

SCHÖN, WENN SIE SICH WOHL FÜHLEN! TIPPS FÜR RICHTIGES LÜFTEN

Gut gelüftete Wohnräume sind aus hygienischen Gründen und aus Gründen der menschlichen Leistungsfähigkeit für unsere Gesundheit unbedingt notwendig. Lüften passierte früher durch undichte Stellen bei Fenstern und Türen einfach nebenbei. Allerdings ist dadurch der Wärmeverlust von alten Fenstern sind häufig bis zu fünfmal höher als die der umgebenden Außenmauern! Bei heute üblichen neuen Fenstern und Türen ist der Wärmeverlust und Luftaustausch auf Grund von Wärmeschutzverglasung, Dichtungen und fachgerechtem „dichten“ Einbau im Vergleich nur sehr gering. Was in alten Häusern häufig von selbst funktionierte, muss heute der Mensch durch bewusstes Lüften erreichen.

VIER GRÜNDE FÜR AUSREICHENDES LÜFTEN:

1. ERHALT IHRER GESUNDHEIT

Nach Erkenntnissen aus Medizin und Baubiologie halten sich Menschen in unseren Breiten mehr als neunzig Prozent des Tages in geschlossenen Räumen auf. Aus gesundheitlicher Sicht ist deshalb die Qualität von Innenraumluft von besonderer Bedeutung.

2. ZUFUHR VON SAUERSTOFF

Wir atmen sauerstoffreiche Luft ein und verbrauchte, kohlendioxidangereicherte Luft aus.

Besonderes Augenmerk auf ausreichende Lüftung ist in Räumen notwendig, die von vielen Personen gleichzeitig genutzt werden, z.B. Schulklassen oder Großraumbüros. Denn erwiesenermaßen lässt die Leistungsfähigkeit bei schlechter Luftqualität stark nach.

Zu geringe Luftaustauschraten führen zu erhöhte CO₂-Gehalt und damit zu Ermüdungserscheinungen und zum Sinken der Konzentrationsfähigkeit.

Die ÖNORM B8135 schreibt deshalb eine Luftwechselrate von 0,5 pro Stunde vor. Das bedeutet in der Praxis, dass mindestens alle zwei Stunden die gesamte Raumluft gegen frische Außenluft getauscht werden sollte, um höchsten hygienischen Standards zu genügen.

3. ABFUHR VON FEUCHTIGKEIT

Durch unseren modernen, „wasserintensiven“ Lebenswandel und dichte Gebäudehüllen kommt es zu erhöhter Luftfeuchtigkeit in Innenräumen. Im Durchschnitt ist bei Wohnungen davon auszugehen, dass bei normaler Nutzung pro Tag etwa zehn Liter Feuchtigkeit an die Raumluft abgegeben werden. Bewegt sich die relative Luftfeuchtigkeit in Räumen dauerhaft um 60 % und darüber besteht akute Schimmelgefahr!

4. ENTFERNEN VON SCHADSTOFFEN

Neben der Belastung der Wohnräume durch von BewohnerInnen abgegebene Schadstoffe (CO₂, Schweiß, Tabakrauch), machen Ausdünstungen aus Baustoffen und Einrichtungsgegenständen, sowie aus Haushaltschemikalien einen regelmäßigen Luftaustausch durch Lüften unabdingbar. Frischluftzufuhr durch Fensterlüftung ist in der Heizsaison immer auch mit massiven Energieverlusten verbunden. In dieser Zeit ist es besonders wichtig „richtig“ zu lüften. Je kälter und windiger es draußen ist, desto kürzer kann die Lüftungsdauer sein. Feuchte, verbrauchte Innenluft wird möglichst rasch gegen kalte, trockene Außenluft getauscht.

Stoßlüftung: 5 – 10 Minuten, 3 bis 4 mal täglich Fenster eines Raumes werden ganz geöffnet.

Falsch hingegen ist es im Winter das Fenster dauerhaft gekippt zu halten!

Ein vollständiger Luftwechsel dauert bei gekipptem Fenster bis zu einer Stunde, die Mauern und Möbel rund ums Fenster kühlen ab und die Energieverluste sind enorm. An den kühlen Bauteilen kann Luftfeuchtigkeit kondensieren und zu Schimmelbildung führen, obwohl man „dauernd lüftet“. In der Praxis zeigt sich, dass in Österreich meist viel zu wenig oder falsch und mit zu hohen Energieverlusten gelüftet wird. Automatische Lüf-

tungssysteme schaffen hier Abhilfe: Ventilatoren oder Lüftungsgeräte saugen die Luft ab und belüften das Haus. Dazu gibt es verschiedene Systeme: Einzelraumlüftung oder eine kontrollierte Wohnraumlüftung mit Wärme-Rückgewinnung

Quelle: <http://www.umweltberatung.at/themen-wohnen-lueften/id-42332>