

**Energietipp der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz**

## **Lüften durch Fenster oder Lüftungsanlage – aber nicht mit der atmenden Wand.**

(VZ-RLP / 25.03.2025) In jedem Haus, in dem Menschen wohnen, muss regelmäßig gelüftet werden. Die oft erwähnte „atmende Wand“ gibt es jedoch nicht – weder in gedämmten noch in ungedämmten Gebäuden. Und auch durch Fugen und Ritzen in der Gebäudehülle kommt selbst in Altbauten zu wenig Luft rein, als dass man auf aktives Lüften verzichten könnte. Feuchtigkeit, Gerüche und weitere (Schad)Stoffe müssen raus aus dem Haus und Sauerstoff zum Atmen muss rein. Daher muss bei der Neubauplanung frühzeitig darüber nachgedacht werden, wie der Luftwechsel sichergestellt werden soll. Die Fensterlüftung ist die kostengünstigste Lösung, erfordert aber aktives Mitdenken. Wie lange mache ich die Fenster auf und wann muss man dran denken, sie auch wieder zu schließen, besonders, wenn man das Haus verlässt? Nach dem Schließen der Fenster wird die Luft zunehmend wieder schlechter bis zum nächsten Öffnen. Oft sind die Fensterbänke vollgestellt, was das komplette Öffnen umständlich macht.

Der Einbau einer Lüftungsanlage ist zwar teurer, aber sie sorgt automatisch für einen hohen Raumluftkomfort. Eine einfache Abluftanlage kostet im Einfamilienhaus bis zu Siebentausend Euro und mit zusätzlicher Wärmerückgewinnung etwa das Doppelte. Sie verbraucht zusätzlich Strom, aber mit einer Wärmerückgewinnung spart sie ein Mehrfaches an Energie wieder ein. Bei regelmäßiger Reinigung bzw. dem Austausch der notwendigen Filter, hat man dauerhaft eine gleichbleibend gute Luft und durch den Einbau eines Pollenfilters freuen sich Heuschnupfengeplagte über eine Entlastung im Frühjahr und Sommer.

### **Pressestelle**

Seppel-Glückert-Passage 10  
55116 Mainz  
Tel. (0 61 31) 28 48 85  
Fax (0 61 31) 28 48 683

Fragen zur Neubauplanung sowie zu allen anderen Bereichen des Energiesparens im Alt- und Neubau beantworten die Energieberater:innen der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz in einem persönlichen Beratungsgespräch nach telefonischer Voranmeldung.

Der Energieberater hat **am Mittwoch, den 09.04.25 von 14.30 – 17.30 Uhr** Sprechstunde in **Idar-Oberstein**, Stadtverwaltung, Georg-Maus-Straße 2, Zimmer 101. Die Beratungsgespräche sind kostenlos. Anmeldung unter 0800 60 75 600 (kostenfrei).

### **Energietelefon der Verbraucherzentrale**

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

VZ-RLP

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



### **Pressestelle**

Seppel-Glückert-Passage 10  
55116 Mainz  
Tel. (0 61 31) 28 48 85  
Fax (0 61 31) 28 48 683

**Über uns:**

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet das größte, unabhängige Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland. Seit 1978 begleitet sie private Verbraucher:innen mit derzeit fast 1.000 Energieberater:innen und an mehr als 900 Standorten in eine energiebewusste Zukunft. Im Jahr 2023 wurden mehr als 280.000 Haushalte zu allen Energie-Themen unabhängig und neutral beraten, beispielsweise zu Energiesparen, Wärmedämmung, moderne Heiztechnik und erneuerbare Energien. Die durch diese Beratungen bewirkten Energieeffizienzmaßnahmen ermöglichen eine Einsparung, die dem Jahresenergieverbrauch aller Privathaushalte Frankfurts am Main entspricht.

**Presseinfo Presseinfo Presseinfo****Pressestelle**

Seppel-Glückert-Passage 10  
55116 Mainz  
Tel. (0 61 31) 28 48 85  
Fax (0 61 31) 28 48 683