

Richtiges Lüften ist gesund

Die optimale Methode:

So lüften Sie richtig:

Warum lüften?

Unsere Wohnungen und Häuser werden zunehmend energiesparender, aber damit auch luftdichter gebaut. Frischluft ist aber das wichtigste Lebensmittel überhaupt. Optimales Raumklima fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Ihre wichtigsten Instrumente: die Heizung und die Fenster. Manchmal nützt auch eine Lüftungsanlage. Luftbefeuchter sind in der Regel nicht notwendig.

Ihre Vorteile bei effektivem Lüften:

- gesundes Raumklima
- hohe Luftqualität
- geringeres Schimmelpilzrisiko
- niedrigere Energiekosten
- Schutz der Bausubstanz

! Verwenden Sie Luftbefeuchter nur in Ausnahmefällen.

Heizen - Lüften - Heizen - Lüften.....

Die relative Feuchte ist abhängig von der Temperatur. Warme Luft kann mehr Wasser aufnehmen als kalte. Deshalb ist Lüften zur Senkung der Innenfeuchte immer nur bei kühlen Außentemperaturen effektiv (auch bei Regen!). Denn: die kalte Außenluft wird in der Wohnung erwärmt und nimmt Wasser auf. Mit dem nächsten Lüften wird die Feuchtigkeit dann nach draußen befördert.
Ein Problem: an manchen Stellen in der Wohnung kann es feucht werden, weil warme Luft dort abkühlt und dann Wasser wieder abgibt (wie am kühlen Bierglas). Hier ist effektives Lüften besonders wichtig.

! Regeln Sie die Heizkörper beim Lüften herunter.

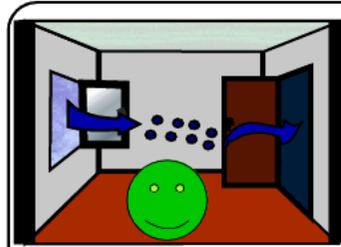
! Lüften Sie mehrmals kurz mit weit geöffnetem Fenster.

! Ständig auf Kipp stehende Fenster vergeuden Energie.

Vertrauen ist gut - Kontrolle ist besser

Wir können die Höhe der Luftfeuchtigkeit mit unseren Sinnen nur begrenzt beurteilen. Lediglich, wenn es zu trocken ist, fühlen wir ein Kratzen im Hals, wenn es zu Feucht ist fangen wir an zu schwitzen. Messen und kontrollieren können Sie das Raumklima mit einem digitalen **Thermohygrometer**, es reicht schon ein günstiges Modell aus dem Baumarkt. Optimal ist es, wenn Sie die Daten in ein **Lüftungstagebuch** eintragen, dann bekommen Sie schnell einen Überblick, ob in Ihren vier Wänden klimatechnisch alles o.k. ist. Optimal sind Werte zwischen etwa 40% und 60% relative Feuchte. Die Werte sollten dauerhaft nicht über 65% liegen. Wenn dies der Fall ist, sollten Sie die Ursache von uns ermitteln lassen.

! Achten Sie auf auffällige Luftfeuchte und Gerüche.

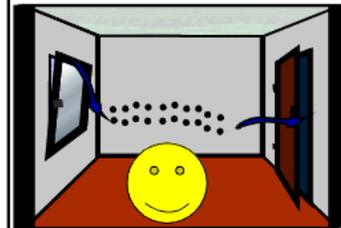


Querlüftung

Winter: 2-4min

Frühj./Herbst: 4-10min

Sommer: 16-30min

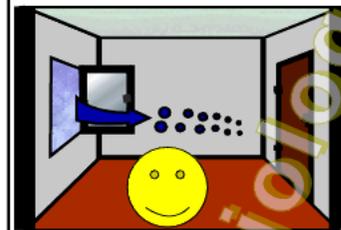


Stosslüftung

Winter: 4-6min

Frühj./Herbst: 8-15min

Sommer: 25-30min



Stosslüftung

Winter: 4-6min

Frühj./Herbst: 8-15min

Sommer: 25-30min

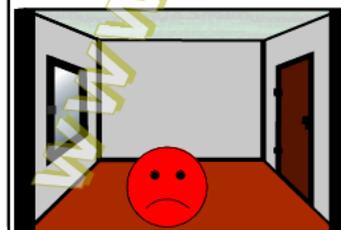


Kipplüftung

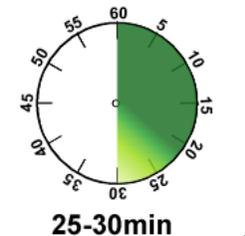
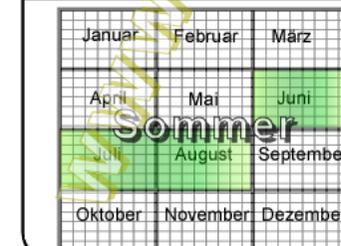
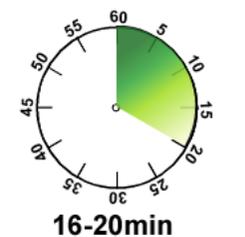
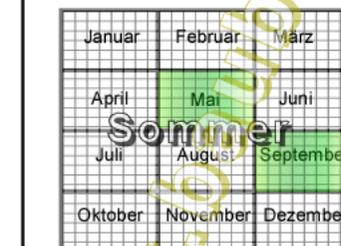
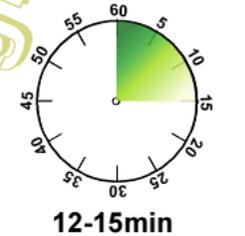
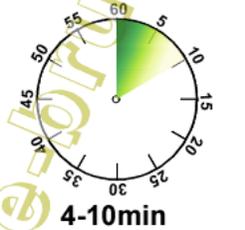
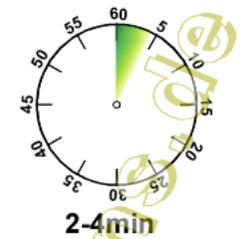
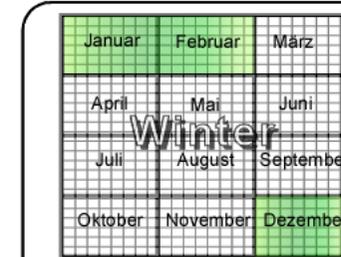
Winter: 30-75min

Frühj./Herbst: 1-3h

Sommer: 3-6h



Nicht Lüften: Falsch!



Alle Angaben sind Richtwerte und müssen an die jeweilige Situation angepasst werden!

Alle Angaben sind Richtwerte für die Querlüftung und müssen an die jeweilige Situation angepasst werden!

Risiko Schimmel, Schadstoffe und Co.

Lüften ist aktiver Gesundheitsschutz, denn immer mehr werden **Schimmelpilze, Milben und Schadstoffe** zum Innenraumproblem. Gehen Sie kein Risiko ein! Lassen Sie von uns Ihre Räume überprüfen. **Schimmelpilze** lieben Feuchtigkeit. Wenn zusätzlich Nahrung in Form von Tapeten, Holz o.ä. zur Verfügung steht, ist Schimmelbefall vorprogrammiert. Aber: ein vorhandener Schimmelbewuchs lässt sich nicht weglüften. Hier ist dann zunächst Ursachenforschung notwendig. Auch **Milben** brauchen ein feucht-warmes Klima. Polster und Betten sind daher besonders gefährdet. Ein weiteres Problem: aus Baustoffen, Möbeln, Fußböden u.a. dunstet ständig ein Cocktail an **Schadstoffen und Gerüchen** aus. Auch dieses Gesundheitsrisiko wird durch Frischluft effektiv vermindert.

Was Sie vermeiden sollten

Waschen, Duschen und Kochen dürfen Sie natürlich weiterhin. Aber: viele Pflanzen in einem kleinen Raum geben eine Menge Wasser ab. Große, offene Aquarien ebenfalls. Vermeiden Sie auch Wäschetrocknen und Springbrunnen in wenig gelüfteten Räumen. Kalte Außenwände sollten Sie nicht mit Vorhängen oder Möbeln verdecken. Bei Möbeln auf ausreichend Abstand zur Wand achten (5 bis 10cm).

! Passen Sie Ihr Lüftungsverhalten an die Situation an.

Schlafzimmer

Kühlere Räume (z.B. Schlafzimmer) sollten Sie nicht durch warme Luft aus anderen Räumen (z.B. Bad) heizen. Feuchteschäden wären die Folge. Morgens die Fenster weit öffnen. Feuchtigkeit (durch Atmen, Schwitzen) kann so schneller entweichen.

! Schließen Sie Türen zu wenig beheizten Räumen.

Küche, Bad und Co.

Warme Räume mit hoher Feuchteproduktion müssen möglichst effektiv gelüftet werden. Im Bad sollten nach dem Duschen die Fliesen abgewischt und das Fenster weit geöffnet werden (bei gedrosselter Heizung). In der Küche helfen ebenfalls Fensterlüftung und eine Ablufthaube mit Verbindung zur Außenluft.

! Schließen Sie Türen zu Räumen mit hoher Feuchtigkeit.

Sonderfall (?) Keller und Souterrain

Erdberührte Räume sollten, anders als höhere Stockwerke, gerade in der warmen Jahreszeit nicht oder nur an kühlen Tagen oder Tageszeiten gelüftet werden. Die warm-feuchte Außenluft kühlt sich an den relativ kalten Wänden ab, es kommt zum Feuchteschäden.

! Kellerfenster im Sommer meist geschlossen halten.

Ihr Baubiologe



Dr. Rainer Bruns

Dipl. Biologe
Baubiologe IBN

Mitglied im bundesweiten
Verband Baubiologie (VB)

Kontaktadresse:

Wilh.-Leuschner-Str. 33
D-26871 Papenburg
Tel.: +49 (0) 4961 - 833 331
Fax: +49 (0) 4961 - 833 332
e-mail: baubiologie-bruns@ewetel.net
Internet: www.baubiologie-bruns.de

Arbeitsbereiche:

Untersuchungen von:

- Wohnungen
- Arbeitsplätzen
- Grundstücken

mit den Schwerpunkten auf:

- Elektrobiologische Messungen
- Schadstoffanalytik
- Radioaktivitätsmessungen
- Raumklimamessungen
- Feuchtemessungen
- Schimmelpilzanalysen

Lebensmittel Luft

Gesünderes Raumklima
durch richtiges Lüften



Klima fängt zu Hause an

Fehler - Risiken - Tipps

