

Lüften – aber richtig!

Kontrolle ist gut!

Überprüfen Sie die Luft in Ihrer Wohnung mit einem Messgerät, einem Hygrometer: Die ideale Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen liegt bei 45 bis 55 Prozent. Auf keinen Fall sollte sie im Wohnbereich über 70 Prozent liegen.

Wussten Sie das?

An heißen, schwülen Tagen sollten Sie besser nicht lüften! Lüften Sie immer nur dann, wenn es draußen kühler ist als drinnen. Warme Luft zieht immer zur kalten Seite hin. Ist es also draußen schwül und wärmer als drinnen, zieht die schwül-warme Luft nach innen. Und mit ihr die Feuchtigkeit! Deshalb an schwülen Tagen lieber erst abends oder nachts lüften. Gleiches gilt übrigens auch für den Keller!

Jede zweite Wohnung in Deutschland ist von Schimmel befallen, schätzen Experten. Schimmel gefährdet die Gesundheit, und die Sanierung schimmelnder Flächen ist teuer. Deshalb sollten Hausbesitzer dem Schimmel von Anfang an keinen Nährboden bieten. Dabei helfen regelmäßiges Lüften und ausreichendes Heizen. Beides will gelernt sein und kostet auch einige Überwindung, denn gerade in Zeiten teurer Energie, reduzieren Haus- und Wohnungsbesitzer oft die Raumtemperatur extrem. Das ist falsche Sparsamkeit! Warum?

Kühle Luft kann die Feuchtigkeit im Raum nicht so gut binden wie warme Luft. Während warme Luft überflüssige Feuchtigkeit aufnimmt und beim Lüften nach draußen transportiert, schlägt sich die Feuchtigkeit im kühlen Raum eher an kalten Oberflächen, vor allem an den Außenwänden, nieder und verharrt im Raum. Der riecht dann schnell muffig. Feuchte Stellen, Stockflecken und Schimmel sind die Folgen.

Neubau trocken heizen!

Dies passiert nicht nur im Altbau, sondern besonders schnell auch im Neubau. Wenn die Wände noch nicht ausgetrocknet sind, dann muss regelmäßig geheizt und gelüftet werden. Früher war das selbstverständlich: Ein neues Haus wurde immer erst trocken geheizt. Heute halten viele Bauherren diese traditionelle Erkenntnis für überholt und wollen die noch unbewohnten Räume nicht teuer heizen. Ihre vermeintliche Sparsamkeit führt inzwischen landauf, landab zu erheblichen Schäden! Wer seinen Neubau nicht sorgfältig trocknet, der muss mit Schimmel rechnen. Die ersten beiden Heizperioden muss geheizt – und regelmäßig gelüftet werden. Dabei kommt es nicht auf die Dauer des Lüftens an, sondern auf die Häufigkeit.

Moderne Neubauten sind äußerst sparsam konzipiert. Das schreibt das Gesetz so vor. Sie sparen Energie durch hervorragende Wärmedämmung und extreme Luftdichtigkeit. Ein unbeabsichtigter Austausch von Innen- und Außenluft kommt im sorgsam abgedichteten Neubau nicht mehr vor. Das spart zwar Heizkosten, hält aber andererseits auch die Feuchtigkeit im Haus. Deshalb haben immer mehr moderne Neubauten eine Lüftungsanlage. Sie tauscht die Luft im Haus kontinuierlich kontrolliert aus und entsorgt damit auch automatisch die Feuchtigkeit. Schimmel hat keine Chance!

Feuchtigkeit muss raus!

Wer keine Lüftungsanlage im Haus hat, der muss selbst lüften – und zwar mit System. Die feuchtesten Räume im Haus sind Küche und Bad. Dort ist die Schimmel-Gefahr am größten. Aber auch Schlaf- und Wohnzimmer brauchen regelmäßig frische Luft. Im Schlafzimmer beispielsweise ist es meist kühler als im Wohnbereich. Dort schlägt sich die Feuchte schneller nieder, und zwar vorzugsweise an Außenwandflächen, meistens hinter Schränken und Möbeln. Fachleute raten deshalb, Möbel nie press an die Außenwände zu rücken, sondern immer mit mindestens zehn Zentimetern Abstand zur Wand aufzustellen, damit die Raumluft zwischen Mauer und Mobiliar zirkulieren kann. Viele Haus- und Wohnungsbesitzer befürchten, vor allem an Regentagen käme beim Lüften unnötig Feuchtigkeit ins Haus. Dem ist aber nicht so. Das größte Problem sind die Bewohner selbst: Jeder Mensch schwitzt und gibt schon bei leichter Arbeit etwa 60 Gramm Wasser pro Stunde an die Raumluft ab. Sogar im Schlaf sind es noch rund 40 Gramm Wasser, die der einzelne Mensch an die Raumluft absondert. Hinzu kommt noch die Wasserverdunstung beim

Lüften gegen Radon

Radon ist ein natürliches Edelgas, das überall vorkommt. Weil es als Hauptauslöser für Lungenkrebs bei Nichtrauchern gilt, legt das Ende 2018 in Kraft getretene neue deutsche Strahlenschutzgesetz erstmals Referenzwerte fest für die Radonbelastung von Menschen in Wohn- und Aufenthaltsräumen sowie an Arbeitsplätzen in Innenräumen. Aktuell werden bundesweit die Radonbelastungen gemessen. Die Ergebnisse stehen noch aus. Experten wissen aber heute schon: Vor hohen Radonkonzentrationen schützt auch regelmäßiges Lüften. Lesen Sie mehr dazu im VPB-Ratgeber „Radon“



Tipp:

Wenn Sie trotz sorgfältigen Lüftens Schimmel im Haus entdecken, dann rücken Sie ihm nicht mit Mitteln aus dem Heimwerkermarkt zu Leibe. Holen Sie sich einen Sachverständigen: Er prüft zunächst, um welche Art Schimmel es sich handelt. Unter den über 100.000 Schimmelpilzen gibt es einige höchst gefährliche. Sie müssen fachgerecht bekämpft werden. Bordmittel oder »chemische Keulen« helfen da nicht!

Duschen, Kochen, Wäschetrocknen. Selbst Zimmerpflanzen, die das Kleinklima an sich verbessern, erhöhen die Luftfeuchtigkeit im Wohnbereich.

Alles in allem verdunsten in einem durchschnittlichen Vierpersonenhaushalt am Tag zwölf bis 14 Liter Wasser. Dieser Wasserdampf muss nach draußen geleitet werden, sonst schlägt er sich als Tauwasser an kühlen Wänden nieder, durchfeuchtet Mauerwerk und bietet Schimmelsporen ideale Nistbedingungen.

Öfter, kürzer, richtig lüften!

Beim Lüften gilt grundsätzlich: Lieber kurz und häufig lüften als dauerlüften! Absolut verkehrt ist das Dauerlüften bei gekipptem Fenster! Der Luftaustausch ist dabei minimal. Dafür kühlen die Räume aus. Außerdem kann sich am ausgekühlten Sturz über dem gekippten Fenster Feuchtigkeit niederschlagen und Schimmel bilden. Dauerlüften in Kippstellung führt zu Bau-schäden und vergeudet Energie!

Ideal dagegen sind Stoß- und Querlüftung der Räume. Dabei werden die Fenster ganz geöffnet und der Raum fünf bis zehn Minuten lang gelüftet. Wenn möglich sollten auch Fenster in gegenüberliegenden Räumen gleichzeitig geöffnet werden. Der Durchzug weht die Feuchtigkeit im wahrsten Sinne des Wortes zum Fenster hinaus. Zweimal lüften am Tag reicht in der Regel bei älteren Immobilien. Bei neueren Häusern, die nach KfW 60- oder gar KfW 40-Standard gebaut worden sind, ist allerdings consequenteres Lüften notwendig, sofern keine kontrollierte Be- und Entlüftung vorhanden ist. Alternative ist der Einbau einer zum Haus passenden Lüftungsanlage. In Bad und Küche muss das Fenster eventuell häufiger geöffnet werden. Nach fünf bis zehn Minu-

ten, je nach Witterung, sollten die Fenster wieder geschlossen werden. Wichtig dabei: Thermostatventile vor dem Lüften immer schließen und nicht länger als zehn Minuten lüften, sonst kühlen Wände und Möbel aus.

Checkliste:

- regelmäßig lüften
- mindestens zweimal am Tag lüften
- jeweils 5 bis 10 Minuten lüften
- in Bad und Küche eventuell öfter
- immer stoßlüften
- im Idealfall querlüften
- nie dauerlüften!
- Fenster zum Lüften nicht kippen
- auch Terrassen- und Balkontüren nicht kippen
- nicht länger, sondern öfter lüften
- Möbel nicht zu dicht an Wände rücken
- Hinter Möbeln die Wände immer wieder auf Feuchte, Stockflecken und Schimmel kontrollieren
- auf Verkleidungen verzichten
- Kondenswasser an Fenstern oder auf kalten Flächen immer abwischen
- beim Lüften Heizungsventile abdrehen
- nach dem Lüften Räume wieder normal aufheizen
- Räume, auch unbenutzte, nicht übermäßig auskühlen lassen
- normale Raumtemperaturen wählen (siehe unten)
- Neubauten systematisch trocken heizen!

Empfohlene Raumtemperaturen:

- Keller: rund sechs Grad Celsius
- Treppenhaus und Windfang: zwölf Grad
- Wohn- und Esszimmer: 20 Grad
- Arbeits- und Kinderzimmer: 22 Grad
- Badezimmer während der Benutzung: 24 Grad
- Schlafzimmer: ab 16 Grad