

Richtiges Lüften

Kosten und Energie sparen, Schimmel vermeiden und Ihr Wohlbefinden erhöhen

Wussten Sie schon, dass ein Mensch allein in einer Nacht ca. 1,5 Liter Wasser abgibt, ein Vier-Personen-Haushalt täglich sogar zwischen 12 bis 20 Litern!? Die Feuchtigkeit in unseren Zimmern wird oft unterschätzt. Wer z.B. nicht bei offenem Fenster schläft, sollte tagsüber länger lüften. Ein erstes Alarmsignal für eine zu hohe Luftfeuchtigkeit sind beschlagene Fensterscheiben. Auf diese Signale sollten Sie aber nicht warten. So bilden sich z.B. bei älteren, nicht ganz dichten Fenstern keine Tröpfchen auf den Scheiben, auch wenn die Räume bereits zu feucht sind.

Jeder Mensch, jede Pflanze, aber auch kochen, duschen oder Wäsche waschen sorgen für jede Menge Feuchtigkeit in den Räumen, weshalb sie regelmäßig und richtig gelüftet werden sollten. Denn was früher durch undichte Fenster und Ritzen in den Wänden bereits zum Teil abzog, sammelt sich in den heute immer besser isolierten Wohnungen an Wänden, Decken und Ecken: Wasser, das unweigerlich zu Schimmelflecken führt, denn Schimmelpilze lieben Feuchtigkeit: Sie wachsen bereits bei 80% relativer Luftfeuchte und gefährden in einem erheblichen Maße Ihre Gesundheit. In gut gelüfteten Räumen sollte die Luftfeuchtigkeit daher bei 45 bis 55% liegen.

Durch richtiges und ausreichendes Lüften sparen Sie darüber hinaus bares Geld! Sie senken Ihre Heizkosten, da sauerstoffreiche Luft sich schneller erwärmt als verbrauchte. Sie vermeiden Reparaturkosten, da die Bausubstanz nicht durch Feuchtigkeit oder Schimmelpilze beschädigt wird. Und das Wichtigste: Sie wohnen einfach gesünder!

Die energiesparendste Art im Winter zu lüften, ist die Stoßlüftung: Öffnen Sie die Fenster vollständig für 5–10 Minuten, denn so wird die verbrauchte Raumluft schnell ausgetauscht. Dank der kurzen Lüftungsdauer kühlen die Wände und Möbel nicht aus und die darin gespeicherte Wärme hilft dann beim Aufwärmen der Frischluft.

Schalten Sie die Heizung vor dem Lüften aus! Sonst entweicht nicht nur unnötig viel Wärme ins Freie, sondern der Thermostat versucht auch noch, die entweichende Wärme durch teures „Überheizen“ zu kompensieren.

Richtiges Lüften: Wie oft in welchen Räumen?

Lüften Sie Räume abhängig von deren Funktion und Nutzung sowie zusätzlich bei Bedarf. Schaffen Sie einen Durchzug, der die verbrauchte, feuchte Raumluft komplett durch trockene frische Außenluft ersetzt.

- Wohnräume mindestens 2x täglich lüften, bei vielen Pflanzen, Feuchtigkeitsquellen oder schlechter Luftqualität (durch Zigarettenrauch, Möbelausdünstungen und andere Schafstoffe) empfehlen sich weitere Lüftungen.
- Schlafräume: 2x täglich sowie bei Bedarf. Sollten Sie hier während der Nacht nicht auf gekippte Fenster verzichten wollen, dann schließen Sie diese zumindest tagsüber.
- Küche und Bad: 3-4x pro Tag. Wegen der höheren Luftfeuchtigkeit dabei die Zimmertüren geschlossen halten, damit diese nicht in die benachbarten Räume strömt. Führen Sie während dem Kochen, Duschen oder Baden zusätzliche Stoßlüftungen durch, damit sich die Feuchtigkeit erst gar nicht im Raum festsetzt. Da die Wände und Einrichtungsgegenstände die Feuchtigkeit erst bei warmer Luft wieder abgeben, ist es oft empfehlenswert, nach kurzer Zeit erneut zu lüften.

Frischlufthmangel und eine hohe Luftfeuchtigkeit schaffen ein für den Schimmelpilz ideales Klima. Beachten Sie deshalb neben ausreichendem Lüften auch diese Tipps:

- Halten Sie mit den (größeren) Möbeln mindestens 5 cm Abstand zur kälteren Außen- oder Treppenhauswand. So stellen Sie dort eine ausreichende Luftzirkulation sicher.
- Besonders gerne machen sich Schimmelpilze in Ecken breit, in denen zwei Außenwände aufeinander treffen. Sorgen Sie dafür, dass auch diese Raumzonen gut durchlüftet sind. Dichte Gardinen und Vorhänge können dort eine unüberwindbare Barriere für Frischluft sein.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche in gut belüfteten Kellerräumen oder auf dem Balkon. Wenn Sie Ihre Wäsche in der Wohnung trocknen müssen, sollten Sie den dafür benutzten Raum intensiver lüften.
- Kontrollieren und säubern Sie regelmäßig Luftgitter in Fenstern und Türen, sowie Badventilatoren, so stellen Sie einen optimalen Luftaustausch sicher.
- Verzichten Sie auf Luftbefeuchter und decken Sie Aquarien ab
- Gießen Sie Ihre Blumen nur mäßig.
- Schließen Sie die Fenster beim Verlassen der Wohnung. Dauerlüftung kühlt die Räume nur unnötig aus. Lüften Sie lieber, wenn Sie wieder nach Hause kommen (wie oben beschrieben)
- Stellen Sie Ihr Fensterbrett nicht so voll, dass Sie das Fenster nicht mehr vollständig zum Lüften öffnen können
- Achtung: gekippte Fenster steigern drastisch Ihre Heizkosten!

Zur genauen Luftfeuchtigkeitskontrolle empfiehlt sich die Anschaffung eines Hygrometers (Luftfeuchtigkeitsmesser), der im ausgesuchten Handel erhältlich ist.

Schimmelpilze in der Wohnung – Was nun?

Wenn sich in Ihrer Wohnung bereits Schimmelpilze ausgebreitet haben, sollte sofort nach der Ursache gesucht und diese beseitigt werden. Ansonsten können sich Sporen in der Luft verteilen, an andere Stellen gelangen und so für eine weitere Verbreitung des Pilzes sorgen. Schimmelpilzbefall sollte immer ernst genommen werden! Erwirkt gesundheitsschädigend und kann auch allergische Reaktionen bis hin zu Asthma auslösen. Entfernen Sie den befallenen Oberbelag (Tapete, Korkplatten, Holz o.ä.). Reinigen Sie die befallenen Stellen mit 70prozentigem Alkohol, Brennspiritus oder technischem Alkohol. Normaler Essig reicht nicht aus! Benutzen Sie dabei Gummihandschuhe. Lüften Sie während und nach der Reinigung kräftig durch. Verzichten Sie auf chemische Mittel. Sie können Ihrer Gesundheit schaden!

Ob Neu- oder Altbau – vom richtigen Lüften hängt viel ab! Wenn Sie die hier ausgeführten Grundregeln und Tipps beachten, dann können Sie Schimmelbefall und Feuchtigkeit in Ihrer Wohnung auf einfache Weise vermeiden, Heizgeld sparen und vor allem auch gesünder wohnen!

Quellen:

EnBW, Vattenfall, Sahle Wohnen