

ANLEITUNG

Richtig lüften – einfach erklärt

Richtiges Lüften (Stosslüften) spart Energie, ist hygienisch und vermeidet Feuchtigkeitsschäden in Wohnräumen.

Wasserdampf- Kondenswasserbildung

In beheizten Räumen kann sich bei unzureichender Lüftung zu viel Wasserdampf ansammeln. Überschüssige Feuchtigkeit schlägt sich als Kondenswasser auf kühlen Oberflächen wie Fenstern, Rahmen oder Außenwänden nieder – besonders dort, wo die Lufttemperatur niedriger ist. Die Feuchte entsteht u. a. durch Kochen, Duschen, Atmen, Pflanzen oder Baustoffe. Typische Folgen sind Schimmel, Flecken, ablösende Tapeten oder sogar Bauschäden durch absprengende Fassadenputze. Diese sind nicht nur materialschädlich, sondern auch gesundheitlich bedenklich.

Warum richtiges Lüften heute wichtiger ist

Früher erfolgte Luftaustausch über Undichtigkeiten an Fenstern und Türen. Heute verhindern moderne, dichte Bauweisen diesen natürlichen Austausch. Um Feuchtigkeit dennoch abzuführen, ist gezieltes Lüften notwendig – auch im Sinne der Energieeinsparung.



Empfohlenes Lüftungsverhalten

- **3x täglich 5-10 Minuten Stoßlüften** (Fenster komplett öffnen – morgens, mittags, abends)
- **Auch bei Regen, Schnee oder Kälte lüften**, da Außenluft trockener ist als Innenluft
- **Kippfenster** nur in ungeheizten Räumen nutzen (z. B. Küche, Bad, Schlafzimmer)
- **Während der Heizperiode Kippfenster geschlossen halten**, da sonst Wärme verloren geht und Bauteile auskühlen

Raumtemperatur

In **Wohnräumen** sollten **ca. 20 °C**, in **Schlafzimmern mind. 17 °C** gehalten werden. Zu starkes Absenken kann Kondenswasser begünstigen. Temperaturzonen lassen sich durch das Schließen von Zimmertüren besser regulieren.