

# Richtig Lüften: So geht's!

## Warum ist richtiges Lüften wichtig?

Richtiges Lüften ist entscheidend, um die Luftqualität in Innenräumen zu verbessern, Schimmelbildung zu verhindern und das Raumklima zu optimieren. Besonders in gut isolierten Häusern und Wohnungen, also beispielsweise nach dem Einbau neuer Fenster, ist regelmäßiges Lüften unerlässlich, um die Luftfeuchtigkeit zu kontrollieren und Schadstoffe zu reduzieren.

## Grundregeln für richtiges Lüften:

### Stoßlüften statt Kipplüften

**Stoßlüften:** Öffne mehrere Fenster für 5–10 Minuten weit, damit ein effektiver Luftaustausch stattfinden kann.

**Kipplüften:** Vermeide das Fenster ständig in Kippstellung zu lassen. Hier findet nur ein minimaler Luftaustausch statt, und es wird mehr Wärme verloren.

### Lüftungszeitpunkt

Lüfte am besten morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen.

Bei starkem Wasserdampf (z.B. nach dem Duschen oder Kochen) sofort lüften, um die Luftfeuchtigkeit zu senken.

An kalten Tagen sollte besonders in den Morgenstunden für frische Luft gesorgt werden.

### Die richtigen Fenster öffnen

Stelle sicher, dass du gegenüberliegende Fenster öffnest, um einen Durchzug zu erzeugen. Dies sorgt für eine effektivere Belüftung.

### Lüften bei richtiger Außentemperatur

Im Winter: Auch bei kalten Außentemperaturen ist es wichtig, regelmäßig zu lüften. Achte darauf, dass der Raum nicht zu stark auskühlt, um Heizkosten zu sparen.

Im Sommer: Lüfte am besten in den frühen Morgenstunden oder am Abend, wenn es draußen kühler ist.

### Lüften bei hoher Luftfeuchtigkeit

Besonders in Badezimmern, Küchen und Waschküchen ist es wichtig, nach dem Duschen, Kochen oder Wäschewaschen sofort zu lüften.

## Gut zu wissen:

### Luftfeuchtigkeit und Temperatur

Die ideale Luftfeuchtigkeit in Innenräumen liegt bei etwa 40-60 %. Bei höheren Werten (über 60 %) steigt das Risiko für Schimmelbildung und gesundheitliche Beschwerden wie Atemwegsprobleme.

Die Raumtemperatur sollte zwischen 18-22°C liegen. Zu hohe Temperaturen führen zu unangenehmer Wärme, während zu niedrige Temperaturen die Raumluftfeuchtigkeit erhöhen können.

### Lüften in verschiedenen Jahreszeiten

**Winter:** Während der kalten Monate kann das Stoßlüften dazu beitragen, Schimmelbildung zu vermeiden und die Heizkosten zu minimieren. Achte darauf, dass das Lüften schnell erfolgt, um die Wärme nicht zu verlieren.

**Sommer:** Im Sommer ist das Lüften besonders wichtig, um die Luft frisch zu halten und die Raumtemperatur zu senken. Auch hier gilt: Früh oder spät am Tag lüften, um die kühlere Außenluft zu nutzen.

### Tipps für spezielle Räume

1. **Badezimmer:** Besonders wichtig ist das Lüften nach dem Duschen. Die hohe Luftfeuchtigkeit kann schnell zu Schimmel führen, wenn sie nicht abgeführt wird.
2. **Küche:** Beim Kochen entstehen Dampf und Fett, die sich negativ auf die Luftqualität auswirken können.
  - Achte auf ausreichend Lüftung während und nach dem Kochen.
3. **Schlafzimmer:** Gute Luftqualität im Schlafzimmer ist entscheidend für einen erholsamen Schlaf.
  - Regelmäßig lüften, um Stickstoff und CO<sub>2</sub> zu reduzieren und frische Luft zu gewährleisten.

### Fazit: Richtiges Lüften für gesundes Raumklima

Richtiges Lüften ist einfach umzusetzen und trägt erheblich zur Verbesserung der Raumluft bei. Durch regelmäßiges Stoßlüften, die richtige Lüftungszeit und Beachtung der Luftfeuchtigkeit kannst du Schimmelbildung vermeiden und das Raumklima in deiner Wohnung oder deinem Haus verbessern.