

Feuchtigkeit bleibt, die Wärme zieht ab

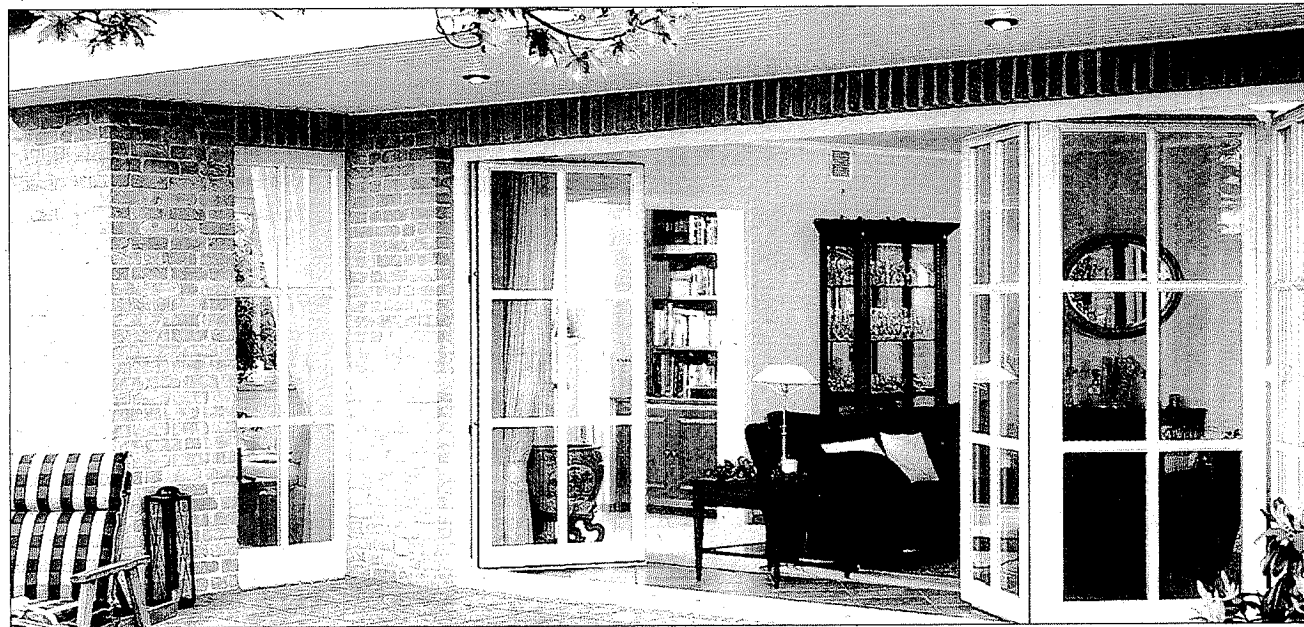
Viele Wohnungen werden falsch gelüftet / Schimmelbildung vorbeugen

Überheizte Räume im Winter sind keine Seltenheit. Dabei kommt es gerade in der kalten Jahreszeit darauf an, gesundheitliche Probleme durch ein angenehmes Raumklima zu verhindern. Wer richtig und regelmäßig lüftet und einfache Grundregeln beachtet, verbessert den Wohnkomfort und die Lebensqualität deutlich.

„Die meisten Menschen unterschätzen die Bedeutung regelmäßiger Belüftung für das allgemeine Wohlbefinden und den Energieverbrauch“, erklärt Hans Weinreuter, Energiereferent der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz und ergänzt: „Das Zusammenwirken unterschiedlicher Faktoren wie Luftfeuchtigkeit, vorhandene Wärmedämmung im Gebäude oder das individuelle Lüftungsverhalten der Bewohner machen das Thema Belüftung relativ kompliziert.“ So komme es bereits beim Hausbau oder später bei der Modernisierung bestehender Gebäude darauf an, potenzielle Schwachstellen in der

ENERGIEBERATUNG

Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz bietet in 35 Orten Energieberatung an. Unter der Rufnummer 01 80 / 5 64 05 64 (12 Cent pro Minute) erfährt man den nächstgelegenen Beratungs-ort. Beratungstermine für die Verbraucherzentrale in Wiesbaden, Luisenstraße 19, können unter 06 11 / 37 80 81 vereinbart werden.



Drei bis fünf Mal am Tag sollte die Wohnung gelüftet werden – dabei ist kurzes Stoßlüften bei weit geöffneten Fenstern oder Terrassentüren besser als langes Kippen der Fenster. Foto: gms

Belüftung der Innenräume zu identifizieren und dort, wo es möglich ist, von vornherein zu verhindern. „Wer einen Neubau plant, denkt ganz sicher nicht zuerst an ein Belüftungskonzept“, berichtet der Experte. „Ein durchdachtes Lüftungskonzept ist jedoch die Voraussetzung für eine langfristig gute Raumluft-Qualität und damit für die Behaglichkeit der Bewohner“, meint Weinreuter.

Wenn klassisch mit Hilfe der Fenster gelüftet wird, sollten diese in jeder Jahreszeit mehrmals täglich vollständig geöffnet werden. So kann die verbrauchte Luft durch frische Luft mit einem höheren Sauerstoffanteil ausgetauscht werden. Bei der so genannten Querlüftung werden gegenüberliegende

Fenster und Türen in verschiedenen Räumen geöffnet. „Dabei wird sogar die Luft in Nischen und Ecken ausgetauscht“, sagt Hans Weinreuter. Auch das kurzfristige Öffnen der Fenster, Stoßlüftung genannt, sorgt bereits für eine deutliche Verbesserung des Raumklimas. Im Gegensatz zu einem den ganzen Tag gekippten Fenster. Weinreuter: „Der Energieverlust ist deutlich größer während die Durchlüftung meist nicht optimal funktioniert.“

Der Luftfeuchtigkeit kommt grundsätzlich eine große Bedeutung zu. Viele Menschen klagen im Winter über ausgetrocknete Schleimhäute und Kopfschmerzen. Häufig wird eine vermeintlich zu geringe Luftfeuchtigkeit als Ursache vermu-

tet. „In Wohnräumen sollte die relative Luftfeuchtigkeit etwa zwischen 40 und 60 Prozent liegen. Dies ist auch fast immer der Fall, da in Wohnräumen genug Feuchtquellen vorhanden sind. Es besteht eher die Gefahr, dass sich zu viel Wasserdampf in der Raumluft befindet, die dann in schlecht gedämmten Altbauten zu Schimmelproblemen führt. Schleimhautreizungen sind meist auf eine größere Staubverwirbelung während der Heizperiode zurückzuführen“, erklärt der Energiereferent der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz. Ein regelmäßiger Gesamtluft-Austausch bietet also viele Vorteile.

Lüften will gelernt sein. Wie oft und wie lange die Fenster

geöffnet werden müssen, hängt von der Jahreszeit ab: Reichen in den Wintermonaten vier bis sechs Minuten für einen vollständigen Luftwechsel aus, sollte im Sommer eine gute halbe Stunde gelüftet werden. „Viele Hausbesitzer haben sich in den vergangenen Jahren für eine Abluftanlage oder eine Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung entschieden“, berichtet Hans Weinreuter. So wird durch den Einsatz moderner Technik – im Gegensatz zur Fensterlüftung – ein dauerhafter und hygienischer Luftaustausch auch nachts oder bei Abwesenheit gewährleistet. Außerdem werden unangenehme Gerüche direkt abgesaugt und die Luftfeuchtigkeit steigt nicht übermäßig an.