



Frischluft! Optimieren Sie Ihr Heizen und Lüften

Gut gelüftete und temperierte Wohn- und Arbeitsräume und gleichzeitiges Energiesparen werden oft als Widerspruch wahrgenommen. Für Büroräume gilt eine Raumtemperatur zwischen 21 und 22 Grad Celsius als behaglich und fördernd für die Konzentration.

Effizientes Lüften und Heizen lassen sich im Sinne des Wohlbefindens und der gleichzeitigen Energie- und Kosteneinsparung jedoch problemlos miteinander verbinden. Durch das Abstimmen von Heizen und Lüften optimieren Sie Ihr Raumklima und vermindern auch die Gefahr von Schimmelbildung erheblich.

Der durchschnittliche Mitteleuropäer hält sich rund 90% des Tages in geschlossenen Räumen auf – umso wichtiger, dass hier das Klima stimmt. Für Haushalte gilt, bereits die Reduktion der Raumtemperatur um nur 1°C erspart schon rund 6% der Heizenergie!

Im täglichen Leben werden pro Person allein durch das Atmen 1 bis 2 Liter Feuchtigkeit an die Raumluft abgegeben. Dazu kommen dann noch Tätigkeiten wie Kochen (0,5-1 Liter) und Duschen (0,5-1 Liter), die die Luftfeuchtigkeit ebenfalls deutlich erhöhen. Wenn diese in Innenräumen dauerhaft über 60% liegt, besteht die Gefahr der Schimmelbildung. Schimmelbildung beeinträchtigt nicht nur die Bausubstanz, sondern stellt vor allem eine Gesundheitsgefährdung dar. Deshalb muss die feuchte Luft nach außen geleitet werden.

Bedingt durch moderne Fenster und Dämmung unterliegt sowohl die Raumtemperatur als auch die Luftfeuchtigkeit geringeren Schwankungen. Früher kam es zu unkontrollierten Wärmeverlusten durch undichte Fenster und Türen, wodurch teilweise auch die feuchte Luft leichter nach außen abgeleitet wurde. Neue Fenster dichten hingegen so gut ab, dass Lüften notwendig wird, damit sich Staub, Feuchtigkeit und Gerüche nicht in den Innenräumen anreichern und so das Wohlbefinden reduzieren und die Gesundheit beeinträchtigen können.

Grundsätzlich gilt also: Je besser die Dämmung und je dichter die Fenster, desto mehr muss gelüftet werden. Bei Neubauten kommt außerdem dazu, dass die Restfeuchte im Mauerwerk durch verstärktes Lüften und Heizen entfernt werden muss, bis nach ein bis zwei Jahren die Wände durchgetrocknet sind. Lüften ist auch wichtig, um die Sauerstoffkonzentration in einem Raum ausreichend hoch zu halten – beim Atmen wird Sauerstoff verbraucht und CO₂ abgegeben. Durch einen erhöhten CO₂-Gehalt entsteht das Gefühl, dass die Luft „verbraucht“ ist. Dies kann mit Müdigkeit und Kopfschmerzen einhergehen.

Wie häufig und wie lange soll gelüftet werden?

Wie lange gelüftet werden soll, hängt von der Art der Lüftung (Quer- oder Stoßlüftung, Kipplüftung) und von den Außentemperaturen ab. Je kälter es draußen ist, desto kürzer sollte die Lüftungszeit sein. In jedem Fall sind die Quer- oder Stoßlüftung die richtigen Varianten, was einen kurzzeitigen intensiven Luftaustausch bedeutet.



Bei der **Querlüftung** wird der Raum durch vollständig geöffnete Fenster bzw. Türen, die sich möglichst gegenüber liegen sollten, innerhalb kürzester Zeit gelüftet werden. Die **Querlüftung** ist die **effektivste** und energiesparendste Art zu Lüften.

Bei der **Stoßlüftung** wird ein Fenster oder eine Tür im Raum geöffnet, es kommt zu keinem „Durchzug“ wie bei der Querlüftung. Im Winter dauert es etwa 5 Minuten bis die Raumluft vollständig ausgetauscht ist.

Die **Kipplüftung** ist die **ineffektivste Art** der Lüftung. Bei gekipptem Fenster dauert es rund 60 Minuten bis die Raumluft vollständig ausgetauscht ist. Ein Nachteil ist z.B., dass umliegende Bauteile und Einrichtungsgegenstände stark auskühlen, was die Zeit für erneutes Aufheizen des Raumes verlängert.