

# Gesundes Raumklima - Was kann ich tun?

Das Klima in Innenräumen, in denen wir uns über 90 % unserer Zeit aufhalten, ist unter anderem bestimmt durch

- ▶ Temperatur der Raumluft
- ▶ Luftfeuchtigkeit
- ▶ Luftzirkulation

## Ein gesundes Raumklima verringert das Risiko für Schimmelpilz und Milben!!!

Durch ausreichende Lüftung muss Feuchtigkeit abgeführt und frische Luft zugeführt werden. Die von außen eintretende Luft ist in der Regel trockener und kann bei Erwärmung auf Zimmertemperatur Feuchtigkeit aufnehmen. Ein ausreichender Luftwechsel sorgt außerdem dafür, dass verbrauchte Atemluft durch Frischluft ersetzt wird.

### Die Luftfeuchtigkeit durch richtiges Lüften und Heizen niedrig halten.

#### Die optimale relative Luftfeuchtigkeit liegt bei 50 %.

- Regelmäßig stoßlüften, etwa viermal täglich für 2 – 5 Minuten bei ganz geöffneten Fenstern
- Dauerlüften durch gekippte Fenster während der Heizperiode vermeiden!
- Ganze Wohnung gleichmäßig heizen – optimal sind 21 °C
- Räume bei Nichtbenutzung nicht völlig auskühlen lassen
- Wäsche außerhalb der Wohnräume trocknen
- Lüften Sie kühle Kellerräume niemals am Tag bei hohen Temperaturen  
-> Tauwasserbildung verhindern!!!
- Große Möbelstücke nicht an Außenwände stellen, auch der Abstand von mind. 5 cm zur Wand verbessert die Luftzirkulation erheblich!!!

#### Feuchtigkeitsabgabe pro Tag

Mensch 1,0 – 1,5 Liter

Kochen 0,5 – 1,0 Liter

Duschen 0,5 – 1,0 Liter

Wäschetrocknen ca. 4,5 kg 0,5 Liter – 3,5 Liter

Zimmerpflanzen 0,5 – 1,0 Liter