

RICHTIG LÜFTEN

Dank richtigem Lüften zu einem guten Raumklima.



1. **Richtiges Lüften hilft**, hohe Luftfeuchtigkeit und grosse Abkühlungen von Bauteilen sowie grosse Energieverluste zu vermeiden. Richtiges Lüften ist wichtig für die Erhaltung einer guten Raumluftqualität.

2. **Richtiges Lüften heisst**: Während 5 bis höchstens 10 Minuten sind die Fenster vollständig zu öffnen (Stosslüften/Durchzug). Besonders wirksam ist die kurze Querlüftung. Mit diesen Massnahmen wird in kurzer Zeit viel Raumluftfeuchte abgeführt, das Auskühlen der Wand- und Decken-Oberfläche verhindert und eine Menge Heizenergie gespart.

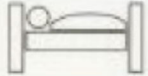
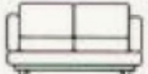
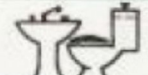
3. **Wann soll gelüftet werden?** Machen Sie es sich zur Gewohnheit, bewohnte Räume wie beschrieben 3-5-mal zu lüften - am Morgen, am Mittag und am Abend.

Beachten Sie:

In geheizter Raumluft ist aus physikalischen Gründen immer - vor allem in Feuchträumen wie Bad, Küche und Waschküche etc. - mehr Feuchtigkeit vorhanden als im kalten Aussenklima. Die feuchte Raumluft muss deshalb nach aussen abgeführt werden.

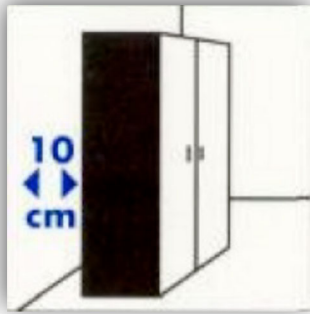


4 **Richtiges Lüften bei längerer Abwesenheit**. Vermeiden Sie es, während der Heizperiode das Fenster oder andere Lüftungseinrichtungen in dauernder Kippstellung geöffnet zu lassen. In dieser Stellung kühlen die angrenzenden Bauteile derart aus, dass sich Kondenswasser bilden kann. Zudem geht damit dauernd Heizenergie verloren. Der Einsatz des Dreh-Kipp-Verschlusses ist jedoch in den Sommermonaten angebracht.

	17°C
	20°C
	22°C

5. **Richtiges Lüften und Raumtemperatur**. Senken Sie die Raumtemperatur nicht übermässig. Unverhältnismässige Energiesparbemühungen können zu Kondenswasser Schäden und zu hygienischen Problemen (Schimmelpilzbildung) führen. Bleiben Sie in den Wohnräumen bei einer Temperatur von ca. 20°C. Als ideale Raumtemperatur gelten folgende Richtwerte:

Schlafzimmer: 17° bis 20° C
Wohnräume: 20° bis 21° C
Nasszellen: 22° C



6. **Vorbeugen Schimmelbefall.** Möbelstücke dürfen nicht dicht an die Aussenwände gestellt werden. Lassen Sie ca. 6-10 cm Abstand, dies sollte unliebsame Schäden verhindern. Auch in modernen Wohnungen mit dichten Fenstern und Türen ist die Gefahr der Kondenswasserbildung besonders an Fenstern gross. Hier ist richtiges Lüften sehr wichtig. Um eine freie Zirkulation der Luft zu gewährleisten, sollten Vorhänge und Gardinen immer einen handbreiten Abstand zur Wand und zum Fussboden haben.



7. **Mögliche Folgen:** Mangelndes Lüften kann zu Kondenswasserbildung in der Wohnung führen:

- Feuchtigkeitsschäden an Möbeln
- Schimmelpilzbefall an Fensterteilen und Aussenwänden
- Niederschläge / Kondenswasserbildung an Fenster-Innenseite
- Fleckenbildung an Fenstern und Aussenwänden
- Ablösen von Tapeten
- Schimmel an Fugenmaterial



8. **Ursache:** Die Raumluft enthält immer einen gewissen Anteil an unsichtbarem Wasserdampf. Je kälter die Luft ist, desto weniger Wasserdampf kann sie aufnehmen. Kühlt man die Luft ab, so scheidet sie Wasser aus, welches sich vor allem an kalten Bauteilen ansetzt:

- Fensterscheiben, Türen, Decken und Nischen
- Oberflächen von Aussenwänden hinter eng anstehenden Möbeln, weil geringe Luftzirkulation die Abkühlung und die Kondensatbildung fördert.

Eine zweite Ursache ist die Anreicherung der Raumluft mit Feuchtigkeit. Die Raumluft nimmt aus Ihrer Umgebung, also aus Zimmerpflanzen, menschlicher Atmung, Aquarien und selbst aus dem Holz und Mauerwerk, Feuchtigkeit auf. Wasserdampf aus Küche und Bad reichern die Luft zusätzlich mit Feuchtigkeit an und zwar umso mehr, je wärmer sie ist. Durch die menschliche Transpiration während der Nacht kann sich die Luftfeuchtigkeit derart steigern, dass auch in Schlafzimmern Kondenswasser entstehen kann.

9. **Lüften als Gegenmassnahme:** Die Hauptursachen der vermehrten Kondenswasserbildung liegen heute bei der aus Energiespargründen und den gesetzlichen Wärmedämmungsaufgaben dichteren Gebäudehülle, was durch ein Fehlverhalten bei der Lüftung von Wohnräumen zu Schäden führen kann. Früher erfolgte eine natürliche und dauernde Lüftung durch undichte Stellen in der Gebäudehülle (Fenster, Mauerwerk, Rollladenkasten etc.). Heute muss die Feuchtigkeit durch gezieltes Lüften und unter Berücksichtigung des Energiesparens abgeführt werden.

10. **Zwei wichtige Konsequenzen:** Ist es aussen kälter als in der Wohnung, können Sie durch Lüften die Raumluft trocknen. Die kalte Aussenluft wird in der Wohnung erwärmt und kann Feuchtigkeit aufnehmen. In allen kühlen Bereichen der Wohnung kann es zur Bildung von Schwitzwasser kommen.

RICHTIG HEIZEN

1. **Überheizen Sie Ihre Wohnung nicht.** 20° Celsius werden in der Regel für ein behagliches Raumklima im Wohnbereich als ausreichend empfunden. Durch Überheizen wird die Luft zu trocken, was Schleimhäute austrocknet und so anfälliger für Erkältungen macht.

2. **Kalte Böden?** Vielfach herrscht die Meinung vor, dass die Heizung defekt ist, wenn sich ein Heizkreislauf am Boden oder an der Wand kalt anfühlt. Wenn der Raum aber genügend Wärme hat, stellt das thermostatische Ventil von selber ab.

3. **Heizen bei längerer Abwesenheit?** Heizkörper dürfen bei Abwesenheiten nicht abgestellt werden, sondern sind auf eine minimale Temperatur von ca. 15° Celsius einzustellen. Bei kurzen Abwesenheiten empfiehlt sich allerdings das Einhalten einer konstanten Temperatur, da das Wiederaufheizen teurer ist.

4. **Luftbefeuchter.** Beim Einsatz von Luftbefeuchtern ist darauf zu achten, dass die Luftfeuchtigkeit nicht zu hoch steigt. Als Richtwert in beheizten Räumen gilt 40 bis 55% Luftfeuchtigkeit, aber auf keinen Fall mehr als 60%.

4. Wussten Sie schon...?

Als Faustregel gilt, dass 1° Celsius Temperaturunterschied in Ihrer Wohnung etwa 6% Heizkosten entspricht.

Je wärmer die Luft, desto mehr Wasser kann sie aufnehmen. Feuchtigkeit kondensiert immer an den kältesten Stellen Ihrer Wohnung.

Durch richtiges Lüften und Heizen sinken Ihre Heizkosten.