

LÜFTUNGSREGELN

Richtig heizen und lüften –
um Energie zu sparen und Feuchtigkeit zu vermeiden

Vorbeugende Maßnahmen sind wirkungsvoll und einfach einzuhalten, dient es doch in erster Linie der eigenen Gesundheit und dem eigenen Wohlbefinden.

Warme Luft kann eine höhere Feuchtigkeitsmenge aufnehmen als kalte Luft. Dies führt dazu, dass an kalten Stellen des Raumes z.B. Wänden, Fenstern etc. die Luft kondensiert und als Tauwasser ausfällt. Eintretende Frischluft senkt bei Erwärmung die Luftfeuchtigkeit im Raum beträchtlich. Auch der Energieverbrauch wird durch richtiges Lüften gesenkt.

Um ein gesundes Wohnklima zu schaffen und zu erhalten sind folgende Regeln zu beachten:

Richtige Temperaturen:

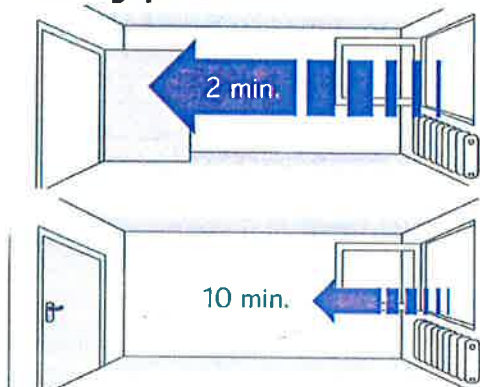
Wohnräume nicht überhitzen.

Bei Abwesenheit Heizung nie ganz abstellen, das Halten einer abgesenkten Temperatur ist sparsamer.

Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen geschlossen halten.

Das kalte Schlafzimmer niemals vom Wohnraum aus mitheizen. Dies kann zu Schimmel führen.

Richtig querlüften:



Von drinnen nach draußen lüften

Quer durch die Wohnung lüften (querlüften, mind. zwei gegenüberliegende Fenster)

Bei jedem Wetter, auch bei Regen lüften. Kalte Außenluft ist trockener als die warme Innenluft.

Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden.

Je kälter es draußen ist desto kürzer muss gelüftet werden.

Die Fenster kurzzeitig ganz öffnen, (Stoßlüften) Kippstellung ist wirkungslos, verschwendet Heizenergie, kann zu Schimmelbildung führen.

Bei dichten Isolierglasfenstern häufiger lüften.

Innenbäder brauchen regelmäßig eine Zwangsbelüftung.

Richtiger Lüftungszeitpunkt:

Morgens einmal kompletten Luftwechsel durchführen, Durchzug machen, in jedem Zimmer das Fenster weit öffnen.

Abends wieder einen kompletten Luftwechsel inkl. Schlafzimmer vornehmen.

Richtige Lüftungsdauer:

Die nötige Lüftungszeit ist vom Unterschied von der Innen- zur Außentemperatur und dem Wind abhängig.

Selbst bei Windstille und geringem Temperaturunterschied reichen in der Regel wenige Minuten Stoßlüftung aus.

Bäder auf kürzestem Weg in Richtung draußen lüften.

Beim Kochen, Wäschetrocknen, Bügeln: Raum geschlossen halten und möglichst sofort oder öfters nach draußen lüften.

Kalte Außenwand:

Möbel (Schrankwand etc.) mit einigem Zentimeter Abstand zu Boden und Wand aufstellen (Umlüftung).