

# Richtig lüften – Schäden vermeiden.

## Wohlfühlen und gesund bleiben

Verbrauchte Zimmerluft macht müde und unkonzentriert- frische, sauerstoffreiche Luft dagegen gibt uns Energie. Doch nicht nur das: Durch Kochen, Baden, sogar durch unsere Anwesenheit entsteht permanent Feuchtigkeit. Kann diese Feuchtigkeit nicht entweichen, finden Schimmelsporen die idealen Wachstumsbedingungen an Wänden, Gläsern und in Fugen. Deshalb gilt: Richtiges Lüften schützt das Wohlbefinden und die Gesundheit.

## Richtig lüften: So geht's.

- **Stoßlüften:** (Fenster für 5 – 10 Minuten ganz öffnen).
- **Besonders effektiv:** Querlüften, so dass Durchzug entsteht.
- **Schlafzimmer:** Direkt nach dem Aufstehen stoßlüften. Der Mensch gibt 1 – 1,5 Liter Wasser am Tag ab – das ist mehr, als meist beim Duschen entsteht!
- **Küche und Bad:** Direkt nach dem Kochen, Duschen oder Wischen lüften – Türen sollten geschlossen sein.
- Auch **Zimmer**, die kaum genutzt werden, sollten ab und zu gelüftet werden.
- **Heizung** aus, während gelüftet wird – so sparen Sie Energie.
- **Energiefresser:** Über längere Zeit gekippte Fenster erhöhen den Energieverbrauch enorm!

## Falsches Lüften kann teuer werden.

Richtig lüften kann nicht nur die eigenen Energiekosten senken, Wer richtig heizt und lüftet, beugt außerdem der Schimmelbildung vor. Zusätzlich leisten Sie so einen kleinen Beitrag zum Klimaschutz.

Und wer will das nicht?

## Feuchtigkeitsproduktion pro Tag

Menschlicher Körper	1,0 – 1,5 l
Kochen	0,5 – 1,5 l
Duschen/Baden p. Person	0,5 – 1,0 l
Wäschetrocknen (4,5 kg)	
- Geschleudert	1,0 – 1,5 l
- Tropfnass	2,0 – 3,5 l
Zimmerpflanzen	0,5 – 1,0 l

Quelle: dena