

Ratgeber für richtiges Lüften

Ziele des richtigen Lüftens

- Richtiges Lüften sorgt für hygienische Luftverhältnisse im Raum. Durch die Atmung der sich in einem Innenraum befindlichen Personen wird dessen Luft ständig mit Kohlendioxid angereichert. Auch aus den meisten Baumaterialien und Möbeln treten lange nach deren Einbau Schadstoffe aus, die die Innenraumluft belasten. Folgen schlechter Raumluftqualität sind Müdigkeit und Konzentrationschwierigkeiten.
- Durch richtiges Lüften wird Schimmelbildung vorgebeugt. Je höher die Luftfeuchtigkeit in Innenräumen ist, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass an entsprechend gefährdeten Stellen Schimmel auftritt. Das gilt insbesondere für stark feuchtebelastete Räume wie Bad, Küche und Schlafzimmer. In diesen sollte daher für entsprechende Durchlüftung gesorgt werden.
- Richtiges Lüften verhindert außerdem trockene Raumluft im Winter. Eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 30 und 50 % wird von den meisten Menschen als angenehm empfunden. Je nach Empfindlichkeit können darunter liegende Werte zu trockenen Schleimhäuten und brennenden Augen führen.
- Richtiges Lüften verhindert darüber hinaus unnötige Energieverluste im Winter. Wird bei kalten Außentemperaturen falsch oder zulange gelüftet, müssen die ausgekühlten Bauteile wieder erwärmt werden, wodurch unnötig Heizenergie verbraucht wird.

Wie wird richtig gelüftet?

Ideal ist jene Form der Lüftung, die möglichst rasch die verbrauchte Luft durch frische ersetzt. Dabei ist darauf zu achten, dass Bauteile im Winter nicht unnötig auskühlen oder im Sommer erwärmt werden. Dies kann man sicherstellen, indem möglichst viele Fenster wenige Minuten geöffnet werden.

Grundsätzlich werden folgende Arten zu Lüften empfohlen:

- Stoßlüften: Fenster in einem Raum öffnen, es entsteht kein Durchzug, der Luftwechsel dauert etwas länger (5-10 Minuten).
- Querlüften: Öffnen mehrerer Fenster in einem Raum oder in mehreren Räumen und die Innentüren offen lassen (1-5 Minuten).
- Vertikales Querlüften: Wie Querlüften, aber in zwei Stockwerken. Dadurch erhöht ein leichter Kamineffekt den Luftwechsel, was insbesondere im Sommer dabei hilft, die Räume durch Lüften in den frühen Morgenstunden oder über die Nacht abzukühlen.

Wann wird richtig gelüftet?

Pro Tag sollte mindestens dreimal gelüftet werden. Am besten empfiehlt sich richtiges Lüften in folgenden Zeitrhythmen:

- Gleich am Morgen nach dem Aufstehen
- Ein- bis zweimal untertags
- Abends vor dem Zubettgehen

Bei kurzzeitig erhöhter Luftfeuchtigkeit durch Kochen oder Duschen muss zusätzlich immer sofort gelüftet werden. Beschlagene Fensterscheiben sind Alarmzeichen für überhöhte Luftfeuchtigkeit im Raum.

Richtiges Lüften im Neubau

Bei der Errichtung eines Hauses wird in den verwendeten Materialien viel Wasser gebunden (z.B. durch Estriche, Putze). Diese Feuchtigkeit kann meist nicht vollständig austrocknen, bevor das Haus bezogen wird. Dies muss durch bewusstes Lüftungs- und Heizverhalten ausgeglichen werden, bis die Bausubstanz nach zwei bis drei Jahren richtig getrocknet ist.

Sommer: Bei trockenem Wetter sind wiederholtes Querlüften oder gekippte Fenster sinnvoll.

Winter: Verstärktes Heizen und häufigeres Lüften sind notwendig.

Richtiges Lüften im sanierten Altbau

Alte, undichte Fenster und schlechte Dämmung verursachen durch Ritzen und Fugen einen unkontrollierten Luftaustausch. Nach einer Sanierung sind Gebäude jedoch meist besser abgedichtet. Dadurch geht zwar weniger Energie verloren, schlechte Luft und erhöhte Luftfeuchtigkeit müssen nun aber gezielt durch häufigeres Lüften ausgetauscht werden.

Sommer: Der richtige Zeitpunkt fürs Lüften im Sommer ist bei kühlen Außentemperaturen, also in den frühen Morgenstunden oder am späten Abend bzw. in der Nacht. Untertags sind Fenster und Türen möglichst geschlossen zu halten. Der Keller sollte im Sommer jedoch nicht gelüftet werden. Ansonsten trifft warme, feuchte Außenluft auf kühle Kellerwände und kondensiert. Dies kann feuchte Wände und Sommerschimmelgefahr zur Folge haben.

Tipps und Tricks zum richtigen Lüften

- Faustregel: Je kälter die Temperatur draußen, umso kürzer kann gelüftet werden.
- Fenster nur im Sommer kippen. Im Winter führt Kippen entweder zu einem geringen Luftaustausch und/oder zu hohen Energieverlusten. Zudem erhöht sich das Schimmelrisiko durch ausgekühlte Bauteile.
- Eine dauerhaft hohe Luftfeuchtigkeit in Innenräumen sollte vermieden werden. Achtung in Räumen mit hohen Feuchtelasten (Bad, Küche, Schlafzimmer, Waschküche).
- Unnötigen Feuchteindrang in Räume vermeiden. Beim Kochen: Deckel auf den Topf; spart Energie und verhindert eine zu hohe Luftfeuchtigkeit.

Die Luftfeuchtigkeit sollte bei 45 % liegen. Zu empfehlen ist die Anschaffung eines Hygrometers. Es misst die aktuellen Feuchtwerte und Temperaturen im Raum. Bei über 60 % (bei ca. 20 °C) wird es kritisch – Fenster auf!