

Richtig lüften – gesund wohnen!

Eine Information der Heinzmann-Unternehmensgruppe



Genauso wichtig, wie Wärmeschutzfenster, die aufgrund immer weiter fortschreitender Entwicklung im Bereich Dichtungstechnik immer dichter werden, ist im Gegenzug das richtige Lüften im Wohnbereich, um die Entstehung von feuchten Wänden und Schimmelpilzbildung nachhaltig zu vermeiden. Dabei ist zu beachten, das permanent in Kipp-Stellung stehende Fenster oder Balkontüre zwar den benötigten Luftaustausch bewerkstelligen, jedoch die eigentlich gewünschte Wärmeschutzfunktion dadurch ad absurdum geführt wird.

Deshalb ist es besser durch so genanntes "Stosslüften" die Fenster bzw. Türen voll zu öffnen und die Luft zirkulieren zu lassen und nach einigen Minuten wieder zu schließen. Dabei sollte darauf geachtet werden, die Heizung während dieser Lüftungsphase heruntergedreht wird, um unnötige Energieverluste zu vermeiden.

Über den richtigen Umgang mit Fenstern

Ohne ausreichendes Heizen und Lüften ist gesundes, hygienisches Wohnen nicht möglich. Der Preis dafür ist, dass mit dem Lüften eine geringe Wärmemenge verloren geht.

Wer glaubt, an diesem notwendigen Luftaustausch noch sparen zu können, schafft dadurch die Voraussetzung für neue Probleme, wie Bauschäden, Schimmel und hohe Heizkosten.

In üblichen Berechnungen der Lüftungswärmeverluste wird der geringere Wassergehalt der kühleren zuströmenden Luft nicht berücksichtigt; folglich sind die Prozentangaben bei Lüftungswärmeverlusten viel zu hoch.

Kalte Luft enthält weniger Wasser - deshalb lässt sie sich leichter erwärmen. Aus diesem Grund können durch richtiges, bewusstes Lüften bis zu 20 Prozent Energie eingespart werden. Rechnet man die Einsparung von Folgekosten durch das Vermeiden von Schimmelpilz, Bauschäden, feuchten Kellern etc. hinzu, erweist sich einfaches Lüften als hervorragendes Mittel, unser Energiesparen tatkräftig zu unterstützen. So wird zum Beispiel der Raumluft in der Wohnung einer vierköpfigen Familie durch Atmen, Waschen, Kochen, Duschen, Zimmerpflanzen etc. pro Tag bis zu zehn Liter Wasser zugeführt. Wird durch mangelndes Lüften zu wenig nach außen transportiert, bleiben jeden Tag hohe Feuchtigkeitsmengen zurück.

Sie können Feuchtigkeitsschäden, Schimmel und hohe Heizkosten verursachen. Selbst teure Belüftungsanlagen mit Wärmerückgewinnung können hier mit der Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit gezielten Stoßlüftens nicht konkurrieren.



- In sehr kurzer Zeit wird die Wohnfeuchtigkeit wirksam nach außen transportiert; die in Mauern und Möbeln gespeicherte Wärme geht dabei nicht verloren.
- Die Raumluft gelangt in alle Ecken und Winkel, auch Hinterlüftungen werden erreicht. Das kompensiert die Schwachstellen der Heizsysteme.
- Die „frische Luft“ wirkt sich belebend auf Mensch und Immunsystem aus, und durch den geringeren Wassergehalt der Raumluft wird auch weniger Heizwärme verbraucht.

Wo man wie richtig lüftet:

Das Klima in Ihrer Wohnung ist abhängig von der Feuchte und Temperatur in den jeweiligen Räumen: Schlaf-, Wohnräume, Küche und Bad. Die vorhandene Feuchte sowie Geruchsbelastung sollte am Entstehungsort und während bzw. unmittelbar nach ihrer Entstehung „weggelüftet“ werden.

Küche/Bad: In diesen Räumen kann kurzzeitig sehr viel Feuchte entstehen z. B. beim Duschen, Baden (etwas weniger), Essenkochen und auch beim Wischen von gefliesten Fußböden. Lüften Sie diese „feuchte Spitzen“ unmittelbar weg. Öffnen Sie während bzw. nach dem Duschen oder nach dem Kochen ein Fenster, um intensiv durchzulüften. Wenn diese Räume fensterlos sind, kann das dann notwendige Lüftungssystem diese Aufgabe erledigen.

Wohnräume: Hier können Sie nach „Nase“ lüften. Wenn die Luftqualität schlecht ist („es riecht“), empfiehlt sich eine Stoßlüftung. Befinden sich im Wohnzimmer sehr viele Pflanzen oder andere Feuchtquellen (Aquarium, Zimmerspringbrunnen), sollten Sie die Luftfeuchte regelmäßig überprüfen, z.B. mit einem Hygrometer.

Schlafräume: Wenn Sie bei gekipptem Fenster schlafen, kann die feuchte Atemluft sofort entweichen. Bleibt das Fenster nachts geschlossen, sollten Sie nach dem Aufstehen mit weit geöffnetem Fenster lüften (Stoßlüftung). Im Winter reichen dafür 5 bis 10 Minuten, im Frühjahr und Herbst kann länger gelüftet werden. Mit einem Hygrometer stellen Sie fest, ob die „relative Feuchte“ geringer als 60% ist. Falls dieser Richtwert überschritten wird, sollten Sie länger oder öfter lüften (z. B. zusätzlich am Abend).

Kellerräume: Ihren Keller sollten Sie im Sommer nur früh morgens oder spät abends lüften. Im Sommer ist die Luftfeuchtigkeit am Tage sehr hoch und diese mit viel Wasser beladene Luft würde sich auf die kalten Wände im Keller niederschlagen und dort kondensieren. Das hat zur Ursache, dass nicht nur die Kellerwände feucht werden, sondern es könnten auch Probleme mit Schimmel entstehen. Warme Luft kann mehr Feuchtigkeit aufnehmen als kalte Luft. Diese Feuchtigkeit kann dann zu dem Irrglauben führen, dass die Außenisolierung schadhaft ist. Das Haus wird dann von außen für teures Geld aufgegraben und abgedichtet. Ärgerlich nur, wenn die Feuchtigkeit die sich auf den Wänden niederschlägt im Innenbereich nicht abnimmt

Bitte beachten:

Achten Sie beim Stoßlüften auf die Innentüren!

Wenn Sie morgens die Schlafräume lüften, können die Innentüren offen bleiben. Der Luftwechsel wird dann wesentlich größer, vor allem bei weiteren geöffneten Fenstern in der Wohnung. Wenn Sie in Bad oder Küche lüften, um hohe Feuchtigkeitswerte zu regulieren (z.B. nach Duschen, Kochen), sollten die Türen geschlossen bleiben. Einzige Ausnahme: Querlüften mit geöffnetem Fenster an einer anderen Gebäudeseite. Die vorhandenen Lüftungselemente – wie Türschlitze – sollten in jedem Fall offen bleiben.



Vermeiden Sie ständig gekippte Fenster!

Sie erhöhen den Energieverbrauch und Ihre Heizkosten drastisch, wenn Fenster über längere Zeit oder immer gekippt bleiben. Also lüften Sie besser nach Bedarf; ein nachts im Schlaf- oder Kinderzimmer gekipptes Fenster ist tagsüber zu schließen.

Schalten Sie den Heizkörper ab, wenn Sie das Fenster öffnen!

Bleibt das Ventil offen, lüften Sie die Wärme und damit Ihr Geld zum Fenster hinaus. Ein weiterer Vorteil des Abschaltens: Die Abkühlung im Raum erinnert Sie daran, das Fenster nach der gewünschten Lüftungsdauer wieder zu schließen.