



Die richtigen Pflanzen und optimales Lüften können das Innenraumklima positiv beeinflussen.

Foto/Grafik:
Allenbach Solarholzbauer/z.V.g.

Voraussetzung für gute Raumluftqualität ist ein ausreichender Luftwechsel

Gesundes Innenraumklima – auf was man achten sollte...

Gesundheit ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Daher ernähren sich viele Menschen möglichst gesund, versuchen die Freizeitaktivität gesundheitsfördernd zu gestalten und erwarten einen hohen medizinischen Standard. Obschon wir im Durchschnitt rund 90% unserer Zeit in geschlossenen Räumen verbringen, sei es zu Hause oder an unserem Arbeitsplatz, vernachlässigen wir oft die Einflüsse, die sich aus der Raumluft und den uns umgebenden Materialien ergeben.

Das Innenraumklima ist ein wesentlicher Bestandteil von Wohnqualität und Behaglichkeit. Es sind zwei Dinge, die zu einem gesunden Raumklima beitragen: Zum einen die Raumtemperatur – als behaglich wird eine Temperatur von 19 bis 24 °C empfunden. Der zweite Faktor, der zu einem gesunden Innenraumklima beiträgt, ist die Raumfeuchte. Während zu trockene Luft Schleimhäute und Haut reizen kann, fördert zu feuchte Raumluft die Gefahr von Schimmelpilzbildung.

Schadstoffe aus der Luft und ihre Auswirkungen

Die richtigen Pflanzen und optimales Lüften können das Innenraumklima positiv beeinflussen. Es gibt aber noch weitere Einflüsse, die entscheidend für unser Wohlbefinden sind: die chemische Zusammensetzung der Luft, abweichende Oberflächentemperaturen, Luftzug, Beleuchtung und Farben.

Wer sich nicht gesund fühlt, aber keine Ursache dafür findet, leidet unter Umständen an einem Übermass an Belastungen, ausgelöst durch Schadstoffe aus der Luft. Sie verstecken sich in alten Naturholzbehandlungen, Dämmungen, Bodenbelägen, in Anstrichstoffen, Reinigungsmitteln, neuen Möbeln und sogar in Kinderspielzeugen. Eine mit Schadstoffen belastete Raumluft kann verschiedene gesundheitliche Auswirkungen auf den Menschen haben. Einige davon sind Reizungen der Atemwege, Augen und Schleimhäute, Unwohlsein, Kopfschmerzen, lästige Gerüche, Allergien und andauernde Müdigkeit.

Einsatz von baubiologischen Materialien

In erster Linie heisst gesundes Wohnen, sich gesund zu fühlen. Daher ist es nicht nur entscheidend, wie man in einem Gebäude lebt. Viele natürliche Produkte, wie zum Beispiel Massivholz, sind grundsätzlich schadstoffarm und können ein

gesundes Raumklima massgeblich unterstützen, da sie feuchtigkeitsregulierend sind. Weitere, aus baubiologischer Sicht sehr attraktive Materialien sind Lehm, Bast, Stroh, Schafwolle, Flachs, Hanf, Roggen, Schilf, Seegras oder Wiesengras.

Richtig lüften in der Heizsaison

Voraussetzung für eine gute Raumluftqualität ist ein ausreichender Luftwechsel. Beim Lüften werden Gerüche, Wasserdampf und Schadstoffe vom Gebäude-Inneren nach aussen abgeführt. Bei luftdichter Bauweise und dichten Fenstern muss, ohne Komfortlüftung, in der Heizsaison gezielt gelüftet werden.

Raumlufttemperatur und relative Raumluftfeuchtigkeit

Die Raumluft sollte im Winter nicht über 20 bis 21 °C aufgeheizt werden. Je wärmer die Innentemperatur, desto trockener ist die Raumluft. Befeuchten Sie deshalb die Raumluft nur bei Raumluftfeuchtigkeit unter 30% relativer Feuchte.

Dauerndes Kippen der Fenster, auch hinter geschlossenen Fensterläden, bewirkt ein Auskühlen der Räume; an angrenzenden Oberflächen bildet sich Kondensat. Durch jedes dauernd gekippte Fenster entweicht pro Heizperiode Energie aus 200 Litern Heizöl! Mit mehrmaligem kurzen Querlüften täglich vermeidet man zu hohe Raumluftfeuchtigkeit, ohne die Räume auszukühlen und ohne grosse Energieverluste.

Tipp: Im Winter ist Sonneneinstrahlung ausdrücklich erwünscht. Sie hilft mit, den Innenraum zu erwärmen, was zu einer Reduktion von Heizenergie und Heizkosten führt.

Relative Raumluftfeuchtigkeit in Altbauten

In wenig oder nicht gedämmten Altbauten, mit allenfalls dichten Fenstern, besteht an kalten Innenoberflächen (bei anhaltender Oberflächenfeuchte über 80%) ein erhöhtes Risiko von Schimmelpilzbefall. Deshalb sollte die relative Raumluftfeuchtigkeit in einem Raum nicht über 50% ansteigen:

- Beschlagene Fenster sind ein Zeichen für zu hohe Luftfeuchtigkeit.
- Lüften Sie nach dem Duschen oder nach dem Kochen.
- Trocknen Sie keine Wäsche in der Wohnung.
- Hinter Möbeln und an Aussenwänden muss Luft zirkulieren können.
- Heizkörper müssen Wärme ungehindert an den Raum abgeben können.
- Kontrollieren Sie Temperatur und Raumluftfeuchtigkeit mit einem Thermo-Hygrometer.

Fazit...

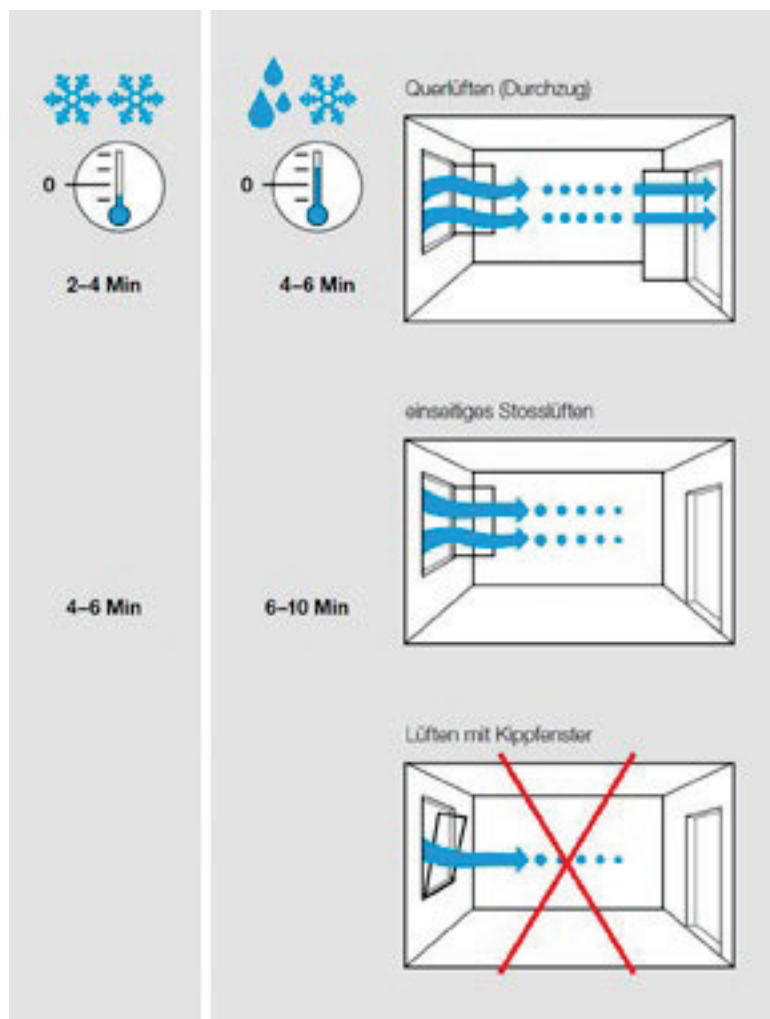
- Kurzzeitiges, mehrmaliges Querlüften (Durchzug) ist effizienter als einseitiges Stosslüften und kühlt die Wohnung nicht aus.
- Je tiefer die Aussentemperatur, desto kürzer müssen Sie lüften.
- Vermeiden Sie Dauerlüften über Kippfenster.

Textquelle: «Minergie» («Gesund wohnen»)/ SVG («Richtig lüften»)

Kontakt bei Fragen zum Thema Raumklima:
 Allenbach Holzbau und Solartechnik AG
 Marc Allenbach
 Hauptstrasse 220
 3714 Frutigen
 Tel. 033 672 20 80

www.solarholzbauer.ch

Wie lüftet man effizient und energiesparend?



Lüftungsstrategien in der Heizperiode in Abhängigkeit der Aussentemperaturen.