

Richtig Lüften

Stoßlüften ist am besten, das haben die meisten schon einmal gehört. Oft sieht es dann aber anders aus. Heizung an, Fenster „auf Kipp“: So hat man frische Luft und es ist warm. Zwar hat sich die Sensibilität für Energieverschwendung erhöht, trotzdem wird in vielen Haushalten nach wie vor falsch gelüftet. Verschwendete Heizenergie ist da nur eine unter mehreren Folgen.

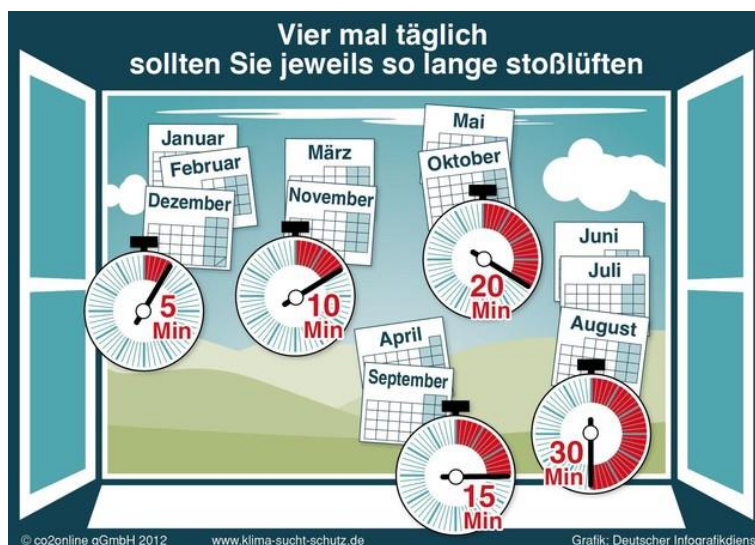
Das Belüften von Wohn- und Arbeitsräumen hat drei Ziele: die Verbesserung der Luftqualität, das Abführen von Luftfeuchtigkeit und die Regulierung der Temperatur. Die Verbesserung der Luftqualität bedarf kaum einer Erklärung: Durch das Ausatmen wird die Luft „verbraucht“. Dadurch und auch durch weitere Prozesse, wie dem Emittieren von so genannten „flüchtigen organischen Verbindungen“ aus Reinigungsmitteln, Textilien, Druckern, Tabakrauch und aus der Küche und dem WC, reichert sich die Luft mit Stoffen wie CO₂, dem radioaktiven Edelgas Radon, Keimen und Feinstaub an. Diese unangenehmen oder sogar gesundheitsgefährdenden Stoffe werden durch einen Luftaustausch „rausgelüftet“.

Die Abführung von Luftfeuchtigkeit ist insbesondere wichtig, da zu hohe Luftfeuchtigkeit das Wachstum von Hausstaubmilben und Schimmelpilzsporen begünstigt, was wiederum Allergien hervorrufen kann. Hohe Luftfeuchtigkeit tritt vor allem in Küche und Bad auf, aber auch der Mensch transpiriert ungefähr 1,5 Liter Feuchtigkeit pro Tag in seine Umgebung. Luftqualität und Luftfeuchtigkeit sind für Menschen nur sehr begrenzt wahrnehmbar, sodass das richtige Lüften häufig zu kurz kommt. Wie man richtig lüftet wird hier beschrieben:

Nicht Dauerlüften ...

Also die Fenster so oft und lange wie möglich auflassen? So einfach ist es nicht. Wenn während der Heizperiode häufiger als nötig gelüftet wird, dann wird Energie verschwendet. Und nach Möglichkeit sollte nie durch das dauerhafte Kippen der Fenster oder Oberlichter gelüftet werden: Gekippte Fenster sorgen kaum für Luftaustausch, dafür wird ein Großteil der aufsteigenden Warmluft des Heizkörpers ungenutzt nach außen geführt. Außerdem kühlen beim Dauerlüften die Wände in Fensternähe aus, Luftfeuchtigkeit kann dort kondensieren und es kann zu Schimmelbildung kommen. Des Weiteren sollte man sich – auch im Sommer – vor andauernder Zugluft schützen, sonst drohen ein steifer Nacken und gereizte Schleimhäute.

... sondern Stoßlüften!



Wichtig ist also, die Fenster ganz aufzumachen, dabei grundsätzlich die Heizung zu drosseln und angemessen lange zu lüften. Was ist angemessen lange? Es wird empfohlen, in den Monaten Dezember bis Februar ungefähr fünf Minuten zu lüften, im März und November zehn Minuten, im April und Oktober 15 Minuten, im Mai und September 20 Minuten und in den Monaten Juni, Juli und August sollte ungefähr 30 Minuten gelüftet werden. Leichter zu merken: Je wärmer es draußen ist, desto länger muss man lüften. Die Anzahl, wie oft das Fenster geöffnet werden soll, ändert sich aber nicht: Viermal täglich ist bei Anwesenheit das Minimum.