

## Lüften – so geht´s

Richtiges Heizen und Lüften im Winter fördern das Wohlbefinden. In überhitzten Räumen wird Energie verschleudert und damit die Umwelt unnötig belastet. Bis zu 45 Liter Wasserdampf produziert ein Drei-Personen-Haushalt statistisch gesehen jeden Tag. Wird nicht gelüftet, findet der Schimmelpilz bald einen Nährboden, denn er mag es warm und feucht. Schimmel schädigt das Mauerwerk, verschlechtert das Raumklima und beeinträchtigt die Gesundheit der Bewohner. Wer feuchte Wände und Schimmel vermeiden will, braucht also neben Wärme auch die richtige Dosis Frischluft.

### Richtig lüften

Erneuern Sie regelmäßig die Raumluft, drei bis vier Mal pro Tag. Nicht dauerlüften, sondern zwei bis fünf Minuten stoßlüften: Dazu Fenster und Türen ganz öffnen. Je kälter es draußen ist, desto kürzer und dafür häufiger lüften. Die Heizkörper immer dabei abdrehen. Bei Abwesenheit während des Tages ist Lüften tagsüber nicht nötig. Hier reicht es, morgens und abends richtig zu lüften.

### Regen

Auch bei Regenwetter lüften. Wenn es nicht gerade stark zum Fenster hereinregnet, ist die kalte Außenluft dennoch trockener als die warme Luft in den Zimmern.

### Küche und Bad

Halten Sie Türen zu Küche und Bad geschlossen, dann verteilt sich die Feuchtigkeit nicht in der ganzen Wohnung. Lüften Sie direkt nach dem Kochen oder Duschen, damit der Wasserdampf sofort abzieht. Die Türen zu weniger beheizten Räumen sollten dabei geschlossen bleiben, da die feuchte Luft hier an den kalten Wänden kondensiert. Bei innenliegendem Bad ohne Fenster auf dem kürzesten Weg, durch ein anderes Zimmer, lüften.

### Wäsche trocknen

Wenn Wäsche in der Wohnung getrocknet werden muss, weil ein Trockenraum fehlt, dieses Zimmer öfter lüften. Zimmertür geschlossen halten. Auch nach dem Bügeln lüften.

### Neue Fenster

Bei neuen, dichten Isolierglasfenstern häufiger lüften als früher. Auch dann spart man im Vergleich zu alten Fenstern Heizenergie.

### Freiraum lassen

Stellen Sie große Möbelstücke nicht direkt an die Wand, sondern lassen Sie bis etwa fünf Zentimeter Platz. Feuchtigkeit sammelt sich gern an Wänden, die von der Luftströmung abgeschirmt sind.

### Kontrolle

Hygrometer nennt man Geräte zur Messung der relativen Luftfeuchtigkeit. Mit ihrer Hilfe lässt sich der Wasserdampfgehalt der Luft leicht kontrollieren: Werte, die zwischen 40 und 60 Prozent liegen, sind in Wohnräumen ideal.