

## Information zum Thema „Richtig lüften“

**Für Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihrer Familie müssen Sie bedenken, dass moderne Häuser wesentlich dichter sind als die alten. Diese gute Dichtheit kann ungeahnte Folgen haben.**

### Thema Lüftung

Jeder Mensch gibt etwa 60 g Wasser pro Stunde ( leichte Arbeit ) an die Raumluft ab. Im Schlaf sind es immerhin noch 40 g Wasser pro Stunde. Dazu kommt noch indirekte Wasserverdunstung durch den Menschen ( Kochen, Duschen, Wäsche trocknen ) und die Verdunstung durch Ihre Zimmerpflanzen. So kommen für einen normalen 4-Personenhaushalt pro Tag 12-14 Liter Wasser zusammen. Wenn dieser Wasserdampf nicht an die Aussenluft abgeführt wird, schlägt er sich als Tauwasser nieder. Bei Ihren alten, undichten Fenstern wurde über die Fugen ständig frische, kalte und trockene Luft zugeführt. Ihre neuen Fenster sind jedoch so dicht, dass dieser Mechanismus nicht mehr greift. Es findet fast kein Luftaustausch über Fensterfugen statt. Deshalb müssen Sie diese Feuchtigkeit durch ein angepasstes Lüftungsverhalten nach aussen abführen. Geschieht dies nicht, kondensiert die Feuchtigkeit an den kältesten Stellen des Raumes. Die Folgen sind feuchte Wände und feuchte Möbel, bis hin zu Stockflecken und Schimmelbildung.

### Wie lüfte ich richtig?

Die beliebte Kippstellung der Fenster ist die falscheste. Besser ist die Stoß- oder Querlüftung der Räume. Bei der Stoßlüftung werden die Fenster ganz geöffnet und der Raum 5-10 Minuten gelüftet. Bei der Querlüftung werden zusätzlich die gegenüberliegenden Fenster der Wohnung oder des Hauses geöffnet, so dass ein Durchzug herrscht. Auch hier genügen 5-10 Minuten vollauf. Damit der Heizenergieverbrauch durch das Lüften möglichst gering bleibt, müssen die Thermostatventile an den Heizkörpern für den Zeitraum der Lüftung geschlossen werden, da sonst das Ventil vollständig öffnet und die Heizung versucht die eingestellte Raumtemperatur zu erreichen. Lüften Sie länger als 10 Minuten, kühlen Wände und Möbel stark aus und müssen erst wieder durch die Heizung erwärmt werden.

### Wie oft sollte gelüftet werden?

Die Häufigkeit der Lüftung hängt von der Nutzung und von der Menge der eingebrachten Feuchtigkeit ab. Für normal genutzte Räume reicht im allgemeinen eine zweimalige Lüftung (morgens und abends) für jeweils 5-10 Minuten aus. In höher belasteten Räumen wie Küche und Bad muss nach Bedarf auch öfter gelüftet werden. Merke: Nicht länger lüften, sondern öfters! Beachten Sie bitte bei Erstbezug einer Wohnung bzw. eines Gebäudes, dass die durch die Baumaßnahmen eingebrachte Baufeuchte erheblich ist. In den ersten zwei Heizperioden muss deshalb verstärkt gelüftet und geheizt werden, bis das Bauwerk komplett ausgetrocknet ist.

### Flankierende Maßnahmen:

Um Feuchtigkeitsnester zu vermeiden, sollten große Möbelstücke, wie Schränke, nicht an Aussenwänden stehen. Ist dies nicht zu vermeiden, sollte ein Abstand von mindestens 5-10 cm zur Aussenwand eingehalten werden, um eine Luftzirkulation hinter den Möbeln zu erreichen.

Thomas Klaube



[www.klaube.org](http://www.klaube.org)

Tel.: 0163 7246764

Sangerhausen

[thomas@klaube.org](mailto:thomas@klaube.org)