

## Broschüre zum richtigen Lüften in Räumen

- *Richtiges Lüftungsverhalten*

Richtiges Lüften ist Voraussetzung für ein gesundes und behagliches Raumklima. Wird zu wenig gelüftet, reichert sich die Luft mit Schadstoffen, Gerüchen und Feuchtigkeit an. Zu viel Luftzufuhr führt hingegen zu trockener Luft und hohen Energieverlusten. Die Dauer und Häufigkeit der erforderlichen Lüftung ist dabei von verschiedenen Faktoren abhängig. Die vorliegende Broschüre gibt Orientierungswerte vor, die abhängig sind von der Nutzung, der Jahreszeit und der Art der Fensterlüftung. Eine gute Wärmedämmung, dichte Fenster und eine Bauausführung ohne Wärmebrücken, Fugen und Ritzen sichern angenehm warme Wandoberflächen und ein ausgeglichenes Raumklima. Allerdings erfordert die luftdichte Bauweise häufigeres Lüften oder den Einbau einer Komfortlüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung.

- *Hygienische Luftverhältnisse herstellen*

Stickige Luft ist ein Anzeichen für eine hohe Schadstoffbelastung im Raum. Auf die Raumluft wirken sich dabei verschiedene Faktoren aus: Durch die Atmung wird die Luft ständig mit Kohlendioxid angereichert. Das bedeutet, je mehr Personen sich in einem Raum aufhalten, desto schneller ist die Luft verbraucht. Belastungen können aber auch von Baumaterialien und Möbeln ausgehen.

- *Schimmelbildung vorbeugen*

Ein weiterer wichtiger Faktor für Behaglichkeit und Hygiene ist die relative Luftfeuchtigkeit. In beheizten Innenräumen werden Werte zwischen 30 bis 55 Prozent als angenehm empfunden. Liegt der Feuchtigkeitsgrad unter 30 Prozent, ist die Luft zu trocken. Ist die Luft hingegen zu feucht, kann es an kalten Bauteilen zu Kondenswasser-Bildung kommen. Dadurch steigt das Risiko für die Bildung von Schimmel. Deswegen sollte in besonders feucht belasteten Räumen wie Küche, Bad und Schlafzimmer für eine gute Durchlüftung gesorgt werden.

- *Angepasst lüften*

Auf einen regelmäßigen Luftaustausch ist vor allem im Winter und in den Übergangszeiten zu achten. Eine Lüftung über gekippte Fenster eignet sich für diese Jahreszeiten nicht, weil entweder der Luftaustausch zu gering oder die Energieverluste durch ständiges Kippen zu hoch wären. Am schnellsten wird eine gute Durchlüftung des Raumes durch eine Stoßlüftung hergestellt. Dazu werden für kurze Zeit Fenster und/oder Tür in einem Raum geöffnet und gelüftet, die Türen zu den Nachbarräumen sind dabei geschlossen.

- *Wohnräume*

Wohnräume sollten zumindest bei Langzeitbenützung alle zwei Stunden gelüftet werden.

- *Schlafzimmer*

Regelmäßiges Lüften ist in der Nacht nicht möglich. Für Schlafzimmer wird deswegen empfohlen, frühmorgens und abends gut zu lüften. Am Morgen sollte eine halbe Stunde nach dem Aufstehen noch einmal gelüftet werden, damit auch die Restfeuchte aus dem Bettzeug entweichen kann.

- *Badezimmer*

Wie im Schlafzimmer wird empfohlen, nach dem Duschen nach einer halben Stunde ein zweites Mal gut zu lüften. Um Schimmelbildung und Energieverluste zu vermeiden, sollte während der Heizperiode das Fenster niemals ständig gekippt gehalten werden.

- *Wenig benutzte Räume*

Wenig benutzte Räume zumindest einmal wöchentlich lüften. Aus Energiespargründen wird in diesen Räumen eine Raumtemperatur von 16° C empfohlen.

- *Kellerräume*

Wenn warme, feuchte Luft (von außen) an kalten Wänden/Böden abkühlt, kommt es in sehr vielen Kellern zu Kondenswasserbildung, die allmählich vom Putz oder Mauerwerk aufgenommen werden oder es bildet sich am Boden eine Wasserlache. Gegenstände könnten feucht werden, zu schimmeln beginnen, faulen oder rosten. Die große Kondensatmenge könnte den Eindruck erwecken, der Boden oder das Mauerwerk seien nicht dicht.

Im Sommer soll nur dann gelüftet werden, wenn es außen kühl ist (abend, nachts und morgens).

An schwülen Tagen sollte man aufgrund der hohen Außenluftfeuchtigkeit wenn möglich gar nicht lüften.

Im Winter, entgegen dem Hausverstand, muss ständig und regelmäßig gelüftet werden.