7 goldene Regeln...

- ⇨ Bei Querlüftung durch mehrere Zimmer reichen maximal 3 Minuten (!) zum kompletten Luftaustausch.
- ⇨ Nur aktiv lüften, wenn Zimmer benutzt werden. In nicht belegten Räumen reicht die Selbstlüftung.
- ⇨ Die am weitesten verbreitete Lüftungsart durch gekippte Fenster führt zu viel zu starkem Luftaustausch, da die einströmende Luftmenge unterschätzt wird. Die auskühlenden Wände führen zu deutlich erhöhtem Energiebedarf. Zur Dauerbelüftung ist die Kippstellung daher nur von Mai bis September sinnvoll.
- ⇨ Die vielfach empfohlene „Stoßlüftung“ durch ein ganz geöffnetes Fenster ist im Winter nur dann energiesparend, wenn dies sehr diszipliniert und kurzzeitig geschieht (maximal 4-7 Minuten).
- ⇨ Achten Sie beim Lüften auf das Außenklima: Bei kalter Witterung und Wind reichen kürzere Lüftungszeiten. Da kalte Winterluft auch sehr viel trockener ist, wird auch bei kurzer Lüftung ausreichend Feuchtigkeit abgeführt.
- ⇨ Bei sehr gut gedämmten Häusern und Wohnungen, sowie auf jeden Fall bei Passivhäusern ist der Einbau einer kontrollierten Lüftungsanlage unabdingbar. Achten Sie dabei auf geringen Stromverbrauch.
- ⇨ Vermeiden Sie Luftschadstoffe in Ihrer Wohnung.

Was hilft gegen Luftschadstoffe?

Der einzig dauerhafte Schutz gegen Luftschadstoffe in Wohnräumen ist die Beseitigung ihrer Quellen. Bei Verdacht auf Schadstoffe in Ihrer Raumluft sollten Sie sich daher mit einem Umweltlabor in Verbindung setzen, das entsprechende Raumluftuntersuchungen durchführt. Für den „normalen“ Hausgebrauch eignen sich aber auch nachfolgende Ratschläge, um die Raumluft nachhaltig zu verbessern:

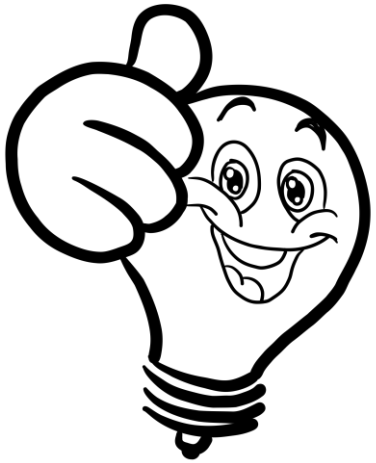
- ⇨ Nicht rauchen und möglichst keine offenen Feuerstellen
- ⇨ Vermeiden Sie lösungsmittelhaltige Farben, Lacke und Reinigungsmittel
- ⇨ Vermeiden Sie den Gebrauch von Holzschutz- und Oberflächenbehandlungsmitteln in Innenräumen; gleiches gilt für Pflanzenschutzmittel.
- ⇨ Achten Sie beim Kauf von Möbeln und Heimtextilien (Teppiche!) auf geprüfte Schadstofffreiheit; Fragen Sie beim Kauf gezielt danach!

Stand 2024 Grafik Titelblatt: Lou Böhm

Herausgeber:

BUND Arbeitskreis Energie und Klimaschutz
Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND)
Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.
Hindenburgplatz 3
55118 Mainz
Tel.: 06131 62706-0 Fax.:06131 62706-66
e-mail: info@bund-rlp.de
www.bund-rlp.de

BUND
Landesverband
Rheinland-Pfalz e.V.



7 goldene Regeln zum RICHTIGEN LÜFTEN

Maximum an guter Luft bei Minimum an Energieverbrauch

Der BUND informiert zum richtigen Lüften

BUND
Landesverband
Rheinland-Pfalz e.V.

Lüften?! Warum?

Die Raumluft in unseren Wohngebäuden unterliegt unterschiedlichen Belastungen. Wasserdampf (Feuchtigkeit aus Küche/Waschmaschine und Atmung etc.) und Kohlendioxid (CO_2) spielen dabei in den meisten Räumen die größte und bedeutsamste Rolle. Daneben stellen Schadstoffe aus Möbeln, Bodenbelägen, Farben und der Tabakrauch wichtige Luftverunreinigungen in Innenräumen dar.

Das Bedürfnis zu lüften entsteht durch den subjektiven Eindruck „schlechte Luft“ und wird durch das Ansteigen des CO_2-Gehaltes in der Raumluft verursacht. Ein zu hoher Feuchtigkeitsgehalt in der Luft kann darüber hinaus auf Dauer zur Entstehung von Schimmelbelägen in Innenräumen – beispielsweise an Tapeten – führen, die nicht nur ein optisches, sondern vielmehr auch ein gesundheitliches Problem darstellen. Die ausreichende Lüftung einer Wohnung oder eines Hauses ist aus lufthygienischen Gründen daher notwendig.

Während der Heizperiode steht dem berechtigten Wunsch nach ausreichender Lüftung jedoch ein meist unerwünschter Wärmeverlust der Wohnräume gegenüber. Mit zunehmend besserer Gebäudeisolierung in den letzten Jahren ist dieser Wärmeverlust, anteilig zum Gesamtwärmeverlust über die restliche Gebäudehülle, immer bedeutsamer geworden. So kann man heute damit rechnen, dass mehr als 50 % des gesamten Wärmeverlustes eines neuen Wohnhauses durch das Lüften entstehen. Ein Umstand, der sich nicht nur für die Umwelt, sondern auch deutlich im eigenen Geldbeutel bemerkbar macht.

Wie viel Lüften ist notwendig?

Wie kann man ein gesundes und behagliches Raumklima mit einer möglichst energiesparenden Fensterlüftung bewerkstelligen? Wie lange sollten die Fenster wie weit geöffnet werden? Diese Fragen müssen je nach Witterung und Haus unterschiedlich beantwortet werden. Folgende Tabelle gibt einen ersten Anhaltspunkt:

Lüftungszeiten im Wechsel der Jahreszeiten:

Die für die angegebenen Lüftungszeiten besonders zutreffenden Monate	Ungefähre Lüftungszeit in Abhängigkeit von der Außentemperatur
Dezember, Januar, Februar	4 bis 6 Minuten
März, November	8 bis 10 Minuten
April, Oktober	12 bis 15 Minuten
Mai, September	16 bis 20 Minuten
Juni, Juli, August	25 bis 30 Minuten

Bei kaltem Wetter und bei starkem Wind erfolgt der Luftaustausch durch Fugen, Ritzen oder - gewollt – durch die Fenster wesentlich zügiger. Da kein Haus ganz „dicht“ ist, sollte man selbst bei modernen Häusern/ Wohnungen mit einem 2-3-maligen kompletten Luftaustausch pro Tag selbst ohne Lüften rechnen. Man spricht von der so genannten Selbstlüftung. Aus lufthygienischer Sicht sollte die Luft in genutzten Räumen jedoch alle ein bis zwei Stunden komplett ausgetauscht werden.

In Kellerräumen liegt die Temperatur im Sommer meist deutlich unter der Außenlufttemperatur. Strömt nun die warme, feuchte Außenluft in den Keller, schlägt sich durch das Abkühlen der Luft die Feuchtigkeit an den kalten Kellerwänden nieder – optimale Bedingungen für Schimmelpilze. Sogar Bauschäden können durch Feuchtigkeit und Schimmel entstehen.

Daher gilt: Im Sommer Keller möglichst verschlossen halten und wenn überhaupt nachts oder in den kühlen Morgenstunden lüften.

Bereits feuchte Keller können bei kaltem, trockenem Wetter im Winter durch Dauerlüften ausgetrocknet werden.

BUND Argumente – Richtiges Lüften