

FORTSCHRITT

GESUNDES
WOHNKLIMA
DURCH
RICHTIGES
LÜFTEN

GESUNDES WOHNKLIMA

Wetter und Klima hängen von verschiedenen Faktoren ab, die wir nicht beeinflussen können. Das Klima in Ihrer Wohnung jedoch können Sie selbst bestimmen! Soll das Klima in der Wohnung im Gleichgewicht bleiben, müssen durch Kochen, Abwaschen, Atmen, Schwitzen, Duschen sowie Blumen und Pflanzen verursachte Wasserdämpfe durch richtiges Lüften abgeleitet werden.

Ohne Lüften oder durch falsches Lüften bleibt die Feuchtigkeit in den Räumen, schlägt sich als Kondenswasser nieder und ist somit optimaler Nährboden für Schimmel.

Die wesentlichen Einflüsse für Ihr Wohlbefinden sind:

- Temperatur
- Zugluft
- Feuchte
- Gerüche



RICHTIGES LÜFTEN

Drei bis viermal täglich jeweils fünf bis maximal 15 Minuten lüften- und zwar als so genannte hygienische Querlüftung oder Stoßlüftung. Das heißt, man öffnet die Fenster ganz und sorgt wenn möglich für Durchzug.

Das Fenster für längere Zeit gekippt zu halten, soll vermieden werden!

Das nennt sich Kurzschlusslüftung und führt nur dazu, dass der entsprechende Raum auskühlt. Die beste Zeit um gründlich zu lüften ist morgens und abends. Speziell in den kühleren Jahreszeiten muss gelüftet werden. Hier kommt es auf die richtigen Lüftungsintervalle an: regelmäßig kurz, bei weit geöffnetem Fenster lüften und ausreichend heizen, damit die Räume nicht auskühlen. Die Luftfeuchtigkeit soll zwischen 40% und 60% betragen.

Ansonsten bilden sich an den Wänden und Decken feuchte Stellen, die ein idealer Nährboden für Schimmelpilze sind.

RICHTIGES LÜFTEN CHECKLISTE

- ✓ Ideale Luftfeuchtigkeit: 40% bis 60%
- ✓ Alle Räume unabhängig von Funktion und Nutzung lüften
- ✓ Je nach Luftfeuchte und Geruchsbelastung lüften
- ✓ Beim Stoßlüften an geöffnete Innentüren denken, die durch Zugluft zugeschlagen werden können
- ✓ Ständig gekippte Fenster vermeiden
- ✓ Beim Wäschetrocknen muss vermehrt gelüftet werden. Trockenräume wenn vorhanden nutzen.
- ✓ Möglichkeiten der Lüftungstechnik sollen genutzt werden. Auf Wartung Filterwechsel achten
- ✓ Bei Baufeuchte vermehrt heizen und lüften
- ✓ Bei Vorhängen und Gardinen für ausreichend Hinterlüftung sorgen
- ✓ Möbel nicht zu dicht an die Außenwände stellen
- ✓ Anzahl der Zimmerpflanzen begrenzen



ACHTUNG!

3 bis 4 Lüftungsvorgänge täglich sind nur ein Tipp. Wenn zum Beispiel Restfeuchte bei Neubauten, ein Aquarium vorhanden ist, oder viele Pflanzen im Raum sind, sollte die Anzahl der Lüftungsvorgänge erhöht werden.

Durch richtiges Lüften können Sie die Luftqualität in Ihrer Wohnung ganz einfach optimieren. Durch konsequentes Lüftungsverhalten erreichen Sie:

- **Hohe Luftqualität**
- **Ersparnis bei den Heizkosten**
- **Gesundes Wohnklima**
- **Vermeidung von Schimmel**

Ständig gekippte Fenster erhöhen den Energieverbrauch und die Heizkosten drastisch. Zusätzlich erhöht sich das Schimmelrisiko in den hierbei ausgekühlten Mauerbereichen deutlich. Sie können Ihr Lüftungsverhalten beispielsweise mit einem Hygrometer kontrollieren. Wenn die Luftfeuchtigkeit im Winter 60% übersteigt, muss gelüftet werden.



RICHTIGES HEIZEN

Die Temperaturen in Schlafräumen oder in ungenutzten Räumen soll nie unter 16 Grad sinken. Versuchen Sie nicht kühle Räume mit mehr Luft aus wärmeren Räumen zu erwärmen. Dadurch gelangt nicht nur warme Luft, sondern auch Feuchtigkeit in die kühleren Räume. Behindern Sie die Wärmeabgabe von Heizkörpern nicht durch Verkleidungen, Fensterbänke, Gardinen oder Vorhänge.