

Energietipp der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V.

## Frischluft muss rein – aber wie?

(VZ – RLP/28.04.2026) In jedem Haus, in dem Menschen wohnen, muss gelüftet werden – das weiß jeder. Die oft erwähnte „atmende Wand“ gibt es 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 und weitere (Schad)stoffe müssen raus aus dem Haus und frische Luft 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 fünftausend Euro und mit zusätzlicher Wärmerückgewinnung etwa das Doppelte. Sie verbraucht zusätzlich Strom, aber mit einer Wärmerückgewinnung spart sie Energie wieder ein. Bei regelmäßiger Wartung 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.

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.

Die Beratungsgespräche sind kostenlos. Die nächsten Sprechstunden der Energieberater finden statt:

**In Saarburg telefonische Beratung am Freitag, dem 15. Mai, von 10 bis 13 Uhr** Anmeldung unter Tel. 0 6581 81-111.

In Trier jeden Donnerstag von 10 bis 17.45 Uhr in der Verbraucherzentrale, Fleischstraße 77.  
Anmeldung unter Tel. 0651 48802.

**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

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie und vom rheinland-pfälzischen Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR  
KLIMASCHUTZ, UMWELT,  
ENERGIE UND MOBILITÄT

## Über die Energieberatung

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale ist das größte anbieterunabhängige Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland und ist seit 1978 verlässlicher Begleiter auf dem Weg in eine energiebewusste Zukunft. Bundesweit stehen fast 1.000 Energieberater:innen Privathaushalten zur Seite. Im Jahr 2024 wurden rund 233.000 Ratsuchende in einer unserer 900 Beratungsstellen per Telefon, online oder direkt zu Hause beraten. Unser Ziel ist es, private Haushalte beim Energiesparen zu unterstützen. Dazu beraten die Energieberater:innen im Auftrag der Verbraucherzentrale zu den Themen Energiesparen, Wärmedämmung, moderne Heiztechnik und erneuerbare Energien. Hohe fachliche Kompetenz und strikte Unabhängigkeit zeichnen die Energieberatung der Verbraucherzentrale aus.

## Pressestelle

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V.  
Seppel-Glückert-Passage 10

55116 Mainz

Tel. (0 61 31) 28 48–85

[presse@vz-rlp.de](mailto:presse@vz-rlp.de)

[www.verbraucherzentrale-rlp.de](http://www.verbraucherzentrale-rlp.de)