

Richtiges Lüften.

Richtiges und vor allem regelmäßiges Lüften ist sehr wichtig, damit ein Luftaustausch der oft feuchten Innenluft mit der trockeneren Außenluft erfolgen kann. Geschieht dies nicht oder zu selten kann es zu Schimmelpilzbildung kommen, was eine Gefährdung für Ihre Gesundheit darstellt. Hier finden Sie eine kleine Anleitung zum richtigen Lüften, damit dies nicht passiert und kein Energieverlust auftritt.

Wann und wie oft sollte man lüften?

Grundsätzlich sollte am besten mehrmals am Tag (aller drei bis vier Stunden) für einige Minuten gelüftet werden. Dies sorgt für Luftzirkulation ohne die Wohnung komplett auszukühlen. Wie lange sie das Fenster beim sogenannten „Querlüften“ offen lassen sollten ist tatsächlich Jahreszeiten abhängig. In kalten Monaten sollten Sie das Fenster nur wenige Minuten offen lassen, fünf genügen meistens schon. In den Übergangszeiten kann zehn Minuten bis eine Viertelstunde gelüftet werden. In den heißen Monaten sollte man das Fenster schon mal bis zu einer halben Stunde offen lassen. Sollte es regnen oder schneien, wenn sie gerade Lüften wollen, lohnt es sich vor allem im Winter trotzdem das Fenster zu öffnen, da die Außenluft dennoch trockener als die Innenluft ist.

Können Sie aus beruflichen oder anderen Gründen nicht tagsüber lüften, sollten Sie morgens nach dem Aufstehen für zehn bis zwanzig Minuten einmal komplett querlüften. Es empfiehlt sich die Heizung den ganzen Tag über auf niedriger Stufe laufen zu lassen. Eine durchgehende mäßige Temperatur rechnet sich mehr als ständig Abkühlen und Aufheizen.

Was wird oft falsch gemacht?

Das Fenster tagsüber angekippt lassen, vor allem im Winter. Das kühlt die Wände aus und trägt tatsächlich zur Begünstigung einer Schimmelbildung bei.

Lüften während einer Heizperiode. Beim Lüften sollten Sie die Heizung immer auf eine niedrige Stufe (Frostschutz) stellen, um einem Verlust von Wärmeenergie entgegenzuwirken.

Weitere Tipps!

- direkt nach dem Baden oder Duschen das Bad lüften
 - am besten schon beim Kochen lüften
 - Türen zu Bad und Küche, wenn möglich beim Benutzen geschlossen halten, damit Dampf und Feuchtigkeit nicht in andere Räume gelangt
-