

Welches ist die optimale Luftfeuchtigkeit für Wohnräume?

Ein allgemeingültiger Optimalwert wird von Fachleuten ungern benannt, da kaum ein Wert so hohen natürlichen Schwankungen unterliegt, wie die Luftfeuchte. Witterung, Temperaturunterschiede, Wohngewohnheiten..., alles sorgt für ständiges Auf und Ab. Als Mittelwert kann 40-60% angenommen werden. Die relative Luftfeuchtigkeit sollte in Wohnräumen nie dauerhaft unter 30% oder über 70% liegen.

Schimmelbildung und erhöhter Energieverbrauch können durch richtiges Lüften sehr einfach vermieden bzw. reduziert werden. Lüften stellt zwar immer einen Wärmeverlust dar, es ist aber notwendig, um überschüssigen Wasserdampf und Schadstoffe, wie etwa einen überhöhten CO₂-Gehalt in der Luft, abzuführen. Nur so kann ein gutes und gesundes Raumklima erreicht werden. Die Fugenlüftung allein, wie sie vor allem bei Gebäuden mit einem schlechten Wärmedämmstandard auftritt, ist nicht ausreichend. Außerdem ist es eben gerade aus Sicht des nachhaltigen Bauens erstrebenswert, Gebäude gut zu dämmen und unkontrollierbare Wärmeverluste, wie die Fugenlüftung, zu verhindern. Aktives, bewusstes Lüften ist also notwendig, es sei denn, man wohnt in einem Haus mit kontrollierter Be- und Entlüftung.

Die relative Luftfeuchtigkeit wird in % ausgedrückt und gibt den Sättigungsgrad der Luft an Feuchtigkeit an. Bei 100% beginnt das Wasser zu kondensieren und sich als Wassertröpfchen an Oberflächen abzusetzen. Da kältere Luft weniger Wasser binden kann als wärmere, kommt es bei Abkühlung von fast gesättigter Luft zum Feuchtigkeitsniederschlag (z..B. an Fensterscheiben oder kalten Außenwänden). Gegen diese Gefahr hilft am besten richtiges Lüften. Stoßlüften zwei- bis dreimal täglich, so dass ein schneller, möglichst umfassender Luftaustausch zustande kommt, sorgt dafür, dass frische trockene Kaltluft in den Wohnraum strömt. Gegenstände und Wände kühlen dabei nicht aus. Die eingeströmte Luft erwärmt sich rasch und die relative Luftfeuchte sinkt. Angekippte Fenster hingegen sorgen kaum für Luftaustausch. Besonders nach dem Aufstehen und vor dem Zu-Bett-Gehen ist das Lüften des Schlafzimmers sehr wichtig.

Kommt es trotz guter, regelmäßiger Stoß- oder Querlüftung zu Feuchtigkeitsproblemen, sollten im Wohnbereich auf keinen Fall technische Entfeuchter zum Einsatz kommen. Denn so bekämpft man nur die Symptome, aber nicht die wahrscheinlich bauliche Ursache des Problems.

Stimmt die Luftfeuchtigkeit?

Um sicher zu gehen, wie es in Ihrer Wohnung aussieht, schaffen Sie sich am besten ein Hygrometer zur Messung der Luftfeuchtigkeit an. Steigt die Luftfeuchtigkeit über den Optimalwert an, kann es zu Problemen kommen. Haben Sie eine zu hohe Luftfeuchtigkeit, halten Sie Türen zu Räumen, in denen viel Wasserdampf anfällt (Badezimmer, Küche) immer geschlossen und lüften Sie den überschüssigen Wasserdampf direkt ins Freie ab. Wenn Sie Wäsche in der Wohnung trocknen, dann tun Sie das ebenfalls in einem geschlossenen Raum, den Sie stets sehr gut lüften. Achten Sie darauf, dass unbeheizte Räume nicht über die warme Luft aus beheizten Räumen mit beheizt werden, denn die warme Luft, die mehr mit Wasserdampf gesättigt ist, bringt diesen in die kälteren Räume. Da die kühlere Luft in diesen Räumen nicht so viel Wasserdampf halten kann, kondensiert er und es kommt zu typischen Schimmelflecken. Stoß- und Querlüftung sind auch bei Schimmelgefahr oder Befall oberstes Gebot.

Stoß- und Querlüften

Die beste Art der Fensterlüftung sind die Stoß- und Querlüftung. Durch die kurze Zeit, in der die Fenster möglichst weit geöffnet werden sollen, ist ein Luftaustausch garantiert, ohne dass die Speichermassen im Gebäude auskühlen.

Stoßlüftung: Mehrmals täglich die Fenster von Räumen, in denen man sich aufhält etwa 4 bis 10 min öffnen. Je kälter es ist, desto kürzer muss man lüften, weil der Luftaustausch dann schneller von statten geht.

Querlüftung: „Durchzug“; alle Fenster mehrmals täglich 2 bis 4 min öffnen.