



LEITFADEN

Unsere Tipps für Ihre gute Raumlufth kurz & bündig

Raumtemperatur

Die Raumtemperatur sollte in Kopfhöhe und mindestens in einem Meter Entfernung von der Wand gemessen werden. Gute Temperaturbereiche in Räumen:

- Wohnräume: 20 bis 23 Grad
Schlafzimmer: 16 bis 18 Grad
Küche: 18 bis 20 Grad
Badezimmer: 20 bis 23 Grad
- Schule / Büro: 21 bis 22 Grad

Eine Temperatur-Differenz von mehr als 4 Grad zwischen Fuß- und Kopfhöhe wird als unangenehm empfunden.

Keine zu starke Nachtabenkung, damit die Wohnung nicht auskühlt (nicht mehr als 4 bis 5 Grad).

Betten nicht an Außenwände stellen.

Bei hohen Außentemperaturen soll die Raumtemperatur einen Wert von etwa 25°–26 °C nicht überschreiten.



Zugluft

Ab einer Luftgeschwindigkeit von 0,2 m/s spricht man von "leichtem Zug".

Abdichten von Undichtigkeiten, die zu Zugluft führen (Fugen, Fenster, Türen).

Luftzug bei Klima- und Belüftungsanlagen beachten.

Die Luftbewegung in Räumen kann mittels Anemometer gemessen werden.

Luftfeuchtigkeit

Die Luftfeuchtigkeit kann mit einem Hygrometer gemessen und überwacht werden.

Die relative Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 40 bis 60 % liegen.

Liegt die Luftfeuchtigkeit zu hoch, ist die Gefahr von Schimmelbildung gegeben. Liegt die Luftfeuchtigkeit zu tief, ist die Gefahr von Unwohlsein, Reizungen der Schleimhäute, etc. gegeben.

Ein durchschnittlicher vier Personenhaushalt gibt täglich 8 bis 16 Liter Feuchtigkeit in die Raumluf ab. Diese muss aus der Raumluf wieder abgeführt werden.

Die wirksamste Steuerung der Luftfeuchtigkeit ist richtiges Lüften. Auch die verwendeten Baumaterialien und die Bauweise können die Luftfeuchtigkeit wesentlich beeinflussen.

Beseitigung von Bauschäden oder Baufehler, die zu erhöhtem Feuchtigkeitseintritt führen.



Lüften

Räume je nach Ihrer Nutzung entsprechend Lüften (z.B. Feuchträume stärker, Abstellräume geringer, etc.).

Ständig gekippte Fenster vermeiden. Bringt zu wenig Luftaustausch, kann zur Kondensation führen und ist heizungstechnisch nicht zu empfehlen.

Stoßlüftung: Fenster bis zu vier Mal täglich vollständig für bis zu zehn Minuten öffnen.

Querlüftung (Durchzug schaffen): Gegenüberliegende Fenster oder Türen vollständig für eine bis fünf Minute bis zu vier Mal täglich öffnen.

Ist keine Zeit oder Möglichkeit für Stoß- oder Querlüftung gegeben, kann eine kontrollierte Wohnraumlüftung Abhilfe schaffen. Lüftungssysteme sorgen automatisch für den richtigen Luftaustausch.

Je kälter es draußen ist, desto weniger Feuchtigkeit ist in der Außenluft und desto kürzer kann die Lüftungszeit sein.

Ionen

Nicht rauchen: Die Aerosole von Zigarettenrauch zerstören das Ionen-Klima im Innenraum.

Für Frischluft sorgen: Lüften regeneriert das Ionen-Klima.

Für geringen Elektrosmog / Elektrostatik sorgen, welche sich negativ auf das Ionenklima auswirken.

Natürliche Anreicherungsmethoden einsetzen.

Die Konzentration an Luftionen sollte über 1.000 Ionen pro cm³ sein.



Schadstoffe

Bei Beschwerden oder Verdacht Ursache ermitteln und Arzt aufsuchen.

Beseitigung der Quellen, die zur Belastung der Raumluft mit Schadstoffen führen.

Als kurzfristige Maßnahme hilft häufiges Lüften – dies reduziert den Schadstoffgehalt.

Überwachung des CO₂ Wertes mittels CO₂ Messgerätes.

Kontakt mit Allergenen wie Hausstaub oder Pollen weitgehend vermeiden.

Bereits in der Planungsphase bei Neubau oder Renovierung auf die Auswahl der richtigen Baustoffe achten.

Bei der Inneneinrichtung und Baumaterialien auf Umweltzeichen und Emissionsfreiheit achten.

In Innenräumen nicht rauchen.

Auf milde, umweltfreundliche Reinigungs- und Pflegemittel achten.

Gasherde und Durchlauferhitzer warten.

Bei Neubauten Vermeidung hoher Radonbelastungen mittels einfacher Vorsorgemaßnahmen. In bestehenden Gebäuden ggf. Ermittlung der Radonkonzentration über eine Messung. Sanierungsmaßnahmen schaffen Abhilfe bei hohen Radonkonzentrationen.



Außenluft

Zumeist ist die Außenluft von besserer Qualität als die Innenraumluft – d.h. regelmäßig Frischluft in die Räume lassen.

Bei stark belasteter Außenluft kurzfristige Dauerlüftung vermeiden (Pollenflug, Staub, Ozon).

Beim Lüften der Räume achten Sie beispielsweise darauf, dass Sie die Fenster dann öffnen, wenn wenig Pollen fliegen. Das ist in der Stadt in den frühen Morgenstunden der Fall, auf dem Land am Abend.

Pollenwarndienste und Pollenflugkalender beachten.

Pflanzen

Steigern die Luftfeuchtigkeit in Räumen.

Filtern und binden Staub.

Können Schadstoffe abbauen und reduzieren.