

## Richtiges Lüften

### Warum muss ich lüften?

Um störende und auch hygienisch bedenkliche Fleckenbildungen, Feuchtigkeitsschäden, Schimmelbefall an den Wänden und Niederschläge in den Fenstern zu vermeiden, muss darauf geachtet werden, dass es insbesondere in den Wintermonaten nicht zur Kondensatbildung kommt. Diese Ablagerungen von Wassertröpfchen auf dem Glas oder im Fensterrahmen entstehen wenn die Luft an bestimmten Stellen, speziell an den Aussenwänden, stark abkühlt und somit nur noch einen geringeren Anteil an Feuchtigkeit aufnehmen kann. Diese erhöhte Konzentration an Feuchtigkeit in der Luft wird noch gesteigert durch verschiedene Feuchtigkeitsquellen, darunter fallen neben der Nasszellen, der Küche und Schlafzimmer (Matratze), auch der Mensch. Die Kondensatbildung kann unterbunden werden, indem die überschüssige Feuchtigkeit durch richtiges Lüften nach aussen transportiert wird. Besonders in der kalten Jahreszeit, wenn durch die Beheizung der Räume, die warme Luft viel Feuchtigkeit gespeichert hat, sollte sie durch kalte, trockene Aussenluft ersetzt werden.

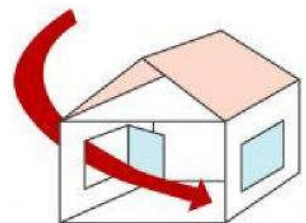
Nebenbei hilft richtiges Lüften auch um ein gutes Raumklima zu bewahren, indem es Gerüche vertreibt, abgestandene (CO<sub>2</sub>-haltige) Luft ersetzt und angenehme Frische hineinbringt.

### Wie lüfte ich richtig?

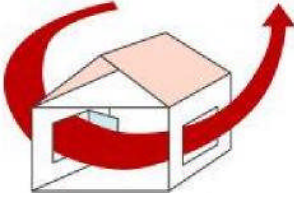
Im Grundsatz gibt es drei verschiedene Arten um zu lüften:

#### **Stosslüftung:**

Öffnen Sie den Fensterflügel während 5-10 Minuten komplett. In dieser kurzen Zeit wird auf effektive Weise die gesamte Raumluft ausgetauscht, ohne dass es dabei zu einer Auskühlung der Bauteile kommen kann.



### **Querlüftung (Durchzug):**



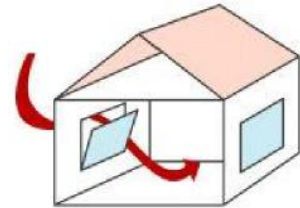
Noch schneller kann die gesamte Raumluft ausgetauscht werden, wenn während 5 Minuten zwei gegenüberliegende Fenster geöffnet werden, um einen sogenannten Durchzug zu erzeugen.

### **Dauerlüftung:**

Bei dieser Art der Lüftung wird meistens ein Fenster während geraumer Zeit in der Kippstellung belassen, es kommt also zu einem langsamen und meistens nicht vollständigen Austausch der Raumluft.

Während den Sommermonaten ist diese Art der Lüftung nicht schlecht geeignet, um eine angenehme Raumluftqualität zu erreichen, da die Temperaturunterschiede nur minimal sind. Wir empfehlen Ihnen aber

während den Wintermonaten auf diese Art der Lüftung zu verzichten, da dadurch nicht nur eine Unmenge an Heizungsenergie verschwendet wird, sondern auch die in der Nähe des geöffneten Fenster befindlichen Bauteile sich abkühlen und so die Entstehung von Kondensat wieder begünstigen!



### **Unsere Empfehlung lautet deshalb folgendermassen:**

(Stoss)Lüften Sie bewohnte Räume des Gebäudes auf den Tag verteilt 3mal. Denken Sie dabei, dass die Querlüftung die effektivste Art der Lüftung ist, um innert kürzester Zeit die gesamte Raumluft auszutauschen. Sie können auch bedenkenlos während der kalten Jahreszeit lüften, da auch bei Regen und Schnee die Aussenluft weniger Feuchtigkeit enthält. Wenn Sie vor dem zu Bett gehen noch einmal gut durchlüften, ist es auch völlig unbedenklich, wenn Sie die Heizung über Nacht ausschalten. Wenn es zu grossem Ausstoss von Wasserdampf kommt, z.B. während dem Kochen, Duschen oder Baden, sollten Sie nicht vergessen zusätzlich zu Lüften.

Zudem sollten Sie Heizkörper nicht mit Möbeln und Vorhängen verdecken, da ansonsten die Luftzirkulation behindert wird. Möbel sollten wenn immer möglich nicht an den Aussenwänden platziert werden, ansonsten sollte mindestens ein Abstand von 5-10cm zwischen Möbeln und Wänden gegeben sein, damit es zu einer minimalen Luftzirkulation und somit zu einem Wärmeaustausch kommen kann.