

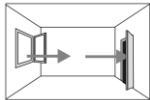
# Richtig heizen und lüften – Gesundes Wohnen

## Tipps rund um's Lüften

### Durchzug ist gut

Mehrmals am Tag sollten die Fenster und am besten auch die Zimmertüren für einige Minuten weit geöffnet werden. Dadurch wird die warme, feuchte und „verbrauchte“ Raumluft gegen kühle, trockene und „frische“ Außenluft ausgetauscht. Die Wände kühlen in der kurzen Zeit nicht aus und der Raum ist schnell wieder angenehm warm. Schließen Sie beim Lüften die Heizkörperventile bzw. drehen Sie die Raumthermostate zurück.

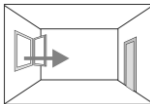
#### Sehr gut:



Fenster und gegenüberliegende Tür stehen offen („Querlüftung“)

5 Minuten reichen aus, um die Raumluft komplett auszutauschen.

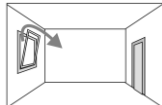
#### Auch gut:



Fenster weit offen („Stoßlüftung“)

5 bis 10 Minuten reichen aus, um die Raumluft komplett auszutauschen.

#### Schlecht:



Fenster auf Dauerkipplage

30 bis 60 Minuten dauert es, um die Raumluft komplett auszutauschen.

Das Problem dabei: Die umliegenden Wände kühlen aus und es besteht die Gefahr, dass dort Kondensfeuchte und nachfolgend Schimmelpilzbefall entsteht. Außerdem verursachen gekippte Fensterflügel ein Mehrfaches an Wärmeverlusten gegenüber einer gezielten Stoßlüftung. Es entstehen höhere Heizkosten. Fenster auf Dauerkipplage – das geht nur im Sommer!

### Das sollten Sie beachten:

- **Auch bei Regenwetter, Nebel und besonders in der kalten Jahreszeit lohnt sich das Lüften!** Bei kühlen Außentemperaturen ist die Außenluft in der Regel immer noch trockener als die wärmere Raumluft.
- **Lassen Sie weniger genutzte Räume wie Schlafzimmer im Winter nicht völlig auskühlen.** Leichtes Heizen erwärmt die Raumluft und die Wände, die dann Feuchtigkeit aufnehmen können. Durch Lüften kann die Feuchtigkeit anschließend hinausbefördert werden.
- **Halten Sie die Türen zu kühleren Räumen geschlossen.** Sonst kann sich die Feuchtigkeit in der wärmeren Luft aus der Wohnung in den kühleren Räumen als Kondensfeuchtigkeit niederschlagen.
- **Stellen Sie größere Möbelstücke möglichst nicht an Außenwände.** Möbel und Dekorationen wie z. B. Vorhänge sollten einen ausreichenden Abstand (mindestens 5 cm besser 10 cm) zu Außenwänden haben, damit hinter ihnen die Luft ungehindert vorbeiströmen kann.
- **Hängen oder stellen Sie Heizkörper nicht zu.** Das behindert die Wärmeabgabe und es entstehen ca. 10 – 20% höhere Heizkosten.
- **Stellen Sie die Fensterbänke nicht zu,** außer, sie können leicht für kurze Zeit leer geräumt werden!
- **Größere Wasserdampfmenngen,** die z. B. beim Kochen oder Duschen entstehen, sollten durch gezieltes Lüften der betreffenden Räume sofort nach außen abgeführt werden. Die Türen sollten während dieser Vorgänge geschlossen bleiben, damit sich der Wasserdampf nicht in der gesamten Wohnung ausbreiten kann. In kleinen oder innenliegenden Bädern sollten die Fliesen und die Wanne nach dem Duschen abgewischt werden.
- **Circa 20 Grad Raumtemperatur und „Stoßlüften“ spart Heizkosten und schützt die Gesundheit.**