

## Richtig Lüften: Heizkosten sparen und Schimmel vermeiden

**Правильно проветривать: сэкономить на платежах за отопление и предотвратить образование плесени**

Um gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen, brauchen wir frische Luft. Deshalb ist es wichtig, unsere Wohnung regelmäßig zu lüften. Im Winter kommt dabei aber Kälte herein. Wir brauchen Heizenergie um die frische aber kalte Luft aufzuwärmen. Wie geht man damit am geschicktesten um?

### Fenster nicht kippen.

Wenn Fenster nur kurz (z.B. 5 oder 10 Minuten) gekippt werden, kommt nicht genug frische Luft herein. Wenn Fenster lange gekippt werden, kühlt die Mauer rings um sie herum aus. Das schafft zwei Probleme:

- 1.) An den kalten Stellen bildet sich gerne Schimmel.
- 2.) Die kalten Stellen „saugen“ Wärme aus der Luft und es muss mehr geheizt werden.

### Quer- oder Stoßlüften.

Die effektivste Lüftungsmethode ist es, mehrere Fenster an gegenüberliegenden Seiten der Wohnung gleichzeitig zu öffnen (Querlüften). Dabei entsteht oft ein starker Luftzug. Wenn dies nicht möglich ist, öffnen Sie einzelne Fenster - aber weit (Stoßlüften)! Dabei gilt: Kurz aber mehrmals am Tag (siehe Seite 2). So kommt schnell viel frische Luft hinein aber die Mauern haben keine Zeit auszukühlen. Außerdem wird Feuchtigkeit (der Nährboden für Schimmel!) aus der Raumluft und von Oberflächen „weggepustet“. Häufiges Quer- oder Stoßlüften ist deshalb eine der wichtigsten Maßnahmen gegen Schimmelbildung!

### ... „ja, aber dann wird's eiskalt!“

Stimmt, aber es wird auch sehr schnell wieder warm! Weil die Wände nicht auskühlen, wird die vorherige Raumtemperatur meistens in weniger als 10 Minuten wieder erreicht – ohne dass Sie die Heizung höher drehen als sonst.

Чтобы оставаться здоровыми и хорошо себя чувствовать, нам нужен свежий воздух. Поэтому важно регулярно проветривать свою квартиру. Зимой при этом внутрь попадает холод. Нам нужно затратить энергию отопления, чтобы согреть свежий, но холодный воздух. Как это сделать лучше всего?

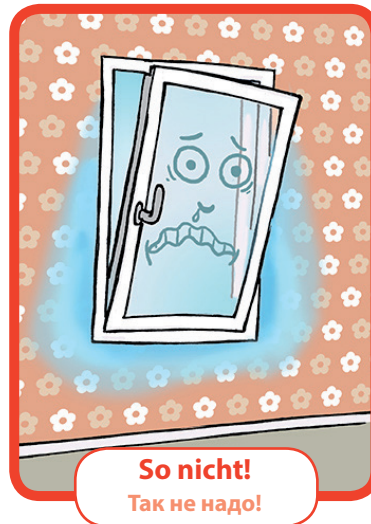
### Не открывать окна.

Если открывать окна на короткое время (например, на 5 или 10 минут), внутрь попадёт недостаточно свежего воздуха. Если окно открыто дольше, то охлаждается стена вокруг него. Это создаёт две проблемы:

- 1.) В холодных местах образуется плесень.
- 2.) Холодные места „всасывают“ тепло из воздуха, и комнату необходимо больше отапливать.

### Сквозное или ударное проветривание.

Самым эффективным методом проветривания является одновременное открытие окон, находящихся по разные стороны квартиры (сквозное проветривание). При этом часто возникает сильный сквозняк. Если Вы не хотите этого, то открывайте отдельные окна – но широко (ударное проветривание)! Важно: несколько раз в день на короткое время (см. страницу 2). Таким образом, войдёт много свежего воздуха, но стены не успеют охладиться. Кроме того „выдуется“ влажность (питательная среда для плесени!) из комнатного воздуха и поверхностей. Поэтому частое сквозное и ударное проветривание является одним из важнейших средств против образования плесени!



### ... „да, но так будет холодно!“

Верно, но потом будет очень быстро опять тепло! Так как стены не охлаждаются, предшествующая комнатная температура, в основном, восстанавливается менее, чем за 10 минут – и Вам не нужно устанавливать температуру отопления выше, чем обычно.

## Quer- oder Stoßlüften: Wie oft? Wie lange?

Wie oft und für wie lange eine Wohnung gelüftet werden sollte, ist sehr schwer allgemein zu sagen. Das hängt von vielen Faktoren ab: Anzahl und Aufenthaltsdauer der Personen im Raum, Außentemperatur, Raumgröße, Dichtigkeit von Fenstern und vieles mehr. Als grobe Richtwerte können Sie die folgenden Empfehlungen benutzen.

### 1. Richtwerte Lüftungshäufigkeit

#### 1. Примерная частота проветривания

**Wenn tagsüber niemand zu Hause ist**

Если днём никого нет дома



**2 – 3 Mal pro Tag**

2 – 3 раза в день

**Wenn immer jemand zu Hause ist**

Если дома постоянно кто-то есть



**Mindestens 4 Mal pro Tag**

По меньшей мере, 4 раза в день

**Wenn geraucht wird oder bereits Schimmel vorhanden ist**

Если в помещении курят или уже имеется плесень



**Mindestens 5 Mal pro Tag**

По меньшей мере, 5 раз в день

### 2. Richtwerte Lüftungsdauer für jedes Öffnen der Fenster

#### 2. Примерная продолжительность проветривания для

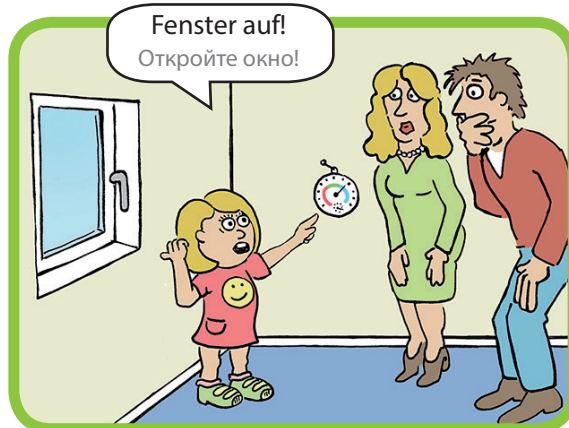
Jänner январь	Februar февраль	März март	April апрель	Mai май	Juni июнь
4 – 6 Minuten 4 – 6 минут		8 – 10 Minuten 8 – 10 минут		15 Minuten oder mehr 15 минут и более	
Juli июль	August август	September сентябрь	Oktober октябрь	November ноябрь	Dezember декабрь
15 Minuten oder mehr 15 минут и более			8 – 10 Minuten 8 – 10 минут		4 – 6 Minuten 4 – 6 минут

### Lüften gegen Schimmel

Wenn Sie bereits Schimmel in der Wohnung haben oder hatten, kontrollieren Sie am besten mit einem Hygrometer wann es Zeit zum Lüften ist. Hygrometer zeigen die relative Luftfeuchtigkeit an. Wenn diese über 60% steigt, sollte quer- oder stoß-ge- lüftet werden, denn ab diesem Wert steigt das Risiko der Schimmelbildung stark an!

Bringen Sie das Hygrometer in der Nähe der Schimmelfläche an. Hygrometer gibt es für wenige Euro im Baumarkt oder Elektrofachhandel.

**Zur Schimmelbekämpfung siehe auch unser Infoblatt zum Thema!**



### Proветривание против плесени

Если у Вас уже есть плесень в квартире или она была, лучше всего контролировать при помощи гигрометра время, когда необходимо проветривать. Гигрометр показывает относительную влажность воздуха.

Если она становится выше 60%, то нужно применять сквозное или ударное проветривание, потому что, начиная с этого показателя, резко увеличивается риск образования плесени!

**Для борьбы с плесенью см. также наш информационный листок по теме!**