

## Richtig Lüften in den Wintermonaten



### Hilfreiche Tipps den Energieverbrauch in den Wintermonaten zu senken

Draußen trockene, kalte Winterluft und in den Wohnräumen ist es gemütlich warm. Richtiges Lüften hält nicht nur Fenster und Wände trocken, sondern schafft auch ein besseres und gesünderes Raumklima. Falsches Lüften kann zu hoher Luftfeuchtigkeit führen, Kondenswasser und sogar Schimmelbildung können sich in Ihrem Eigenheim festsetzen.

Wärmere Luft kann mehr Feuchtigkeit aufnehmen und binden als kältere. Die Fensterscheiben sind im Winter innen aber deutlich kühler als die umgebende Raumluft. An diesen Stellen kann die Lufttemperatur unter den Taupunkt von ca. 10° Celsius sinken und die Luft gibt einen Teil ihres Wassers ab. Es entsteht Kondensat an den Stellen die 10° Celsius oder weniger warm sind. Die Fensterscheiben beschlagen und durch das entstandene Kondenswasser kann sich in Folge auch Schimmel bilden. Mit regelmäßigen Lüften lässt sich die Luftfeuchtigkeit in den Räume regulieren und Kondensat an den Fenstern vermeiden.

Nachfolgend einige Tipps für das richtige Lüften in den Wintermonaten.

#### Stoßlüften und Querlüften anstatt Fenster kippen

Kurz und sinnvoll Lüften ist im Winter angesagt, damit die Wohnräume nicht unnötig auskühlen. Das weite Öffnen der Fenster ist dabei viel effektiver als das Fenster lange zu kippen. Gekippte Fenster lassen die Räume auskühlen und verschwenden Energie. Versuchen Sie quer zu lüften und hierbei Fenster in gegenüberliegenden Räumen zu öffnen. Fünf bis 10 Minuten zum Lüften sind in den Wintermonaten ausreichend und es sollte vier bis fünfmal täglich gelüftet werden. Nach dem Lüftungsvorgang können Sie wie gewohnt heizen.

**Tipp! Um zu wissen wie lange gelüftet werden soll ist folgendes zu beachten: Durch das Öffnen des Fensters beschlägt die äußere Glasscheibe. Ist die Scheibe wieder komplett frei von Kondensat ist ausreichend Luft gewechselt worden und das Fenster kann wieder geschlossen werden. Während des Lüftens sollte die Heizung abdreh sein.**

## **Luftfeuchtigkeit beobachten**

Die trockene kalte Winterluft eignet sich hervorragend für einen Luftaustausch in den Wohnräumen. Perfekt ist ein Raumklima von 40 bis 50 Prozent Luftfeuchtigkeit. Bei höherer Luftfeuchtigkeit besteht die Gefahr, dass sich Schimmel bildet. In den beheizten Wohnräumen sorgt die aufgeheizte, trockene Innenluft in Verbindung mit der kalten Außenluft dafür, dass selten zu hohe Luftfeuchtigkeit herrscht. Allerdings sollte im Winter die durch Menschen, Tiere und Pflanzen oder auch durch vermehrtes Trocknen der Wäsche in den Innenräumen abgegebene Feuchtigkeit reguliert werden.

## **Küche und Badezimmer – die feuchtesten Räume im Haus**

Im Badezimmer wird allein beim Duschen ein bis eineinhalb Liter Feuchtigkeit an die Raumluft abgegeben. Rasches Stoßlüften ist hier angesagt – ebenso wie in der Küche, um die feuchte und mit Gerüchen belastete Luft nach draußen zu führen. Innentüren sollten beim Kochen oder Duschen geschlossen bleiben, damit die Feuchtigkeit nicht in andere Räume entweichen kann.

## **Schlafzimmer – vor dem Schlafengehen Lüften**

Gerade im Winter ist es im Schlafzimmer deutlich kühler als im Rest der Wohnung. Daher ist es ratsam vor dem Schlafengehen und nach dem Aufwachen zu lüften, damit die mit Feuchtigkeit von Körper (etwa 1 Liter pro Person) und Atem angereicherte Luft rasch durch trockene Winterluft ausgetauscht werden kann. Kühle und frische Luft fördert zudem Ihren erholsamen Schlaf. Größere Möbelstücke nicht direkt an die Außenwände stellen, damit die Luft hinter den Möbeln ausreichend zirkulieren kann.

## **Richtiges Heizen – Wohnräume nicht zu kalt werden lassen**

Beim Lüften im Winter sollten die Heizkörper abgedreht werden da sonst unnötige Heizkosten entstehen können. Wer seine Wohnung tagsüber zu sehr auskühlen lässt und nur dann aufheizt, wenn er zuhause ist, spart am falschen Ende. Die kalten Außenwände müssen genügend Zeit haben, sich zu erwärmen, sonst kann die warme Heizungsluft an den kalten Außenwänden kondensieren und sich Tauwasser bilden.

Um die Raumluftfeuchte besser steuern zu können ist es notwendig eine dezentrale Lüftungsanlage zu installieren. Dies bedeutet, dass jeder Raum einzeln gelüftet werden kann. Die Lüftungsanlage sorgt für ein optimales Raumklima und bestmögliche Lüftung bei geschlossenen Fenstern. Durch die regelmäßige Kontrolle der Luftfeuchte werden Energieverluste minimiert und somit auch Heizkosten gesenkt. Frische Luft, ohne Schimmelpilz und Wärmeverluste, den ganzen Tag.