

Warum richtiges Lüften so wichtig ist

Vor allem in den kalten Monaten kann es zu Kondenswasser Bildung in den Wohnungen kommen.

Mögliche Folgen sind:

- Schimmelpilzbefall
- Niederschläge / Kondenswasser Bildung
- Fleckenbildung
- Ablösung der Tapeten
- Feuchtigkeitsschäden

Richtiges und ausreichendes Lüften kann dies vermeiden. Dabei gibt es Unterschiede in der Art der Lüftung als auch in der Raumnutzung.

Raumluft enthält immer einen gewissen Anteil an (unsichtbarem) Wasserdampf. Je kälter die Luft ist, desto weniger Wasserdampf kann sie aufnehmen. Wird die Luft abgekühlt, scheidet sie Wasserdampf aus, der sich vor allem an kalten Bauteilen wie Fensterscheiben, der Innenseite von kalten Aussenwänden und Türen niederschlägt. Besonders gefährdet sind Wände, Decken, Nischen und Oberflächen von Aussenwänden hinter eng anstehenden Möbeln, da geringe Luftzirkulation die Abkühlung und die Kondenswasser Bildung fördert. Reichert sich die Raumluft mit Feuchtigkeit an, bildet sich ebenfalls Kondenswasser. Ein solcher Anstieg der Raumfeuchtigkeit kann durch Wasserdampf aus der Küche oder dem Bad, den Pflanzen oder vom Menschen selbst kommen. In einem kalten Schlafzimmer kann allein durch die menschliche Atmung und Transpiration Kondenswasser entstehen.

Die Hauptursachen der Kondenswasser Bildung sind:

- Optimal abgedichtete Gebäudehüllen
- Ungenügendes und / oder fehlerhaftes Lüften

Je dichter eine Gebäudehülle ist, desto wichtiger ist regelmässiges Lüften. Die hohe Feuchtigkeit muss durch gezieltes Lüften unter Berücksichtigung des Energiesparens nach aussen abgeführt werden.

Freie Lüftung

Schlafräume

Fenster – wenn möglich und gewünscht – nachts gekippt oder ganz geöffnet halten. Das bringt den grössten Luftaustausch. Allerdings ist das, insbesondere im Winter, nicht jedermanns Sache. Ansonsten sollte nach dem Aufstehen eine intensive Stosslüftung mit weit geöffnetem Fenster erfolgen.

Ideale Raumtemperatur 17°-20°C

Wohnräume

Auch im Wohnzimmer ist regelmässiges Lüften erforderlich, um die Feuchtigkeit zu entfernen. Befinden sich im Wohnzimmer sehr viele Pflanzen oder Feuchtequellen (Wäsche, Zimmerspringbrunnen), sollten Sie besonderen Wert auf regelmässiges Lüften legen. Spätestens wenn die Luftqualität als „schlecht“ empfunden wird oder Wassertropfen an den Fensterscheiben zu beobachten sind, sollte eine Stosslüftung erfolgen.

Ideale Raumtemperatur 20°-21°C

Küche/Bad

In diesen Räumen kann in kurzer Zeit sehr viel Feuchtigkeit anfallen (Duschen, Baden, Essen kochen). Diese „Feuchtespitzen“ sollten unmittelbar durch intensive Fensterlüftung entfernt werden. Im Bad sollte, insbesondere bei eingeschränkter Lüftungsmöglichkeit, nach dem Duschen das Wasser von Wänden und Boden entfernt werden. Textile Vorhänge sollten im Bad vermieden werden.

Kellerräume

In Kellerräumen sind die Aussenwände oftmals relativ kalt. In solchen Räumen kann sich im Sommer, wenn warme Luft in den Keller gelangt, Luftfeuchtigkeit an der kalten Kellerwand niederschlagen. Dadurch kann es zu Schimmelpilzwachstum kommen. In den Sommermonaten sollte in Kellerräumen daher nicht am Tag, sondern vorzugsweise nachts bzw. in den frühen Morgenstunden gelüftet werden. Selbstverständlich ist auch im Winter in Kellerräumen eine verstärkte Lüftung sinnvoll. Im Winter kann sie zu jeder Tageszeit erfolgen. Insbesondere bei allen vor dem 2. Weltkrieg gebauten Gebäuden, aber auch bei vielen Nachkriegsbauten fehlt die Abdichtung der Keller und dies kommt daher oft zu einer Durchfeuchtung. In solchen Kellern sollten keine Gegenstände des täglichen Bedarfs, die empfindlich gegen Schimmelpilzbefall sind, gelagert werden.

Kellerräume, die zur dauerhaften Nutzung (Wohnzwecke o.ä.) vorgesehen sind, sollten beheizbar sein und über eine Fensterlüftungsmöglichkeit verfügen.

Beim Stosslüften auf die Innentüren achten

Beim Stosslüften auch die Innentüren offen halten. Der Luftwechsel wird dann wesentlich grösser, vor allem dann, wenn Fenster an den gegenüberliegenden Fassaden geöffnet sind (Durchzugslüftung). Zur Entfernung der „Feuchtespitzen“ aus Bad oder Küche durch Lüften ist es jedoch sinnvoll, die Bad- bzw. Küchentür zu schliessen, da sich sonst Feuchtigkeit und Gerüche in der übrigen Wohnung verteilen. Nur wenn es keine Lüftungsmöglichkeit im Bad gibt (weder Fenster noch Ventilator), sollte die Tür zu anderen geheizten Zimmern geöffnet und vermehrt gelüftet werden. Türen zu wenig geheizten Räumen geschlossen halten.

Ständig abgekippte Fenster vermeiden

Es erhöht den Energieverbrauch und die Heizkosten drastisch, wenn Fenster über längere Zeit oder immer gekippt bleiben. Besser ist es, mit Stosslüftung nach „Bedarf“ zu lüften. Ein nachts im Schlaf- oder Kinderzimmer (bei gedrosselter Heizung) gekipptes Fenster sollte selbstverständlich tagsüber geschlossen werden.

Auf Baufeuchte durch verstärktes Lüften reagieren

Baufeuchte kann sowohl im Neubau als auch nach Sanierungen für eine gewisse Zeit auftreten. Entscheidend ist, wie viel Feuchtigkeit beispielsweise bei Putz- und Estricharbeiten in das Gebäude gelangen. Durch die Bauweise bedingt fällt in massiv errichteten Gebäuden mehr Baufeuchte an als bei Leichtbauhäusern.

Die Baufeuchte muss durch verstärktes Lüften aller Räume aus dem Gebäude entfernt werden. Man kann davon ausgehen, dass dies im Neubau (Massivbauweise) nach 1 bis 2 Jahren erreicht ist. Für diesen Zeitraum müssen Sie auch mit höheren Heizkosten rechnen.

Lüftungsverhalten nach der Sanierung der Wohnung überprüfen

Nach einer Sanierung kann eine kritische Feuchtesituation in der Wohnung entstehen. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn die Fenster erneuert werden und die Aussenwand nicht wärmedämmend ist (Oberflächentemperatur zur Raumseite bleibt dann niedrig). In diesem Fall muss das Lüftungsverhalten den neuen Bedingungen angepasst werden und häufiger bzw. länger gelüftet werden. Es wird empfohlen, die relative Raumluftfeuchte in der Wohnung mit einem Hygrometer zu überprüfen.

Vermieter sollten ihre Mieter unbedingt über die Folgen von Sanierungsmassnahmen für das Lüftungsverhalten informieren.

Wenn Wäschetrocknen unvermeidlich ist, mehr lüften

Grundlegend gilt: Wäsche nach Möglichkeit nicht in der Wohnung trocknen. Wenn Wäschepätze oder Trockenräume vorhanden sind, sollten diese auch genutzt werden. Bei Wäschetrocknern, bei denen das Wasser aus der Abluft nicht durch Kondensation entfernt wird, sollte der Abluftschlauch ins Freie geführt werden, da sonst die feuchte Abluft im Raum bleibt. Wird Wäsche in der Wohnung getrocknet, sollte unbedingt gelüftet werden. Günstig ist es, in dieser Zeit ein Fenster anzukippen und die Zimmertür geschlossen zu halten. Die Heizung dabei nicht abschalten.

Konkrete Tipps fürs Lüften und Heizkosten sparen

- Richtig lüften bedeutet: die Fenster 3 – 5 mal pro Tag während 5 Minuten ganz öffnen (Stosslüften). Kippstellung ist wirkungslos und verschwendet Heizenergie!
- Je kälter es draussen ist, desto kürzer muss gelüftet werden.
- Wenn möglich, gleich morgens nach dem Aufstehen lüften. Dann ist die Feuchtigkeit noch nicht so stark in die Wände und Möbel eingedrungen und kann leichter nach draussen weggelüftet werden.
- Nicht von einem Zimmer ins andere, sondern nach draussen lüften.
- Bei innenanliegendem Bad ohne Fenster, sollte auf dem kürzesten Weg durch ein anderes Zimmer nach draussen gelüftet werden. Besonders nach dem Baden und Duschen sollte sich der Wasserdampf nicht in der Wohnung verteilen.
- Entstehen grössere Mengen an Wasserdampf (z.B. beim Kochen), diese möglichst rasch nach draussen ablüften. Achten Sie darauf, die Zimmertüren zu schliessen, damit sich der Dampf nicht in der Wohnung verteilt.
- Nach dem Bügeln lüften.
- Auch bei Regen lüften. Die kalte Aussenluft ist trockener als die warme Zimmerluft.
- Bildet sich Kondenswasser auf der Innenscheibe, ist das ein Zeichen dafür, dass solide Fenster eingebaut wurden, aber auch, dass die Zimmerluft zu feucht ist. Folglich muss dringend gelüftet werden.
- Es herrschen folgende Richtwerte für eine **ideale Raumtemperatur**:
Schlafräume: 17°-20°C
Wohnräume: 20°-21°C
Bad: 22°C
Ein Grad höhere oder tiefere Zimmerlufttemperatur bedeutet etwa 6 % mehr oder weniger Heizkosten.
- Haben Sie gut schliessbare Rollläden und lassen Sie diese jeden Abend herunter, können Sie ebenfalls 5 – 10 % Energie sparen.
- Grosse Möbel sollten nicht an kalte Aussenwände gestellt werden, da diese die Luftzirkulation behindern und sich somit Kondenswasser bildet. Ideal ist die Platzierung von Möbeln mit einem Abstand von 5-10 cm von der Wand entfernt.
- Mit einem Hygrometer können Sie kontrollieren, ob die Luftfeuchtigkeit zu hoch ist. Die relative Luftfeuchtigkeit sollte möglichst zwischen 40 und 60 % liegen.