

Lüften:

Frische Luft ist gesund. Für unser Wohlbefinden ist jedoch auch eine angenehme Temperatur erforderlich. Besonders bei niedrigen Außentemperaturen im Winter gilt es deshalb besonders, die richtige Mischung zwischen Lüften einerseits und Heizen andererseits zu finden.

Die leider immer noch weit verbreitete Gewohnheit, bei gekipptem Fenster die Heizkörper aufzudrehen, führt lediglich zu einem ständigen Luftstrom vom Heizkörper ins Freie mit der Folge, dass die Wärme nutzlos entweicht. Außerdem steigt dabei das Risiko für verschiedene Erkrankungen (z.B. muskuläre Verspannungen).

Der Gesundheit förderlich ist jedoch ein vollständiger Austausch der Raumluft in regelmäßigen Abständen: Die verbrauchte Luft sollte möglichst komplett durch Frischluft ersetzt werden (je nach Bedarf 3 – 5 mal täglich).

Dafür empfiehlt sich die **Stoßlüftung**:

Im Zimmer werden (bei zwischenzeitlich zugedrehter Heizung) sämtliche Fenster über einen Zeitraum von 5 bis 10 Minuten vollständig geöffnet. Anschließend sollten die Fenster geschlossen und die Heizung – je nach Bedarf – wieder aufgedreht werden.