

Lüften, aber richtig: Bringen Sie frischen Wind in Ihre Wohnung

Baierbrunn (OTS) - Dass man im Winter genauso gründlich lüften muss wie im Sommer, wissen die meisten. Wer nicht lüftet, bei dem riecht es schnell muffig und es kann sich Schimmel bilden. Doch wenn es draußen kalt ist, mögen viele nicht das Fenster aufmachen. Gerade die Kälte sorgt aber dafür, dass das Lüften schnell geht, sagt Peter Kanzler, Chefredakteur der "Apotheken Umschau":

O-Ton 14 sec.

"Je kälter die Außenluft, desto schneller tauscht sich die Luft aus. Deshalb reicht im Regelfall vier bis sieben Minuten Stoßlüften aus. Als Faustregel gilt: in Räumen, in denen Sie sich viel aufhalten, sollten Sie viermal am Tag lüften. Sonst reicht es morgens und abends."

Ein Vier-Personen-Haushalt erzeugt täglich etwa zwölf Liter Wasserdampf. Bei folgenden Tätigkeiten geht es besonders feucht zu:

O-Ton 17 sec.

"Vor allem beim Kochen, Spülen, Baden und Duschen entsteht viel Feuchtigkeit. Gerade in diesen Räumen ist deshalb das Lüften besonders wichtig. Was viele nicht wissen: beim Schlafen schwitzt jeder Mensch etwa einen Liter Flüssigkeit pro Nacht aus. Also auch das Schlafzimmer immer gründlich lüften, damit sich kein Schimmel bildet."

Wer ausreichend lüftet, bei dem riecht es nicht nur besser. Man fühlt sich auch fitter, wenn genügend frische Luft in der Wohnung ist:

O-Ton 9 sec.

"Verbrauchte Luft macht müde und unkonzentriert. Das liegt vor allem am Kohlendioxid, das wir ausatmen. Regelmäßiges Lüften sorgt dafür, dass wir leistungsfähiger bleiben."

Von der Kipplüftung rät die "Apotheken Umschau" ab. Wer seine Fenster den ganzen Tag nur einen Spaltbreit aufhat, bekommt kaum

frische Luft in die Wohnung und kühlt im Winter Wände und Möbel
unnötig aus.

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt
bitte an ots.audio@newsaktuell.de.

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM/Original Audio Service,
sowie im OTS Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

Rückfragehinweis:

~

Ruth Pirhalla
Tel. 089 / 744 33 123
Fax 089 / 744 33 459
E-Mail: pirhalla@wortundbildverlag.de
www.wortundbildverlag.de
www.apotheken-umschau.de

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3738/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0106 2011-10-24/11:35

241135 Okt 11

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20111024_OTS0106