

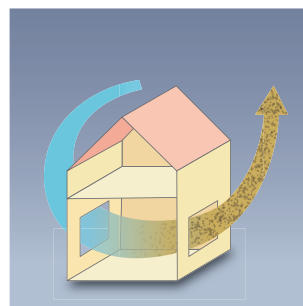


Für ein gesundes Raumklima. Richtig Lüften

Frische Luft in den eigenen vier Wänden ist sehr wichtig. Ohne frische Luft und ausreichendem Sauerstoffanteil entsteht ein negatives Raumklima. Auf Dauer schadet dies Ihrer Gesundheit und beeinflusst stark die Leistungsfähigkeit. Auch das verstärkte Auftreten allergischer Erkrankungen wird mit einer mangelhaften Raumlufthygiene in Zusammenhang gebracht. Ausserdem kann die Bausubstanz Schaden nehmen, wenn der Wasserdampf in den Wohnräumen nicht regelmässig abgeführt und für Frischluftzufuhr gesorgt wird. Eine ganze Reihe an Mängeln, welche nicht sein müssen. Beachten Sie die nachfolgenden Tipps rund um das richtige Lüften und sorgen Sie für frische Luft und ein Wohlfühlklima in Ihren Räumen.

Richtig Lüften und Heizen

1. Lüften Sie morgens alle Räume intensiv (Stosslüftung; siehe Abb. rechts) während 10 – 20 Minuten. Im Laufe des Tages 3 – 4-mal je 5 Minuten.
2. Unterbinden Sie die Luftzirkulation nicht. Das ist besonders wichtig an Aussenwänden. Möbelstücke sollten deshalb mindestens 5 cm Abstand zur Wand haben.
3. Heizen Sie alle Räume ausreichend und kontinuierlich, auch wenn Sie diese nicht ständig benutzen.
4. Behindern Sie nicht die Wärmeabgabe der Heizkörper durch Verkleidungen, lange Vorhänge oder vorgestellte Möbel.



Zehn Minuten Querlüftung durch zwei gegenüberliegende, offene Fenster ist die beste Art situativen Lüftens. Die gesamte Raumluft wird ausgetauscht, die gespeicherte Wärme heizt die frische Luft ohne grosse Verluste wieder auf.



Schimmelpilzbefall infolge ungenügender Belüftung.

Einfach komfortabel.

Weitere praktische Tipps rund um das richtige Lüften und Heizen

Wann soll gelüftet werden?

Lüften sie bewohnte Räume mehrmals am Tag, idealerweise am Morgen, am Mittag und am Abend. Wenn Sie tagsüber nicht zu Hause sind, können Sie jeweils morgens und abends lüften. In den Schlafräumen empfiehlt es sich, vor dem zu Bett gehen gründlich zu lüften. So haben Sie die gewünschte Kühle über Nacht und trotzdem bildet sich kein Kondenswasser. Lüften Sie nach dem Duschen, Baden oder Kochen und führen Sie den Wasserdampf in der Küche mit der Dampfabzugshaube ab.

Was soll man unternehmen, wenn sich Kondenswasser auf der Fenster-Innenseite bildet?

Kondenswasser auf der Innenscheibe kann sich gelegentlich bei Isolierglas-Fenstern bilden. Dies ist ein Indiz für gute Fenster, aber gleichzeitig ein Anzeichen, dass die Raumluft zu feucht ist. Also dringend regelmässig lüften!

Warum bildet sich hinter dem Schrank Kondenswasser?

In Wandecken, Nischen und an Oberflächen von Aussenwänden mit eng anstehenden Möbeln kann durch ungenügende Luftzirkulation eine Abkühlung und somit Kondenswasser entstehen. Deshalb: Lüften und Möbel nicht ganz an die Wand stellen!

Soll man auch im Winter lüften?

Ja, denn die Luftfeuchtigkeit ist in geheizten Räumen höher als in der Aussenluft, sogar bei Regen, Nebel oder Schneefall.

Ist Dauerlüften in Kippstellung empfehlenswert?

Dauerlüften ist nur in der warmen Jahreszeit zu empfehlen. Trotzdem sollte hin und wieder eine Querlüftung stattfinden. In der kalten Jahreszeit führt die Kippstellung zu einem Auskühlen der Aussenwände, was zu Schäden führen kann. Zudem geht so viel Heizenergie verloren. Im Winter sollte auf das Lüften in Kippstellung (auch in Keller, Garage etc.) generell verzichtet werden.

Wie soll die Wohnung geheizt werden?

Aus Erfahrung werden folgende Richtwerte empfohlen:

- Schlafräume 17 – 20° C / Thermostatenventil-Stufe 2-3
- Wohnräume 20 – 21° C / Thermostatenventil-Stufe 3
- Bad 22° C / Thermostatenventil-Stufe 4

Es ist darauf zu achten, dass die Türen zwischen den kühleren und wärmeren Räumen während der Heizperiode geschlossen bleiben. Ausser beim Lüften! Damit in älteren Wohnungen mit Heizkörpern die Wärme einwandfrei abgegeben werden kann, sollten lange Vorhänge sowie Möbel vor den Heizkörpern vermieden werden.

Weitere Informationen/Merkblätter zu diesem Thema finden Sie auch auf www.fff.ch.

Ihr Ansprechpartner vor Ort:

