
Lüften

Lüften ist wichtig

Ohne ausreichende Lüftung in Innenräumen entsteht durch die menschliche Atmung eine hohe Kohlendioxidkonzentration. Ebenso können Schadstoffe durch Ausdünstungen aus verschiedensten Baumaterialien und Einrichtungsgegenständen die Raumluft anreichern. Warme Luft kann mehr Feuchtigkeit aus der Umgebung aufnehmen und halten, als kalte Luft.

Beim Kochen, Bügeln und Wäschetrocknen ist dies leicht erkennbar, aber auch durch Zimmerpflanzen wird die Luft mit Feuchtigkeit angereichert. Und selbst wir Menschen führen der Luft mit jedem Atemzug Feuchtigkeit zu. Ein 4-Personen-Haushalt produziert durch Verdunstungsvorgänge täglich 6-9 Liter Feuchtigkeit in Form von Wasserdampf. Die Feuchtigkeit muss abgeführt werden, da eine zu hohe Luftfeuchtigkeit zu Schimmelproblemen führen kann.

Richtig Lüften

Ein gekipptes Fenster ist nicht genug. Hier kann die Luft nicht in der erforderlichen Menge kurzzeitig ausgetauscht werden und es geht wertvolle Energie verloren. Der Luftwechsel braucht viel länger als beim Stoßlüften. Wände um das Fenster können stark abkühlen, was die Schimmelbildung begünstigt. Die Fenster nur im Sommer kippen.

Am besten ist das sogenannte Querlüften. Öffnen Sie an zwei gegenüberliegenden Außenwänden die Fenster komplett oder ein Fenster und die gegenüberliegende Tür. Beim Querlüften wird die gesamte Raumluft rasch gegen frische Außenluft ausgewechselt. Die in den Wänden gespeicherte Wärme geht so nicht verloren und hilft den Raum danach wieder zu erwärmen. Lieber mehrmals am Tag kurzes Querlüften als stundenlang ein Fenster gekippt lassen.

In Räumen wo eine Querlüftung nicht möglich ist, empfiehlt sich das Stoßlüften - ein Fenster fünf bis zehn Minuten vollständig öffnen.

Mehrmals am Tag lüften

Mindestens alle 2-3 Stunden sollte die gesamte Raumluft gegen Frischluft getauscht werden. Je mehr Personen sich in einem Raum befinden, umso öfters muss gelüftet werden.

Lüftungsanlage als Alternative

Die Fensterlüftung ist die einfachste und billigste Möglichkeit, die Raumluft gegen Frischluft zu tauschen. Als Alternative zum manuellen Lüften gibt es moderne Lüftungsanlagen, die

vollautomatisch für den Luftwechsel sorgen. Hier wird über Abluftkanäle die verbrauchte Raumluft abgesaugt und über eigene Zuluftkanäle die Frischluft in die Räume gebracht. Solche Systeme sind sowohl im Neubau als auch bei Sanierungen, im Einfamilienhaus aber auch in Wohnungen möglich. Eine sorgfältige Planung ist hier besonders wichtig.