RICHTIG LÜFTEN

Lüften klingt simpel. Doch die meisten Menschen machen es falsch: zu selten, zu lange gekippt oder zum falschen Zeitpunkt. Das kostet Energie, fördert Schimmelbildung und beeinträchtigt die Gesundheit. Diese Anleitung zeigt dir, wie du es richtig machen kannst.

Warum Lüften so wichtig ist

Beim Atmen, Kochen, Duschen, Wäschetrocknen und durch Zimmerpflanzen entsteht ständig Feuchtigkeit. Ohne regelmäßigen Luftaustausch sammelt sich diese in der Raumluft und schlägt sich an kühlen Oberflächen nieder. Die Folge: Schimmel.

Gleichzeitig reichern sich in geschlossenen Räumen Schadstoffe an: CO_2 aus der Atemluft, VOCs (flüchtige organische Verbindungen) aus Möbeln, Farben und Reinigungsmitteln sowie Feinstaub. Diese Stoffe machen müde, beeinträchtigen die Konzentration und können langfristig die Gesundheit schädigen.

Regelmäßiges Lüften schützt gleich drei Dinge:

1. Deine Heizkosten

Gezieltes Lüften trägt zur Energieeffizienz bei, da es Wärmeverluste minimiert. Insbesondere Stoß- und Querlüften ermöglichen einen effektiven Luftaustausch innerhalb weniger Minuten, ohne dass der Raum zu stark auskühlt. Dauerhaft gekippte Fenster hingegen führen zu unnötigen Wärmeverlusten und einem unzureichenden Luftaustausch.

2. Die Bausubstanz des Gebäudes

Regelmäßiges Lüften schützt die Bausubstanz eines Gebäudes. Eine zu hohe Luftfeuchtigkeit kann nicht nur die Schimmelbildung begünstigen, sondern auch zu langfristigen Schäden an Wänden, Decken und Fenstern führen. Feuchte Wände verlieren zudem ihre Dämmwirkung, was wiederum den Energieverbrauch erhöht und die Heizkosten steigen lässt.

3. Deine Gesundheit

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der Wohnkomfort. Stagnierende Luft kann zu Müdigkeit, Kopfschmerzen und Unwohlsein führen. Besonders in geschlossenen Räumen mit wenig Luftbewegung sammeln sich schnell Schadstoffe an, die das Wohlbefinden beeinträchtigen können. Durch regelmäßiges Lüften wird eine angenehme Frische in den Wohnräumen erhalten, unangenehme Gerüche werden beseitigt und das allgemeine Raumklima verbessert.

Baubiologie Karl

Tel.: +49 176 24507630
E-Mail: info@baubiologie-karl.de
Instagram: @casakaroni
Webseite: www.baubiologie-karl.de

Terminvereinbarung

Impressum:
Baubiologie Karl
c/o COCENTER
Koppoldstr. 1
86551 Aichach
Adressenschutz. Keine Annahme von Paketen unter dieser Adresse.

RICHTIG LÜFTEN

Der häufigste Fehler: Dauerkippen

Viele Menschen lassen Fenster dauerhaft auf Kippstellung. Das fühlt sich nach Lüften an, ist es aber nicht. Dauergekippte Fenster verursachen hohe Wärmeverluste und transportieren trotzdem kaum Feuchtigkeit nach außen. Ergebnis: hohe Heizkosten bei gleichzeitig schlechter Luftqualität.

Ein weiteres Problem: An dauerhaft gekippten Fenstern bildet sich durch Kondensation an der Außenwand oft ein schwarz-grüner Algenbelag. Das ist ein untrügliches Zeichen für falsche Lüftungsgewohnheiten.

Die richtige Methode: Stoßlüften

Stoßlüften ist die effektivste und energiesparendste Methode. Das Prinzip ist einfach: Fenster für 5–10 Minuten weit öffnen, danach schließen. Das ist alles.

So funktioniert es richtig:

- Fenster vollständig öffnen, nicht kippen
- Wenn möglich: gegenüberliegende Fenster gleichzeitig öffnen (Querlüften) für noch schnelleren Luftaustausch
- Heizung während des Lüftens herunterdrehen oder ausschalten
- Nach 5–10 Minuten Fenster wieder schließen und Heizung aufdrehen

Gut zu wissen

Die Wärme steckt in den Wänden, nicht in der Luft. Nach dem Schließen der Fenster wärmt sich ein Raum schnell wieder auf. Es geht kaum Energie verloren.

Lüftungsbedarf je nach Raum

Nicht jeder Raum braucht gleich viel Frischluft. Die folgende Übersicht gibt dir konkrete Orientierung:

Raum	Häufigkeit
Wohnräume bzw. Daueraufenthaltsräume (Wohnzimmer, Arbeitszimmer, Kinderzimmer, etc.)	mind. 3-4 Mal täglich stoßlüften. Am besten nach Hygrometer und CO_2-Messer.
Schlafzimmer	Sofort nach dem Aufstehen: 10 Min. Vor dem Schlafengehen: 10 Min.
Küche	Während und nach dem Kochen. Dunstabzugshaube verwenden.
Bad / Dusche	Nach jeder Nutzung: 10–15 Min. Nach außen über das Fenster lüften und nicht in den Flur. Am besten Türe zum Badezimmer geschlossen halten. In fensterlosen Bädern Abluftventilatoren nutzen.
Keller	**Im Sommer:** Nur nachts oder früh morgens lüften. **Im Winter:** Tagsüber lüften.

RICHTIG LÜFTEN

Sommer und Winter: Was ändert sich?

Im Winter

Kurz und intensiv lüften. Die Luft im Winter ist kälter und trockener, ein Luftaustausch geht deshalb schnell. Fenster nie dauerhaft kippen.

Im Sommer

Im Sommer droht das umgekehrte Problem: Warme Außenluft enthält mehr Feuchtigkeit als kühle Innenluft. Lüfte deshalb nur früh morgens oder spät abends, wenn die Außentemperaturen tiefer sind. Tagsüber Fenster und Rollläden geschlossen halten, um die Hitze draußen zu lassen.

Besondere Vorsicht im Keller:

Im Sommer kann Lüften im Keller kontraproduktiv sein. Feuchte Sommerluft trifft auf kühle Kellerwände, kondensiert und erhöht die Feuchtigkeit. Keller deshalb nur bei trockenem, kühlem Wetter lüften.

Neue Fenster: Lüftungsverhalten anpassen

Wenn die Fenster erneuert wurden, hat sich die natürliche Luftdichtigkeit deiner Wohnung verändert. Moderne Fenster dichten deutlich besser ab als ältere Modelle. Das ist gut für die Energieeffizienz, bedeutet aber auch: Die Luft erneuert sich nicht mehr von selbst. Du musst aktiv und konsequenter lüften als bisher.

In sehr gut gedämmten Neubauten oder nach umfassender Sanierung kann eine kontrollierte Wohnraumlüftung (KWL) sinnvoll sein.

Lüftungsanlagen

Lüftungsanlagen sind eine weitere Möglichkeit zur Lüftung, wenn manuelles Lüften nicht im ausreichenden Maß möglich ist. Sie sorgen für einen kontinuierlichen Luftaustausch. Moderne Systeme mit Wärmerückgewinnung nutzen die Energie der abgeführten Luft, um die einströmende Luft vorzuwärmen, was den Heizbedarf senkt und Energiekosten spart. Besonders in gut gedämmten und dichten Häusern sind Lüftungsanlagen eine sinnvolle Ergänzung, um ein gesundes Raumklima zu gewährleisten, ohne unnötige Wärmeverluste durch manuelles Lüften zu verursachen. Dezentrale Lüftungsanlagen können in Altbauten ohne viel Aufwand, Raum für Raum, nachgerüstet werden.

Wichtig: Lüftungsanlagen müssen regelmäßig gewartet werden, damit sie hygienisch bleiben.

Messgeräte als Unterstützung

Wer es genau nehmen möchte, kann zwei einfache Geräte nutzen:

Hygrometer

Misst die relative Luftfeuchtigkeit. Der Idealbereich liegt zwischen 40 und 60 %. Die rel. Luftfeuchtigkeit sollte nicht dauerhaft über 60% liegen. Liegt sie unter 40 %, ist die Luft zu trocken. Dabei musst du bedenken, dass bei einer ausreichenden Lüftung sich die Luftfeuchtigkeit der Innenraumluft an die Luft-

feuchtigkeit der Außenluft anpasst. Das heißt, wenn die Luft im Winter draußen wenig Feuchtigkeit enthält, dann ist die Raumluft tendenziell auch trocken.

CO_2-Messgerät

CO_2 ist ein guter Indikator für die allgemeine Luftqualität. Liegt der CO_2-Wert im Raum erhöht, sind in der Regel auch andere Luftschadstoffkonzentrationen erhöht, falls eine Quelle im Raum sein sollte. Der CO_2-Wert sollte idealerweise zwischen dem natürlichen CO_2-Gehalt von ca. 400 ppm und max. 1.200 ppm liegen. Das Gerät sollte möglichst weit vom Fenster, durch welches gelüftet wird, entfernt aufgestellt werden.

Diese Anleitung wurde für dich als Kundeninformation erstellt. Bei konkreten Fragen zu Schimmel, Feuchteschäden oder Raumklima stehe ich dir gerne beratend zur Verfügung. Ich übernehme keine Haftung für Schäden, die durch Handlungen basierend auf diesem Leitfaden entstehen.

Dieses Dokument darf ohne meine Zustimmung nicht vervielfältigt und/oder weitergegeben werden.

KI-Hinweis: Claude hat mich bei der Erstellung dieses Dokumentes unterstützt, z.B. beim Ausformulieren und bei den Korrekturschleifen. Auf vielen Stunden meiner Arbeit, mehrjähriger Berufserfahrung und kontinuierlicher Fortbildung beruhen die Recherche, die Auswahl und Zusammenstellung der Inhalte.

Baubiologie Karl

Tel.: +49 176 24507630
E-Mail: info@baubiologie-karl.de
Instagram: @casakaroni
Webseite: www.baubiologie-karl.de

Terminvereinbarung

Impressum:
Baubiologie Karl
c/o COCENTER
Koppoldstr. 1
86551 Aichach
Adressenschutz. Keine Annahme von Paketen unter dieser Adresse.