



# Lüften

## **Richtig lüften**

Räume zu lüften führt nicht nur zur Auffrischung der Atemluft - der Luftaustausch ist auch wichtig, um Feuchtigkeit, die sich in der Luft befindet, aus den Räumen abzuführen und Schimmelbildung zu vermeiden.

Eine hohe Luftfeuchtigkeit befindet sich naturgemäß in Küche und Bad, aber auch der Mensch transpiriert ca. 1,5 Liter Feuchtigkeit pro Tag, gleich in welchem Raum er sich aufhält.

Wie lange gelüftet werden sollte, hängt vom jeweiligen Raum ab. In der Regel reicht eine Stoßlüftung von fünf Minuten zwei bis dreimal täglich mit weit geöffneten Fenstern aus. Durch diese zeitlich begrenzte Lüftung wird dem Auskühlen der Wände vorgebeugt - ein angekipptes Fenster führt in erster Linie zu ausgekühlten Räumen.

## **Besonders in Feuchträumen gut lüften**

In Feuchträumen muss besonders auf das richtige Zusammenspiel von Lüften und Heizen geachtet werden, da mehr Energie benötigt wird um feuchte Luft zu erwärmen.

Werden in Ihrer Wohnung Zimmer nicht mitgeheizt, so achten Sie darauf, dass die angrenzenden Türen geschlossen bleiben. Gelangt wärmere, feuchte Luft in diese Räume so kann es zur Taupunktunterschreitung kommen - es besteht Schimmelgefahr!

## **Regelmäßig lüften**

Lüften sie Ihre Wohnung/Ihr Haus mehrmals am Tag für kurze Zeit richtig durch! Öffnen sie dafür die Fenster vollständig und sorgen Sie für Durchzug. Nach 5 bis 10 Minuten ist die schlechte Luft draußen und die frische drinnen. Das bringt mehr als das ständige Lüften per Kippstellung der Fenster.

## **Richtig dicht?**

Über undichte und schlecht schließende Fenster, Türen oder Rollladenkästen entweicht viel Wärme. Mit einer Kerze können sie testen, ob Zugluft bei Ihnen ein Problem ist. Füllen sie vorhandene Spalten mit Schaumdichtungsband oder Gummidichtungen. Mittelfristig sollten Sie aber auch über den Einbau neuer Fenster nachdenken.



---

---

# Lüften

## **Die Fenster nicht auf Kipp stellen**

Lüften sie die Räume im Winter 2- bis 3-mal täglich ca. 5 Minuten per Stoßlüftung. Und sorgen Sie für richtigen Durchzug, anstatt Fenster längere Zeit gekippt zu halten. Nicht vergessen, am besten die Heizkörperventile dabei zurückdrehen. So vermeiden Sie beim erforderlichen Luftaustausch unnötig hohe Wärmeverluste und der Wohnraum kühlt trotzdem nicht völlig aus.

Zusammenstellung aus verschiedenen Quellen