

Richtiges Lüften – Information des OÖ Energiesparverbandes

Für ein gesundes, angenehmes Raumklima ist regelmäßiges Lüften äußerst wichtig. Sehr häufig wird durch zu viel oder falsches Lüften unnötig Energie verschwendet oder umgekehrt für zu wenig Frischluft gesorgt und dadurch ein ungesundes Raumklima geschaffen. Richtiges Lüften ist daher auch wichtig, um Schimmelbildung zu verhindern!

Lüften nach Bedarf

Die ideale Luftwechselrate hängt im Wesentlichen von der Lüftungsart (Fenster gekippt oder ganz offen) und vom Frischluftbedarf (Personenanzahl, Raumnutzung) ab. Die energiesparendste Art, Wohnungen zu lüften, orientiert sich am tatsächlichen Frischluftbedarf und erfolgt durch weites Öffnen der Fenster am besten mit Querlüftung, d.h. gegenüberliegende Fenster werden geöffnet.



Regeln für das bedarfsorientierte Lüften:

- Raumweise lüften
- Gekippte Fenster führen meist zu überhöhten Luftwechselraten. Die dauernde Kippstellung ist nur von Mai bis September sinnvoll. Im Winterhalbjahr sollten Fenster am besten kurz und weit geöffnet werden (sog. "Stoßlüftung" und wo möglich Querlüftung).
- Da bei der empfehlenswerten "Stoßlüftung" der Luftaustausch sehr rasch erfolgt, ist diese Lüftungsart im Winter nur dann energiesparend, wenn das Fenster kurz geöffnet wird (etwa 5 Minuten).
- Die Dauer des Fensteröffnens an das Außenklima (Kälte, Wind) anpassen. Faustregel: je kälter draußen, desto kürzer lüften.

Empfohlene Lüftungsweise für verschiedene Wohnräume

Wohnräume

- Lüften bei Betreten des Raumes
- Einmal stündlich querlüften

Schlafzimmer

In Schlafräumen entsteht besonders viel Wasserdampf pro Nacht (ca. 1 Liter pro Person), richtiges Lüften ist hier besonders wichtig:

- Morgens und abends ausreichend querlüften.
- Zusätzlich morgens 1/2 Stunde nach dem Aufstehen nochmals querlüften (damit wird auch die in Bettwäsche und Matratzen befindliche Feuchtigkeit abtransportiert).
- Auch wenn Sie in der Heizperiode gerne in einem unbeheizten Raum schlafen, sollten Sie das Schlafzimmer tagsüber beheizen (Gefahr von Schimmelbildung).

- Besonders ungünstig ist es, in der kalten Jahreszeit, die Tür zu den Wohnräumen zu öffnen, um das Schlafzimmer etwas zu "temperieren". Dabei strömen große Luftfeuchtemengen ein, die von der kühleren Schlafzimmerluft nicht aufgenommen werden können und kondensieren (Schimmelgefahr).
- Wer gerne bei offenem Fenster schläft, sollte jedenfalls Durchzug vermeiden (geschlossene Schlafzimmertür und mit einer Fugendichtung abgedichtet), maximal ein Fenster kippen oder idealerweise "Dosierlüfter", mit denen sich der Kippgrad des Flügels stufenlos einstellen lässt, verwenden.

Badezimmer

In Bädern entstehen die größten Feuchtigkeitsbelastungen, Sie sollten daher folgende Lüftungsgewohnheiten einhalten:

- Sofort nach dem Duschen oder Baden ausreichend lüften.
- Zusätzlich ca. 1/2 Stunde danach nochmals ausreichend lüften (damit wird auch die in Materialien wie Putze, Textilien etc. befindliche Feuchtigkeit abtransportiert).
- Auch im Badezimmer sollte in der Heizperiode nicht ständig das Fenster gekippt werden.

Wenig benutzte Räume

- Beim Betreten ausreichend lüften.
- Zumindest einmal täglich lüften.
- Nicht ständig Fenster gekippt lassen.
- Zumindest geringfügig beheizen.

Kellerräume

- Im Prinzip gelten die gleichen Regeln wie für Wohnräume: je kälter es draußen ist, desto kürzer lüften.
- Eine kritische Zeit für Kellerräume stellt das Frühjahr dar, wenn in den Wänden noch die Winterkälte steckt, draußen aber schon warmes Wetter mit hoher Luftfeuchtigkeit herrscht.
- Vorzugsweise nur nachts lüften (dann ist die Außenluftfeuchtigkeit am geringsten).
- im Sommer nur kurz lüften
- keine Dauerlüftung

Häufige Fragen zum richtigen Lüften

1. Ist zuwenig Lüften gesundheitsschädlich?

Ja, aber...

Wurde auf Umweltfreundlichkeit bei den Baumaterialien, der Ausstattung der Wohnung und bei der Verwendung von Putzmitteln usw. geachtet, muss nicht so viel gelüftet werden.

Voraussetzung ist aber, dass die Bausubstanz "in Ordnung" ist, damit die Raumluftfeuchtigkeit nicht zu Schimmelbildung führt.

2. Müssen Außenwände "atmungsfähig" sein?

Nein, der Luftaustausch durch die Wände zwischen drinnen und draußen erfolgt bei einer "atmungsfähigen" Außenwand nur zu 2 - 5 % der mittels Fensterlüftung abgeführten Feuchtigkeitsmenge.

3. Was tun, wenn die Luft zu trocken ist?

Stellen Sie zunächst mittels Hygrometer die tatsächliche Luftfeuchtigkeit fest. Sinkt die Luftfeuchtigkeit unter 30 %, dann hilft z.B. das Abdichten von Fenster- und Türfugen und ausreichende Beheizung der Wohnräume. Luftbefeuchter werden damit überflüssig. Zimmerpflanzen können zu einem guten Raumklima beitragen.

4. Kommt zuviel Feuchtigkeit in den Wohnraum, wenn bei Regen gelüftet wird ?

Nein, denn die Raumluft ist in der Regel feuchter als die Außenluft. Ein Beispiel: bei 20 °C und 60 % Luftfeuchtigkeit ist auch "gesättigte" Außenluft (Regen) bei einer Temperatur von weniger als + 12 °C absolut trockener als die Raumluft mit 20 °C.