

Richtig und effektiv lüften

WINTER

Angepasst an die kalten Außentemperaturen findet im Winter das Lüften nicht so lange statt. Damit der Raum nicht gänzlich auskühlt, aber dennoch ein effektiver Luftaustausch möglich ist, wird tagsüber mehrere Male gelüftet:

- Dazu werden die Fenster vollständig geöffnet, die Kippstellung reicht nicht aus.
- Um Energie zu sparen, kann während des Lüftens die Heizung abgestellt werden.
- ACHTUNG ! Bei gekippten Fenstern und laufender Heizung steigen die Energiekosten.
- Nach fünf bis höchstens zehn Minuten können die Fenster wieder geschlossen werden und die Heizung wieder auf die gewünschte Temperatur eingestellt werden.
- Um eine ideale Luftzirkulation zu erreichen, werden möglichst gegenüberliegende Fenster gleichzeitig geöffnet.
- Dieses „Stoßlüften“ findet drei bis fünfmal täglich statt. Günstigerweise das erste Mal frühmorgens nach dem Aufstehen und das letzte Mal kurz vor dem Zubettgehen.

LUFTFEUCHTIGKEIT IM WINTER				
Raum	zu niedrig	ideal	im Winter	zu hoch
Wohnräume	< 39%	40 - 60%	40 - 45%	> 60%
Arbeitsräume	< 39%	40 - 60%	40 - 45%	> 60%
Kinderzimmer	< 39%	40 - 60%	40 - 45%	> 60%
Schlafzimmer	< 39%	40 - 60%	40 - 45%	> 60%
Küche	< 49%	50 - 60%	50 - 53%	> 60%
Bad	< 49%	50 - 70%	50 - 55%	> 70%
Keller	< 49%	50 - 65%	50 - 55%	> 65%

SOMMER

Weil es im Sommer draußen sehr warm und schwül sein kann, diese Luft aber nicht zu einem angenehmen Raumklima beiträgt, muss das Lüftungsverhalten sich zu den Wintermonaten unterscheiden. Ebenso wie im Winter ist auch im Sommer das Stoßlüften am effektivsten.

- Lüften Sie möglichst dann, wenn die Außentemperaturen noch nicht so hoch sind. Ideal sind die frühen Morgenstunden und der späte Abend.
- Idealerweise lassen Sie beim Lüften im Sommer viel Luft auf einmal ins Zimmer. Das heißt, Sie sollten nicht die Fenster kippen, sondern sie sperrangelweit öffnen.
- Im Sommer darf das Lüften gerne 20 bis 25 Minuten dauern. Auf diese Weise kann ein optimaler Luftaustausch stattfinden.
- Um im Sommer nach dem Kochen oder Duschen für einen raschen Luftaustausch zu sorgen, sollten Sie querlüften. Das bedeutet, Sie öffnen zwei gegenüberliegende Fenster und schaffen so einen Durchzug. Die feuchtigkeitsgeladene Zimmerluft wird regelrecht nach außen gezogen und die kühlere, trockenere Außenluft dringt ein. Dies gilt allerdings nur, wenn die Außenluft nicht ebenso schwül und feucht ist.
- Können Sie nicht querlüften, weil Ihr Raum keine gegenüberliegenden Fenster hat, arbeiten Sie alternativ mit dem Ventilator. Stellen Sie das Gerät so auf, dass es die kühlere Außenluft ins Zimmer bläst und die feuchte Raumluft nach außen treibt.

Damit nicht die heißen, teilweise schwülen Sommertemperaturen ins angenehme Raumklima gelangen, sollte im Sommer das Lüften vornehmlich am frühen Morgen und am späten Abend stattfinden. Im Idealfall gleich nach dem Aufstehen und kurz vor dem Zubettgehen. Zu dieser Tageszeit sind die Außentemperaturen relativ kühl und die Luft ist dementsprechend trocken.

LUFTFEUCHTIGKEIT IM SOMMER				
Raum	zu niedrig	ideal	im Sommer	zu hoch
Wohnräume	< 39%	40 - 60%	55 - 60%	> 60%
Arbeitsräume	< 39%	40 - 60%	55 - 60%	> 60%
Kinderzimmer	< 39%	40 - 60%	55 - 60%	> 60%
Schlafzimmer	< 39%	40 - 60%	55 - 60%	> 60%
Küche	< 49%	50 - 60%	58 - 60%	> 60%
Bad	< 49%	50 - 70%	65 - 70%	> 70%
Keller	< 49%	50 - 65%	60 - 65%	> 65%