



- Halten Sie die Türen zu kühleren Räumen geschlossen. Sonst kann sich die Feuchtigkeit in der wärmeren Luft aus der Wohnung in den kühleren Räumen als Kondensfeuchtigkeit niederschlagen.
- Stellen Sie größere Möbelstücke möglichst nicht an Außenwände. Möbel und Dekorationen wie z. B. Vorhänge sollten einen ausreichenden Abstand zu Außenwänden haben, damit hinter ihnen die Luft ungehindert vorbeiströmen kann.
- Hängen oder stellen Sie Heizkörper nicht zu. Das behindert die Wärmeabgabe.

Souterrain und Keller – ein Sommerproblem

Auf keinen Fall sollten Sie versuchen, solche Räume durch Lüften während der Tageshitze „aufzuwärmen“. Räume im Souterrain oder Keller haben auch im Sommer in der Regel kühle Wände. Damit sich dort keine Kondensfeuchtigkeit (und möglicherweise Schimmelpilz) niederschlägt, sollten solche Räume im Sommer nur dann gelüftet werden, wenn die Außentemperaturen möglichst niedrig sind. Das ist am ehesten nachts und in den frühen Morgenstunden der Fall.

Wir sagen Ihnen

- woher die schlechte Luft kommt
- warum richtiges Lüften so wichtig ist
- wie lange Sie lüften müssen
- was Sie beim Lüften beachten müssen

Haben Sie weitere Fragen ?

Wir stehen Ihnen gern zur Verfügung:

Gesundheitsamt Bremen Umwelthygiene

Horner Str. 60-70, 28203 Bremen

Telefon: (0421)361-15513

umwelthygiene@gesundheitsamt.bremen.de

www.gesundheitsamt.bremen.de

Stand: 9/2019

Gesundheitsamt

Freie
Hansestadt
Bremen



Gesundheit
und Umwelt



Frischer Wind im Haus - Richtig lüften, aber wie?





Frischer Wind im Haus - Richtig lüften, aber wie?

Die Luft in Wohnungen oder Häusern kann nicht besser sein als die Außenluft, sie sollte aber auch nicht schlechter sein. Um das zu erreichen, muss eine Wohnung oder ein Haus regelmäßig gelüftet werden.

Der Eindruck "verbrauchter" oder "schlechter" Luft in Räumen kann viele Ursachen haben, z. B.:

- Möbel, Teppiche und andere Materialien geben Gerüche ab,
- Sauerstoff wird verbraucht und Kohlendioxid reichert sich in der Luft an,
- Kochen oder Duschen erhöhen die Raumluftfeuchtigkeit.

Die Raumluftfeuchtigkeit, die sich an kälteren Bauteilen wie z. B. Zimmerecken, Außenwänden oder Fensterrahmen als Kondensfeuchtigkeit niederschlägt, ist eine der entscheidenden Voraussetzungen für einen Schimmelpilzbefall in Wohnungen. Liegen keine Baumängel vor, kann durch regelmäßiges Lüften und richtiges Heizen einem Schimmelpilzbefall wirksam vorgebeugt werden. Außerdem werden durch das Lüften unangenehme Geruchsstoffe und zu

**Richtig
lüften
kann
Schimmel
vor-
beugen**

**Durchzug
ist
gut**

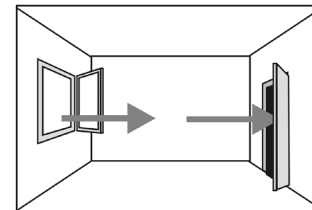
viel Kohlendioxid, die das Wohlbefinden beeinträchtigen können, aus dem Raum abgeführt.

Richtig lüften – wie geht das?

Mehrmals am Tag, mindestens morgens und abends, sollten die Fenster und am besten auch die Zimmertüren für einige Minuten weit geöffnet werden. Dadurch wird die warme, feuchte und "verbrauchte" Raumluft gegen kühle, trockene und "frische" Außenluft ausgetauscht. Die Wände kühlen in der kurzen Zeit nicht aus und der Raum ist schnell wieder angenehm warm. Während des Lüftens sollten die Heizkörperventile zugedreht werden.

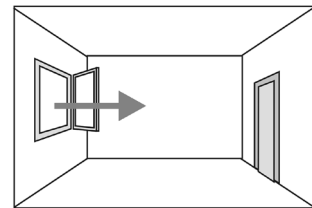
Fenster und gegenüberliegende Tür stehen offen („Querlüftung“)

1 bis 5 Minuten reichen aus, um die Raumluft komplett auszutauschen.



Fenster weit offen („Stoßlüftung“)

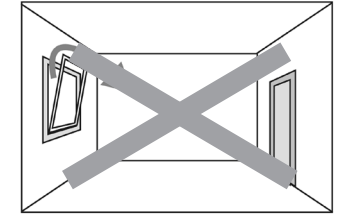
5 bis 10 Minuten reichen aus, um die Raumluft komplett auszutauschen.



Schlecht Fenster auf Dauerkippstellung

30 bis 60 Minuten dauert es, um die Raumluft komplett auszutauschen.

Das Problem dabei:



Die umliegenden Wände kühlen aus und es besteht die Gefahr, dass dort Kondensfeuchte und nachfolgend Schimmelpilzbefall entsteht. Fenster auf Dauerkippstellung – das geht nur im Sommer !

Tipps rund um's Lüften :

**Das
sollten
Sie
beim
Lüften
beachten**

- Stellen Sie die Fensterbänke nicht zu, außer, sie können leicht für kurze Zeit leergeräumt werden!
- Auch bei Regenwetter oder Nebel lohnt sich das Lüften! Bei kühlen Außentemperaturen ist die Außenluft in der Regel immer noch trockener als die wärmere Raumluft.
- Lassen Sie weniger genutzte Räume wie Schlafzimmer im Winter nicht völlig auskühlen. Leichtes Heizen erwärmt die Raumluft und die Wände, die dann Feuchtigkeit aufnehmen können. Durch Lüften kann die Feuchtigkeit anschließend hinausbefördert werden.