



BAU-RUNDSCHAU

Richtig Lüften – Mit guter Luft gesund bleiben

Gerade in der winterlichen Jahreszeit, wo es zu Hause warm und gemütlich ist, denkt man nicht daran, die Fenster auf zu machen und die kalte Luft „hinein zu lassen“. Doch gerade im Winter

ist es besonders wichtig, richtig zu Lüften.

Energieberater Marco Löbel beantwortet dazu die wichtigsten Fragen.

Warum ist es wichtig richtig



Energieberatung Löbel

Marco Löbel
Dachdeckermeister / Energieberater

- Gebäude-Energieberatung
- Energieausweis (Energiepass)
- Fördermittelberatung
- Gebäudediagnostik

Reichsteiner Straße 4
01824 Rosenthal - Bielatal

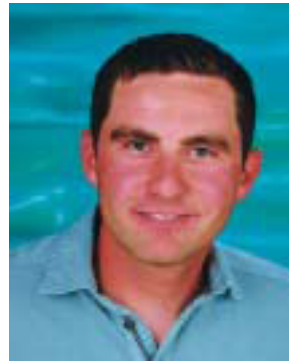
Mobil: 0172 3678513
Info@Energieberatung-Löbel.de



Dachdeckermeister Andreas Löbel
Dachdeckermeister & Gebäudeenergieberater Marco Löbel

- Dach- und Dachklempnerarbeiten
- Fassadenverkleidung • Gerüstbau
- Schornsteinkopfsanierung
- Flachdachabdichtung
- Solaranlagen • PREFA Aludächer

01824 ROSENTHAL-BIELATAL
Tel. (03 50 33) 7 12 61 - Fax 7 03 61
Funk: 01 71-3 76 50 83
E-Mail: andreasloebel@web.de
www.dachdecker-loebel.de



Marco Löbel

zu lüften?

Die Raumluft beeinflusst unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Bei falschem Lüftungsverhalten können Schimmelpilze entstehen, deren Sporen die Schleimhäute reizen und allergische Reaktionen bis hin zum Asthma hervorrufen. Vor allem in feuchten Räumen, wie Bad, Schlafzimmer oder Küche fühlen sich die Mikroorganismen besonders wohl. Schimmel richtet sich vor allem dort ein, wo ihm in einer warm-feuchten Umgebung organische Stoffe als Nährboden dienen. Eine Luftfeuchtigkeit von 80%

kann dabei bereits ausreichend sein.

Wie oft sollte man Lüften?

Die Vorschläge, wie oft man lüften soll, gehen manchmal an der Realität vorbei, denn wer kann schon alle zwei Stunden für 10 Minuten alle Fenster aufreißen. Sie sollten aber mindestens 2 x am Tag, am besten morgens und abends lüften.

Fenster kippen oder nicht?

Gerade in der kalten Jahreszeit erhöht ein über längere Zeit gekipptes Fenster den Energieverbrauch und die Heizkosten drastisch! Viel effizienter ist kurzes Stoßlüften bei weit geöffneten Fenstern und geschlossenem Heizkörperventil. Außerdem riskieren Sie durch Dauerlüften Schimmelbefall in ihrer Wohnung, da die Luftfeuchtigkeit an den ausgekühlten Wänden kondensiert.

Innentüren öffnen oder schließen?

Wenn Sie Ihre Schlafräume morgens stoßlüften oder Sie die Wohnung mit mehreren

geöffneten Fenstern querlüften, sollten auch die Innentüren offenstehen. Jedoch sollten Sie beim Stoßlüften in Bad und Küche die Innentüren geschlossen halten, damit sich die hohe Feuchtigkeit nach dem Duschen oder Kochen nicht verteilen kann.

Welche Luftfeuchte ist optimal?

Die optimale Luftfeuchtigkeit im Wohnraum liegt bei 35% bis 55% relative Luftfeuchte. An kalten Wintertagen kann die Raumluft sehr trocken werden (unter 30%), nur für diesen Fall sollten zusätzliche Luftbefeuchter verwendet werden.

Mit einem Hygrometer können Sie die relative Feuchte mühelos kontrollieren. Diese sollten nicht direkt an einem Fenster, über der Heizung, in direktem Sonnenlicht oder hinter einem Vorhang befestigt werden.

Mit diesen grundlegenden Hinweisen sorgen Sie für ein gesundes Raumklima und Behaglichkeit in Ihren vier Wänden. ■