

## Richtig Lüften

Durch Kochen, Wäschetrocknen, Duschen oder auch Luftbefeuchter entsteht vor allem in der kalten Jahreszeit eine hohe Luftfeuchtigkeit. Auch der Mensch lässt durch die Atemluft beachtliche Mengen an Dampf ab - während acht Stunden Schlaf etwa 1 Liter! Insgesamt fallen in einem Vier-Personen-Haushalt pro Tag rund 10 Liter Wasser in Form von Dampf an.

Eine zu hohe Luftfeuchtigkeit kann zu Schimmelpilz in Ihrer Wohnung führen. Das kann vor allem für Kinder, ältere Leute und Allergiker ein Problem sein. Meist sieht ein solcher Pilzbefall auch nicht sonderlich schön aus.

Die heute meistens eingebauten Fenster sind viel besser isoliert und auch wesentlich dichter als herkömmliche Fenster. Das verhindert aber auch einen natürlichen, durch die Ritzen stattfindenden Luftaustausch.

Um dem Pilzbefall zu begegnen und um ein angenehmes Raumklima zu erhalten ist deshalb regelmässiges Lüften unabdingbar. So wird verhindert, dass die relative Luftfeuchtigkeit zu hoch wird; sie sollte nie mehr als 65% betragen.

Wenn Sie richtig lüften, verschwenden Sie auch keine Energie.

### Richtig lüften heisst

- zwei- bis dreimal am Tag möglichst viele Fenster und Türen, die ins Freie führen, für fünf bis maximal zehn Minuten weit öffnen.
- am Besten sollte man kurz quer lüften, so dass Durchzug entsteht. Frische Luft kommt herein und die warme, feuchte Luft wird abgeführt.
- die Fenster und Türen nicht länger geöffnet lassen – auch nicht in Kippstellung. Damit wird die Temperatur in einem geheizten Raum konstant gesenkt und Sie verschwenden Heizenergie.
- keinen Dampf aus Küche und Bad in die Wohnung entlüften, sondern die entsprechenden Ventilatoren laufen lassen. Die Filter der Ventilatoren etwa alle drei Monate wechseln.
- Nach dem Baden oder Duschen die entsprechenden Räume kurz und kräftig lüften.
- auch, niemals Wäsche in Ihrer Wohnung trocknen.
- Alle Räume der Wohnung gleichmässig beheizen und dafür sorgen, dass die Temperaturabsenkung in den Nachtstunden nicht mehr als 5°C beträgt. Damit wird verhindert, dass die Luftfeuchtigkeit an den ausgekühlten Wänden und Decken kondensiert.
- Sollte sich hinter den Möbeln Schimmelpilz bilden sind diese von der Wand etwas zu entfernen ca. 5cm bis 10cm.

Mit richtigem Lüften sorgen Sie nicht nur für gute Luft in Ihren Räumen, sondern sparen auch Energie. Wird in den Wintermonaten das Fenster in dauernder Kippstellung gelassen, geht die warme Luft zum Fenster raus. Die Heizenergie geht verloren.

Anders verhält es sich im Sommer. Bei längerer Abwesenheit kann es eine gute Lösung sein, das Kippfenster offen stehen zu lassen. Das ersetzt aber nicht ein richtiges Lüften.

Links zum Thema:

<http://www.hausinfo.ch/home/de/gebaeude/gesund-bauen-wohnen/raumklima.html>