

# LASS MAL LUFT REIN

**Frische Luft in Innenräumen ist wichtig. Für die Gesundheit, die Konzentration und um Schimmel vorzubeugen. Fünf Tipps, wie Sie effektiv und energiesparend lüften.**



## DICKE LUFT?

Wer kontinuierlich die Luft austauscht, sorgt für ein gutes Raumklima und fühlt sich automatisch wohler. Schadstoffe aus Textilien und Putzmitteln strömen nach draußen – frische, sauerstoffreiche Luft gelangt in den Raum. So bleiben wir leistungsfähig und tun etwas für unsere Gesundheit. Denn abgestandene Luft verursacht häufig Kopfschmerzen und Müdigkeit. Zudem beugt wiederholter Luftaustausch der Schimmelbildung vor, die unseren Atemwegen und der Bausubstanz des Gebäudes schaden kann.



**12** LITER

Wasserdampf produziert eine vierköpfige Familie täglich. Stoßlüften, also das komplette Öffnen der Fenster, hilft, die Feuchtigkeit abzutransportieren.



## FRISCHE BRISE STATT LAUES LÜFTCHEN

Beim Stoßlüften wird die Raumluft komplett ausgetauscht. Das dauert je nach Jahreszeit zwischen fünf und 30 Minuten – und funktioniert am besten durch Querlüften. Dabei wird das gegenüberliegende Fenster ebenfalls geöffnet. In Wohnräumen, in denen sich mehrere Personen befinden, sollte alle zwei Stunden gelüftet werden. Ansonsten reichen drei bis vier Luftwechsel pro Tag. Die Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 30 und 65 Prozent betragen. Wer sich nicht auf sein Gefühl verlassen will, kann Luftqualitätsfühler oder Luftfeuchtemesser („Hygrometer“) nutzen.



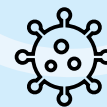
## KEINE FROSTBEULEN

Regelmäßiges Lüften muss keine höheren Heizkosten verursachen. Wer die Fenster öffnet, drosselt vorab die Heizungsthermostate. So geht weniger Energie verloren. Um das Schimmelrisiko zu senken, muss die Raumtemperatur allerdings mindestens 16 Grad betragen. Im Winter geht der Luftwechsel zum Glück sehr schnell: Von Dezember bis Februar dauert es etwa fünf Minuten, bis die gesamte Raumluft beim Stoßlüften ausgetauscht ist. Auf ein dauerhaft gekipptes Fenster sollte man dagegen verzichten: Beim Kipplüften findet nur sehr wenig Luftaustausch statt.



## BYE-BYE FEUCHTIGKEIT

In Küche und Bad entsteht besonders viel Wasserdampf. Oft reicht es dort nicht mehr aus, die Fenster zu öffnen: Lüftungsanlagen müssen die Feuchtigkeit abtransportieren. Auch Räume mit trocknender Wäsche benötigen mehr Frischluft. Die Türen sollten dabei geschlossen bleiben, damit sich die Feuchtigkeit nicht in anderen Zimmern verteilt und an kühleren Wänden kondensiert. Viel Luftaustausch ist außerdem im Schlafzimmer wichtig. Ein Erwachsener dünst nachts bis zu einem Liter Flüssigkeit aus. Deshalb nach dem Schlafen stoßlüften.



## KEINE CHANCE DEN VIREN

Lüften minimiert das Infektionsrisiko in Innenräumen. Viren binden sich an Partikel in der Luft, sogenannte Aerosole, mit denen sie sich im gesamten Zimmer verteilen. Daher sollten Konferenzräume und Klassenzimmer mindestens alle 20 Minuten und Büros jede Stunde gelüftet werden. Die Häufigkeit sollte an die Personenzahl und deren Aktivitäten angepasst sein. Außerhalb der Heizperiode können die Fenster auch durchgängig geöffnet sein, die Türen zu anderen Räumen sollten geschlossen bleiben. Hustet oder niest jemand, sorgt man am besten sofort für Luftaustausch.