



Foto: Adobe Stock

### GUTE LUFT TUT GUT

Die Qualität der Atemluft in den eigenen vier Wänden beeinflusst nicht nur das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit, sondern auch die Gesundheit. Ein regelmäßiger Luftaustausch sorgt für:

- › **Gute Innenraumluftqualität:** CO<sub>2</sub>, Schadstoffe, Feinstaub und Gerüche werden rausgelüftet.
- › **Die Abfuhr feuchter Luft:** Schimmelbildung und Feuchtigkeitsschäden werden vermieden.
- › **Behaglichkeit:** Abhängig von der Außen-/Innentemperatur kann mit Frischluft ein angenehmes Raumklima entstehen.
- › **Hygiene:** Krankheitserreger und Allergene werden durch den Luftaustausch erheblich reduziert.

### // Energieeffizient lüften mit Wärmerückgewinnung

Um ein konstantes Frischluftniveau in Räumen zu erreichen und die bereits vorhandene Raumwärme optimal zu nutzen, können Lüftungsanlagen mit Wärmerückgewinnung eingesetzt werden. Während des Luftwechsels übertragen solche Anlagen die Wärme aus der Abluft auf einen Wärmetauscher und von dort auf die einströmende Frischluft. Die Heizung wird entlastet!

#### Mechanische Lüftungssysteme

- › **Zentrale Lüftungsanlagen mit Wärmerückgewinnung** tauschen in den angeschlossenen Räumen des Hauses verbrauchte gegen gefilterte Frischluft aus und minimieren Wärmeverluste beim Luftaustausch.
- › **Dezentrale Lüfter mit Wärmerückgewinnung** werden in einzelnen Räumen aufeinander abgestimmt installiert und können gezielt für Frischluft sorgen.

- › **Abluftanlagen** leiten verbrauchte Luft kontrolliert nach außen, z. B. aus Küche, Bad, WC. Frischluft strömt über Luftdurchlässe in den Außenwänden nach.

#### Wann eine Lüftungsanlage Sinn macht

Eine Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung bietet sich an

- › im Neubau, denn die Anlage reduziert den Energieverbrauch zum Heizen und sorgt bedarfsgerecht für gute Luft.
- › im dichten Bestandsgebäude nach einem Fenstertausch, denn wo die Wärme effizient gehalten wird, ist die Anlage mit Wärmerückgewinnung ein Plus für die Energieeffizienz.
- › im Ballungsraum, denn die Anlage regelt die Raumluftqualität bei geschlossenen Fenstern – Lärm, Feinstaub und Insekten bleiben draußen.
- › auf dem Land, denn Anlagen mit Filtern befreien die Frischluft von Pollen, Staub und Allergenen.

### // MEHR ZUM THEMA



- › **Alles rund ums Lüften**  
– [www.wohnungslueftung-plus.de](http://www.wohnungslueftung-plus.de)



- › **Weiterführende Hintergründe zu Lüftungsanlagen**  
– **Informationsangebot der HEA**



- › **Weitere Informationen zum Heizen & Lüften**  
– **GANZ EINFACH ENERGIESPAREN**



## FENSTERLÜFTUNG

Bei der manuellen Raumlüftung, auch freie Lüftung genannt, können folgende Regeln helfen, die hohen Wärmeverluste im Winter zu begrenzen.

### // Dann sollten Sie lüften

- › Viele Personen in einem Raum
- › Erhöhte Luftfeuchtigkeit (über 60 %)
- › Beschlagene Fenster
- › Muffige Gerüche
- › Konzentrations- und Leistungsdefizit
- › Atemwegsbeschwerden

### // So können Sie lüften

**Stoßlüftung:** Die Fenster mehrmals täglich für 5 bis 10 Minuten weit öffnen, um rasch die Luft auszutauschen, ohne dass Wände und Möbel auskühlen.

**Querlüftung:** Gegenüberliegende Fenster und Außentüren gleichzeitig öffnen, um per Durchzug einen sehr schnellen Luftaustausch zu erzeugen.

### **Stopp, keine Dauerlüftung bei Kälte!**

Gekippte Fenster sorgen für einen langsamen, kontinuierlichen Luftaustausch. Dabei kühlt nicht nur die Raumluft ab, sondern auch Wände und Bauteile im Umfeld des gekippten Fensters. Die Luftfeuchtigkeit kann an diesen Stellen kondensieren, was zu Feuchtigkeitsbildung und im schlimmsten Fall zu Schimmel führt.

### **Sonderfall nasse Wäsche**

Wer Wäsche in einer Wohnung trocknet, sollte folgendes beachten:

- › Für den Schleudergang die höchste Umdrehungszahl wählen.
- › Zum Wäschetrocknen den Raum mit der niedrigsten Luftfeuchtigkeit nutzen.
- › Raum mehrmals kurz und bei weit geöffnetem Fenster lüften.

**Tipp:** Luftfeuchtigkeit mit Hygrometer messen.

### // So lüften Sie richtig

- › **Lüftungsintervalle einhalten:** Mindestens drei bis vier Mal täglich bei weit geöffneten Fenstern kurzzeitig stoßlüften. Eine gute Hilfestellung geben CO<sub>2</sub>-Messgeräte!
- › **Feuchtelast berücksichtigen:** Bei hoher Feuchtelast, z. B. durch Kochen, Duschen, Wäsche trocknen, Lüften, um die Raumfeuchte niedrig zu halten.
- › **Temperatur, Luftfeuchtigkeit und CO<sub>2</sub>-Gehalt messen:** Raumtemperatur zwischen 17 und 22 °C, Luftfeuchte zwischen 40 und 60 % einhalten. Thermometer und Hygrometer helfen dabei. Der CO<sub>2</sub>-Gehalt sollte einen Wert von 1.500 ppm nicht überschreiten.

### // COOL – AUCH FÜR DEN GELDBEUTEL!

**Jedes Grad Celsius weniger Raumtemperatur reduziert den Energieverbrauch und damit die Heizkosten um etwa 6 Prozent.** Kühler als 15 °C sollte die Raumluft jedoch nicht sein, da sie dann wenig Luftfeuchte aufnehmen kann!

- › **Fensterdichtungen prüfen:** Intakte Dichtungen und korrekt eingestellte Fenster vermeiden Wärmeverluste.
- › **Thermostatventile richtig nutzen:** Während des Lüftens unbedingt Thermostatventile auf Stufe 0 stellen. So ignoriert das Ventil die kühl einströmende Luft und bleibt kurzzeitig geschlossen. Die Stufen 0 bis 5 stehen für die Zieltemperatur im Raum; Stufe 3 etwa für 20 °C.

**Achtung:** Programmierbare Thermostatventile sind eine Überlegung wert. Sie regeln die Heizung vollautomatisch nach Bedarf und energieeffizient.

### // KONTAKT

**HEA – Fachgemeinschaft für effiziente  
Energieanwendung e.V.**

Reinhardtstraße 32, 10117 Berlin

☎ 030 300 199-0

✉ info@hea.de

🌐 www.hea.de

