

# Gesunde Raumluf für Zuhause

## Richtig lüften - so geht's

**Ein gesundes Raumklima sorgt für eine Wohlfühloase Zuhause. Neben einer positiven Wirkung auf die Gesundheit spart dies Energie, ist umweltfreundlich und macht sich in Ihrem Geldbeutel bemerkbar. Es lohnt sich also gleich mehrfach. Das ist dabei wichtig:**

### 1.) Basis für das Lüftungsverhalten: In welchem Haustyp leben Sie?

- Haustyp 1: Ursprünglich belassenes, älteres Haus / Altbau
- Haustyp 2: Gedämmtes Haus
- Haustyp 3: Modernisiertes älteres Haus / Altbau, das nach energetischen Gesichtspunkten modernisiert wurde
- Haustyp 4: Kfw-Effizienzhaus / Neubau ohne automatische Lüftung
- Haustyp 5: Kfw-Effizienzhaus / Neubau mit automatischer Lüftung  
(Sie sind vom Lüften "befreit")

Zusätzliche Fragen zum Haustyp 1 bis 3:

- 1.) Die Fenster sind mehrfach verglast und haben eine Thermoverglasung?
- 2.) Die Fassade ist ganz oder zum Teil gedämmt?

Umso häufiger Sie hier ein Kreuzchen setzen, umso wichtiger ist konsequentes Lüften. Ausnahme ist Haustyp 5: Bei einer automatischen Lüftung können Sie nach Gusto Luft von draußen reinlassen. Auch die Lüftungstechnik spielt dabei keine Rolle. Bei Haustyp 1 haben Sie zwar energetische Mängel, es "zieht" häufig oder die Räume werden nicht richtig warm. Vom Lüften her können Sie jedoch entspannt sein. Sie gehören unfreiwillig zum Dauerlüfter und Schimmelsporen können sich durch die kühlen Wände leicht bilden. Auch unter gesundheitlichen Aspekten ist es wichtig, dass Sie Ihr Zuhause wohlig temperieren können. Über kurz oder lang muss hier saniert werden.

### 2.) Die richtige Lüftungstechnik: Stoß- und Querlüften

- Faustregel: Lüften Sie mindestens 2 x am Tag. Wenn Sie Zuhause sind auch 3 x täglich - zumindest im Winter. Dies gilt besonders für gut gedämmte Häuser.
- Effektives Lüften heißt: Quer- und Stoßlüften. Hierbei machen Sie alle Fenster komplett auf. Auch gegenüberliegende Fenster komplett öffnen, die Türen mit Türstopper offenhalten. Es soll ein ordentlicher Durchzug entstehen.
- Ausnahme sind die Nassräume. Dusche und Bad lüften Sie immer separat, um die naturgemäß hohe Luftfeuchtigkeit von den Wohnräumen fern zu halten.
- Im Haus wird es durch diese Lüftungstechnik kurzfristig sehr ungemütlich. Unser Tipp: Nutzen Sie morgens oder abends diese Zeit, um unter die Dusche zu gehen. Wenn Sie dann aufgewärmt und angezogen sind, belohnen Sie die Räume mit klarer Winterluft.
- Im Winter geht das Lüften innerhalb weniger Minuten, da die frische, kalte Luft von draußen erwärmt wird und die Raumluf trockener macht.

- Wer in einem Haus mit mehreren Personen oder vielen Besuchern lebt, muss nicht ganz so streng sein. Allein schon Kinder bringen sprichwörtlich immer wieder "frischen Wind" mit ins Haus. Damit findet grundsätzlich ein höherer Luftaustausch statt.
- Im Winter ist das Lüften deshalb so wichtig, weil Fenster und Türen geschlossen bleiben, um die Wärme zu erhalten.
- Kein Dauerlüften durch gekippte Fenster. Da verpufft nur wertvolle Heizenergie.



### Gut zu wissen!

#### Was passiert eigentlich beim Lüften?

Wer gründlich lüftet transportiert feuchte Luft nach draußen. Besonders im Winter sehen Sie das deutlich, da sich zunächst die Feuchtigkeit auf der Scheibe niederschlägt und nach ein paar Minuten trocken ist. Sie sorgen durch intensives Stoß- und Querlüften für trockenere Luft in den Räumen. Mit einem Hygrometer können Sie die Luftfeuchtigkeit optimal einpendeln. Bei einer relativen Luftfeuchte unter 65 Prozent ist nämlich kein Schimmelwachstum möglich. Die meisten Hygrometer zeigen diesen Bereich mit einer grünen Markierung an. Die Luft sollte jedoch auch nicht zu trocken sein. Das würde unserer Gesundheit ebenfalls schaden wie zu feuchte Räume oder gar Schimmelsporen.

### 3.) Das Raumklima bestimmen

- Kontrollieren Sie die Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen, besonders jedoch die gefährdeten Räume Bad und Küche regelmäßig.
- Dies können Sie mit einem Hygrometer oder auch mit dem Fenstertrick machen
- Hygrometer besonders in gefährdeten Räumen anbringen



Ein Hygrometer misst Temperatur und Feuchtigkeit. Sie bekommen ihn für wenige Euro im Fachhandel oder Baumarkt.

- Bei richtigem Lüften geht das Hygrometer schnell wieder in den „grünen Bereich“ oder bleibt dort stehen
- Ein gesundes Raumklima hat eine Feuchtigkeit zwischen 40 und 65 Prozent
- Kurzfristig darf dieser Wert überschritten werden – zum Beispiel nach dem Duschen oder Kochen
- Wichtig ist, dass die relative Luftfeuchtigkeit nicht dauerhaft über 65 Prozent liegt
- Beim Fenstertrick kontrollieren Sie die Luftfeuchtigkeit, indem Sie die Fenster komplett öffnen. Wenn sie sich beschlagen, haben Sie zu viel Luftfeuchtigkeit im Raum angesammelt und Sie sollten sofort intensiv mit der oben genannten Technik lüften und dies regelmäßig tun.
- Davon profitieren Ihr Zuhause, Ihr Geldbeutel und Ihre Gesundheit.

### 4.) Stolperfallen: Was ist sonst noch wichtig?

- Sobald es draußen kalt ist, sollten Sie auf eine Kippstellung der Fenster verzichten - also auch im Schlafräum
- Grund: Rund um das gekippte Fenster kühlt das Mauerwerk aus und damit riskieren Sie einen Schimmelpilz
- Sind die darunter liegenden Heizkörper aufgedreht, heizen Sie zusätzlich direkt zum Fenster raus
- Auch in der Toilette ist im Winter das gekippte Fenster tabu. Ein kurzes Lüften genügt!

Hier geht's zurück zum [Artikel!](#) Dort finden Sie weitere Downloads.