



## Richtig lüften in der kalten Jahreszeit

Zu einem gesunden Raumklima gehört richtiges Lüften. Denn regelmäßiges, gründliches Lüften sorgt für eine gute Versorgung mit Sauerstoff bei den Menschen, vermeidet Schimmel in den eigenen vier Wänden und Bauschäden am Haus. Worauf aber kommt es beim richtigen Lüften an?

### SCHIMMELGEFAHR BANNEN

Das Wichtigste ist der gründliche Luftaustausch, ohne dass die Wohnung auskühlt. Immerhin gibt ein Vier-Personen-Haushalt täglich etwa sechs bis zwölf Liter Wasser ab. Zu viel Feuchtigkeit kann Schimmel auslösen, wenn diese auf zu ausgekühlten Innenraumoberflächen kondensiert und nicht zügig nach außen gelangt. Wer lüftet, sollte daher am besten stoßlüften und querlüften – also die Fenster so weit wie möglich öffnen. Das sorgt schnell für frische Luft und geringere Luftfeuchtigkeiten. „Anders als häufig befürchtet, werden die In-

nenwände durch umsichtiges Stoßlüften kaum ausgekühlt“, erklärt Frank Lange, Geschäftsführer des Verbandes Fenster und Fassade (VFF): „Zudem bietet sich das sogenannte Querlüften an, die Fenster auf möglichst gegenüber liegenden Seiten zu öffnen, und zwar unter persönlicher Aufsicht. In der kalten Jahreszeit darf das Stoßlüften gerne auch etwas kürzer ausfallen.“

Der VFF empfiehlt bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt das Stoßlüften auf fünf Minuten zu begrenzen. Bei Außentemperaturen von 0-10 Grad Celsius sollte die Lüftungsdauer hingegen rund zehn Minuten betragen, bei darüber liegenden Außengraden sollte es eine Viertelstunde sein.

Wie oft gelüftet werden sollte, hängt von der Feuchtebelastung der Räume ab. Grundsätzlich gilt: Je mehr Menschen oder auch Tiere sich im Haushalt aufhalten und je mehr sich diese bewegen, desto häufiger sollte auch gelüftet werden. Enger ge-

taktetes Lüften ist auf jeden Fall beim Wäschetrocknen in der Wohnung notwendig, ob nun auf dem Wäscheständer oder im Trockner. Gibt es viele Pflanzen oder Aquarien, auch sie sind Feuchtequellen, sollte ebenfalls öfter gelüftet werden.

### VERMEIDEN VON DAUERLÜFTUNG DURCH KIPPEN

Das immer noch weit verbreitete, lange „Fenster auf Kipp stellen“ ist hingegen gar keine gute Idee: Zum einen kann es zum starken Auskühlen der Räume führen. Zum anderen werden mögliche Einbrecher von den leicht von außen zu öffnenden Fenstern angezogen. Denn schnell geraten auf Kipp gestellte Fenster bei den Bewohnern in Vergessenheit und werden zum Einbruchrisiko.

### HEIZUNG RUNTERREGELN

Wichtig für das richtige Lüften ist, dass die Fenster vollständig

geöffnet werden“, betont Lange. Zur Optimierung des Wärmeverbrauchs sollten die Bewohner auch die Heizung im Auge behalten. „Während des Lüftens sollten die Heizkörper heruntergeregelt werden, entweder händisch oder über automatische Heizventile, die einfach und kostengünstig nachgerüstet werden können“, empfiehlt Fensterexperte Lange. Wem das händische Öffnen und Schließen der Fenster zu aufwändig ist, kann sich auch automatisch öffnende Fenster zulegen. Zur Verfügung stehen unter anderem motorisierte Fensterantriebe und automatisierte Lüfter, die sich im Fenster oder im Sonnenschutzkasten befinden. Diese können per Knopfdruck oder „smart“ bedient werden. Kombiniert mit einer Wärmerückgewinnung ist das besonders wirtschaftlich. Aber auch andere, nicht-automatisierte Fensterlüftungen, die direkt in das Fenster eingearbeitet sind, stehen zur Verfügung.



Im Winter gilt: Fenster kurz ganz auf und Heizung aus.  
Foto: GEALAN

## Wohngesunde Bodenschätze

Nachhaltige Massivholzdielen holen die Natur ins Haus und schaffen trendstarke Rückzugsorte

In Zeiten, die in so vielen Bereichen von Hektik und Stress geprägt sind, sehnen wir uns nach einem Ort der Ruhe und des Friedens, wo wir die Seele baumeln lassen und unsere innere Balance wiederfinden können. Was läge da näher, als diesen Anspruch auf die eigenen vier Wände zu übertragen? Ein massiver Holzfußboden bildet die ideale Grundlage für ein naturverbundenes, nachhaltiges und wohngesundes Zuhause. Der nachwachsende Rohstoff trägt dank seiner Atmungsaktivität nicht nur zu einem prima Klima in Innenräumen bei, sondern wertet das Ambiente auch optisch gekonnt auf. Für Massivholzdielen gibt es ein breites Sortiment in verschiedenen Holzarten, Farbvarianten und Strukturen für jeden Geschmack.

Aktuell im Trend liegen helle, leichte Böden aus nordischer Kiefer und Fichte, die dank des



Mit einem massiven Holzfußboden holt man sich ein Stück pure Natur ins Haus.  
Foto: osmo

natürlichen Astanteils über eine besonders schöne, charakterstarke Maserung verfügen. Die Farbnuancen des Holzes wirken warm und freundlich und har-

monieren wunderbar mit Einrichtungsstilen wie dem Landhaus-, Scandi- oder Hygge-Look. Gut fürs grüne Gewissen: Die Massivholzdielen stammen

aus nachhaltiger, PEFC-zertifizierter Forstwirtschaft, sind stets sehr gut verfügbar und punkten dank kurzer Transportwege mit einer CO<sub>2</sub>-freundlichen Ökobilanz.

Dass sie sich im Renovierungsfall mehrfach abschleifen bzw. auffrischen lassen und nicht aufwendig neu verlegt werden müssen, kann ebenfalls als Mehrwert in puncto Nachhaltigkeit verbucht werden. Hersteller bieten Massivholzdielen fix und fertig endbehandelt an: Eine schützende Hartwachs-Öl Oberfläche macht sie unempfindlich gegen Abrieb, Kratzer, Schmutz und Flüssigkeiten. Da die Massivholzdielen frei von problematischen Inhaltsstoffen wie Weichmachern oder Formaldehyd sind und darüber hinaus durch eine antistatische Oberfläche und eine leichte Reinigung überzeugen, sind sie auch für Allergiker die erste Wahl. **HLC**

## Zu Hause gut gedämmt zur Ruhe kommen

Mit Holzfaser-Dämmstoffen von Schallschutz und Wärmedämmung profitieren

Zu Hause wollen wir zur Ruhe kommen, vor allem nach einem stressvollen Tag. Erholsame Stille ist selten geworden – störende Geräusche wie Fluglärm, Straßenverkehr oder prasselnder Regen mindern die Wohnqualität und führen auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen wie z. B. Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wer daheim eine energetische Sanierung plant, kann den Lärmpegel mit Holzfaser-Dämmstoffen senken. Energieeffiziente Holzfaser-Dämmstoffe besitzen sehr gute Dämmeigenschaften und bieten mit ihrer niedrigen Wärmeleitfähigkeit wirkungsvollen Schutz vor Kälte und Hitze. Ihre vergleichsweise hohe Rohdichte und eine poröse Faserstruktur helfen,

Schall effektiv abzuhalten, wodurch Außengeräusche im Innenbereich deutlich leiser ankommen. Holzfaser-Dämmstoffe können im ganzen Haus zur energetischen Modernisierung eingesetzt werden – vor allem im bewohnten Dachgeschoss ist Schallschutz ein sensibles Thema. Wirksam gegen



Holzfaser-Dämmstoffe eignen sich sehr gut zur Schalldämmung.  
Foto: HLC/Steico

Außenlärm haben sich in den Gefachen zwischen den Dachsparren flexible Dämmmatten bewährt. Kombiniert mit einer Holzfaser-Unterdeckplatte erreicht der Dämmaufbau den gewünschten U-Wert. QualitätsHersteller verwenden bei der Herstellung frisches, unbehandeltes Nadelholz aus verantwortungsvoller Forstwirtschaft (PEFC) – das Institut für Baubiologie Rosenheim IBR prüft und bestätigt die gesundheitliche Unbedenklichkeit aller Inhaltsstoffe.

Worauf länger warten? Der ideale Zeitpunkt für eine Modernisierung ist ohnehin „jetzt“. Tipp: Aktuell profitieren Bauherren von vielfältigen staatlichen Förderprogrammen für die Modernisierung.

**Maik OTHMER**  
Haustür- und Terrassendachstudio

**5.799,00 €**  
inklusive Montage  
Nur begrenzte Stückzahl

**Alu-Terrassendach**  
**Maße: 4000 x 3000 mm**  
inkl. 10mm Verbundsicherheitsglas in 3 verschiedenen Farben

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter  
Bäckerstraße 3A Mo bis Fr 9 – 18 Uhr  
Sarstedt-Hotteln Samstags 10 – 13 Uhr  
Fon 0 50 66 / 90 26-0 Folgen Sie uns auf

**Sonntags Schautag von 13.00-17.00 Uhr!**

## Laub und Regen in der Rinne

Regelmäßige Kontrolle und Reinigung um Wasserschäden zu verhindern

Gerade im Herbst, wenn viel Laub fällt, sollte man darauf achten, dass die Regenrinnen sowie Abfluss- und Fallrohre frei sind. Denn sind die Rohre verstopft, kann es zu einem Wasserschaden kommen, warnt die Verbraucherzentrale NRW. Rechtlich sind Hausbesitzer und Vermieterinnen dafür zuständig. Sie müssen dafür sorgen, dass das Regenwasser über die Rohre abfließen kann. Fallen für die Reinigung regelmäßig Kosten an, dürfen Vermieter diese im Rahmen der Betriebskostenabrechnung auf die Mieter umlegen. Das gilt jedoch nicht, wenn Kosten für ein plötzlich verstopftes Fallrohr anfallen – diese müssen Eigentümer selbst tragen.

### VORBEUGENDE MAßNAHMEN TREFFEN

Damit die Regenrinne bei heftigen Schauern nicht überläuft oder nicht ein verstopftes Rohr platzt, sollten Eigentümer rechtzeitig handeln. Dazu gehören neben der regelmäßigen Kontrolle und Reinigung auch vor-

beugende Maßnahmen: So sollte man prüfen, ob das Fallrohr gut im Entwässerungsrohr steckt, das in den Boden führt.

Zudem gibt es zum Beispiel spezielle Gitter oder Laubsiebe, die man an der Regenrinne anbringen kann. Dadurch rutschen die Blätter ab und in der Rinne können gar nicht erst größere Mengen an Laub und Schmutz landen. Andernfalls drohen

Probleme: Denn größere Mengen Laub können eine undurchdringliche Schicht bilden – dann sucht sich das Regenwasser eigene Wege und läuft etwa an der Hauswand herunter. Dies könnte zu erheblichen Feuchtigkeitschäden an der Fassade, dem Dach und der Dämmung führen, so die Verbraucherschützer. Feuchte Wände und Schimmel sind mögliche Folgen.



Um Wasserschäden vorzubeugen, sollten Regenrinnen regelmäßig von Laub befreit werden.  
Foto: Kai Remmers

**Maik OTHMER**  
Haustür- und Terrassendachstudio

**2.999,00 €**  
inkl. Montage und MwSt.

**Alu-Haustür des Monats November und Dezember**  
**Wärmed. Alu-Haustür komplett inkl. Montagearbeiten**  
**in 20 verschiedenen Farben lieferbar**

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter  
Bäckerstraße 3A Fon 0 50 66 / 90 26-0 Mo. bis Fr. 9 – 18 Uhr  
31157 Sarstedt-Hotteln www.tischlerei-othmer.de Samstags 10 – 13 Uhr  
Folgen Sie uns auf

**Sonntags Schautag von 13.00 – 17.00 Uhr**