

---

# Raumklima im Winter

## Regelmäßig Lüften

Richtig Lüften ist für die Versorgung mit sauerstoffreicher Frischluft und eine Verminderung von Schadstoffen aus der Raumluft bedeutend. Zudem können Sie durch richtiges Lüften Heizkosten sparen.

Nicht das Fenster gekippt lassen, besser ist kurzes Stoßlüften für etwa 3 bis 5 Minuten. Wer Energie einsparen will, sollte dabei die Heizung zurückdrehen. Beim Öffnen des Fensters beschlagen sich die Scheiben. Erst wenn diese wieder klar sind ist ausreichend Luftaustausch erfolgt und das Fenster kann wieder geschlossen werden.

## Optimale Temperatur in Räumen

Die richtige Raumtemperatur ist entscheidend für ein behagliches Raumklima. Als Richtwert für die Wohlfühltemperatur gelten 22 °C für Wohnräume, etwas weniger (rund 2 Grad) in Schlafräumen und etwas mehr im Bad.

Eine hohe Raumtemperatur verursacht aber auch hohe Heizkosten. Jedes Grad niedrigere Raumtemperatur spart etwa 6 % Heizkosten ein. Die Heizung sollten Sie in regelmäßigen Intervallen bzw. laut Vorgabe überprüfen lassen. Die richtige Einstellung der Steuerung kann Heizkosten sparen. Auf jeden Fall sollten Sie zu Beginn der Heizsaison die Heizkörper entlüften. Die Heizkörper nicht abdecken oder verbauen, denn das verringert die Wärmeabgabe in den Raum.

## Luftfeuchtigkeit regulieren

Im Winter sinkt die relative Luftfeuchtigkeit in beheizten Wohnräumen oft unter den Richtwert von 30-50 % für die relative Luftfeuchtigkeit. Das kann in manchen Fällen sogar Befindlichkeitsstörungen wie z.B. trockene Haut, Atemwegsreizungen hervorrufen. Sie können im Bedarfsfall die Luftfeuchtigkeit durch Aufhängen von Wäsche in gut gelüfteten Räumen oder die Verwendung von Dampfbefeuchtern etwas erhöhen. Die Befeuchtungsgeräte müssen jedoch regelmäßig gereinigt werden, damit Keime keinen Nährboden finden.

Wenn Sie zu viel Luftfeuchtigkeit in den Räumen haben, dann können Sie diese am besten mit richtigem Lüften verringern. Zu hohe Luftfeuchtigkeit begünstigt die Schimmelbildung an Wänden von schlecht gedämmten Häusern.

## Warm-weißes Licht als Beleuchtung

Auch die Beleuchtung trägt zum Wohlbefinden in Räumen bei. Warm-weißes Licht mit einer

---

Lichtfarbe von 2700-3000 K (Kelvin) vermittelt ein angenehmeres Gefühl als kaltweißes Licht mit über 5000 K - unabhängig von der Lichtleistung des Leuchtmittels.

## Warme Farben für mehr Wohlbefinden

Wandfarben haben eine zentrale Bedeutung für das Wohlbefinden in Räumen. Wobei es beim Wohlbefinden und der Farbgestaltung natürlich subjektiv, unterschiedliche Empfindungen geben kann. Warme Farben wie Gelb, Orange und Rot werden meist als angenehm und wärmend empfunden. Kalte Farben wie z.B. Blau können dagegen den individuellen Wohlfühlfaktor senken.