

Wie lüfte ich richtig???

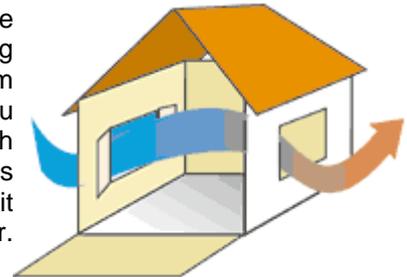
Maßgeblichen Anteil an unserem Wohlbefinden und der Gesundheit hat die richtige und ausreichende Belüftung der Räume. Schlecht belüftete Räume können unangenehme Gerüche entstehen lassen, und bei zu hoher Luftfeuchtigkeit kann sich diese an den kalten Innenwänden absetzen. Das kann zur Bildung von [Schimmelpilzen](#) führen, die ihre gesundheitsgefährdenden Sporen an die Bewohner übertragen. Krankheiten wie Allergien sind oftmals die Folge. Neben der gesundheitlichen Beeinträchtigung kann zudem die Bausubstanz erheblichen Schaden nehmen. Richtiges Lüften fördert somit nicht nur den Werterhalt des Objektes, sondern auch unser Wohlbefinden und die Gesundheit.

Dämmung, Isolierverglasung und Fugendichte verhindern zwar den Wärmeverlust, halten jedoch gleichzeitig die Luftfeuchtigkeit im Raum. Diese muss daher aktiv durch ausreichendes Lüften und die richtige [Raumtemperatur](#) reguliert werden - durch Sie.

Lüftungsarten

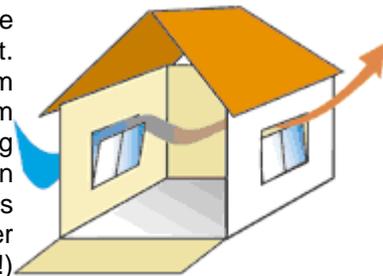
Stoßlüftung

Die mit Sicherheit wirkungsvollste und richtige Lüftungsart ist die Stoßlüftung. Die Fenster werden für einige Minuten vollständig geöffnet und die gesamte Raumluft wird komplett ausgetauscht. Um ein vollständiges Auskühlen und damit unnötige Aufheizkosten zu vermeiden, empfiehlt es sich im Winter, die Lüftungsdauer je nach Wetterlage auf max. 10 Minuten zu beschränken. Sowohl das Mobiliar als auch Decken, Wände und Boden verlieren in dieser Zeit nicht Ihre Eigentemperatur.



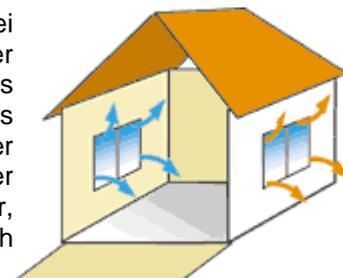
Spaltlüftung

Unter Spaltlüftung versteht man das Kippen der Fenster. Die Spaltlüftung wird oftmals über einen längeren Zeitraum eingesetzt. Das kann neben unangenehmen Zugerscheinungen besonders im Winter zu empfindlichen Auskühlungen führen, die mit hohem Heizaufwand wieder ausgeglichen werden müssen. Diese Lüftung ist wirkungslos, denn sie verschwendet Heizenergie und kann Schimmelbildung befördern. (Durch einen 2cm-Spalt des angekippten Fensters werden pro Stunde rund 15 Cent zum Fenster hinausgelüftet; bei einem 12cm-Spalt sind es ganze 1,12 € !)



Selbstlüftung

Bei Neubauten ist diese Art der Lüftung praktisch unmöglich. Bei älteren Gebäuden kann sich Luft durch Ritzen, Fugen alter undichter Fenster austauschen. Neben dem Gesichtspunkt, dass die Luft sehr lange braucht, bis sie ausgetauscht und hygienisch als unbedenklich einzustufen ist, sprechen mögliche Schäden an der Gebäudesubstanz durch Tauwasserbildung gegen diese Art der Lüftung. Zudem kann sie heute, nicht zuletzt da unkontrollierbar, entsprechend der Regelungen der EneV weder gewollt noch vertretbar sein.



Darauf sollten Sie achten:

- Das Prinzip lautet: kältere = trockenere Luft rein, wärmere = feuchtere Luft raus. Kalte Außenluft ist trockener als die warme Zimmerluft.
- Je kühler die Zimmertemperatur ist, desto öfter müssen Sie lüften. Je kälter es draußen ist, desto kürzer soll gelüftet werden.
- Die richtige Lüftungsdauer wird bestimmt durch den Unterschied der Innen- zur Außentemperatur und vom Wind. Auch bei Windstille und geringem Temperaturunterschied reichen wenige Minuten Stoßlüftung aus. Tipp: Verspüren Sie an vom Fenster entferntester Stelle im Raum am feuchten Finger einen kühlen Luftzug, ist die Lüftungsdauer bereits ausreichend.
- Bäder auf dem kürzesten Weg lüften; Luftwechsel nach außen!
- In Innenbädern (fensterlos) empfiehlt sich die Installation einer möglichst über Feuchtesensoren gesteuerten, mechanischen Belüftung; z. B. eine ans Licht gekoppelte Lüftung. Entfernen Sie nach dem Duschen das Wasser von Wänden + Boden; insbesondere bei ungenügender Lüftungsmöglichkeit! Denken Sie auch an die feuchten Handtücher! Hier ist - auch nach dem Lüften - das Öffnen von Türen zu anderen beheizten Räumen hilfreich.
- Halten Sie den Raum beim Kochen, Wäschetrocknen oder Bügeln geschlossen und lüften Sie nach Möglichkeit sofort oder öfter nach außen durch. Küche: Dunstabzug mit Umluftabführung ins Freie entfernt viel Feuchtigkeit!
- Lüften Sie morgens einmal komplett durch. Öffnen Sie in jedem Zimmer das Fenster weit. Morgens ist ein Durchzug angezeigt, der für einen kompletten Luftwechsel sorgt!
- Lüften Sie vormittags und nachmittags nochmals die von Personen genutzten Zimmer.
- Am Abend - gerade auch in den Schlafräumen - noch einmal auf Durchzug öffnen: Fenster weit auf!
- Nutzen Sie die Räume tagsüber nicht, reicht in diesen eine morgendliche und eine abendliche Lüftung.
- Rücken Sie Möbel von Außenwänden einige Zentimeter ab, um eine genügende Umlüftung zu gewährleisten und so Schimmelbildungen vorzubeugen.
- Lüften Sie bei jedem Wetter, auch bei Regen.
- Können Sie wegen Abwesenheit nicht mehrmals täglich lüften, halten Sie die Innentüren geöffnet, damit sich die noch vorhandene Feuchtigkeit aus den feuchteren Bereichen wie Küche und bad gleichmäßig über alle Räume verteilen kann.

Die richtige Raumtemperatur:

- Wohnbereich + Küche 20°C; Bad 21° C; Schlafräume am Tag 18° C, nachts 16 - 18° C
- 45 - 55 % rel. Luftfeuchtigkeit; bis 65 % nur kurzzeitig! (In Kellern kommt es auf Grund der oftmals zu hohen Luftfeuchtigkeit zu Schimmelbildungen auf eingelagerten Gegenständen; besonders gefährdet sind Kleidungsstücke aus Leder, Lederschuhe, Papierwaren. Aus gesundheitlichen Gründen sollten daher Kleidungsstücke grundsätzlich nicht im Keller aufbewahrt werden, wenn die Luftfeuchtigkeit nicht garantiert unter 60 % gehalten werden kann!)
- Außenwandtemperatur nicht unter 15° C sinken lassen. Messen Sie diese Temperatur im Winter

nach! Rücken Sie Möbel von Außenwänden einige Zentimeter ab, um eine genügende Umlüftung zu gewährleisten und so Schimmelbildungen vorzubeugen.

- Stellen Sie Ihre Heizung trotz Abwesenheit nie ganz ab, denn das Halten einer abgesenkten Temperatur ist sparsamer als das Aufheizen völlig ausgekühlter Räume bis hin zu ganzen Häusern!
- Schließen Sie Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen grundsätzlich.
- Heizen Sie einen kalten Schlafräum nie vom Wohnraum aus mit, da sonst Tauwasserbildung an Wänden und Fenstern und in der Folge dessen Schimmelbildung entstehen kann.

Raumlufttechnische Anlagen

Unterschieden werden hier einfache Be- und Endlüftungsanlagen und Klimaanlage, die die Luft zusätzlich kühlen und befeuchten können. Der Vorteil raumlufttechnischer Anlagen besteht in dem garantierten Mindestluftaustausch, unabhängig von der Witterung.

Das Umweltbundesamt hat einen "**Schimmelpilz-Leitfaden**" herausgegeben, der kostenlos erhältlich ist. Angefordert werden kann er beim Bundesumweltamt, Zentraler Antwortdienst, Postfach 33 00 22, 14191 Berlin, Fax: 030 / 89 03 - 29 12. Der Leitfaden ist auch als Download-PDF auf der Website des Umweltbundesamtes in der dortigen Rubrik "Publikationen" zur Verfügung gestellt; www.umweltbundesamt.de.

Übrigens

In einem 4-Personen-Haushalt fallen durch Kochen, Waschen, Blumen gießen und nicht zuletzt durch den Menschen selbst (jeder Schlafende gibt Wasserdampf ab !) rund 10 Liter Wasser/Tag in Form von Wasserdampf an. Daher also unbedingt lüften - und das richtig!