



richtig lüften

Raumklima

Das Raumklima ist wesentlich für unser Wohlbefinden. Aber Fenster und Türen in Neubauten und renovierten Häusern schliessen dicht und verhindern, dass sich die Raumluft selbstständig erneuern kann. Wenn die Bewohnerinnen und Bewohner zu selten oder zu kurz lüften, kann sich die gefangene Luft mit Feuchtigkeit sowie Geruchs- und Schadstoffen anreichern. Die Innenluft riecht dann verbraucht und muffig. Schadstoffe können mitunter gesundheitsschädliche Konzentrationen erreichen. Eine zu hohe Luftfeuchtigkeit lässt Milben und Schimmelpilze wachsen, die Allergien auslösen können. Wenn sich Kondenswasser bildet, kann dies zudem kostspielige Bauschäden verursachen. Zu feuchte Raumluft ist in vielen neuen und renovierten Gebäuden ein ernstes Problem. In älteren Häusern mit undichten Fenstern und Türen zieht dagegen viel Luft durch Ritzen und Fugen. Im Winter gelangt so trockene Aussenluft ins Innere. Manchmal kann dann sogar eine Luftbefeuchtung nötig werden.

Wohnung unter Dampf

Quellen von Schadstoffen im Haus sind unter anderem Baumaterialien, Einrichtungsgegenstände, Putz- und Pflegemittel. Sie alle geben Substanzen an die Raumluft ab. Natürliche menschliche Ausdünstung belasten das Raumklima zusätzlich mit Stoffwechselprodukten. **Besonders schädlich in der Innenluft ist Tabakrauch.** Überdies gibt der Mensch über seine Atmung und den Schweiss viel Feuchtigkeit an die Raumluft ab. Durch Kochen, Baden und Duschen kommt weiterer Dampf hinzu. Und auch Pflanzen tragen einen guten Teil zur Luftfeuchte bei. **So verdunstet ein Vierpersonen-Haushalt insgesamt 5 bis 17 Liter Wasser pro Tag!**

Wasserverdunstung in einem 4-Personen-Haushalt

Feuchtigkeitsquelle	Wasserverdunstung pro Tag 4-Personen-Haushalt
Menschen (Atmung, Schweiss)	1.5 – 4 Liter
Pflanzen	1.5 – 5 Liter
Kochen	1.5 – 6 Liter
Baden/Duschen	1 – 2.5 Liter
Total	5.5 – 17.5 Liter

Tipps zum richtigen Lüften auf der zweiten Seite ➔

richtig lüften – machen Sie mit!

Für ein gutes Raumklima wäre es natürlich am besten, wenn Schadstoffe und Feuchtigkeit gar nicht erst in die Luft gelangen. Ganz vermeiden lässt sich dies freilich nicht. Deshalb ist häufiges kontrolliertes Lüften das A und O für eine angenehme Innenluft. Das gilt besonders für Neubauten und renovierte Häuser.

Im Sommer kann man dauerlüften, im Winter sollte man mehrmals täglich stosslüften.

Nicht immer lässt sich jedoch diese Grundregel einhalten. Zudem variiert die optimale Lüftungsmethode je nach Gebäude und Einrichtung. Mit gesundem Menschenverstand lässt sich aber das richtige Mass und die richtige Lüftungsmethode leicht finden. Die nachstehenden Tipps helfen dabei:

- ➔ In den warmen Jahreszeiten können Fenster dauernd etwas offen stehen, sofern dabei nicht zuviel Lärm oder unerwünschte Besucher eindringen.
- ➔ Gründlich lüften während oder unmittelbar nach Tätigkeiten, die die Raumluft belasten, zum Beispiel beim Kochen, Duschen, Rauchen, Putzen, Malen und Kleben.
- ➔ **Im Winter bedeutet jedes Lüften einen Wärmeverlust.** Dauerlüften (Kippfenster!) sollte man deshalb während der Heizperiode vermeiden. Hingegen kann man **drei- bis fünfmal täglich kräftig stosslüften (Fenster während 5 bis 10 Minuten ganz öffnen)**, um die Raumluft von schädlicher Feuchtigkeit, Geruchs- und Schadstoffen zu befreien. **Beschlagene Fenster und Spiegel sind ein Alarmsignal für zu hohe Luftfeuchtigkeit und verlangen nach vermehrtem Lüften!**
- ➔ Wichtige Lüftungshilfen sind Abzüge in Küche, Bad und Toilette, da sie Feuchtigkeit und Schadstoffe an der Quelle beseitigen. Damit die Geräte richtig funktionieren, muss frische Luft aus den Wohnräumen und letztlich von aussen nachströmen. Wichtig ist es auch, die **Abzüge regelmässig zu warten**, da sie durch Schimmel- und Bakterienbefall selber zu einer Schadstoffquelle werden können. **Filter von Dampfabzügen in der Küche sollten vierteljährlich gereinigt werden**, bei grosser Verschmutzung öfter.
- ➔ In Umbauten werden häufig alte durch neue Fenster ersetzt; damit verringert sich der Luftaustausch. Öfters bleibt aber die Wärmedämmung der Aussenwände ungenügend, so dass die Wände und insbesondere Zimmerecken im Winter stark auskühlen. Wenn die aufgeheizte, feuchte Raumluft über die kalten Oberflächen streicht, scheidet sie Kondenswasser aus. An solchen Stellen können sich Schimmelpilze bilden. **Gerade in sanierten Altbauten ist ein gutes Lüften deshalb besonders wichtig.**
- ➔ Im Fachhandel sind spezielle Beschläge erhältlich, die es ermöglichen, Fenster nur wenige Millimeter offen zu halten. Diese so genannten «Spaltlüfter» sind jedoch nur in Gebäuden mit dichten Fenstern sinnvoll; und nur dann, wenn keine Abzüge installiert sind und Stosslüften nicht möglich ist. Die Beschläge bewirken einen stetigen Luftwechsel. Spaltlüfter verursachen im Winter zwar auch Energieverluste, aber kleinere als Kippfenster. Sie können aber Kondensation und Zugluft verursachen.
- ➔ Da der Mensch Luftfeuchtigkeit nicht wahrnehmen kann, sollten in jeder Wohnung **Hygrometer** (Feuchtigkeitsmesser) installiert werden. Diese Geräte sind wichtige Hilfsmittel für ein gesundes Raumklima. **Eine Luftfeuchtigkeit zwischen 30 und 50 Prozent wird als angenehm empfunden**, lässt allergieverursachende Milben austrocknen und hindert Schimmelpilze am Wachstum. Dank der trockenen Aussenluft kann man solche Werte im Winter mit richtigem Lüften erreichen. Im Sommer ist dies wegen der hohen Luftfeuchtigkeit hingegen nicht möglich. **Achtung: Hygrometer verstellen sich mit der Zeit und sollten vor jeder Heizperiode geeicht werden. Kaufen Sie deshalb in Geschäften ein, die diesen Service anbieten.**
- ➔ Um Belastungen gar nicht erst entstehen zu lassen, empfiehlt es sich, **in Innenräumen aufs Rauchen zu verzichten** und chemische Schadstoffe zu vermeiden.
- ➔ In Neu- und Umbauten empfiehlt es sich, **auf Luftbefeuchter zu verzichten und Wäsche nicht in der Wohnung zu trocknen**. Beim Kochen, Baden und Duschen darauf achten, dass möglichst wenig Wasserdampf in die Wohnung entweicht. Deckel auf Pfannen setzen, damit die Feuchtigkeit in den Töpfen bleibt. Während der ersten zwei Jahre nach Bauende wegen der Baufeuchte besonders gründlich lüften.
- ➔ In renovierten Häusern **Möbel weder direkt an Aussenwände noch vor Heizkörper stellen**. Sie behindern dort die Luftzirkulation und fördern dadurch die Kondensation.
- ➔ Die Wirkung von sogenannten «Luftreinigern» ist umstritten. Das Hauptproblem in Wohnungen, die zu hohe Luftfeuchtigkeit aufweisen, wird mit diesen Geräten jedenfalls nicht reduziert.
- ➔ Kühle, tiefliegende Keller sollten bei warmem, schwülem Sommerwetter nicht intensiv gelüftet werden, da sich sonst Kondenswasser an den Wänden bildet.
- ➔ Falls es in der Wohnung feuchte Wände oder von Schimmelpilz befallene Stellen gibt und diese auch mit häufigem Lüften und Verringern von Feuchtigkeitsquellen nicht verschwinden, sollte man eine fachkundige Abklärung veranlassen. Es könnte ein Baumangel vorliegen.