

## FRISCHE LUFT IM ZIMMER UND HEIZEN – PASST DAS ZUR ENERGIEEINSPARUNG?

Heute widmen wir uns einem kostbaren Gut: frischer Luft. Jetzt im Frühling wissen wir sie besonders zu schätzen. Wir öffnen die Fenster, um die Frühjahrsbrise in Haus und Wohnung zu lassen. Im Frühjahr steigt aber auch die Schimmelgefahr, wenn die Außenluft eine hohe Luftfeuchtigkeit hat. Wir zeigen Ihnen, wie Sie richtig lüften und die Schimmelbildung vermeiden.

### Die wichtigsten Tipps im Überblick

- 3- bis 4-mal täglich lüften
- Stoßlüften: Fenster kurz komplett öffnen anstelle dauerhaft gekippten Fenster
- Querlüften: Fenster/Innentüren auf der gegenüberliegenden Seite öffnen, um für Durchzug zu sorgen
- Schlafzimmer: vor dem Schlafengehen und nach dem Aufstehen lüften
- Küche & Bad: große Mengen an Dampf sofort ins Freie rauslüften
- Im Sommer: früh morgens, spät abends oder nachts lüften, tagsüber nur stoßlüften
- Im Winter: beim Stoßlüften Thermostate runterdrehen, Fenster nicht kippen!
- Keller: im Sommer nur nachts oder in den frühen Morgenstunden, Auskühlung vermeiden
- Bei Heuschnupfen und Allergie: in Städten morgens und auf dem Land abends stoßlüften
- Komfortables Lüften durch Lüftungsanlagen



Bild: So lange sollten Sie Stoßlüften in den verschiedenen Monaten des Jahres, Bildquelle: www.co2online.de

### Richtig lüften

Stoßlüften mit komplett geöffneten Fenstern sorgt schnell für den benötigten Luftaustausch. Am besten sollten die Fenster auf der gegenüberliegenden Seite ebenfalls geöffnet werden, um für Durchzug zu sorgen. Querlüften ist effektiver als Lüften mit nur einem Fenster, weil es schneller ist mit weniger Wärmeverlusten in Wänden und Möbeln. Ist nur ein Fenster vorhanden und querlüften unmöglich, muss entsprechend länger gelüftet werden. Alternativ können auch Ventilatoren für mehr Luftbewegung sorgen.

Läuft die Heizung, sollten die Thermostate während des Lüftens gedrosselt und erst nach dem Lüften wieder aufgedreht werden. So geht weniger Heizenergie verloren.

Vermeiden Sie Dauerlüften mit gekippten Fenstern. Es geht die von Heizkörpern aufsteigende Warmluft verloren, die Wohnung kühlt aus. Am Mauerwerk über dem Fenster bilden sich kalte Stellen, an denen Luftfeuchtigkeit kondensiert und somit Schimmel begünstigt.

**Tipp:** Beobachten Sie im Winter, dass die Fenster und Türen beschlagen, dann schließen Sie sie wieder, wenn der Beschlag verschwunden ist. Das ist die optimale Lüftungszeit.

### Wie lüfte ich im Schlafzimmer?

Schlafzimmer sind besonders anfällig für Schimmel. In der Nacht kann ein Erwachsener bis zu einem Liter Feuchtigkeit ausdünsten. Daher muss nach dem Aufstehen gelüftet werden. Zudem wird in Schlafzimmern weniger geheizt und der Raum ist meist kühler als der Rest der Wohnung, die Luftfeuchtigkeit kondensiert leichter. Textvorlage: co2online.de

### Geht durch das Lüften Energie verloren?

Wenn die Außenluft kälter ist als im Zimmer, bedeutet der Luftaustausch natürlich, dass erwärmte Luft durch kalte Luft ersetzt wird, die wieder mit Heizenergie zu erwärmen ist. Wenn Sie den vorherigen Tipp beherzigen, Kühlen die Wärmespeicher im Zimmer weniger aus und die kalte Luft wird ziemlich schnell wieder „auf Temperatur“ kommen. Der Energieverlust hält sich dann in Grenzen.

Claus Nintzel, Vorstandsmitglied