



## Richtig lüften

### ❖ Wie funktioniert das?

### ❖ Wie lange sollte die Wohnung gelüftet werden?

### ❖ Sie wüssten gern, wie viel Energie Sie mit Stoßlüften sparen können?

1. 3- bis 4-mal täglich lüften
2. Stoßlüften: Fenster kurz komplett öffnen statt dauerhaft gekippte Fenster.
3. Querlüften: Fenster/Innentüren auf der gegenüberliegenden Seite öffnen, um für Durchzug zu sorgen.
4. Schlafzimmer: Vor dem Schlafengehen und nach dem Aufstehen lüften.
5. Küche & Bad: Große Mengen an Dampf sofort ins Freie entweichen lassen.
6. Keller: Im Sommer nur nachts oder in den frühen Morgenstunden lüften, Auskühlung vermeiden.
7. Im Sommer: Früh morgens, spät abends oder nachts lüften, tagsüber nur stoßlüften.
8. Im Winter: Beim Stoßlüften Thermostate runterdrehen, Fenster nicht kippen.
9. Bei Heuschnupfen und Allergie: In Städten morgens und auf dem Land abends stoßlüften.

### Fragen Sie sich, wie lange Sie lüften sollten?



Haben Sie noch Fragen zur Energieeinsparung?  
Dann sprechen Sie unseren Energieberater an

Kontakt:

Amt für Bauen und Umwelt

Energiekompetenzzentrum

Dipl. –Ing. Amine Aimut

Tel.: 06192 201-2490

Fax: 06192 201-1892

[www.mtk.org/energieberatung](http://www.mtk.org/energieberatung)

E-Mail: [energieberatung@mtk.org](mailto:energieberatung@mtk.org)