

Gute Luftqualität im Wohnraum

Warum lüften?

- Für gute Luftqualität im Wohnraum
- Für Luftaustausch, denn neue Fenster sind absolut dicht
- Sommer: zum Abkühlen (nachts und frühmorgens lüften)
- Winter: um Luftfeuchtigkeit tief zu halten (regelmässig, sowie nach duschen / kochen lüften)

Wie lüften?

- Querlüftung min. 2 Fenster in entgegengesetzten Räumen voll öffnen
- Mind. 3 Mal im Tag z.B. beim Aufstehen, nach dem Kochen, beim zu Bett gehen
- 5 – 15 Minuten bei tiefen Temperaturen ca. 5 Minuten, im Sommer ca. 15 Minuten

Was hat es mit der Luftfeuchtigkeit auf sich?

- Die Luft enthält immer einen gewissen Anteil Wasser
- Die Luftfeuchte kann mit dem Hygrometer in % gemessen werden
- Die ideale Luftfeuchte beträgt 35 - 55 %. Darunter sind die Atemwege krankheitsanfällig, darüber ist die Gefahr von Schimmelbildung
- Im Winter sollte die Luftfeuchte tiefer sein als im Sommer



Luftfeuchtigkeit ist hoch wenn

- sie in einem Neubau wohnen, der noch nicht vollständig ausgetrocknet ist
- in der Wohnung Wäsche getrocknet wird
- viele Personen auf kleinem Raum leben

Und noch folgende Tipps:

- Ideale Raumtemperatur in Heizperiode: ca. 20 °C im Wohnraum, ca. 18 °C im Schlafzimmer
- Heizkörper nicht mit Vorhang abdecken: Wirkungsgrad wird kleiner, Kosten höher
- Grosse Möbel an Innenwände stellen. Möbel an Aussenwänden: 10 cm Wandabstand zur Verhinderung von Kondenswasserbildung (Schimmelgefahr)
- Im Winter die Fenster nie Kippen zum Lüften! Bauteile kühlen ab, Kondenswasserbildung
- Wenn sich bei kaltem Wetter am Fensterrand oder anderswo Kondenswasser bildet: täglich abwischen
- Wenn sich Schimmel bildet: sofort mit Seifenwasser abwaschen und beobachten
- Beim Anstellen des Dampfabzugs immer ein Fenster mit grosser Entfernung zur Küche öffnen