

# Information

## | Richtig lüften

Durch immer dichtere Gebäudehüllen wird korrektes und regelmässiges Lüften wichtiger denn je – vor allem im Winter und nicht nur für Frischluftzufuhr. Mit richtigem Lüften reduzieren Sie vor allem zu hohe Luftfeuchtigkeit in Ihren vier Wänden und vermeiden so, dass sich Schimmel bilden kann. Die Anleitung zeigt Ihnen, wie's geht.



**Querlüftung:** Durchzug durch zwei Fenster, 4x pro Tag je 5 Min.

Die Querlüftung durch zwei gegenüberliegend geöffnete Fenster ist die schnellste und effizienteste Art des Lüftens. Die gesamte Raumluft wird rasch ausgetauscht. Und die gespeicherte Wärme in den Wänden und Böden heizt die frische Luft ohne grosse Verluste schnell wieder auf.



**Stosslüftung:** Lufteinlass nur durch ein Fenster, 4x pro Tag je 10 Min.

Wer kein zweites Fenster öffnen kann, öffnet nur ein Fenster vollständig. Diese Art des Lüftens funktioniert zwar nicht ganz so schnell wie das Querlüften, ist aber immer noch effizient, da es auch hier nicht zur Auskühlung von Wänden und Böden kommt.



**Dauerlüftung:** Lufteinlass z.B. durch gekippte Fenster, 2x pro Tag, je 20 Minuten.

Nur im Sommer zu empfehlen, denn die Dauerlüftung (z.B. gekippte Fenster) vergeudet im Winter Energie, weil die feuchte und verbrauchte Luft nicht komplett ausgetauscht wird. Gleichzeitig kühlen Möbel, Wände und Böden bei diesen Temperaturschwankungen stark aus und die frische Luft heizt nur sehr langsam wieder auf.

### Weitere Tipps für ein gesundes Raumklima

- Keine Dauerlüftung im Winter durch gekippte Fenster
- Möbel nach Möglichkeit nicht an Aussenwände stellen, ansonsten mit einem Wandabstand von mind. 5 – 10cm (in Altbauten eher 10 cm)
- Luftzirkulation von Heizkörpern nicht behindern (nicht verdecken durch Möbel, Vorhänge usw.)
- Die Türen zwischen wärmeren und kühleren Räumen sollten während der Heizperiode geschlossen sein
- Falls Fenster auf der Innenseite anlaufen, sofort kräftig lüften
- Alle Zimmer möglichst gleichmässig beheizen, optimale Temperaturen sind 20–21°C in Wohnräumen, in Schlafzimmern und wenig benutzten Räumen genügen 16–18°C. Bei längerer Abwesenheit können Sie in allen Räumen die Temperatur auf ca. 15°C reduzieren, damit keine Feuchtigkeitsschäden entstehen. Stellen Sie die Heizung nicht komplett ab.
- Auch in wenig benutzten Räumen die Radiatoren nicht ganz abstellen
- Nach dem Duschen und Baden kräftig lüften, Badezimmertür erst nach dem Lüften wieder öffnen
- Keine Wäsche in der Wohnung trocknen

*Quelle: Swissswindows Fenster, mit Unterstützung EMPA*

