

Lüftungsregeln

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass bei sanierter Gebäudehülle auch ein geändertes Lüftungsverhalten notwendig ist, um langfristig Schimmelpilzbildung zu verhindern.

Wohn- und Büroräume (außer Kellerräume) sind täglich regelmäßig bedarfsgerecht z. B. durch Stoßlüftung zu lüften. Fenster in Dauerkippstellung im Winter (unter 15 Grad Celsius) sind zu vermeiden.

Kellerräume oder erdberührte Wohn- und Büroräume sollten nur gelüftet werden, wenn die Außenluft kälter ist als die Innenraumluft.

Grundsätzlich gilt: keine warme Luft in unbeheizte Räume lüften!

Türen zu kühleren oder feuchteren Räumen sind geschlossen zu halten.

Der in der EnEV vorgesehene Mindestluftwechsel (Anlage 4 zu § 6 EnEV 2009) ist ggf. auch mittels einer selbstständig arbeitenden Lüftungsanlage zu gewährleisten.

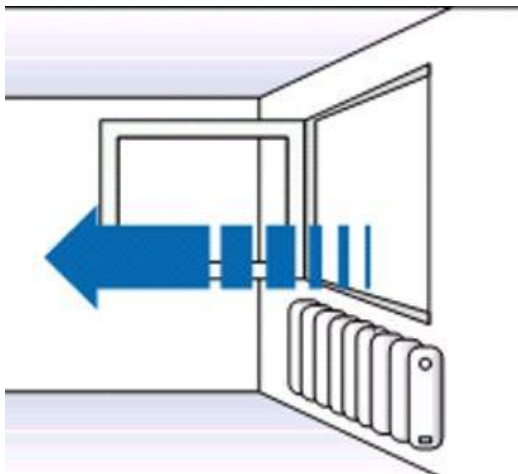
Drei-Punkte Regel des richtigen Lüftens:

Oft - einmal pro Stunde

Kurz - im Winter max. drei Minuten

Intensiv - mit weitem geöffneten Fenstern

1.1 Lüftungstipps | Regeln zum richtigen Lüften mit dem Fenster



Drei-Punkte Regel des richtigen Lüftens:

Oft - einmal pro Stunde

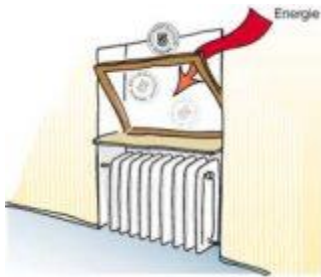
Kurz - im Winter maximal drei Minuten

Intensiv - mit weitem geöffneten Fenstern

- **Lüften Sie oft!** Am besten jede Stunde einmal - mindestens jedoch alle 2 Stunden. Kleine Räume von 10 m² und größere Räume, in denen sich mehrere Personen aufhalten, müssen schon nach einer Stunde gelüftet werden. Einmal in der Stunde sollten Sie auch lüften, wenn Sie viele Pflanzen haben, Gäste da sind, Wäsche trocknet (dazu zählen auch Handtücher!), der Geschirrspüler arbeitet, gewischt wird, ein Baby badet, usw.
- **Lüften Sie schnell!** Machen Sie es, wenn es kalt draußen ist, kurz (3 bis 5 Minuten). Längeres Offenhalten der Fenster führt nicht zur Verbesserung der Luftqualität. Stattdessen kühlen nur die Wände und das Mobiliar aus. Und es wird mehr [Energie](#) verbraucht!

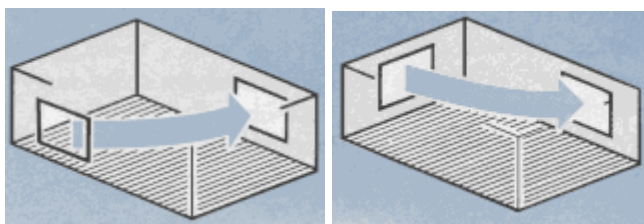


Richtig: Möglichst weit geöffnete Fenster!!! Rascher Luftaustausch im Winter - Geringer Wärmeverlust



Falsch: Kippstellung im Winter vermeiden!!! Geringer Luftaustausch - Hoher Wärmeverlust

- **Lüften Sie intensiv!** Öffnen Sie immer den Flügel ganz! Vermeiden Sie im Winter unbedingt die Kippstellung der Fenster! (»» [Weshalb die Kippstellung vermieden werden sollte](#)). Das gilt für alle Räume, auch das Schlafzimmer und vor allem das Badezimmer. Der Luftaustausch dauert mit der Kippstellung viel zu lange (mindestens 5 mal so lang wie bei vollständig geöffnetem Flügel), es wird Heizenergie verschwendet und fensternahe Bauteile wie Fensterstürze, Laibungen und Sohlbänke kühlen sehr stark aus (Gefahr der Kondensatbildung, Schimmelpilz).
- **Versuchen Sie im Durchzug zu lüften (Querlüftung).** Aber achten Sie darauf, dass der Durchzug nicht vom Badezimmer oder der Küche zur Stube verläuft. Durchzug darf es auch nicht von der Wohnstube zum Schlafrum geben!



- **Der Hinweis dreimal täglich für 10 bis 15 Minuten zu lüften ist falsch!** Er beruht noch auf einer funktionierenden Fugenlüftung mit undichten Fenstern und Einzelofenheizung.
- **Warme Luft weg lüften!** Sie haben richtig gelesen: WARME Luft. Nur warme Luft kann viel Feuchtigkeit aufnehmen. Halten Sie deshalb **zum Lüften kälterer Räume** wie dem Schlafzimmer den folgenden Rhythmus ein: Heizkörperthermostat zu, Fenster 3 Minuten ganz auf, Fenster schließen, Thermostat auf, Luft 15 Minuten erwärmen lassen, Thermostat zu, Fenster auf...usw. Wiederholen Sie diese Vorgänge drei bis viermal. Es hat wenig Sinn, ein unbeheiztes Schlafzimmer morgens 60 Minuten mit nahezu gleichkalter Außenluft zu lüften. Die Feuchtigkeit in den Betten, im Putz, im Mobiliar bekommen Sie so nicht richtig heraus. Nur wenn sich die eingeströmte kalte Außenluft erwärmt, nimmt sie Feuchtigkeit auf. Der Hinweis den ganzen Tag eine Raumtemperatur von minimal 16°C im Schlafraum zu halten führt zu keiner Verbesserung, wenn nicht entsprechend gelüftet wird.
- **Lüften Sie auch, wenn es draußen regnet!** Wichtig ist nur, dass die Temperatur der Außenluft zum Innenraum mindestens 5 Grad niedriger ist. Dann ist der Wasserdampfgehalt der kühlen Außenluft gering (siehe »» [kalte Luft trockener...](#)) bzw. siehe auch Gefriergetrockneter *Kaffee*.
- Stellen Sie eine **Dunsthaube** über dem Herd unbedingt von Umluft- auf **Abluftbetrieb** um, wenn Sie keine Be- und Entlüftungsanlage betreiben.
- **Lüften Sie frei gesetzten Wasserdampf** möglichst schnell heraus! Vor allem nach dem Baden oder Duschen im Winter für drei bis vier Minuten das Fenster weit öffnen. Anschließend die Luft aufheizen lassen und den Vorgang drei bis vier mal wiederholen. Eine Stunde nach dem Baden Dauerlüften im Bad nützt nicht viel und schadet eher.
- **Halten Sie die Türen von Badezimmer und Küche zur übrigen Wohnung möglichst geschlossen!**
- **Halten Sie auch die Türen zu kälteren Räumen möglichst geschlossen.** Achten Sie auf gute Dichtungen. Lassen Sie am Abend keine warme Luft aus der Stube in das kalte Schlafzimmer strömen!
- **Kaufen Sie sich ein Hygrometer** und beobachten Sie Ihre Luftfeuchtigkeitswerte, die im Winter unter 55 % liegen sollten (siehe »» [Hygrometer](#)).

Quelle: <http://www.heiz-tipp.de/ratgeber-717-lueftungstipps.html>