

Richtig lüften – besser leben

Im Sommer und Winter kann Lüften zur Herausforderung werden: heiße Sommerluft verdrängt die angenehme Kühle in Haus und Wohnung, frostiger Wind im Winter die Heizungswärme. Dann geht es vor allem auch darum, Energie zu sparen und hohe Kosten zu vermeiden. Was also tun?



Richtig lüften – ein paar Grundregeln

Fenster nicht dauerhaft gekippt lassen. Besser mehrmals täglich mit vollständig geöffneten

Fenstern kurz durchlüften. Beim **Stoßlüften** reichen 5 bis 10 Minuten. Lüften mit **Durchzug** ist besonders effektiv: dazu gegenüberliegende Fenster gleichzeitig öffnen. So kann die Luft „durchziehen“.

Schlafzimmer: Die Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer ist auch wegen des nächtlichen Schwitzens hoch. Deshalb ist das Lüften besonders wichtig, wenn Sie Schimmelbildung und den Befall mit Hausstaubmilben verhindern wollen. Im Schlafzimmer am besten stoßlüften.

Küche und Bad: Auch hier entsteht zeitweise hohe Luftfeuchtigkeit. Stoß- oder Durchlüften direkt nach dem Kochen oder Duschen ist sehr effektiv.



Richtig lüften im Sommer

Tagsüber die Fenster geschlossen lassen (bei direkter Sonneneinstrahlung auch verdunkelt). Stoß- bzw. Querlüften nur frühmorgens oder am Abend, wenn es draußen kühler ist. Nachts können Fenster – je nach Geschmack und Wohnlage – offen bleiben. Wichtig im Sommer: an kühleren Tagen den **Keller** mehrmals am Tag für etwa 10 bis 15 Minuten durchlüften.



Richtig lüften im Winter

Nicht mit gekippten Fenstern dauerhaft lüften denn der Luftaustausch dauert zu lange und die Fensterlaibung kühlt stark aus. 5 Minuten Stoßlüften reichen für kompletten Luftaustausch. Dabei die Heizkörper abdrehen und nach dem Lüften wieder aufdrehen. Durch Duschen oder Kochen entstandene Feuchtigkeit im Badezimmer und in der Küche am besten sofort lüften. Nach dem Aufstehen die Feuchtigkeit in den Schlafräumen mit kurzer Stoßlüftung herauslüften.



Weitere hilfreiche und ausführliche Informationen finden Sie auch auf der Website der Stadtwerke Düsseldorf AG unter:

<https://www.swd-ag.de/magazin/wohnen/richtig-lueften/>