

# M E R K B L A T T

## • Richtiges Lüften •

Mit **3- bis 5-maligen täglichem Stoßlüften** kann ein optimales Raumklima und eine angemessene Luftfeuchtigkeit gewährleistet werden. Je nach Jahreszeit und Witterung sollte das zwischen **5 und 30 Minuten** dauern.

Öffnen Sie wenn möglich **gegenüberliegende Fenster und Türen** („Querlüften“) um so für einen schnellen Luftaustausch zu sorgen. Ist nur ein Fenster vorhanden, muss entsprechend länger gelüftet werden.

Heizungen sollten **vor dem Lüften abgeschaltet** und erst danach wieder aufgedreht werden. So geht weniger Heizenergie verloren, und Umwelt und Geldbeutel werden geschont.

**Vermeiden** Sie Fenster für mehrere Stunden oder **ganztägig zu kippen**. Der Luftaustausch hierbei ist ungenügend, außerdem geht Heizwärme verloren und durch das Auskühlen der Wandstellen in Fensternähe kann Schimmel entstehen.

Die **optimale Wohnraumtemperatur beträgt 20 Grad**, die Luftfeuchtigkeit sollte ca. 50 % betragen.

### LÜFTEN IM SOMMER

- Am **frühen Morgen**, alternativ am späten Abend oder nachts lüften.
- Ab ca. 11 Uhr die Fenster und Außentüren nur für **kurzes Stoßlüften** öffnen.
- Trotz Hitze gilt: **dauerhaftes Lüften** durch Kippstellung am Tag ist **unvorteilhaft**, da durch die feuchte Luft von Außen die Raumluftfeuchtigkeit erhöht wird.
- Anders in der Nacht: Da keine Gefahr darin besteht, dass die Räume zu sehr auskühlen, kann das Fenster ruhig länger, oder über **Nacht sogar komplett**, geöffnet bleiben.
- Bei **hohen Temperaturen tagsüber**, sollten Fenster und Türen samt Sonnenschutz **geschlossen bleiben**.

### LÜFTEN IM WINTER

- **2-3 maliges, 5- bis 10-minütiges Lüften**, damit der Raum nicht auskühlt reicht.
- Wenn möglich **quer lüften**, so entsteht ein Durchzug, welcher für einen schnellstmöglichen Luftaustausch sorgt und Schimmelbildung vorbeugt.
- **Dauerhaftes kippen vermeiden**, dadurch geht nicht nur kontinuierlich Wärme verloren, die entstehende Feuchtigkeit begünstigt auch Schimmelbildung.
- **Niemals gleichzeitig heizen und lüften**: Die Heizung zuvor abschaltet, um die Umwelt und Geldbeutel zu schonen.
- Bei **erhöhter Luftfeuchtigkeit** durch Kochen, Duschen, Baden oder Ähnlichem, hilft ein **zusätzlich geöffnetes Fenster**.

### WEITERE TIPPS

- 
- **Küche und Bad**: Lüften Sie sofort, wenn Wasserdampf oder feuchte Luft entsteht.
  - **Schlafzimmer**: Vor dem Schlafengehen und nach dem Aufstehen
  - **Keller**: Im Sommer in den Morgenstunden oder abends lüften, im Winter eine Auskühlung vermeiden.
  - Auch bei **Regenwetter** lüften, denn die Außenluft ist selbst nach dem Erwärmen noch trockener als die verbrauchte Innenraumluft.
  - Bei **Allergien**: Fenster untermittags geschlossen halten, nur morgens oder abends stoßlüften