



## RICHTIG LÜFTEN & HEIZEN



### 1› Richtig lüften heißt regelmäßig lüften: zwei bis vier Mal täglich

Nur mit der richtigen Dosis frischer Luft erhalten Sie ein gesundes und angenehmes Raumklima. Die Wohnung richtig lüften heißt: zwei bis vier Mal täglich die Fenster komplett öffnen. So erreicht man die optimale Luftfeuchtigkeit in der Wohnung.



### 2› Richtig lüften in Bad und Küche: gerne öfter lüften

Bad und Küche sind die feuchtesten Räume im Haus. Hier entsteht auch besonders häufig Schimmel. Darum sollte dort ruhig noch öfter gelüftet werden als in den anderen Räumen – vor allem direkt nach dampfigen Duschen oder Kochen. So wird Schimmel im Bad und in der Wohnung vermieden.



### 3› Voll auf: kurz Stoßlüften statt Dauerlüften mit gekippten Fenster

Für richtiges Lüften ist die Dauer besonders wichtig. Vollkommen verkehrt ist das Dauerlüften bei gekipptem Fenster, da der Luftaustausch (die frische Luft von draußen enthält im Winter wesentlich weniger Feuchtigkeit als die Zimmerluft – auch wenn es regnet oder schneit) dabei nur minimal erfolgen kann. Stattdessen kühlt die Wohnung vor allem im Winter langsam aus und es wird Energie verschwendet. Besonders kühl wird es am Sturz über dem gekippten Fenster. Dort kann sich Feuchtigkeit ablagern und Schimmel bilden. Sinnvoll dagegen ist regelmäßiges kurzes Stoßlüften: Öffnen Sie die Fenster für drei bis fünf Minuten vollständig.



### 4› Richtig Querlüften: für richtigen Durchzug sorgen

Ein besonders effektiver Luftaustausch wird durch das Querlüften der Räume erreicht. Machen Sie beim Stoßlüften gleichzeitig die Fenster in gegenüberliegenden Räumen auf und natürlich auch die Raumtüren. So entsteht ein Luftzug, der die Luftfeuchtigkeit in der Wohnung im wahrsten Sinne des Wortes aus den Fenstern weht.



## 5, Richtig lüften heißt auch richtig heizen

Drehen Sie beim Lüften unbedingt den Thermostatkopf herunter. Auch wenn höchstens 5 Minuten die Fenster zum Lüften geöffnet werden, wird sonst viel zu viel wertvolle Energie aus dem Fenster geheizt. Direkt nach dem Lüften sollte die Heizung wieder auf die richtige Temperatur gestellt werden. Die Richtwerte für die einzelnen Räume sind: im Wohnzimmer 20-22 °C, in der Küche 16-18 °C, im Schlafzimmer 15-18 °C und im Bad 23 °C. Der ungehinderte Luftaustausch zwischen unterschiedlich geheizten Räumen führt gegenüber der direkten Beheizung zu erhöhten Heizkosten. Heizen Sie daher jeden Raum separat mit dem dort vorhandenen Heizkörper und möglichst bei geschlossenen Innentüren. Der Thermostatkopf regelt die Raumtemperatur und sorgt bei unveränderter Einstellung dafür, dass diese konstant bleibt – unabhängig von den jeweiligen Außentemperaturen. Daher sollte dieser Thermostatkopf während der Heizperiode auch nicht dauerhaft heruntergeregt werden, um vermeintlich Heizkosten zu sparen. Der Raum kühlt ansonsten durch das kalte Mauerwerk aus und ein Wiederaufheizen benötigt deutlich höhere Heizkosten.



## 6, Schlafzimmer: die Außenwände frei lassen

Gerade im Winter ist es im Schlafzimmer meist deutlich kühler als im Rest der Wohnung. Darum kann sich dort auch die Luftfeuchtigkeit schneller niederschlagen. Das gilt insbesondere für Außenwände, die durch Schränke oder andere Möbel zugestellt sind. Damit die Raumluft zwischen Mauer und Möbel richtig zirkulieren kann, sollte immer mindestens 10 cm Platz dazwischen gelassen werden.



## 7, Kondenswasser am Fenster: ein Zeichen für falsches Lüften

Die Fensterscheiben sind meistens die kältesten Stellen im Raum. Dort lagert sich die Feuchtigkeit ab, wenn sie nicht durch richtiges Lüften aus dem Fenster gelassen wird. Kondenswasser sollte stets weggewischt werden. Wenn Fenster in Wohnräumen häufig mit Kondenswasser beschlagen, ist das meist ein Zeichen für falsches Lüft- bzw. Heizverhalten.



## 8, Wer es genau wissen will: Luftfeuchtigkeit messen

Mit einem Hygrometer (gute Geräte sind schon ab 20 Euro erhältlich) kann ganz einfach die relative Luftfeuchtigkeit in der Wohnung kontrolliert werden. Im Winter sollte die Luftfeuchtigkeit nicht mehr als 50 Prozent betragen, um Schimmel zu vermeiden. Für unser Wohlbefinden hingegen wird eine höhere Luftfeuchtigkeit empfohlen: etwa 60 Prozent. Hier steht man also vor einem kleinen Dilemma: Sehr trockene Luft reizt die Schleimhäute und Atemwege und kann zu Kopfschmerzen führen, sehr feuchte Luft fördert Schimmelbildung in der Wohnung.



## 9, Wäsche nicht in der Wohnung trocknen

Wichtig, um gar nicht erst zu viel Feuchtigkeit in der Wohnung zu produzieren: Wäsche sollte man nicht in der Wohnung trocknen lassen, auch nicht mit Wäschetrocknern (die ökologisch sowieso fragwürdig sind). Besser sind die Trockenräume des Hauses oder eben Wäscheleinen im Freien.



## 10, Je kälter, desto kürzer

Temperaturen und richtiges Lüften hängen zusammen: Je kühler es draußen ist, desto kürzer sollte man lüften. Faustregel: Dezember bis Januar wirklich nur 3 bis 5 Minuten.

