

Richtiges Lüften will gelernt sein...

...um Energie zu sparen und Feuchtigkeit zu vermeiden

Durch unsere Lebensweise gelangt Wasserdampf in beträchtlichen Mengen in die Luft und muss in regelmäßigen Abständen wieder aus der Wohnung hinaus transportiert werden, da er ansonsten zu Feuchteschäden an den Baumaterialien und Schimmelbefall führen kann.

Wie aus der Tabelle 1 zu ersehen ist, können in einem **4-Personenhaushalt während eines Tages bis zu 10 Liter Wasser** an die Raumluft abgegeben werden. Damit diese erheblichen Feuchtigkeitsmengen innerhalb der Wohnung keinen Schaden anrichten, in dem sie sich in Form von Tauwasser an den Wänden niederschlagen, muss gelüftet werden.

	Feuchtigkeitsabgabe pro Tag ca.
Mensch	1,0 - 1,5 Liter
Kochen	0,5 - 1,0 Liter
Duschen, Baden (pro Person)	0,5 - 1,0 Liter
Wäschetrocknen (4,5 kg)	
geschleudert	1,0 - 1,5 Liter
tropfnass	2,0 - 3,5 Liter
Zimmerblumen, Topfpflanzen	0,5 - 1,0 Liter

Tabelle 1 In die Wohnung eingebrachte Wasserdampfmengen

Eintretende Frischluft senkt bei ihrer Erwärmung die Luftfeuchtigkeit im Raum beträchtlich, da die Wasserdampfmengen im Raum nach außen gebracht werden. **Richtiges Lüften in der Wohnung ist unabdingbar, um Kondenswasserbildung und Schimmelpilzbildung wirksam zu vermeiden.**

Wird in einem Raum eine größere Feuchtigkeitsmenge freigesetzt, sollten Sie beispielsweise beim Kochen, schon während der Wasserdampf entsteht, lüften. Auch nach dem Duschen sollten Sie Spritzwasser mit einem Lappen aufnehmen.

Da die Wände und Decken des Raumes sowie die Einrichtungsgegenstände auch bis zu einem gewissen Grade Feuchtigkeit aufnehmen können, muss nach dem erstmaligen Lüften die Raumluft wieder erwärmt werden. Denn nur so kann die erhöhte Materialfeuchtigkeit wieder an die Luft abgegeben werden. Nach einer gewissen Zeit (1/2 - 1 Stunde) wird es in den meisten Fällen deshalb erforderlich sein, nochmals kurz nachzulüften, um wieder normale Feuchtigkeitswerte im Raum zu erreichen. Gerade in Badezimmer und Küche, also Orten mit erhöhtem Wasserdampfanteil ist dieses Nachlüften wichtig.

Ziel einer Lüftung ist es immer, einen völligen Luftaustausch im Raum mit der Außenluft herbeizuführen. Dieser dauert in Abhängigkeit von der Lüftungsart unterschiedlich lange. In nachfolgender Tabelle sind die verschiedenen Arten der Fensterlüftung und die dazugehörigen Lüftungszeiten aufgeführt. Hieraus ist auch zu ersehen, dass **mit ganz geöffnetem Fenster** (am besten noch mit „Durchzug“) **ein völliger Luftaustausch schon nach etwa 3 Minuten erreicht** werden kann, während bei der „Kipplüftung“ bei geschlossener Zimmertür der gleiche Effekt erst nach 45 Minuten eintritt.

Nach längerer Lüftung kühlen aber bestimmte Außenwandzonen (besonders der obere Fensterlaibungsbereich) sehr stark **aus**, so dass an diesen kalten Oberflächen nach Schließen des Fensters eine besonders große Gefahr der **Tauwasserbildung** besteht. Aus dem gleichen Grund ist **von einer Dauer-Kipplüftung in der kalten Jahreszeit nachdrücklich abzuraten.**

Zum Abtransport der tagtäglich in unseren Wohnungen entstehenden Feuchtigkeitsmengen muss unbedingt mehrmals täglich gelüftet werden. Und das insbesondere, wenn moderne, isolierverglaste Fenster vorhanden sind, die auf Grund ihrer umlaufenden Lippendichtungen viel dichter schließen als alte Fensterkonstruktionen.

Als Lüftungsregeln gelten:

- Erneuern Sie regelmäßig die Raumluft.
- Lüften Sie einmal morgens gründlich über einen Zeitraum von 15-30 Minuten mit abgedrehter Heizung und danach möglichst kurz.
- Lüften Sie möglichst mit Durchzug zwischen 2-5 Minuten. Ist kein Durchzug vorhanden, müssen die Zeiten nach obiger Tabelle entsprechend verlängert werden!
- Je kälter es draußen ist, desto kürzer sollten Sie querlüften.
- Kurzes Querlüften kühlt Mauern und Möbel nicht aus.
- Lüften Sie 3 – 4 Mal am Tag.
- Während der Heizperiode sollten Sie nicht Dauerlüften, z.B. durch Kippen des Fensters
- Behindern Sie nicht die Wärmeabgabe der Heizkörper durch Möbel oder Vorhänge.
- Lassen Sie freigesetzte Dampfmengen gleich raus. Verschüttetes Wasser oder Spritzwasser nach dem Baden und Duschen sollten Sie sofort aufnehmen!
- Halten Sie Küche und Bad, wo viel Dampf freigesetzt wird, geschlossen, damit sich die Feuchtigkeit nicht in der gesamten Wohnung verteilt (Sofort den Dampf weglüften).
- Verzichten Sie auf zusätzliche Luftbefeuchtung über Verdunster an Heizkörpern oder über elektrische Luftbefeuchter.
- Stellen Sie Möbelstücke - insbesondere solche mit geschlossenem Sockel - möglichst nicht an Außenwände. Falls Sie nicht genug Platz haben, rücken Sie die Möbel mindestens 10 -15 cm von der Wand ab. Notfalls müssen Sie Lüftungsöffnungen in die Sockelleisten anbringen oder die Sockelleisten entfernen. Das gilt fast immer für Bettkästen in Erdgeschosswohnungen!
- Halten Sie Türen zu weniger beheizten Räumen geschlossen, damit sich keine feuchte Luft an kalten Wänden niederschlagen kann.
- Schlafzimmer müssen nicht bitterkalt sein. Heizen Sie dort tagsüber ein wenig auf etwa 16-18° Celsius Raumtemperatur, damit die Raumluft genügend Feuchte aufnehmen kann.
- Die relative Luftfeuchte sollte 55 - 60 % in der Wohnung nicht überschreiten. Messgeräte zur Kontrolle gibt es bereits ab ca. 8,00 EUR im Handel.