

**Energietipp der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz**

## **Wohlfühlen im Home-Office durch optimiertes Heizen und Lüften**

(VZ-RLP / 25.01.2021) Wenn ganztags in den eigenen vier Wänden gewohnt, gearbeitet oder gelernt wird, steigt neben dem Energieverbrauch auch die Luftfeuchtigkeit in den Räumen an. Für Feuchtigkeit sorgen neben Wasserdampf vom Duschen oder Baden und Kochen in der Küche, auch die Atemluft und Schwitzen oder selbst Zimmerpflanzen. Wichtig ist, dass die relative Luftfeuchtigkeit über eine längere Zeit einen bestimmten Wert nicht überschreitet. Dieser Maximalwert hängt von der Außentemperatur und dem Dämmstandard des Hauses ab. So kann an kalten Tagen die Obergrenze für schlecht gedämmte Altbauten schon bei 40 % relativer Luftfeuchte liegen, während gut gedämmte Neubauten locker mit 55 % klarkommen. Mit einem Hygrometer behalten Sie die Luftfeuchtigkeit gut im Blick und erkennen bereits während des Lüftens, ob die Raumluft wieder trocken genug ist.

Je mehr Menschen sich im Haus oder der Wohnung aufhalten, desto häufiger sollte gerade bei Winterkälte gut gelüftet werden, um Schimmel zu vermeiden. Die Art des Lüftens sollte dabei in Abhängigkeit von der vorhandenen Raumfeuchtigkeit gewählt werden. Für eine Basislüftung gilt: Im Winter mindestens dreimal täglich für etwa fünf bis zehn Minuten stoßlüften. Die Thermostatventile an den Heizkörpern unter den geöffneten Fenstern sollten währenddessen runter gedreht werden. Um dauerhaft eine ausreichend trockene Wohnung zu bekommen, reicht mehrmaliges Stoßlüften jedoch nicht immer aus. In Wandoberflächen, Möbeln, Bettdecken und Handtüchern im Bad ist eine Menge Feuchtigkeit gespeichert, die verzögert an die Raumluft abgegeben wird. Um diese

### **Pressestelle**

Seppel-Glückert-Passage 10  
55116 Mainz  
Tel. (0 61 31) 28 48 85  
Fax (0 61 31) 28 48 66

auch nach draußen zu lüften, hilft eine Kombination aus Stoßlüftung und kontrollierter Kipplüftung.

Ausführlicher erklärt unsere Broschüre „Damit die Pilze im Wald bleiben“ diese Zusammenhänge. Diese kann man unter [www.verbraucherzentrale-rlp.de/energie-beratung-rlp/kostenlose-downloads-rund-um-das-thema-energie-18005](http://www.verbraucherzentrale-rlp.de/energie-beratung-rlp/kostenlose-downloads-rund-um-das-thema-energie-18005) runterladen.

Weitere Details zum Thema Raumlüftung und Schimmelvorbeugung erläutern Ihnen auch gerne die Energieberater der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz in einem persönlichen Beratungsgespräch nach telefonischer Voranmeldung.

Der Energieberater hat **am Mittwoch, den 10.02.21 von 14.30 – 17.30 Uhr** Sprechstunde in **Idar-Oberstein**.

**Die Beratungen werden aktuell für alle Standorte telefonisch durchgeführt. Die Beratung ist kostenfrei. Eine Terminvereinbarung ist dafür erforderlich unter 0800 / 60 75 600 (kostenlos).**

## VZ-RLP

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



## Über uns:

Die Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet das größte interessenneutrale Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland. Seit 1978 begleitet sie private Verbraucher mit derzeit rund 700 Energieberatern und an mehr als 900 Standorten in eine energiebewusste Zukunft. Jedes Jahr werden mehr als 140.000 Haushalte zu allen Energie-Themen unabhängig und

## Pressestelle

Seppel-Glückert-Passage 10  
55116 Mainz  
Tel. (0 61 31) 28 48 85  
Fax (0 61 31) 28 48 66

neutral beraten, beispielsweise Energiesparen, Wärmedämmung, moderne Heiztechnik und erneuerbare Energien. Die durch die Beratungen eines Jahres bewirkten Energieeffizienzmaßnahmen führen zu einer Einsparung an Energie, die einem Güterzug von 85 km Länge voller Steinkohle entspricht. Die Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

**Für weitere Informationen und einen kostenlosen Beratungstermin:**

Energietelefon Rheinland-Pfalz: 0800 / 60 75 600 (kostenfrei)

montags von 9 bis 13 und 14 bis 18 Uhr,

dienstags und donnerstags von 10 bis 13 und 14 bis 17 Uhr.

Presseinfo Presseinfo Presseinfo

**Pressestelle**

Seppel-Glückert-Passage 10  
55116 Mainz  
Tel. (0 61 31) 28 48 85  
Fax (0 61 31) 28 48 66