gesundes Raumklima zu erhalten.

Verunreinigungen der Innenraumluft sind einerseits bedingt durch die bloße Anwesenheit von Menschen, die Sauerstoff verbrauchen und Kohlendioxid ausatmen sowie Körpergerüche abgeben. Andererseits entstehen sie bei einer Reihe von Aktivitäten, wie Tabakrauchen, Kochen oder Heizen. Durch Kochen, Waschen und Baden freigesetzte Feuchtigkeit sowie durch Feuchtigkeit im Mauerwerk kann die Schimmelbildung begünstigt werden, was zu weiteren gesundheitlichen Problemen führen kann.

Bessere Wärmedämmung an den Fassaden sowie dicht schließende Fenster und Türen helfen, Energie einzusparen und "kalte" Außenwände, an denen Wasserdampf aus der Luft kondensieren kann, zu vermeiden. Die Eigenschaft der Baumaterialien, Luft nicht eindringen zu lassen, führt aber auch dazu, dass sich Stoffe, die im Innenraum freigesetzt werden, in der Raumluft anreichern können. Begegnen kann man diesem Problem im Haushalt dadurch, wenn das Lüftungsverhalten geändert wird. Auch das richtige Heizen spielt eine wichtige Rolle.

Wie lüfte und heize ich richtig? Wie kann ich Schimmelbildung vorbeugen? Das BMU gibt Tipps zum richtigen Lüften und Heizen.

## Stoßlüften



**Im Sommer 20 bis 30 Minuten, im Winter sind fünf bis zehn Minuten ausreichend.** - Infografik © BMU

- Stoßlüftung mehrmals täglich mit weit geöffnetem Fenster, am besten durch Öffnen gegenüberliegender Fenster ("Durchzug")
- Im Sommer 20 bis 30 Minuten lüften
- Im Winter sind fünf bis zehn Minuten ausreichend
- Lüftung bei abgedrehter Heizung durchführen

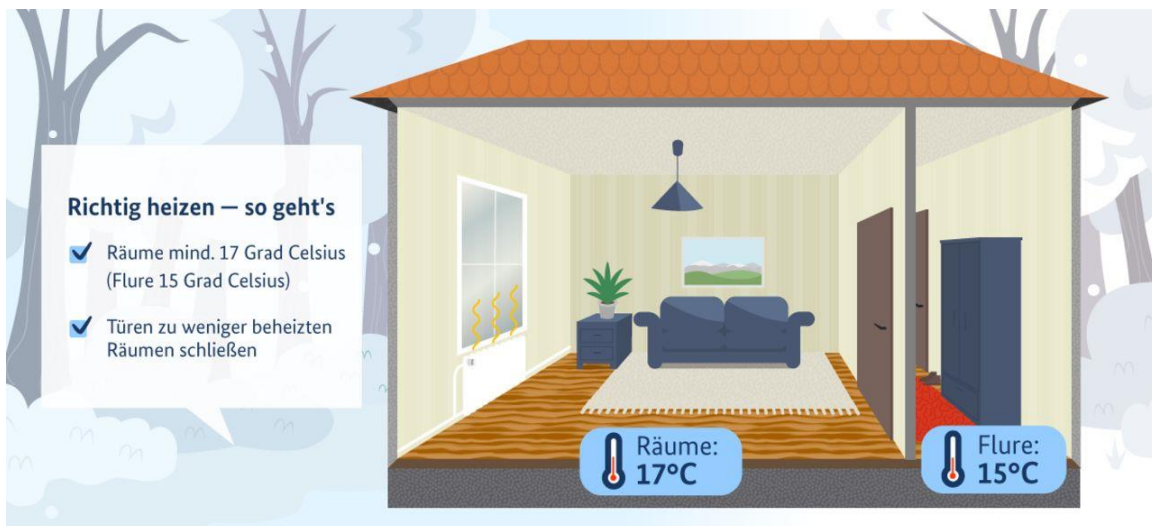
## Lüften bei Wasserdampf



Immer lüften, wenn Wasserdampf entsteht - - Infografik © BMU

- Immer lüften, wenn Wasserdampf entsteht
- Wasserdampf entsteht sichtbar zum Beispiel beim Kochen und nach dem Duschen
- Aber auch beim Wäschetrocknen entsteht feuchte Raumluft

## Ausreichend heizen



Ausreichend heizen - - Infografik © BMU

- Alle Räume im Haushalt ausreichend heizen
- Die Temperatur dabei konstant auf mindestens 17 Grad Celsius belassen, in den Fluren sind 15 Grad Celsius ausreichend
- Türen zu weniger beheizten Räumen schließen

## Heizkörper abdrehen



Heizkörper bei geöffnetem Fenster abdrehen - - Infografik © BMU

- Heizkörper bei geöffnetem Fenster abdrehen

## Wechsel zwischen Tag und Nacht



Richtigen Heizen im Winter - Tag: Temperatur konstant, Nacht: Temperatur drosseln - - Infografik © BMU

- Die Heizung am besten nur nachts drosseln
- Tagsüber die Heizkörper auf konstanter Temperatur belassen

## Weitere Tipps

- Arbeiten mit geruchsintensiven Stoffen nur bei gleichzeitiger guter Lüftung durchführen
- Auf kontinuierlichen Luftaustausch beim Heizen und Kochen mit Kohle oder Gas sowie beim Gebrauch von Kaminöfen achten
- Auch selten genutzte Räume regelmäßig lüften
- [Richtig lüften – Innenluftqualität - Informationsplattform des Fraunhofer-Instituts für Holzforschung Wilhelm-Klauditz-Institut WKI](#)

Dieses Informationsblatt „Richtiges Lüften und Heizen“ des Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMU) finden Sie unter:

<https://www.bmu.de/themen/gesundheit-chemikalien/gesundheit-und-umwelt/innenraumlueft/richtiges-lueften-und-heizen/>



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz  
und nukleare Sicherheit