

Leitfaden: Richtiges Lüften

Wichtig beim Lüften ist, dass die Raumluft möglichst komplett ausgetauscht wird. Dies sollte in den kälteren Monaten schnell geschehen, um den Wärmeverlust gering zu halten. Am effektivsten geschieht der Luftaustausch durch **Stoß- oder Querlüften**.

Stoßlüften: vollständiges Öffnen des Fensters, mindestens 3 bis 4 mal täglich jeweils 5 bis 10 Minuten

Querlüften: vollständiges Öffnen des Fensters + gleichzeitig vollständiges Öffnen gegenüberliegender Fenster, sodass Durchzug entsteht, mindestens 3 bis 4 mal täglich jeweils 3 bis 5 Minuten

Fenster zum Lüften nur zu kippen, ist nicht empfehlenswert! Der Luftaustausch bei Kipplüftung dauert sehr lange. Während dieser Zeit kühlen Wände und Boden stark aus und sorgen für höhere Heizkosten. Die starke Auskühlung des Mauerwerks rund um das Fenster erhöht zudem das Risiko der Schimmelbildung.

Lüftungsintervalle

Wie lange gelüftet wird, ist von der Außentemperatur abhängig. Im Winter reichen für den Luftaustausch oft wenige Minuten Quer-/Stoßlüftung. Bei wärmeren Temperaturen sollten Sie die Lüftungsintervalle entsprechend verlängern. Im Frühling und Herbst gelten 15 Minuten als Richtwert. Im Sommer sollten Sie 30 Minuten und am besten früh morgens lüften, wenn die Außentemperatur noch relativ niedrig ist. An feucht-heißen Tagen kann auf das Lüften verzichtet werden.

Messung der Luftfeuchtigkeit

Für ein optimales Raumklima sollten Sie die Luftfeuchtigkeit im Blick behalten. Der optimale Feuchtigkeitsgehalt der Raumluft liegt zwischen **40 und 45%**. Bei höherer Luftfeuchtigkeit besteht vor allem im Winter das Risiko gesundheitsschädlicher Schimmelbildung. Die Luftfeuchtigkeit lässt sich mithilfe eines **Hygrometers** (erhältlich z.B. im Baumarkt) einfach kontrollieren. Verwenden Sie am besten ein digitales Gerät, da diese in der Regel genauere Messergebnisse liefern.