

## Allgemeine Grundregel zur Vermeidung von Schimmel

- **Feuchtigkeit und Schadstoffe sofort nach ihrer Entstehung ablüften.**
  - **Mehrmals täglich stoßlüften:** Fenster ganz öffnen für 5–10 Minuten.
  - **Quer- oder Durchzugslüften** (Fenster gegenüberliegender Seiten öffnen) ist am effektivsten.
- 

## Schlafräume

- Wenn möglich: **Fenster nachts gekippt oder geöffnet** lassen.
  - Ansonsten: **Nach dem Aufstehen Stoßlüften** (Fenster weit öffnen für 5–10 Minuten).
- 

## Wohnräume

- **Regelmäßig lüften**, besonders bei vielen Pflanzen oder Feuchtquellen (z. B. Wäsche, Zimmerbrunnen).
  - **Sofort lüften**, wenn:
    - die Luft „stickig“ wirkt oder
    - **Kondenswasser an Fenstern** sichtbar ist.
- 

## Küche und Bad

- **Direkt nach dem Kochen, Duschen oder Baden stoßlüften.**
  - **Tür geschlossen halten**, damit sich Feuchtigkeit nicht in der Wohnung verteilt.
  - Falls **kein Fenster** vorhanden: Tür **zu beheiztem Raum öffnen** und dort **mehr lüften**.
  - Im Bad: **Wasser von Wänden/Boden abwischen; keine Stoffvorhänge** verwenden.
-

## Kellerräume

- **Im Sommer:** nur **nachts oder früh morgens** lüften (sonst schlägt sich warme Luftfeuchte an den kalten Wänden nieder → Schimmelgefahr).
  - Bewohnte Kellerräume beheizen
  - **Im Winter:** Lüften zu jeder Tageszeit möglich.
  - **Feuchte Keller** (z. B. Altbau): keine schimmelanfälligen Gegenstände lagern.
- 

## Beim Stoßlüften

- **Innentüren offen halten** → besserer Luftaustausch.
  - **Türen zu kalten Räumen geschlossen halten**, um Auskühlung zu vermeiden.
- 

## Gekippte Fenster

- Dauerhaft gekippte Fenster **erhöhen Heizkosten** stark.
  - Nur kurzzeitig (z. B. beim Wäschetrocknen) kippen – **tagsüber wieder schließen**.
- 

## Baufeuchte & Sanierung

- Nach **Neubau oder Sanierung:** häufig und lange lüften, um Baufeuchte zu entfernen (1–2 Jahre möglich).
  - Nach **Fenster austausch** ohne Wärmedämmung: häufiger lüften, weil Wände kühler bleiben → Kondensationsgefahr.
  - **Hygrometer verwenden**, um Luftfeuchte (optimal: **40–60 %**) zu kontrollieren.
- 

## Wäschetrocknen

- Wäsche **möglichst nicht in Wohnräumen** trocknen.
  - Wenn unvermeidbar:
    - **Fenster kippen, Tür geschlossen halten**, Heizung leicht anlassen.
    - **Trockner-Abluft nach außen** führen.
-