

Richtig Heizen und Lüften im Herbst/Winter 2021:

Energie sparen und Corona-Infektionsrisiko verringern

Um sich in Wohn- und Schlafräumen oder im Büro wohlfühlen, ist es wichtig, regelmäßig zu lüften. Da warme Luft mehr Feuchtigkeit aufnehmen kann als kalte Luft, wird der Aufenthalt in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit oftmals als unangenehm empfunden. Durch regelmäßige Frischluftzufuhr werden die Kohlendioxid-Konzentration und eventuell vorhandene Corona-Aerosole verringert. Frische Luft mit ausreichend Sauerstoff trägt auch dazu bei, die Konzentrationsfähigkeit sowie das Wohlbefinden zu verbessern und das Corona-Infektionsrisiko zu senken.

Energieverluste und Schimmel vermeiden

Um zu verhindern, dass sich die Luftfeuchtigkeit als Kondensat an kühlen Ecken (sog. Wärme-/Kältebrücken) niederschlägt und sich eventuell Schimmel bildet, ist es wichtig, ausreichend zu heizen und zu lüften. Als Richtwert gilt für Wohn- und Büroräume eine Raumtemperatur von 20 bis 22 °C. Die Absenkung der Raumtemperatur um nur ein Grad bewirkt eine Energieeinsparung von ca. 6 %. Am besten erfolgt der Luftaustausch durch regelmäßiges Stoßlüften mit an die Witterungsverhältnisse angepasster Zeitdauer; die Wärmeverluste werden so minimiert und Heizenergie gespart. Wer dagegen unkontrolliert lüftet und zum Beispiel die Fenster längere Zeit oder den ganzen Tag über gekippt lässt, hat hohe Wärmeverluste und verschwendet Energie; zudem kühlen die Wände aus.

Wirksam lüften – schützt Geimpfte, Genesene und Ungeimpfte

Die Zahl der Corona-Infektionen steigt und steigt, auch in diesem Herbst 2021. Neben den allgemein nach wie vor für alle (Geimpfte, Genesene, Ungeimpfte) gültigen Verhaltensempfehlungen, wie zum Beispiel zu anderen Personen nach Möglichkeit einen Mindestabstand von 1,5 m einzuhalten oder alternativ eine medizinische Gesichtsmaske bzw. eine FFP2-Maske zu tragen sowie auf ausreichende Handhygiene zu achten, kann insbesondere ein konsequentes Lüftungsverhalten das Infektionsrisiko bei Besprechungen, Veranstaltungen oder

sonstigen Feierlichkeiten reduzieren. Denn trotz 3G- oder 2G Regel können auch scheinbar gesunde Menschen unwissentlich infiziert sein und das Virus an andere anwesende Personen übertragen und diese anstecken!

Empfehlungen des Umweltbundesamtes zum Lüften

Die Innenraumlufthygiene-Kommission (IRK) des Umweltbundesamtes empfiehlt weiterhin für eine möglichst hohe Zufuhr von Frischluft in geschlossenen Räumen zu sorgen. Dies ist sinnvoll und notwendig ungeachtet anderer Schutzmaßnahmen, wie dem Einhalten von Mindestabständen oder dem Tragen einer Gesichtsmaske. Durch konsequentes regelmäßiges Lüften verringert sich die Anzahl der Aerosole (feinster in der Raumluft schwebender Tröpfchen) incl. eventuell vorhandener Krankheitserreger, wodurch sich das Risiko einer Übertragung von SARS-CoV-2 ebenso wie die Ansteckung mit anderen Grippeviren reduzieren lässt.

Stoßlüftung oder Querlüftung

Bei der einfach zu handhabenden Fensterlüftung ist eine Querlüftung optimal. Als wirksam gilt ebenso eine Stoßlüftung bei weit geöffnetem Fenster oder bei mehreren im Raum gleichzeitig geöffneten Fenstern über einige Minuten. Wichtig ist, dass die Raumluft schnell gegen Frischluft austauscht wird. Außerdem ist darauf zu achten, dass es durch die Lüftung nicht zu einer Verbreitung (eventuell infektiöser) Aerosole in andere Räume kommt. Bei Husten und Niesen einzelner Personen, egal ob zu Hause, im Büro oder in der Schule, sollte sofort eine Stoßlüftung durchgeführt werden. Die Lüftungsdauer orientiert sich an der Anzahl und Aktivität der Personen. Das bloße Ankippen der Fenster ist kaum wirksam und führt nicht zu einem ausreichenden Luftaustausch, sondern nur zu unnötiger Energieverschwendung.

Faustregeln zur Lüftungsdauer

Aufgrund von Messungen und Erfahrungen mit dem Abtransport chemischer und biologischer Kontaminationen im Bereich Wohnungslüftung können folgende Faustregeln Anwendung finden:

Für den täglichen Gebrauch gilt, dass ein effektiver Luftaustausch in Wohnungen (übliche Größen, relativ geringe Personenbelegung, normale Wohnnutzung ohne

Besucher) durch das mehrmalige tägliche Lüften über weit geöffnete Fenster (Stoßlüftung) für mindestens 10-15 Minuten (im Winter bei großen Temperaturdifferenzen zwischen Innen und Außen können auch 5 Minuten reichen) erzielt wird. Bei Anwesenheit mehrerer Personen im Raum, empfiehlt es sich ggf. während der Besuchsdauer zu lüften. Intensives Lüften, auch bei Familienfeiern, reduziert die Menge potenziell infektiöser Aerosole deutlich! In Büros sollte mindestens alle 60 Minuten, in Besprechungsräumen spätestens nach 20 Minuten sowie vor und nach dem Meeting gut gelüftet werden.

Weitere Informationen und Lüftungstipps:

www.co2online.de