

# Wie lüfte ich meine Wohnung richtig?

Praktische Tipps rund um das Lüften damit die Wohn- und Lebensqualität erhalten bleibt. Richtiges Lüften liegt im Interesse des Mieters. Es dient seiner Gesundheit und seinem Wohlbefinden und hilft Heizkosten zu sparen sowie Schäden zu verhindern.

Das richtige Raumklima sorgt in der Wohnung für Behaglichkeit, zudem trägt es zur Gesundheit bei und vermeidet Bauschäden. Bestimmt wird dies durch die Temperatur und die Luftfeuchtigkeit. Da die heutigen Liegenschaften optimal abgedichtet und besser geheizt werden, ist das richtige Lüften essenziell.

## Kondensatbildung

Hauptsächlich in den Wintermonaten häuft sich die Kondenswasserbildung in der Wohnung. Die Folgen hierfür dürfen nicht unterschätzt werden.

- Niederschläge am Fenster, Fleckenbildung an Fenster und/oder Wänden
- Feuchtigkeitsschäden an Möbeln
- Ablösen von Tapeten
- Schimmelpilzbefall von Fensterteilen und Wänden

Viele dieser Erscheinungen sind nicht nur optisch störend, sondern auch hygienisch bedenklich und können zu gesundheitlichen Problemen führen.

Die Raumluft enthält immer einen unsichtbaren Anteil an Wasserdampf. Je kälter die Luft, desto weniger Wasserdampf kann sie aufnehmen. Kühlt man die Luft ab, so entsteht Wasserdampf, der sich vor allem an kalten Bauteilen wie Fensterscheiben, Türen oder der Innenseite von kalten Aussenwänden niederschlägt.

Durch die Anreicherung von Wasserdampf aus der Küche und dem Badezimmer, entsteht zusätzliche Luftfeuchtigkeit. Ebenfalls geben Pflanzen und der Mensch Feuchtigkeit in die Raumluft ab, wodurch eine Kondensatbildung entsteht.

Die Ursachen für die Bildung von Schimmelpilzen liegt deshalb in 80 bis zu 90% der Fälle beim ungenügenden Lüften. Früher erfolgte ein grosser Luftaustausch durch undichte Gebäudehüllen. Heute werden Fassaden, Dächer, Fenster und Türen optimal abgedichtet. Je dichter aber die Gebäudehülle ist, desto wichtiger ist regelmässiges Lüften, damit die hohe Feuchtigkeit der Raumluft nach aussen abgeführt werden kann.

## Wie wird richtig gelüftet?

Die Fenster sollten 2- bis 4-mal täglich während etwa 5 Minuten vollständig geöffnet werden. Dadurch erneuert man die zu feuchte oder verunreinigte Luft, sodass sich weder Gebäudeteile noch die Einrichtung zu stark abkühlt. Zusätzliches Lüften empfiehlt sich nach dem Kochen, nach dem Duschen/ Baden und nach der Benützung der Waschmaschine.

## Soll man auch im Winter lüften?

Ja, denn die Luftfeuchtigkeit ist in geheizten Räumen höher als in der Aussenluft, sogar bei Regen, Nebel oder Schneefall.

## Ist Dauerlüften in Kippstellung empfehlenswert?

Dauerlüften ist besonders im Winter zu vermeiden. Die die Kippstellung führt zu einem Auskühlen der Wände, was zu Schäden führen kann. Zudem geht so viel Heizenergie verloren. Im Winter sollte auf das Lüften in Kippstellung, auch im Keller und der Garage generell verzichtet werden.

### Wie warm sollte eine Wohnung geheizt werden?

Wir empfehlen folgende Richtwerte für eine ideale Raumtemperatur:

- Schlafräume: 16 bis 18 Grad Celsius
- Wohnräume: 20 bis 21 Grad Celsius
- Badezimmer: 22 Grad Celsius

Zudem ist darauf zu achten, dass die Türen zwischen dem kühleren Schlafzimmer und den wärmeren Räumen während der Heizperiode geschlossen bleibt.

### Was soll man unternehmen, wenn sich Kondenswasser auf der Innenseite des Fensters bildet?

Kondenswasser auf der Innenscheibe kann sich gelegentlich bei Isolierglas-Fenstern bilden. Dies ist ein Indiz für gute Fenster, aber gleichzeitig ein Anzeichen, dass die Raumluft zu feucht ist.

### Warum bildet sich hinter dem Schrank Kondenswasser?

In Wandecken und an Oberflächen von Wänden mit eng anstehenden Möbeln kann durch ungenügende Luftzirkulation eine Abkühlung und somit Kondenswasser entstehen. **Deshalb: Lüften und Möbel nicht ganz an die Wand stellen.**