



REUTTER

# Lüftungsleitfaden

**Räume gesund und trocken zu halten will gelernt sein. Ebenso wie richtiges Lüften. Im Folgenden finden Sie deshalb Probleme und Tipps aufgelistet: Punkt für Punkt und Raum für Raum.**

**Zunächst Grundsätzliches:**

Monate für Feuchte-/Schimmelpilzprobleme sind solche mit 'R'. Merktipp: Monate für frische Muscheln ebenfalls.

1. Kochen, Waschen, Baden, dann Pflanzen, Aquarien, Verdunstungsbehälter an Heizkörpern: Wasser und Wohnen gehören zusammen. Aber was zu viel ist, wird zu feucht. Deshalb: Kompromisse suchen und Feuchtequellen reduzieren, wo es geht.

Wenn Unklarheit über die Feuchtebelastung besteht: Ein Hygrometer (gibt es im Baumarkt für ca. 15 Euro) schafft sofort Klarheit. Zur Orientierung: Der Idealmesswert liegt bei 50 Prozent Luftfeuchtigkeit.

2. Möblierung: Luftzirkulation ermöglichen. Deshalb sollten Möbel nach Möglichkeit Abstand zur Wand haben: zwei bis drei Zentimeter mindestens, besser fünf bis zehn Zentimeter. Vor allem an Außenwänden!

3. Möbel: Wenn es möglich ist, entscheiden Sie sich für kleinflächige Möbel aus Massivholz - am besten auf Beinen. Die üblichen Pressspanstränke sind zwar preiswerter: aber sie behindern die Luftzirkulation und können über ihre kunststoffurnierten Oberflächen keine Feuchtigkeit puffern.

4. Heizen: Je größer und häufiger die Temperaturunterschiede innerhalb einer Wohnung, desto größer die Gefahr von Feuchteschäden. Umgekehrt gilt also: Temperaturschwankungen möglichst vermeiden, ungeachtet der Raumnutzung. Das funktioniert in der Praxis nicht perfekt, aber hier helfen schon Kompromisse: Alle Räume, auch selten oder tagsüber nicht genutzte, sollten nie ganz auskühlen. Absenkungen der Temperatur sollten moderat ausfallen. Aus diesem Grund die Thermostate an Heizkörpern nicht um mehr als ein bis zwei Skaleneinheiten absenken.

5. Lüften: Kippen verboten! Wohnräume sollten mindestens drei Mal am Tag in den Genuss einer Stoßlüftung kommen, d. h. Lüften bei vollständig geöffnetem Fenster. Die Lüftungsdauer sollte fünf bis fünfzehn Minuten dauern - je nach Außentemperatur (nicht nach Luftfeuchtigkeit draußen!). Je kühler es draußen ist, desto kürzer darf die Lüftungsdauer sein!

Testen Sie den Lüftungserfolg selbst - mit nackten Füßen (weil die sehr sensibel auf Temperaturveränderung reagieren). Öffnen Sie die Fenster. Nun stellen Sie sich im Raum dorthin, wo frische Luft erfahrungsgemäß zuletzt hingelangt. Sie und Ihre Füße werden überrascht sein, WIE LANGE das tatsächlich dauern kann.

# Problemzone Nr. 1: Das Schlafzimmer

So wird's häufig gemacht:

1. Zu warm schläft es sich schlecht. Die Innenlufttemperatur wird deshalb üblicherweise im Schlafzimmer deutlich abgesenkt.
2. Schlafzimmer sind traditionell Orte der Kipplüftung. Dadurch sinkt die Lufttemperatur (zu) stark, außerdem kühlen Fenstersturz und Leibungen stark aus. Kalte Bauteile = Gefahr zu hoher Feuchte!
3. Querlüften / Überschlagen am Abend: Verbindungstüren werden geöffnet, um den

tagsüber stark ausgekühlten Raum zur Nacht leicht aufzuwärmen.

4. Feuchteproduktion im Schlaf: Pro Person ca. 0,5 l bis 1 l pro Nacht.
5. Wäscheständer werden aus optischen Gründen oft ins tagsüber ungenutzte Schlafzimmer verbannt.
6. Unschön, aber üblich: Große Kleiderschränke, häufig auch noch direkt an der Außenwand. Bautechnisch wird der Schrank so ein Teil der Konstruktion. Folglich verlagert sich der

Taupunkt vom Mauerwerk direkt in den Schrank. Dort setzt sich dann auch Kondensat ab.

7. Schwere Vorhänge gehören ebenfalls zur Standardausstattung von Schlafzimmern. Sie verhindern die Luftzirkulation, Kondensat bleibt an der Wand.

So machen Sie's besser:

1. Auf Überschlagen verzichten. Stattdessen gleichmäßiges Heizen auf eine Schlaf-Wohlfühltemperatur, in der Regel 18° bis 19° Celsius.

2. Raus mit dem Wäscheständer! Wenn möglich separate Trockenräume nutzen, oder in wärmeren, regelmäßig gelüfteten Räumen trocknen.

3. Anstelle von feuchtesperrenden Materialien wie Latexfarben oder Isoliertapeten solche mit Feuchtespeicherung verwenden, z. B. Teppichböden oder Calciumsilikatplatten an Wänden.

4. Nach dem Aufstehen und vor dem Zubettgehen gründlich Stoßlüften.

# Problemzone Nr. 2: Die Küche

So wird's häufig gemacht:

1. Einbauküchen stehen häufig direkt an der (Außen-)Wand und unterbinden die Luftzirkulation.
2. Kochen - hier einfach als Dampfquelle verstanden - vertragen Räume nur schlecht.
3. Kochen hinterlässt Spuren. Die wiederum werden durch häufiges Feuchtwischen von

Oberflächen und Böden beseitigt - ergibt noch mehr Feuchtigkeit.

4. Küchen, vor allem Wohnküchen, gehören zu den meist frequentierten Räumen jeder Wohnung. Viele Menschen - viel Feuchtigkeit.

So machen Sie's besser:

1. Luftzirkulation und Luftzugang

zum Mauerwerk fördern, wo immer es geht. Z. B. durch teilweise Öffnung der Schrankrückwände oder Lüftungsgitter in Arbeitsplatten

2. Abluft(!) - Dunstabzugshauben, die die Feuchtigkeit per Schlauch und durch einen Filter nach außen transportieren. Umluft-Abzugshauben saugen nur Fett und Geruch ab, aber die

Feuchtigkeit bleibt.

3. Lüften während / unmittelbar nach dem Kochen oder Wischen.

4. Automatische Regelung des Luftaustauschs durch einen intelligenten Wandlüfter. Die Feuchtigkeit wird nach draußen geleitet, die Wärmeenergie zurückgeführt. Einfach und effizient.

# Problemzone Nr. 3: Das Badezimmer

So wird's häufig gemacht:

1. Feuchte gehört hier zur Natur der Sache. Hohe Feuchte- bzw. Wasserdampfmengen - meist in einem verhältnismäßig kleinen Raum.
2. Reduzierte Lüftungsmöglichkeiten durch kleine Fenster oder häufig unterdimensionierte Abluftanlagen.
3. Zeitverzögerte Feuchteabgabe durch nasse Handtücher im Raum (man beachte den Gewichtsunterschied zwischen trockenem und nassem Handtuch!).
4. Immer noch nicht verboten: die typischen Wäschespinnen

über der Badewanne. Praktisch, aber schädlich.

5. Hohe, oft wandhohe Verfließung, kaum Kondensationspuffer: Die Fliese nimmt keine Feuchtigkeit auf, sie bleibt also in Tropfenform im Raum - Ursache für die typische Schimmelbildung in Fugen.

So machen Sie's besser:

1. Eine höhere Temperatur als in den Wohnräumen. 22° bis 24° Celsius kommen der Behaglichkeit und dem Raumklima gleichermaßen zugute.
2. Duschen bei offenem Fenster. Die Feuchte kann raus, die Kühle

von außen bemerkt man hinter dem Duschvorhang kaum - versprochen!

3. Bei kleinen oder fehlenden Fenstern empfiehlt sich der Einbau eines automatisch feuchteregebenden Wandlüfters.

Abluftanlagen innen liegender Sanitärräume funktionieren vor allem deshalb häufig mangelhaft, weil ihre Nachlaufzeit zu kurz eingestellt wurde. Eine Verlängerung - meist einfach einzustellen - bringt echte Verbesserung.

4. Wenn möglich: Feuchte Handtücher raus! Zum Beispiel auf den Balkon.

5. Ausnahmsweise: Nach Nutzung und Stoßlüftung zusätzlich Querlüften. Feuchte Luft verteilt sich in angrenzenden Räumen, ohne dort bautechnisch gefährlich zu werden.

6. Fliesen nur im Spritzwasserbereich, einer Höhe von ca. 1,50 m. Kalziumsilikat-Platten oder spezielle Beschichtungen an Wänden und Decke regulieren den Feuchtehaushalt.

7. Vom Bademeister lernen: Feuchte auf glatten Flächen mit dem Gummischieber abziehen und damit gleich Feuchte reduzieren.

# Problemzone Nr. 4: Der Keller

So wird's häufig gemacht:

1. Schlechte Lüftungsmöglichkeiten und fehlende Wärmedämmung. Beides führt zu kalten Wandoberflächen und Kondensatbildung.
2. Kondensation im Sommer wegen Erdberührtheit des Gebäudes. Auch im Sommer erreichen die Wandoberflächen häufig nur 12° bis 14° Celsius. An der Wand bildet sich Kondensat.
3. Klassischer Irrtum a: Ein warmer Sommer ist eine gute Zeit zum Trockenlüften. Falsch! Denn anders als kalte bringt warme Luft auch Feuchte mit

und schlägt sich an der kalten Kellerwand nieder.

4. Klassischer Irrtum b: Bei feuchtem Außenklima funktioniert das Trockenlüften nicht. Auch falsch! Denn nicht die Luftfeuchte draußen ist entscheidend, sondern die Temperatur. Für effektives Lüften muss es kalt genug sein.
5. Regale, Möbel und Werkzeugschränke stehen unmittelbar an der Außenwand.
6. Unregelmäßige Nutzung erschwert die regelmäßige Lüftung

So machen Sie's besser:

1. Auf die Lagerung feuchteempfindlicher Stoffe (Holz, Gips, die klassischen Umzugskartons) möglichst verzichten.
2. Wenn schon Karton oder Holz, dann höher legen; auf Ziegel oder Ähnliches. So ist die Luftzirkulation am Boden nicht unterbrochen.
3. Regale an Innen-, nicht an Außenwänden aufstellen. Meist ist das im Keller möglich, weil Ansprüche an die Raumgestaltung hier eine geringere Rolle spielen.

Lüften, wenn es draußen möglichst kalt ist. Im Sommer also frühmorgens oder abends. Und idealerweise im Winter.

4. Ausnahmsweise: Fenster minimal geöffnet lassen. Ausnahme zwei: Bei gleicher Nutzung/ Temperatur der Kellerräume querlüften. Beide Maßnahmen sind bei unregelmäßiger Nutzung das kleinere Übel, weil sie ein Minimum an Luftzirkulation gewährleisten.