

Zugluft stoppen

IN DER MIETWOHNUNG

Lücken finden, abdichten, abhaken und endlich warme Füße.

bis 1/5
der Raumwärme geht
durch Zugluft verloren

1 Lücken finden

- ☐ Papiertest: Blatt in den Fensterrahmen klemmen, schließen, ziehen. Rutscht es raus, ist es undicht.
- ☐ Kerzentest an einem windigen Tag: Flackert die Flamme, zieht es.
- ☐ Knetetest: Knete in Folie einklemmen, so findest du die richtige Dichtungsstärke.
- ☐ Auch prüfen: Unterkante der Wohnungstür, Rollladenkasten, Gurtschlitz.

3 Türen und Rollladen

- ☐ Unter Wohnungs- und Balkontür: Bürstendichtung oder Zugluftstopper.
- ☐ Was ans Türblatt geschraubt oder fest geklebt wird, vorher mit dem Vermieter absprechen.
- ☐ Gurtschlitz und Rollladenspalt mit einer Bürstendichtung versehen.
- ☐ Abends Rollladen runter, das spart nachts etwa 20 % Wärmeverlust am Fenster.

2 Fenster

- ☐ Gummiartige Dichtung statt Schaumstoff nehmen.
- ☐ Rahmen vorher reinigen, Band bei offenem Fenster aufkleben.
- ☐ Fenster schließt schief? Vermieter fragen, ob es justiert werden kann.

4 Danach wichtig

- ☐ Gasetagenheizung im Raum? Erst Schornsteinfeger oder Installateur fragen.
- ☐ Mehrmals täglich stoßlüften, im Winter 5 bis 10 Minuten, Heizung dabei zu.
- ☐ Luftfeuchte mit einem Hygrometer im Blick behalten.
- ☐ Fenster kaputt? Mangel schriftlich melden, Frist setzen, Fotos machen.

mein Zugluft-Check

WO?	ZIEHT ES?	WAS HILFT?	ERLEDIGT
Fenster Wohnzimmer			
Fenster Schlafzimmer			
Balkontür			
Wohnungstür			
Rollladen und Gurt			



Den ganzen Ratgeber mit allen Tipps findest du auf ideenundupgrade.de unter „Ratgeber“.

Quellen: Verbraucherzentrale „Heizung: 10 einfache Tipps zum Heizkosten sparen“, Umweltbundesamt „Wände und Fenster“ und „Richtiges Heizen“, Stiftung Warentest „Zugige Fenster abdichten“ und „Kälte“, Berliner Mieterverein. Stand: Oktober 2026. Kostenlos für den privaten Gebrauch.