

## Richtig lüften

### Methode:

- Querlüften: Fenster und gegenüberliegende Tür oder Fenster ganz öffnen
- Stoßlüften: (ein) Fenster ganz offen
- gekippte Fenster auf längere Zeit lassen Wände sehr abkühlen

### Dauer:

- max. 15 Minuten, je kälter die Außentemperatur, desto kürzer kann gelüftet werden.

### Ziel:

- die relative Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 40% - 60% liegen, um Kondenswasserschäden vorzubeugen.

#### \* Mehr Sauerstoff

Abgestandene Luft hat einen hohen CO<sub>2</sub>-Gehalt, wodurch Kopfschmerzen und Müdigkeit hervorgerufen werden können.

#### \* Frischluft erwärmt sich schneller

Kalte Luft ist trockener als warme und erwärmt sich schneller. Je wärmer die Luft ist, umso mehr Wasserdampf kann sie aufnehmen. Bei kürzeren Lüftungen geht die Feuchtigkeit nach draußen, aber die gespeicherte Wärme bleibt in den Wänden. Bei Dauerlüftung kühlen die Räume unnötig aus und viel Wärme geht verloren. Nach kurzem, intensiven Lüften ist die gewünschte Raumtemperatur schnell wieder erreicht. Das senkt den Energieverbrauch.

#### \* Je mehr Personen, desto häufiger lüften

Menschen, Tiere und Pflanzen erzeugen ständig Feuchtigkeit. Je mehr Bewegung und je mehr Personen im Haus sind, desto öfter muss gelüftet werden.

#### \* Türen geschlossen halten

Türen zu Sanitärräumen und Küche, aber auch zu ungeheizten Räumen sollten geschlossen bleiben. Temperaturunterschiede von mehr als 4,5-5°C in der Wohnung sollten vermieden werden. Auch unbenutzte Räume sollten temperiert werden.

#### \* Wäschetrocknen

Trocknet die Wäsche im Innenraum, nährt dies die Schimmelbildung. Wer keine andere Möglichkeit hat, als die Wäsche in der Wohnung zu trocknen, sollte sie mit etwas Abstand zu den Heizkörpern hängen, aber keinesfalls auf den Heizkörper. In jedem Fall sollte zusätzlich gelüftet werden.

#### \* Heizungsthermostat zurückstellen

Wenn kalte Luft beim Lüften eindringt, heizt der Heizkörper während des Lüftens mit erhöhter Leistung nach, um das Absinken der Temperatur zu verhindern. Deshalb den Thermostat vor dem Lüften unbedingt abdrehen.