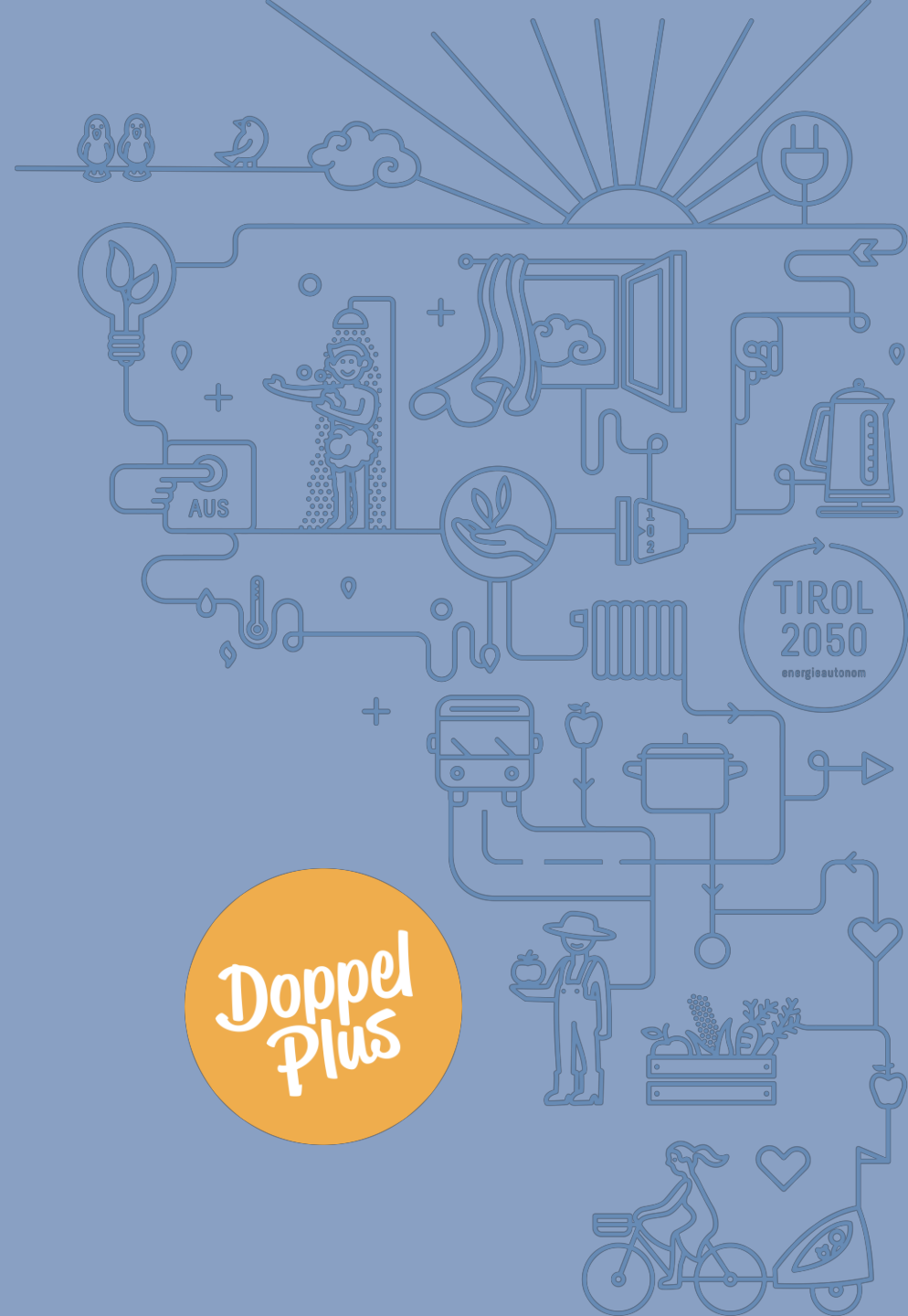


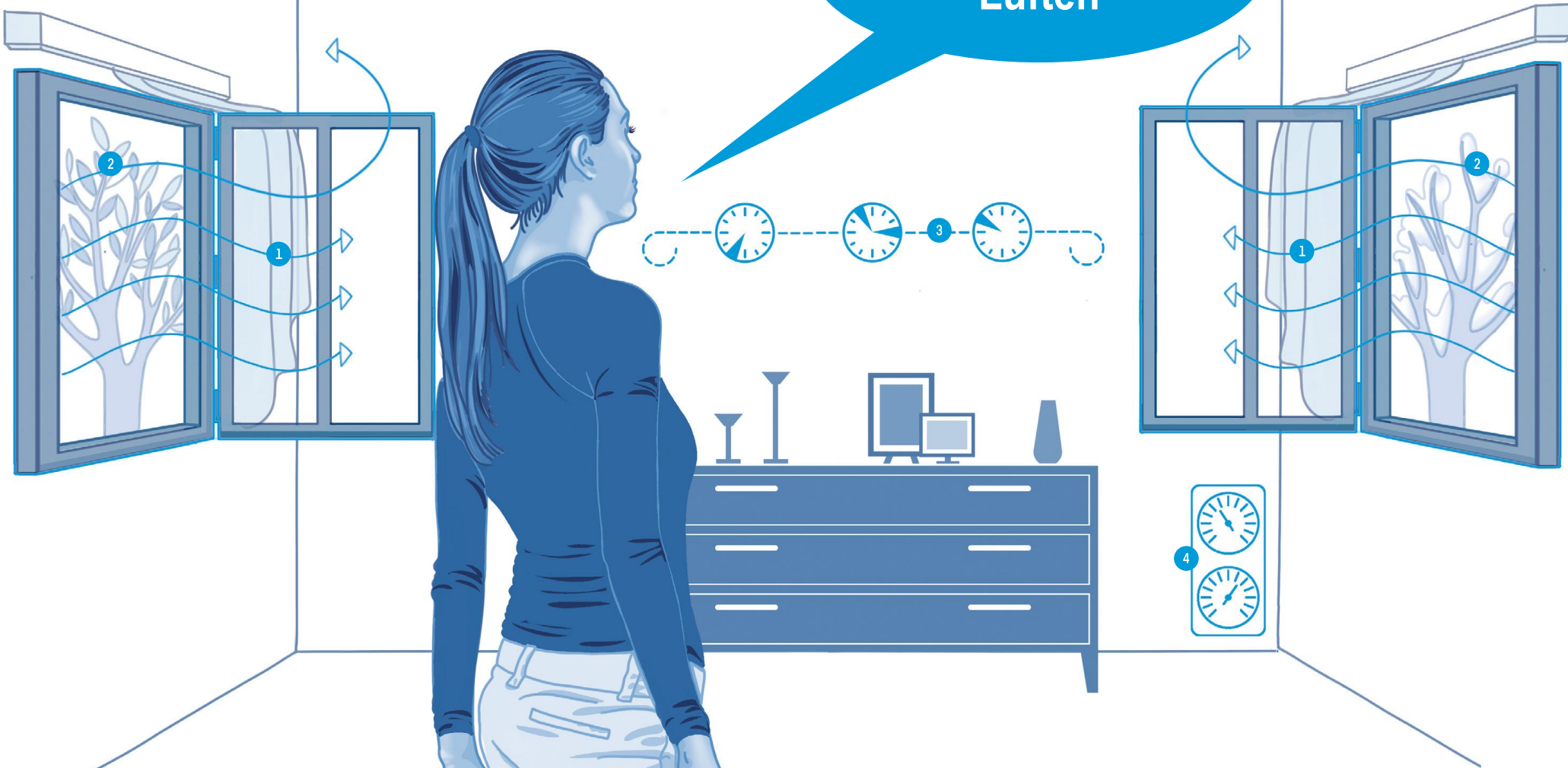
*DoppelPlus – gemeinsam  
Energie sparen, Geld sparen  
und das Klima schützen*

# Energie- & Klimacoaching

*Was kann ich selbst, rund um den Bereich  
Nutzungsverhalten, machen?*



Empfehlungen zum Thema Lüften

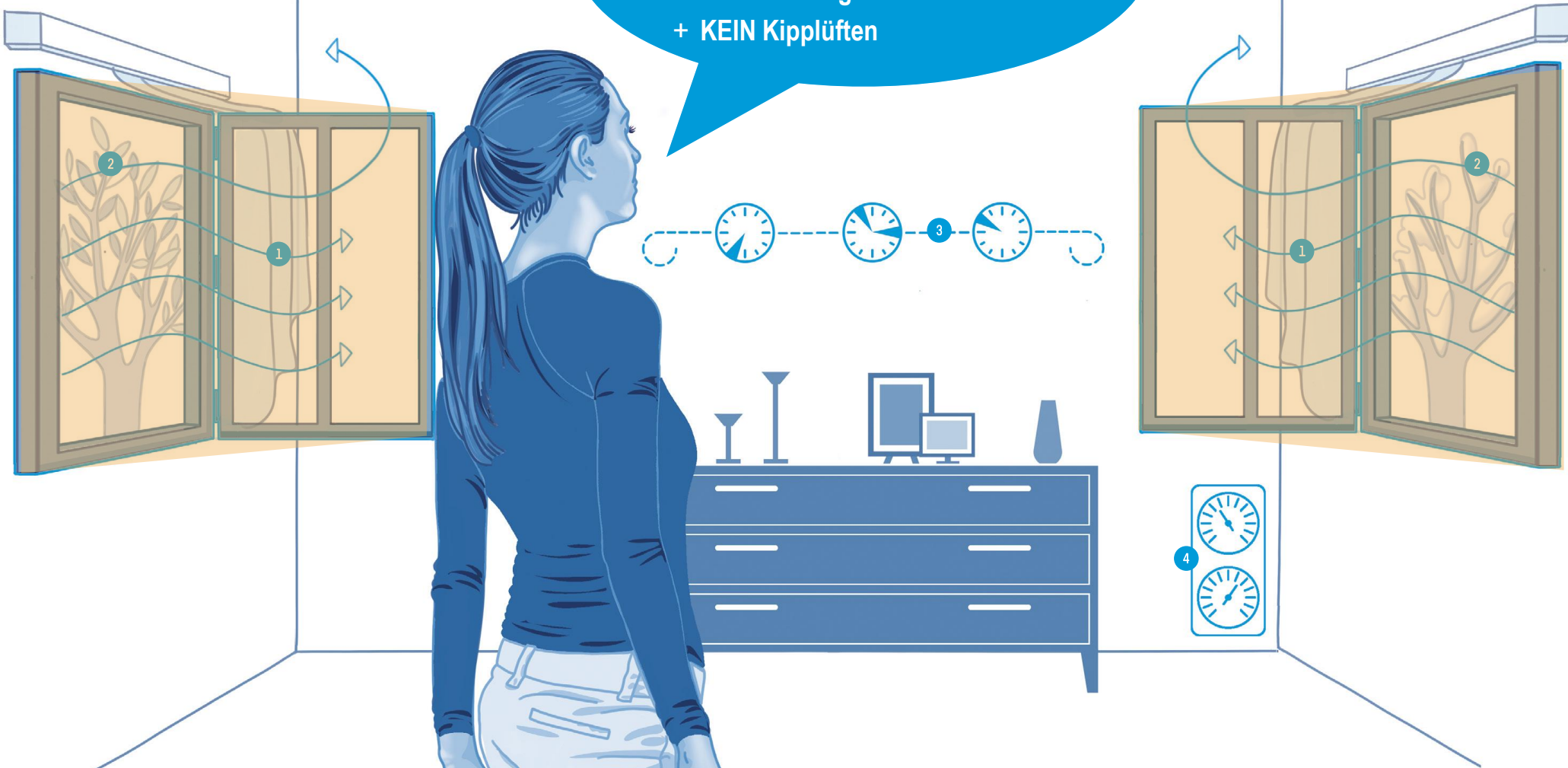


LÜFTEN

- 1 QUER- UND STOSSLÜFTEN
- 2 DIE RICHTIGE LÜFTDAUER WÄHLEN
- 3 MINDESTENS DREI MAL TÄGLICH LÜFTEN
- 4 LUFTFEUCHTIGKEIT MESSEN

# Quer- und Stoßlüften

- + die Fenster ganz öffnen
- + mehrmals täglich kurz lüften
- + KEIN Kipplüften

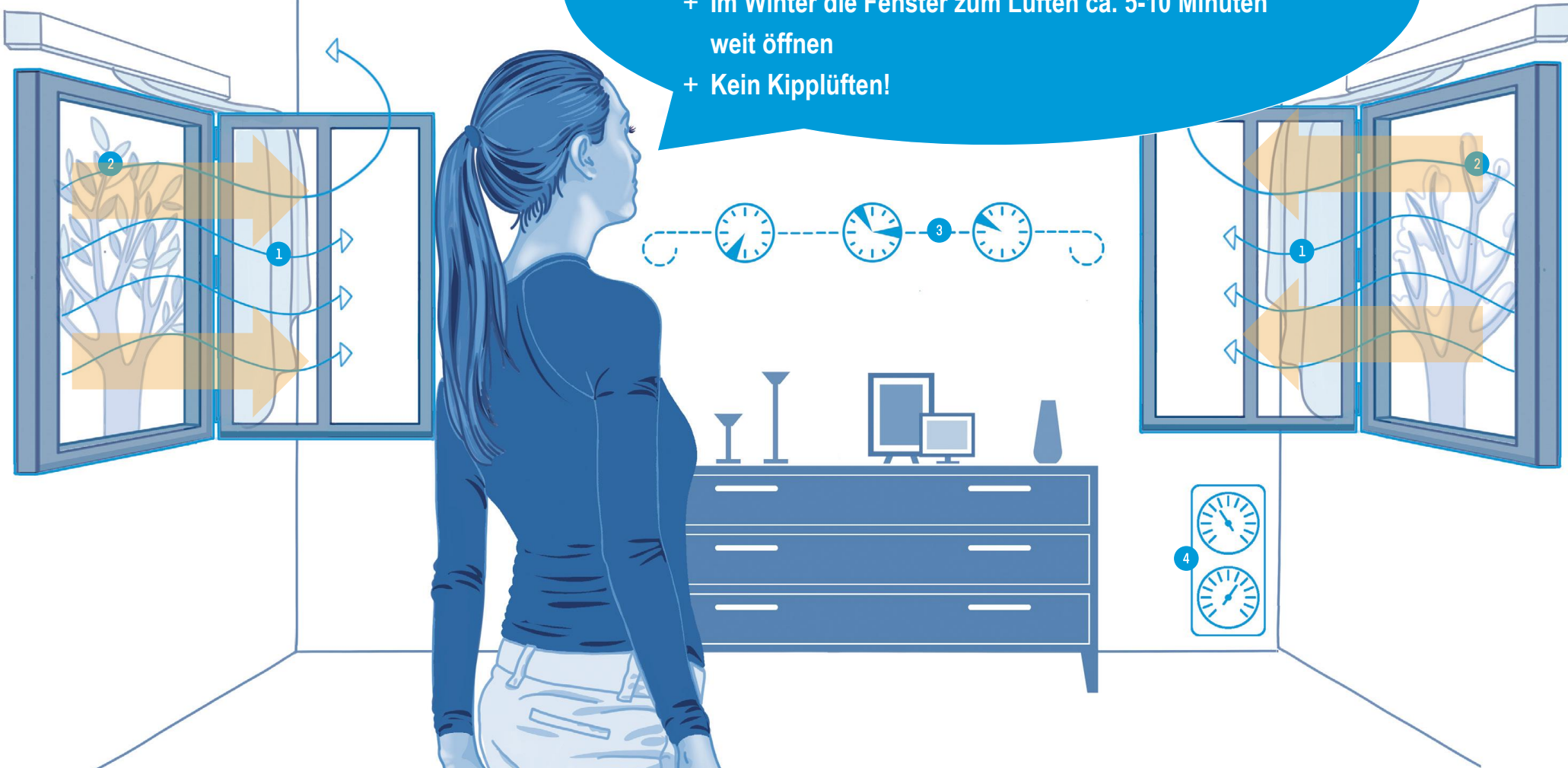


LÜFTEN

- 1 QUER- UND STOSSLÜFTEN
- 2 DIE RICHTIGE LÜFTDAUER WÄHLEN
- 3 MINDESTENS DREI MAL TÄGLICH LÜFTEN
- 4 LUFTFEUCHTIGKEIT MESSEN

# Die richtige Lüftungsdauer wählen

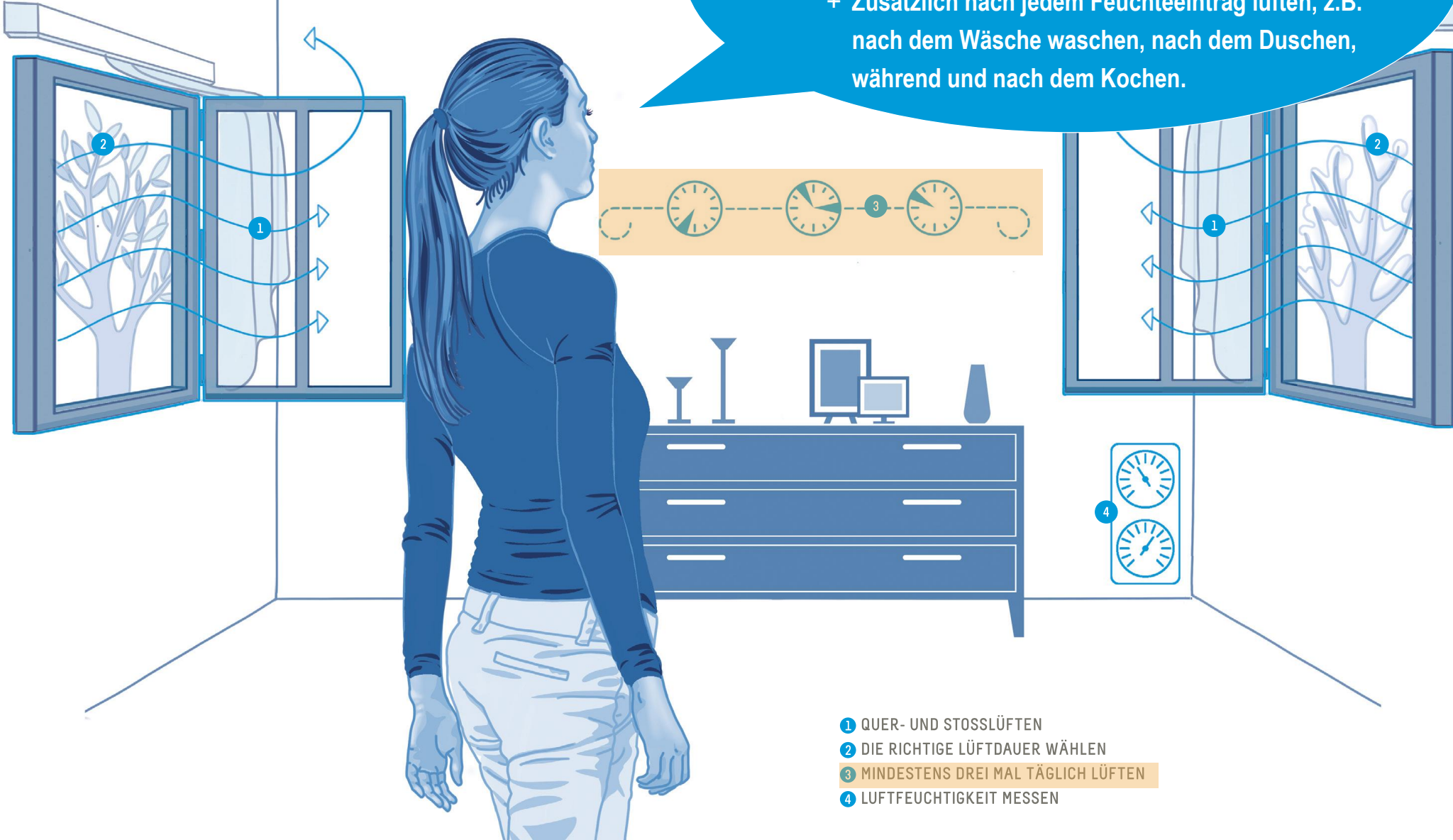
- + Je kälter die Außentemperatur, desto kürzer lüften
- + Im Winter die Fenster zum Lüften ca. 5-10 Minuten weit öffnen
- + Kein Kipplüften!



- 1 QUER- UND STOSSLÜFTEN
- 2 DIE RICHTIGE LÜFTDAUER WÄHLEN
- 3 MINDESTENS DREI MAL TÄGLICH LÜFTEN
- 4 LUFTFEUCHTIGKEIT MESSEN

# Mindestens 3x täglich lüften

- + mehrmals täglich kurz lüften
- + mindestens 3x täglich lüften (früh, mittags, abends)
- + Zusätzlich nach jedem Feuchteintrag lüften, z.B. nach dem Wäsche waschen, nach dem Duschen, während und nach dem Kochen.



LÜFTEN

- 1 QUER- UND STOSSLÜFTEN
- 2 DIE RICHTIGE LÜFTDAUER WÄHLEN
- 3 MINDESTENS DREI MAL TÄGLICH LÜFTEN
- 4 LUFTFEUCHTIGKEIT MESSEN

## Kein dauerhaftes Kipplüften

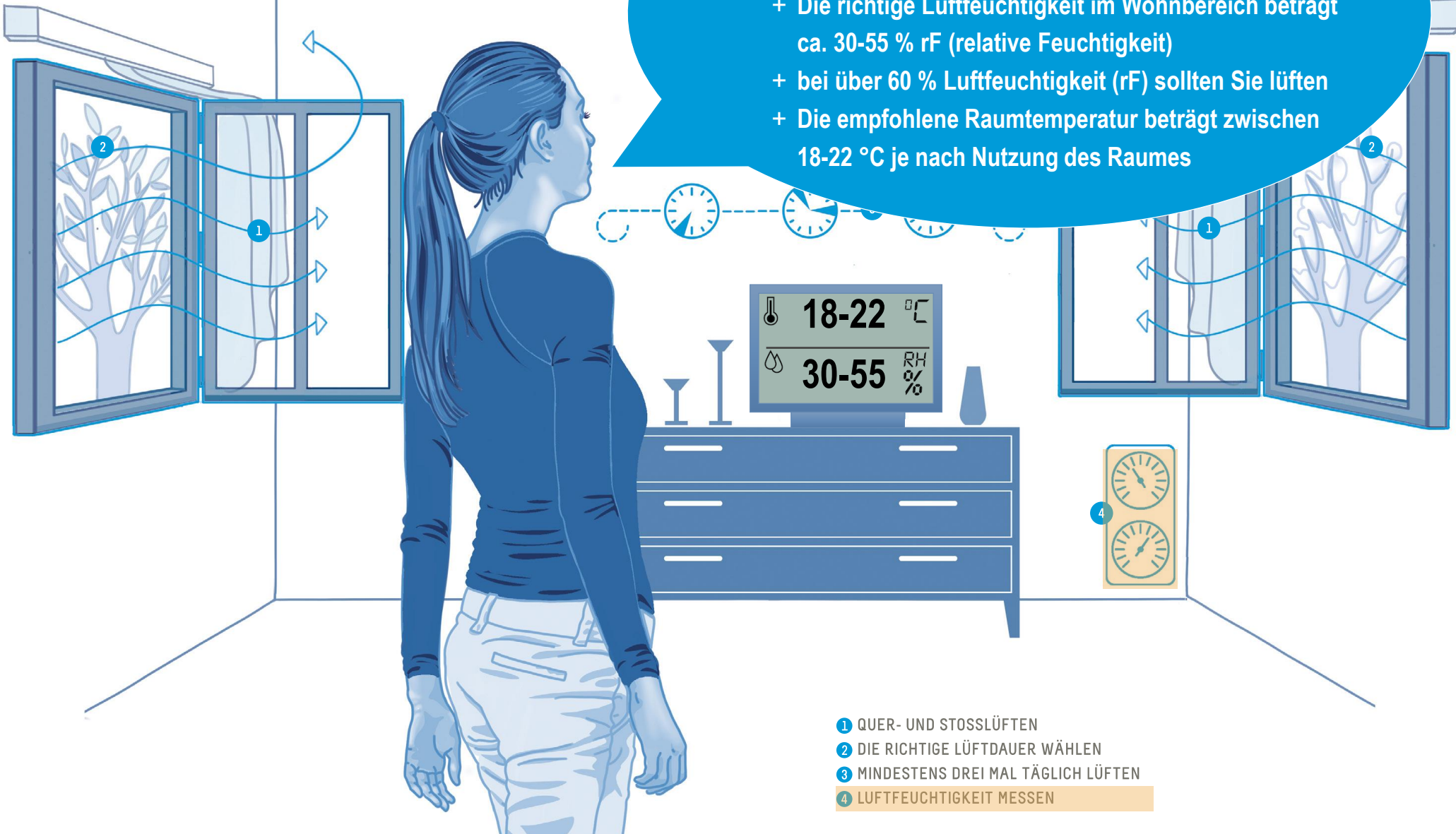
- + dies führt zu einem unzureichenden Frischluftaustausch
- + die Wände kühlen aus
- + es entstehen hohe Energieverluste
- + Gefahr von Schimmel
- + oft Ursache hoher Heizkosten



- 1 QUER- UND STOSSLÜFTEN
- 2 DIE RICHTIGE LÜFTDAUER WÄHLEN
- 3 MINDESTENS DREI MAL TÄGLICH LÜFTEN
- 4 LUFTFEUCHTIGKEIT MESSEN

# Luftfeuchtigkeit messen

- + Schaffen Sie sich ein Temperatur- und Luftfeuchte-Messgerät an
- + Die richtige Luftfeuchtigkeit im Wohnbereich beträgt ca. 30-55 % rF (relative Feuchtigkeit)
- + bei über 60 % Luftfeuchtigkeit (rF) sollten Sie lüften
- + Die empfohlene Raumtemperatur beträgt zwischen 18-22 °C je nach Nutzung des Raumes



LÜFTEN

- 1 QUER- UND STOSSLÜFTEN
- 2 DIE RICHTIGE LÜFTDAUER WÄHLEN
- 3 MINDESTENS DREI MAL TÄGLICH LÜFTEN
- 4 LUFTFEUCHTIGKEIT MESSEN

