

# Ökoland Lüftungsempfehlung

## Tipps für richtiges Heizen und Lüften

### Zur dauerhaften Vermeidung von schlechter Raumluft und Feuchtigkeitsschäden in Wohnräumen

- Täglich je nach Wohnungsbelegung 2 – 3 **kurz und kräftig lüften**.
- Lange Lüftungsdauer hilft nichts, ist sogar schädlich und kostet viel Energie!
- Beim Lüften müssen die Fenster immer **ganz geöffnet** werden.
- Kippen der Fenster hat in der Heizperiode nur nachteilige Auswirkungen.
- Die einzelne **Lüftungsdauer** richtet sich nach dem Außenklima:
  - nur 2 Minuten sind bei Frost ausreichend
  - ca. 3 Minuten bei 0 bis +5° (Dezember, Januar, Februar)
  - ca. 5 Minuten bei 5 bis 10° (etwa im November und März)
  - ca. 10 Minuten bei 10 bis 15° (etwa im Oktober und April)
  - In den übrigen Zeiten sind ohnehin längere Lüftungsdauern üblich
- **In Küchen** beim Kochen und **im Bad** nach der Benutzung gründlich lüften.
- Kurzzeitiger, kontrollierter Luftaustausch kostet nicht viel Heizenergie!
- Türen zu Räumen mit erhöhter Dampfbildung wie z.B. Bad geschlossen halten.
- Ebenso zwischen beheizten und kühleren Räumen **Türen geschlossen halten**.
- **Ungenutzte Räume** nicht auskühlen lassen, sondern leicht temperieren.
- Auch die nicht benutzten Räume täglich mindestens ein Mal lüften.
- Insbesondere **Schlafzimmer** morgens zwei Mal gut lüften (Zeitdauer wie oben).
- Dazwischen Raum beheizen, damit das Bett die gespeicherte Feuchte ausdunstet!
- Lüften unbedingt auch **bei Nebel oder Regen**, Zimmerluft wird dabei trockener.
- Die abgeführte Feuchtigkeitsmenge ist größer als die von außen zugeführte!
- Regelmäßiges Lüften ist unerlässlich für die **gesunde Raumluftqualität**. Die Wahl von Kunststoffteppichen, -möbeln, Reinigungschemikalien etc. wirkt sehr belastend!
- Bei geöffnetem Fenster **Thermostate** zudrehen, Sie heizen sonst nach draußen.
- Überhaupt führt Temperaturabsenkung um 1 Grad zu 6 % Energieeinsparung!!!!
- **Kellerräume** im Sommer tagsüber nicht lüften, Luft über 20° ist sehr feucht.
- Gilt auch für Kellerwohnungen: Sommerlüftung für nachts und morgens früh!!
- Alle **Möbel vor Außenwänden** mit mindestens 10 cm Abstand aufstellen.
- Luft muss unter/über Schränken, Sofas, Betten etc. zirkulieren können!
- Beim **Möbelkauf** beachten, dass Möbel vor Außenwänden auf „Füßen“ stehen.
- Speziell Einbauschränke- und küchen mit Lüftungsquerschnitten unten/hinten.