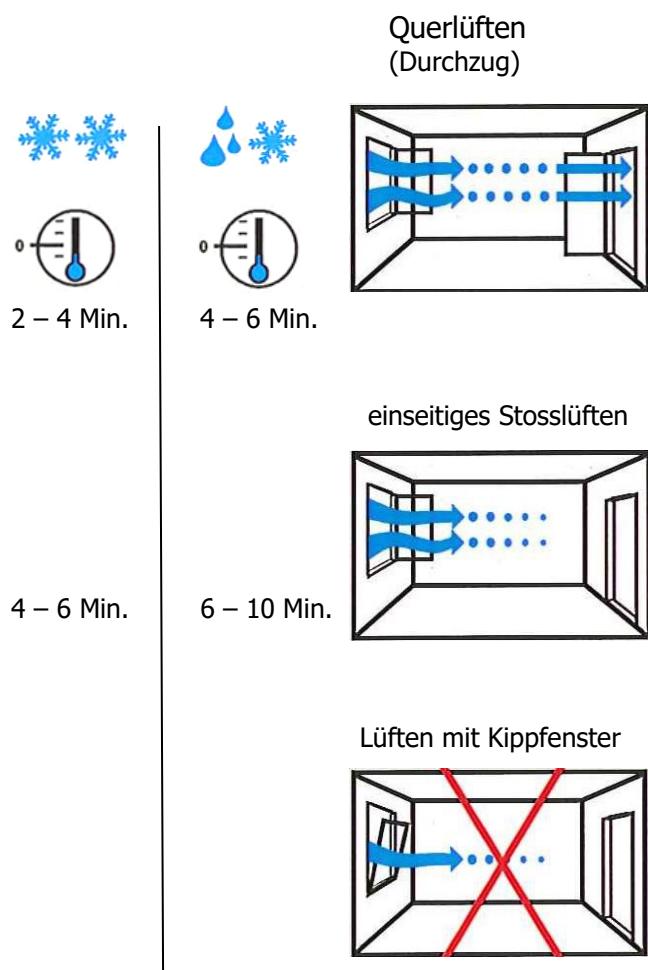


## Lüften im Winter

Voraussetzung für eine gute Raumluftqualität ist ein ausreichender Luftwechsel. Beim Lüften werden Gerüche, Wasserdampf und Schadstoffe vom Gebäudeinneren nach aussen abgeführt. Bei luftdichter Bauweise und dichten Fenstern muss ohne Komfortlüftung in der Heizsaison gezielt gelüftet werden. Wie lüftet man effizient und energiesparend? Wie kann in schlecht gedämmten Altbauten Schimmelpilzbefall vermieden werden?



### Grundsätze

Kurzzeitiges mehrmaliges Querlüften (Durchzug) ist effizienter als einseitiges Stosslüften und kühlt die Wohnung nicht aus.

Je tiefer die Außentemperatur, desto kürzer müssen Sie lüften.

### Vermeiden Sie Dauerlüften über Kippfenster

### Raumlufttemperatur und relative Raumluftfeuchtigkeit

Die Raumluft sollte im Winter nicht über 20 bis 21 Grad aufgeheizt werden. Je wärmer die InnenTemperatur, desto trockener ist die Raumluft. Befeuchten Sie die Raumluft nur bei Raumluftfeuchtigkeit unter 30% relativer Feuchte.

Dauerndes Kippen der Fenster, auch hinter geschlossenen Fensterläden, bewirkt ein Auskühlen der Räume; an angrenzenden Oberflächen bildet sich Kondensat.

Durch jedes dauernd gekippte Fenster entweicht Energie aus 200 Litern Heizöl! Mit mehrmaligem kurzen Querlüften täglich vermeiden Sie zu hohe Raumluftfeuchtigkeit ohne die Räume auszukühlen und ohne grosse Energieverluste. Im Winter ist Sonneneinstrahlung erwünscht. Bedienen Sie möglichst nur einen innenliegenden Blendschutz.

### Relative Raumluftfeuchtigkeit in Altbauten

In wenig oder nicht gedämmten Altbauten, allenfalls mit dichten Fenstern, besteht an kalten Innenoberflächen bei anhaltender Oberflächenfeuchtigkeit über 80% ein erhöhtes Risiko von Schimmelpilzbefall. Deshalb sollte die relative Raumluftfeuchtigkeit im Raum nicht über 50% ansteigen. Beschlagene Fenster sind ein Zeichen für zu hohe Luftfeuchtigkeit.

Lüften Sie nach dem Duschen oder nach dem Kochen. Trocknen Sie nicht Wäsche in der Wohnung. Hinter Möbeln an Außenwänden muss Luft zirkulieren können.

Heizkörper müssen Wärme ungehindert an den Raum abgeben können. Kontrollieren Sie Temperatur und Raumluftfeuchtigkeit mit einem Thermo-Hygrometer.