

## Gesundes Klima im Haus - Tipps zum richtigen Lüften -

Neubauten bzw. sanierte Gebäude sind heute „dichter“ als früher, Gummidichtungen in Fenstern wie Türen und effektiver Wärmeschutz verhindern eine unfreiwillige Lüftung, wie sie zu Großmutter's Zeiten üblich war. Immer wieder kommt es zu Feuchtigkeitsschäden in der Wohnung, Schimmelpilz und schwarze Flecken können entstehen, weil zu wenig geheizt und zu wenig gelüftet wird.

Im Laufe von 24 Stunden werden beachtliche Mengen an Feuchtigkeit in eine Wohnung eingebracht. Folgende Aufstellung verdeutlicht, welche Wassermengen an die Umgebungsluft abgegeben werden können. Auch der Mensch selbst gibt pro Tag nicht unbeträchtliche Mengen Wasser an die Umgebungsluft ab.

Person	ca. 2 Liter
Kochen	ca. 1 Liter
Duschen bzw. Baden pro Person	ca. 1 Liter
Wäschetrocknen	ca. 3,5 Liter
Zimmerpflanzen	ca. 0,5 bis 1 Liter

Für Sie heißt das: Mehr und richtig heizen und lüften und damit eventuellen Schimmelpilzbefall, aber auch Schadstoffbelastungen vermeiden.

**Ihre Instrumente für richtiges Wohnklima sind Fenster und Heizung (Thermostat) oder Lüftungsanlagen.**

### Richtig lüften

**Alle Räume abhängig von Funktion und Nutzung lüften.**

Als Faustregel gilt: Die Luft soll ausgetauscht werden, die Wände dabei aber warm bleiben. Pro Tag jeden Raum mindestens 3 x (je 1 x morgens, mittags und abends) Stoßlüften.

Bei Abwesenheit über den Tag ist natürlich auch das Lüften tagsüber nicht möglich, aber auch nicht nötig. Dann wenigstens 1 x morgens und 1 x abends stoßlüften. **Einmal täglich lüften genügt nicht.**

Um den erforderlichen Luftwechsel zu erreichen; die Fenster ganz öffnen (Stoßlüften). Besser ist es, möglichst Durchzug herzustellen (Querlüftung). Abends einen kompletten Luftwechsel inklusive Schlafzimmer vornehmen.

Fenster ganz offen und gegenüberliegende Tür offen	<b>Querlüftung</b>	1 bis 5 Minuten
Fenster ganz offen und Türen geschlossen	<b>Stoßlüftung</b>	5 bis 10 Minuten
Fenster gekippt und gegenüberliegende Tür offen (Fenster im gegenüberliegenden Raum auch ganz offen)	<b>Querlüftung</b>	15 bis 30 Minuten
Fenster gekippt und Türen geschlossen		24 bis 75 Minuten

Bei innen liegendem Badezimmer ohne Fenster auf dem kürzesten Weg (durch ein anderes Zimmer mit geöffnetem Fenster) lüften. Die anderen Türen geschlossen halten. Es ist darauf zu achten, dass eine evtl. eingebaute Schachtlüftung einwandfrei funktioniert. Besonders nach dem Baden oder Duschen soll sich der Wasserdampf nicht gleichmäßig in der Wohnung verteilen.

Nasse Handtücher und Wände im Badezimmer können – trotz kurzzeitigen Lüftens – noch viel Wasser enthalten; Handtücher trocknet man daher am besten auf dem Heizkörper und lässt das Fenster so lange geöffnet bis die Handtücher sich einigermaßen trocken anfühlen (die Heizung im Bad soll im Winter dabei nicht abgeschaltet werden, das beschleunigt das Austrocknen der Handtücher erheblich; wenige Minuten reichen dann oft aus).

Auch bei Regenwetter lüften. Wenn es nicht gerade zum Fenster hereinregnet, ist die kalte Außenluft trotzdem trockener als die warme Zimmerluft.

### Beim Stoßlüften an Innentüren denken

Beim Stoßlüften möglichst die Innentüren schließen. Die Ausnahme ist bei Querlüftung. Das heißt zwei Räume mit geöffneten Fenstern, die sich jeweils auf der gegenüberliegenden Gebäudeseite befinden, werden gleichzeitig gelüftet. Dies kann die Lüftungszeit auf ca. 1 bis 5 Minuten verkürzen.

### Ständig angekippte Fenster vermeiden

Bei ständig angekipptem Fenster und geschlossener Innentür dauert Lüften 30 – 75 Minuten. Wände um die Fenster kühlen aus. Unnötig viel Wärme geht verloren. Aber: Wenn Sie bei angekipptem Fenster schlafen, dann die feuchte Atemluft aufgrund der langen Zeit entweichen. Bleibt das Fenster nachts geschlossen, sollten Sie nach dem Aufstehen mit weit geöffnetem Fenster lüften (Stoßlüftung).

### Nach Renovierungen verstärkt heizen und lüften

Bei Renovierungsarbeiten wird Feuchtigkeit durch das feuchte Ablösen von Tapeten, die Verwendung von Farben, Kleister usw. in die Wohnung eingebracht. Diese muss schnellstmöglich durch verstärktes Heizen und Lüften entfernt werden.

### Nach Sanierungen Lüftungsgewohnheiten prüfen

Bei neuen dichten Isolierglasfenstern ist öfter zu lüften als vorher.

### Luftbefeuchter überlegt nutzen

Auf Luftbefeuchter kann in der Regel verzichtet werden. Lediglich in der kalten Jahreszeit kann die zusätzliche Befeuchtung der Luft sinnvoll sein. Die ideale relative Luftfeuchtigkeit liegt bei 40 – 60 %.

Natürlich ist das Lüftungsverhalten auch abhängig von der Jahreszeit. Als ungefähre Richtwerte für das Stoßlüften können hier genannt werden:

Januar, Februar, Dezember	4 bis 6 Minuten
März, November	8 bis 10 Minuten
April, Oktober	12 bis 15 Minuten
Mai, September	16 bis 20 Minuten
Juni, Juli, August	25 bis 30 Minuten

Das heißt, je kälter es draußen ist, desto kürzer muss gelüftet werden.

## Richtig heizen

### Alle Räume ausreichend heizen auch bei Abwesenheit

Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen ist teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur. Die Wohnraumtemperatur sollte aber nicht unter 19°C liegen.

### Türen zu weniger beheizten Räumen schließen

Nicht z. B. vom Wohnzimmer das Schlafzimmer mitheizen. Das „Überschlagenlassen“ des nicht geheizten Schlafzimmers führt nur warme feuchte Luft ins Schlafzimmer, diese schlägt dort ihre Feuchtigkeit nieder. Als Raumtemperaturen für einzelne Räume gelten:

Bad	23 °C
Wohnzimmer	21 °C
Esszimmer, Kinderzimmer	20 °C
Schlafzimmer, Küche	18 °C
Diele	18 °C

## Richtig einrichten

### Heizkörper nicht zustellen oder abdecken

Keine langen Vorhänge oder Möbel vor die Heizkörper. Dadurch wird die Luftzirkulation beeinträchtigt und behindert eine optimale Wärmeverteilung im Raum.

### Möbel nicht zu dicht an die Außenwand

Bei möglicherweise unzureichender Wärmedämmung der Außenwände Möbel, Bilder oder schwere Gardinen nicht unmittelbar an die Wand stellen bzw. daran aufhängen (Abstand der Möbel zu Außenwänden ca. 4 bis 10 cm). Evtl. Wandverkleidungen an Außenwänden hinterlüften.

### Weiterführende Schriften:

- HILFE! SCHIMMEL IM HAUS – Wirkungen- Abhilfe (Umweltbundesamt Berlin)
- Gesund Wohnen durch richtiges Lüften und Heizen (Deutsche Energie-Agentur GmbH (dena) Berlin)
- GESÜNDER WOHNEN – ABER WIE? Praktische Tipps für den Alltag (Umweltbundesamt, Dessau-Roßlau)
- Ratgeber Feuchtigkeit und Schimmelbildung in Wohnräumen (Verbraucherzentrale Bundesverband e. V. Berlin)

Quelle: Hauptverband Farbe Gestaltung Bautenschutz (teilweise abgeändert)