

Richtig lüften – so geht`s

Der regelmäßige Luftaustausch in den eigenen vier Wänden hat viele Vorteile. Die Frischluft bringt Sauerstoff in die Räume und transportiert Feuchtigkeit und Schadstoffe nach außen. So wird ein gesundes Raumklima geschaffen und Schimmelbildung vorgebeugt.

Am besten Querlüften: Alle Fenster, alle Innentüren auf

Im Winter sollte man am besten **Querlüften**. Dafür werden alle Fenster und Innentüren im Haus / Wohnung geöffnet, dadurch zieht es sehr schnell durch und die Luft ist innerhalb kürzester Zeit ausgetauscht.

Wenn die Fenster nicht mehr angelaufen sind wurde ausreichend gelüftet.

Beim Stoßlüften wird ein Fenster in einem Raum weit geöffnet, die Tür bleibt dabei geschlossen. Es entsteht kein Durchzug, dadurch dauert der Luftwechsel länger.

Wohnräume sollten mehrmals täglich gelüftet werden. Besonders in der Früh, nach dem Aufstehen, sollte gelüftet werden, damit die Luftfeuchtigkeit, die in der Nacht durch Schwitzen und Atmen entstanden ist, abgeführt werden kann.

Fenster im Winter nicht kippen

Falsch ist es hingegen Fenster im Winter dauerhaft gekippt zu halten. Auf diese Art dauert der Luftwechsel bis zu einer Stunde, bei hohen Energieverlusten. Wände und andere Bauteile rund um das Fenster kühlen sehr stark ab und dadurch kann sich dort Schimmel bilden. Schimmel bildet sich immer in Kombination bei kalter Oberfläche mit zu hoher Luftfeuchtigkeit.

Als Richtlinie gilt, eine relative Luftfeuchtigkeit von 50% bis 55% nicht zu überschreiten.

Durch Duschen, Kochen, Wäschetrocknen aber auch durch Pflanzen und andere Feuchtigkeitsquellen werden in einem Vier-Personen Haushalt täglich etwa zehn Liter Feuchtigkeit an die Raumluft abgegeben. Eine dauerhaft hohe Luftfeuchtigkeit sollte vermieden werden. Steigt die Luftfeuchtigkeit in Häusern oder Wohnungen auf über 55 Prozent, besteht die Gefahr einer Kondensat- und Schimmelbildung.