

Noch 3 Tipps für gesundes und sparsames Wohnen:

1. Möbel und Bilder

Stellen Sie Möbel und insbesondere **Schränke nicht an Außenwände**. Falls es nicht anders möglich ist, halten Sie einen Mindestabstand von 10 cm und bei großen Schränken bis zu 20 cm. Halten Sie an Innenwänden einen Abstand von mindestens einer Handbreite, um eine Luftzirkulation sicherzustellen. Schauen Sie in der Zeit von September bis Mai regelmäßig hinter Möbel und Bilder.

2. Abwesenheit

Auch wenn Sie tagsüber außerhaus sind, sollte die Wohnung nicht unter 18°C auskühlen. Lüften ist nicht erforderlich, solange keine hohen Feuchtebelastungen vorhanden sind. Bei Abwesenheit von mehr als 2 Tagen, bitten Sie einen Nachbarn/Freund **mindestens alle 2 Tage zu lüften** (Stoß- nicht Kipplüften).

3. Baden, Duschen, Kochen und Wäsche trocknen

Halten Sie hierbei **Innentüren geschlossen**, damit die Feuchtigkeit nicht in die anderen Räume entweichen kann und **stoßlüften Sie danach zeitnah bei weiterhin geschlossenen Innentüren**. Bei Wäschetrocknung in der Wohnung muss der betreffende Raum gut beheizt sein und vermehrt gelüftet werden.

Wissenswertes über die Luftfeuchtigkeit, die wir produzieren:

- 10 Minuten Duschen: ca. ½ Liter
- 40 Minuten Wannenbad: ca. ½ Liter
- Essen kochen für 1-4 Pers.: ca. ½ - 1 Liter
- Wäscheständer trocknen: ca. 2 - 8 Liter
- 3 kl. Topfpflanzen pro Tag: ca. 1 Liter
- Hausarbeit (2,5 Std.): ca. ½ Liter
- Spielende Kinder (5 Std.): ca. ½ Liter
- Schlafen (ca. 7 Std./2 Pers.): ca. ½ - ¾ Liter
- Die durchschnittliche Feuchtigkeitsabgabe einer Familie mit 4 Personen in einer Wohnung liegt bei ca. 12 Liter pro Tag = 4.380 Liter pro Jahr. Das sind 40-50 volle Badewannen!

Um die Luftfeuchtigkeit in Ihrer Wohnung zu regulieren, benutzen Sie einen Hygrometer mit Lüftungshinweisen. Die optimale und für den Menschen gesunde Luftfeuchtigkeit liegt bei ca. 50%. Schimmel und Milben sowie andere Mikroorganismen fühlen sich erst ab ca. 60% so richtig wohl.

NEULAND Wohnungsgesellschaft mbH · Erfurter Ring 15 · 38444 Wolfsburg



Gesund leben
richtig lüften

Geld sparen
richtig heizen



Wie lüften?

Insbesondere in der Heizperiode - von Oktober bis April - ist das **richtige Lüften** die ausschlaggebende Methode, um Kosten zu sparen und gesund zu leben.

1. regelmäßig und aktivitätsabhängig

- **morgens** nach dem Aufstehen
- **mittags** - wenn tagsüber in der Wohnung
- **abends** vor dem Schlafen gehen
- **nach** dem Duschen/Baden
- **nach** dem Kochen
- **nach u. zw.** Wäschetrocknung

2. kurz

- Außentemperatur = Lüftungsdauer**
- unter 5 °C = 5 Minuten
 - bis 10 °C = 10 Minuten
 - mehr als 15 °C = 15 Minuten
- ⇒ **auch bei Regen!**

Beachtlich:

Sogar Kaltluft, die bei Regen oder Nebel eine relative Luftfeuchtigkeit von 90-100% hat, weist aufgeheizt in der Wohnung nur eine Luftfeuchtigkeit von 30% auf. Diese frische Luft nimmt dann wieder neue Feuchtigkeit aus der Wohnung auf!

3. intensiv

Ausschließlich Stoßlüften! Insbesondere in der Heizperiode

Vorteil: Stoßlüften und Querlüften

- tauscht feuchte und verbrauchte Raumluft sehr schnell durch frische und trockenere Luft aus
- kühlt die Wände nicht aus, sodass sich dann die Raumluft schnell wieder erwärmen kann (spart Geld!)

Nachteil: Kipp-/Spaltlüftung

- tauscht feuchte und verbrauchte Luft im Raum nur sehr langsam aus
- kühlt Wände im Fensterbereich aus und begünstigt Schimmelbildung



Wie heizen?

Trockene Luft braucht weniger Heizenergie als feuchte Luft, um erwärmt zu werden. Deshalb: trockene Luft kurz und schnell reinholen und von den Wänden und Heizkörpern aufwärmen lassen.

1. Heizkörper frei

- **Heizkörper nicht abdecken**, ob durch Gegenstände, Möbel oder Gardinen. Nur bei komplett frei geräumten Heizkörpern kann die Luft zirkulieren und die Wärme in den Raum transportieren.

2. Türen zu

- **Türen generell geschlossen halten:** Das Mitheizen einzelner Räume (z. B. Schlafzimmer) durch offene Türen führt zur erhöhten Feuchtigkeit in diesen Räumen und **spart nicht!**

3. Mindestens 18 °C

Auch wenig oder ungenutzte Räume auf 18 °C halten, auch bei Abwesenheit!

Empfehlung bei Nutzung:

- Wohnzimmer 20-22 °C
- Küche 18-19 °C
- Badezimmer 22-23 °C
- Kinderzimmer 18-23 °C
- Schlafzimmer tagsüber (an) 18 °C
- Schlafzimmer nachts (aus) 15-18 °C

richtig lüften UND richtig heizen bedeutet Geld sparen