



Richtig Lüften und Heizen, Schimmel vermeiden"

Der Mensch hat sich im Laufe von vielen Millionen Jahren daran angepasst, in frischer sauerstoffreicher Außenluft zu leben. Da nach heutigen energetischen Gesichtspunkten eine luftdichte Hülle am Gebäude zwingend notwendig ist und wenn dann noch der Fußboden versiegelt und die Wand mit Latexfarbe oder Schaumtapete "verschönt", aber abgedichtet wird, wenn auch noch die Decke mit Paneelen (aus Spanplatte mit Holzdekor Folie aus Kunststoff) vernagelt ist, kommen die Beschwerden: Immer mehr Menschen fühlen sich unwohl, haben Kopfschmerzen, Allergien und Atemwege Probleme, schwitzen viel und schlafen schlecht. Sie fühlen sich eben so, wie man sich in einer Plastiktüte fühlt.

Durch die Veränderung an der Bausubstanz sollte auch das Wohn- und Lüftungsverhalten angepasst und geändert werden. Nachstehend geben wir Ihnen einige Tipps, wie Sie sich vielleicht besser "wohlfühlen", richtig lüften und die zunehmende Belastung mit Schimmelpilzen und Bakterien vermeiden können:

Grundregel für richtiges Lüften: Oft – kurz – kräftig

Bei steigenden Ansprüchen an Energieeinsparung und Wärmedämmung werden in Zukunft Belüftungs- und Entlüftungsanlagen (mit Wärmerückgewinnungssystem) zwingend erforderlich. Denn immer mehr Menschen erkranken an Wohngiften, die aufgrund schädlicher Baumaterialien und schlechter Frischluftversorgung unzumutbare und gesundheitsgefährdende Werte erreichen. Da der Großteil der Wohnungen in absehbarer Zeit aber keine Lüftungsanlagen bekommen wird, sollten wir unser Lüftungsverhalten verbessern. Langandauerndes kräftiges Lüften ist nicht ratsam, sondern es erhöht durch Abkühlen nur den Wärmeverlust des Raumes. Kurzes "Stoßlüften" dagegen ist empfehlenswert.

Einige Informationen zum Mindestluftwechsel:

Unter heutigen Wärmeschutzbedingungen und Fenstern mit umlaufender Lippendichtung wird nach eigenen Messungen die Luft nicht ausgetauscht. Der Luftwechsel in Aufenthaltsräumen sollte aber im Idealfall ungefähr 1-mal pro Stunde erfolgen! Dementsprechend sind auch die Schadstoffwerte und der Kohlendioxidgehalt (CO₂ in der ausgeatmeten Luft) fünfmal höher und dem Sauerstoffgehalt entsprechend niedriger. Wenn die Möglichkeit besteht, sollte (muss) insbesondere von September bis April je nach Außenwitterung alle 2 bis 3 Stunden "stoßgelüftet" (Drehflügel weit auf) oder noch besser "quergelüftet" (gegenüberliegende Fenster gleichzeitig auf) werden.



Trockene, kalte Außenluft kann nach der Erwärmung auf Zimmertemperatur Feuchtigkeit aus dem Raum aufnehmen, die beim nächsten Lüftungsvorgang wieder abtransportiert wird. Gegen eine Lüftung durch "auf Kipp" gestellte Fenster ist während der Sommermonate sowieso nichts einzuwenden, aber aus verschiedenen Gründen muss man auch zu anderen Jahreszeiten die "geregelte Kipplüftung" einsetzen:

Da eine Nutzung der normalen weiten Kippöffnung, wie sie in Dreh-Kipp-Fensterbeschlägen Norm ist, zu viel Wärme kostet, sollten leicht installierbare und kostengünstige (ca. 10,- Euro) Fensterfeststeller eingebaut werden. Sie erlauben eine je nach Außenbedingung jederzeit verstellbare Öffnung von ca. 1 bis 50 mm. Hier wäre auch eine eingebaute Wohnraum Lüftung sehr zu empfehlen.

Komponenten des Raumklimas

	EZ, WZ, KZ	Schlafzimmer	Bad	Küche
Lufttemperatur:	20° C	18° C	22° C	20° C
Temp. d. Wandoberfläche:	18° C	16° C	18° C	18° C
relative Luftfeuchte:	40-60%	45-65%	60-90%	50-70%

Scheinproblem "trockene Luft":

Durch ein Wohnklima-Messgerät kann die Luftfeuchtigkeit und die Innentemperatur gemessen werden. Auch mit akustischem Warnsummer und einem "Bösen-rotem-Gesicht", gegen das Vergessen. Viele Leute setzen Gegenmaßnahmen ein, weil die Luft angeblich trocken ist, aber:

1. Im Normalfall ist die (vom Laien nicht messbare) Schadstoffbelastung der Raumluft und nicht die von jedermann messbare, angeblich "trockene" Raumluft schuld.
2. Die Wirkung der Heizung-Verdunster ist praktisch unbedeutend, dafür sind die Matten oder Restflüssigkeiten oft unzumutbar und gefährlich mit Pilzen und Bakterien belastet.
3. Das mikrobielle Problem kann ebenso bei elektrischen "Verdunstern" auftreten, die außerdem Probleme bei dem Einsatz von Desinfektionsmitteln oder "Zusätzen" bringen können.

Fazit:

Wir brauchen frische Außenluft und keinen künstlichen "Duft aus der Natur", der das Raumluftproblem nur verschlechtert und nicht beseitigt.