



Richtig lüften für gutes Raumklima

In der kühleren Jahreszeit halten wir uns vermehrt wieder in Innenräumen auf. Ein gutes Raumklima ist sowohl für unser Wohlbefinden als auch unsere Gesundheit wichtig. Unser Körper reagiert auf schlechte Raumluft mit Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. Die Fähigkeit unseres Immunsystems, Erreger zu bekämpfen, wird in trockener Luft vermindert. Allerdings kann es bei zu hoher Luftfeuchtigkeit zu Schimmelbildung in Räumen kommen.

Unser Tipp:

- Stoßlüften = Schnell und kräftig lüften. Also Fenster ganz öffnen und nicht nur kippen. Gekippte Fenster bringen einen zu geringen Luftaustausch, führen aber zu hohen Energieverlusten und damit auch zu höheren Heizkosten.
- Querlüften wäre auch effektiv: Gegenüberliegende Fenster in einem Raum oder in mehreren Räumen unter Offenlassen der Zwischentüren öffnen.
- Auch vertikales Querlüften über 2 Stockwerke ist sehr sinnvoll.
- Mehrmals täglich 5 bis 10 Minuten die Fenster öffnen. Je kälter die Temperatur außen ist, desto kürzer kann gelüftet werden. Mindestens jedoch morgens und abends für Frischluftzufuhr sorgen. Auch selten genutzte Räume müssen hin und wieder gelüftet werden.
- Im Schlafzimmer vor dem Schlafengehen und nach dem Aufstehen lüften. Im Badezimmer ist Lüften nach der Dusche oder dem Bad besonders wichtig. Die Küche sollte speziell nach dem Kochen gelüftet werden.
- Auf Zugluft achten und diese Bereiche während des Lüftens meiden
- Die ideale Luftfeuchtigkeit liegt in Wohnräumen zwischen 40 und 60 Prozent. Mit einem sogenannten Hygrometer kann die Luftfeuchtigkeit gut gemessen werden.

Fenster auf – frische Luft herein!

Quelle: AVOS