

Richtig lüften: querlüften, stoßlüften oder Fenster kippen?

Die gute Nachricht zuerst: Richtig lüften ist keine Raketen-Wissenschaft. Mit ein paar einfachen Regeln und ein paar Minuten Zeit können Sie jeden Tag dafür sorgen, dass in Ihren vier Wänden keine dicke Luft herrscht. Oder sich Schimmel ausbreitet. Versprochen.

Unser kleiner Kurs zum richtigen Lüften startet mit den Grundlagen – den Methoden, mit denen Sie für den Luftaustausch sorgen können:

Platz 1: das Querlüften

Um aufs Siegertreppchen beim richtig lüften zu kommen, sollten Sie querlüften: Öffnen Sie alle [Fenster](#) und [Haustüren](#) in dem Zimmer, das Sie richtig lüften wollen. Oder noch besser in Ihrer gesamten Wohnung.

- So lange sollten Sie querlüften (Fenster und Zimmertür offen):

Winter: 2 bis 4 Minuten

Sommer: 12 bis 20 Minuten

Frühling und Herbst: 4 bis 10 Minuten

Doch bitte beachten Sie: Wenn Sie die Zimmertür anlehnen ODER das Fenster kippen, dauert der Luftaustausch schon erheblich länger.

Platz 2: das Stoßlüften

Um 2. Sieger in Sachen effizientes Lüften zu werden, öffnen Sie alle Fenster im Raum, halten aber die Zimmertür geschlossen.

- So lange sollten Sie stoßlüften (Fenster offen, Zimmertür zu):

Winter: 4 bis 6 Minuten

Sommer: 25 bis 30 Minuten

Frühling und Herbst: 8 bis 15 Minuten

Obacht: Wenn Sie das Fenster nur kippen – Sie ahnen es bereits –, dauert es sehr viel länger, bis die Luft in Ihrem Raum ausgetauscht ist.

Letzter Platz: das gekippte Fenster

Auf dem letzten Platz der Lüftungschampions landen Sie, wenn Sie das Fenster lediglich kippen und die Zimmertür geschlossen halten. Denn im Winter müssten Sie mit dieser Methode zwischen 30 und 75 Minuten lüften, bis die Luft im Raum ausgetauscht ist!

Richtig lüften – wie oft am Tag?

Sie lüften also quer im Idealfall – oder stoßlüften, wenn's nicht anders geht. Und die Lüftungsdauer passen Sie an die jeweilige Jahreszeit an, ist klar.

Doch wie oft am Tag sollten Sie dieses Prozedere wiederholen? Die Wissenschaft sagt:

Drei- bis viermal am Tag.

Ja, das ist viel. Ja, das macht Arbeit. Und ja, wenn in Ihrem Haushalt nur Menschen leben, die tagsüber nicht zu Hause sind, kommen Sie an Werktagen vielleicht auch mit

zweimal täglich Querlüften aus, um die Bildung von Schimmel zu vermeiden. Ansonsten gilt die Empfehlung, drei- bis viermal am Tag alle Fenster und Türen zu öffnen – für mehrere Minuten im Winter und bis zu einer halben Stunde im Sommer. Diese Lüftungsempfehlungen gelten für Neu- und Altbauten, für Häuser mit neuen, energieeffizienten Fenstern und auch für Häuser mit älteren Fenstern. Eins ist für alle gleich: Stoßlüften passend zur Jahreszeit verhindert nicht nur Schimmelbildung, sondern spart in jedem Gebäude viel Heizenergie – und schont damit Ihren Geldbeutel.

Quelle: <https://www.weru.com/de/themenwelten/detail/richtig-lueften-querlueften-stosslueften-oder-fenster-kippen>