

## Richtig lüften: **Frischluft muss rein**

Beim Duschen, Kochen und Waschen entsteht Luftfeuchtigkeit, die nach draußen entweichen muss. Lüften Sie morgens und abends – bei Bedarf auch öfter - alle Räume 10-15 Minuten lang. Öffnen Sie dabei die Fenster weit (in Drehstellung) und schalten Sie während dieser Zeit die Heizkörper ab.

In älteren Gebäuden übernehmen undichte Fenster und Ritzen unter den Türen bereits einen Teil dieses Luftaustauschs. In gut gedämmten Häusern, insbesondere nach der Montage von neuen Fenstern gelangt dagegen keine Luft durch Fugen und Ritzen. Je luftdichter ein Gebäude ist, desto wichtiger ist regelmäßiges und bewusstes Lüften der Räume.

## **Mit offenem Fenster lüften**

Einige Ratschläge zum energiesparenden Lüften:

- **Stoßlüften.** Die intelligenteste Art zu lüften ist das weit geöffnete Fenster und möglichst auch mit Durchzug zu einem anderen Fenster am anderen Ende der Wohnung. So reichen meist Minuten für den vollständigen Luftaustausch.
- **Auf Kippe.** Die Wirkung von angekippten Fenstern ist dagegen bescheiden. Für den Luftaustausch brauchen sie etwa fünfmal so lange wie bei der Stoßlüftung. In der kalten Jahreszeit ist das problematisch, da die Frischluft in einige Wohnbereiche kaum vordringt, dafür aber Wand und Boden in Fensternähe stark auskühlen. Das erhöht das Risiko der Schimmelbildung. Außerdem ist winterliche Dauerlüftung Energieverschwendung.
- **Mehrmals täglich.** Öffnen Sie die Fenster auch zusätzlich nach dem Duschen und Kochen, damit der Wasserdampf abziehen kann.
- **Tür zu.** Halten Sie beim Duschen, Baden und Kochen die Verbindungstüren zur Wohnung geschlossen und öffnen Sie die Fenster anschließend. So verteilt sich die feuchtwarme Luft nicht in der ganzen Wohnung.
- **Wäsche.** Lüften Sie Räume, in denen Wäsche trocknet, noch häufiger. Im Sommer ist Dauerlüftung oder Trocknen im Freien sinnvoll.

Wenn Sie diese Tipps befolgen, werden Sie keine Feuchtigkeitsprobleme und schwitzende Fenster haben. Sie tun etwas für ein gesundes Raumklima und verhindern Schimmelbildung an Decken und Wänden.