

# ENERGIESPARTIPPS



#10

## Richtiges Lüften



[www.janska.at](http://www.janska.at)

## Tipp #10: Richtiges Lüften

Richtiges Lüften ist entscheidend für ein gesundes Raumklima und trägt gleichzeitig zur Energieeinsparung bei. Durch gezieltes Lüften können Feuchtigkeit und Schadstoffe aus der Raumluft entfernt werden, ohne unnötig Energie zu verschwenden. Im Folgenden sind die wichtigsten Informationen und Tipps zum richtigen Lüften zusammengefasst:

### Warum ist richtiges Lüften wichtig?

#### Verbesserung der Luftqualität:

Richtiges Lüften sorgt für einen regelmäßigen Austausch der Innenluft und entfernt Schadstoffe, wie CO<sub>2</sub>, Feuchtigkeit, Gerüche und flüchtige organische Verbindungen. Eine gute Luftqualität ist entscheidend für das Wohlbefinden und die Gesundheit der Bewohner.

#### Vermeidung von Schimmelbildung:

Durch richtiges Lüften wird überschüssige Feuchtigkeit aus der Raumluft abgeführt. Dies ist besonders wichtig, um Schimmelbildung an Wänden und Decken zu verhindern, die nicht nur das Gebäude schädigen, sondern auch gesundheitliche Probleme verursachen kann.

#### Energieeinsparung:

Durch gezieltes Lüften wird die Heizenergie optimal genutzt. Dauerhaft gekippte Fenster führen zu hohen Energieverlusten, während Stoßlüften effizient lüftet und gleichzeitig die Wärme im Raum hält.

### Welche Lüftungsmethoden gibt es?

#### Stoßlüften:

Beim Stoßlüften werden die Fenster vollständig geöffnet, um einen schnellen und effektiven Luftaustausch zu gewährleisten. Diese Methode sollte mehrere Male am Tag für 5-10 Minuten durchgeführt werden. Sie ist besonders energieeffizient, da sie die warme Raumluft nicht zu stark abkühlt.

## Querlüften:

Querlüften bedeutet, dass Fenster auf gegenüberliegenden Seiten eines Raumes einer Wohnung oder Hauses geöffnet werden, um einen Durchzug zu erzeugen. Diese Methode sorgt für einen besonders schnellen Luftaustausch und ist ideal, um die Luftfeuchtigkeit nach dem Duschen, Kochen oder Schlafen rasch zu reduzieren.

## Dauerlüften:

Dauerhaft gekippte Fenster führen zu einem ständigen, aber ineffizienten Luftaustausch. Diese Methode sollte vermieden werden, da sie zu hohen Wärmeverlusten und erhöhtem Energieverbrauch führt.

## Tipps für richtiges Lüften in verschiedenen Räumen

### Wohnzimmer und Schlafzimmer:

Diese Räume sollten mindestens zweimal täglich stoßgelüftet werden, insbesondere morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen. Dies hilft, die Luftfeuchtigkeit und CO<sub>2</sub>-Konzentration zu reduzieren und für frische Luft zu sorgen.

### Küche:

Während und nach dem Kochen sollte die Küche quer- oder stoßgelüftet werden, um Kochdämpfe und Feuchtigkeit schnell abzuführen. Ein Dunstabzug kann zusätzlich unterstützen, die Luftqualität zu verbessern.

### Badezimmer:

Nach dem Duschen oder Baden sollte das Badezimmer sofort stoßgelüftet werden, um die Feuchtigkeit schnell aus dem Raum zu entfernen. In Badezimmern ohne Fenster ist die Nutzung einer Lüftungsanlage oder das Offenhalten der Tür während des Lüftens wichtig.

### Keller und unbeheizte Räume:

In diesen Räumen sollte sparsam gelüftet werden, besonders im Sommer, um das Eindringen von Feuchtigkeit zu vermeiden. Lüften Sie bei trockenem Wetter und bei möglichst niedriger Luftfeuchtigkeit, um Schimmelbildung zu verhindern.

## Vorteile des richtigen Lüftens

### Gesundes Raumklima:

Regelmäßiges und richtiges Lüften trägt zu einem gesunden Raumklima bei, indem es

Schadstoffe und überschüssige Feuchtigkeit entfernt. Dies reduziert das Risiko von Atemwegserkrankungen und Allergien.

### **Vermeidung von Bauschäden:**

Richtiges Lüften verhindert die Ansammlung von Feuchtigkeit, die zu Schimmel und Feuchtigkeitsschäden führen kann. Dies schützt die Bausubstanz und trägt zur Werterhaltung der Immobilie bei.

### **Energieeffizienz:**

Durch gezieltes Stoßlüften wird die Energieeffizienz des Gebäudes erhöht, da die Räume nur minimal abkühlen und die Heizkosten gesenkt werden können.

## **Technische Hilfsmittel für effizientes Lüften**

### **Lüftungsanlagen mit Wärmerückgewinnung:**

Moderne Lüftungsanlagen sorgen für einen kontinuierlichen Luftaustausch, ohne dabei Energie zu verschwenden. Systeme mit Wärmerückgewinnung nutzen die Wärme der Abluft, um die Frischluft vorzuwärmen, wodurch Energie gespart wird.

### **Hygrometer:**

Ein Hygrometer misst die Luftfeuchtigkeit im Raum und hilft, den optimalen Zeitpunkt zum Lüften zu bestimmen. Besonders in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit, wie Badezimmern und Küchen, ist dies nützlich.

### **Fenstersensoren:**

Smarte Fenstersensoren können die Lüftung automatisieren und überwachen. Sie bieten Informationen darüber, wann und wie lange gelüftet werden sollte, und warnen bei dauerhaft gekippten Fenstern, die zu Wärmeverlust führen.

## **Kosten und Wirtschaftlichkeit**

### **Geringe Kosten:**

Richtiges Lüften erfordert keine zusätzlichen Kosten, sondern lediglich ein Bewusstsein für effiziente Lüftungsmethoden. Der Einsatz technischer Hilfsmittel wie Hygrometer und

Fenstersensoren kann die Effizienz weiter steigern, wobei die Anschaffungskosten gering sind.

### Langfristige Einsparungen:

Durch richtiges Lüften können langfristig Heizkosten gesenkt und teure Reparaturen aufgrund von Feuchtigkeitsschäden vermieden werden.

### Wartung und Pflege

#### Regelmäßige Kontrolle der Lüftungsanlagen:

Lüftungsanlagen sollten regelmäßig gewartet werden, um ihre Effizienz zu gewährleisten. Filter müssen gereinigt oder ausgetauscht werden, um eine einwandfreie Funktion sicherzustellen.

#### Überprüfung der Fensterdichtungen:

Undichte Fenster können die Lüftungseffizienz beeinträchtigen. Es ist wichtig, die Dichtungen regelmäßig zu überprüfen und gegebenenfalls zu erneuern, um unkontrollierte Luftströme zu vermeiden.

### Umweltaspekte

Richtiges Lüften trägt dazu bei, den Energieverbrauch zu senken und damit den CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu reduzieren. Durch den effizienten Umgang mit Heizenergie werden fossile Brennstoffe geschont, was einen positiven Einfluss auf die Umwelt und den Klimaschutz hat.

### Vermieterpflichten:

In Mietwohnungen ist es oft Pflicht, auf die Notwendigkeit und richtige Durchführung des Lüftens hinzuweisen, um Schimmelbildung und Bauschäden vorzubeugen. Mieter sollten über die richtigen Lüftungsmethoden informiert werden.

## Fazit

Richtiges Lüften ist entscheidend für ein gesundes Raumklima, die Vermeidung von Feuchtigkeitsschäden und die Energieeinsparung. Durch Stoß- und Querlüften können Räume effizient belüftet werden, ohne unnötig Wärme zu verlieren. Der Einsatz von Lüftungsanlagen mit Wärmerückgewinnung und Hygrometern kann den Prozess weiter optimieren. Regelmäßiges Lüften verbessert die Luftqualität, schützt die Bausubstanz und senkt die Heizkosten, was zu einem angenehmeren und gesünderen Wohnumfeld führt.