

Behagliches und gesundes Wohnen durch richtiges Lüften

Es hängt wesentlich vom richtigen Raumklima in der Wohnung ab, ob man sich wohl fühlt. Zugleich trägt ein gutes Raumklima zur Gesundheit bei und hilft Bauschäden zu vermeiden. Das richtige Raumklima wird von der Temperatur und der Luftfeuchtigkeit bestimmt. Aufgrund der Erkenntnisse moderner Baukunst sind die meisten Liegenschaften besser isoliert und beheizt denn je zuvor. Dabei wird die Bedeutung, die dem richtigen Lüften zukommt, oft unterschätzt.

Gerade bei Bauten deren Gebäudehülle aus Energiespargründen möglichst dicht gehalten wird oder bei Gebäuden, wo die alten Fenster durch moderne, isolierverglaste Fenster ersetzt wurden, fehlt eine «natürliche» Belüftung durch Fensterritzen oder Rollladenkästen. Schwarzgrauer Schimmel, nasse Flecken, eigenartige Gerüche und lose Tapeten zeugen bald von zu hoher Luftfeuchtigkeit in den Räumen. Zwar können solche Erscheinungen auf Baumängel zurückzuführen sein, die Hauptursache für die Bildung von Schimmelpilzen liegt aber in 80% bis 90% in einem **unzureichenden Lüftungsverhalten**.

Wie lüftet man richtig?

Die Raumluft besteht zu einem gewissen Anteil aus Wasserdampf, der im Normalfall nicht ersichtlich ist. Je kälter die Raumluft ist, desto weniger Wasserdampf kann sie aufnehmen. Dies hat zur Folge, dass bei einer Abkühlung der Luft der Wasserdampf ausgeschieden wird und sich hauptsächlich an kälteren Bauteilen wie beispielsweise Türen, Fensterscheiben, Innenseiten von kälteren Aussenwänden absetzt.

Durch eine erhöhte Luftfeuchtigkeit kann es ebenfalls zur Kondenswasser-Bildung kommen. Beim Kochen, Aufhängen von nasser Wäsche, wie auch beim Duschen bildet sich zusätzlicher Wasserdampf, welcher die Feuchtigkeit in der Raumluft anreichert. Pflanzen, Aquarien wie auch Menschen geben ebenfalls Feuchtigkeit an die Umgebungsluft ab. Entsprechend kann in einem zu stark gekühlten Schlafzimmer bereits die menschliche Atmung Kondenswasser bilden.

Auch wenig benützte Räume müssen beheizt werden; die Radiatoren dürfen daher nie ganz zugedreht sein. Am sinnvollsten ist es, alle Zimmer möglichst gleichmässig zu beheizen. Hält man einen Raum absichtlich kühler, sollte dessen Türe geschlossen bleiben.

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, mindestens 3 – 5 Mal täglich zu lüften. Es ist wichtig, im Normalfall am Morgen, am Mittag und am Abend die Luft in der Wohnung zu erneuern. Öffnen Sie die Fenster vollständig während 5 – 10 Minuten (**Stosslüften**). Besonders wirksam ist die **Querlüftung (Durchzug)**. Mit dieser Vorgehensweise führen Sie die Raumfeuchte wirkungsvoll ab und verhindern ein Abkühlen der Wandoberfläche.

Längeres Offenhalten der Fenster ist zu vermeiden insbesondere im Winter

Besonders bei Aussentemperaturen unter 0° C dürfen keine Fenster während längerer Zeit in Dauerlüftung sein (schräg gestelltes Dreh-Kippfenster). Zu grosse Abkühlung verlangt ein Wiedererwärmen der Böden, Decken, Wände, Teppiche, Möbel usw. und führt zu einem erhöhten Energieverbrauch. Es dauert zudem länger bis im Raum ein behagliches Klima erreicht wird.

Grössere Möbelstücke nie ganz dicht an exponierte Wände stellen und ca. 10cm Abstand zur Rückwand halten, damit die Luft zirkulieren kann. Ansonsten halten Sie die Raumwärme ab, was das Risiko von Kondensationserscheinungen erhöht.

Übermässige Feuchtigkeit schadet sowohl der Wohnungseinrichtung wie den Gebäudeteilen. Zudem ist hohe Luftfeuchtigkeit der Gesundheit ebenso abträglich wie zu grosse Trockenheit. Wer sich nicht sicher ist, ob die Luftfeuchtigkeit zu hoch ist, kann dies mit einem Hygrometer kontrollieren.

Übrigens: Auch bei Regen sollten Sie lüften, da die Luft im Raum erwärmt wird und dadurch Feuchtigkeit aus dem Raum aufgenommen werden kann.

Dass es problematisch ist, in der Wohnung Wäsche zu trocknen, bedarf wohl keiner weiteren Erklärung.

Richtiges Lüften liegt im Interesse des Wohnungsbenutzers. Es dient der Gesundheit und dem Wohlbefinden und hilft Heizkosten zu sparen. Zudem verhindert es Schäden, für deren Behebung gemäss Art. 257 f OG der Mieter aufzukommen hat.

Die SIA Norm 180 schreibt vor, dass im Winter – bei einer Raumtemperatur von 20° C und einer Aussentemperatur von 0° C – die relative Luftfeuchtigkeit nicht mehr als 46% betragen darf. Im Sommer sollte eine maximale Luftfeuchtigkeit von 50% bis 60% eingehalten werden.

Darauf ist zu achten

Es ist gelegentlich möglich, dass sich Kondenswasser auf der Innenseite von Isolierverglasungsfenster bildet. Die ist zwar ein Beweis für gute Fenster, deutet aber gleichzeitig auch daraufhin, dass die Raumluft zu viel Feuchtigkeit enthält und dringend kräftig gelüftet werden sollte.

Optimales Raumklima

Um eine ideale Raumtemperatur zu erreichen, sollten folgende Richtwerte eingehalten werden:

Schlafzimmer: 17° bis 20° C Thermostatventil auf Stufe 2 bis 3

Wohnräume: 20° bis 21° C Thermostatventil auf Stufe 3

Nasszellen: 22° C Thermostatventil auf Stufe 4

Da nicht für alle Räume dieselben Temperaturen empfohlen werden, ist darauf zu achten, dass die Türen zu den Schlafzimmern und den Nasszellen während der Heizperiode geschlossen bleiben. **Beim Lüften (Querlüften) sind aber ALLE Türen zu öffnen!**

Die Lüftung Ihrer Kellerräume

Oftmals bleiben Kellerfenster das ganze Jahr über einen Spalt geöffnet, dies kann zu Problemen führen. Insbesondere im Frühjahr, wenn die Temperatur der Aussenluft und damit auch die Luftfeuchtigkeit hoch ist, setzt sich die Feuchtigkeit der Aussenluft an den Oberflächen der (vom Winter noch kalten) Kellerwände als Tauwasser ab. Auch im Sommer sind die Kelleraussenwände durch das angrenzende Erdreich immer etwas kühler. Lüften sie deshalb schimmelgefährdete Kellerräume im Frühjahr und Sommer weniger und am besten nur in der Nacht. Im Winter sollten Sie möglichst wie in den Wohnräumen lüften.



**Beim Kochen Dampfzug
an oder Fenster auf**



**3x täglich 5 Minuten
Fenster auf**



**Im Winter Fenster
nicht kippen!**



**Keine nasse Wäsche in der
Wohnung**



**Nach Duschen oder
Baden Ventilator an oder
Fenster auf**



**Möbel mit 10 cm Abstand
zur Wand!**