

## Richtig lüften

### Kurz, oft und intensiv

**Methode:**

- Querlüften: Fenster und gegenüberliegende Tür oder Fenster ganz offen
- 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 und 60 % liegen um Kondenswasserschäden vorzubeugen

▪ **Mehr Sauerstoff**

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

▪ **Frischlufte 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 (Menschen zwischen 0,5 und 2 Liter Wasser pro Tag). 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°C in der Wohnung sollten vermieden werden. Auch unbenutzte Räume sollten temperiert werden.

▪ **Wäschetrocknen**

Wäsche im Innenraum trocknen nährt die Schimmelbildung. Wer keine andere Wahl hat, als die Wäsche in der Wohnung zu trocknen, soll sie mit etwas Abstand vor den Heizkörper 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.