

CHECKLISTE FÜR RICHTIGES LÜFTEN

Richtiges Lüften ist vor allem in der Heizperiode sehr wichtig, da die tiefen Aussentemperaturen das Auftreten von Oberflächenkondensat und damit Feuchteschäden begünstigen.

Zweckmässiges Lüften ist aber auch während der warmen Jahreszeit für Ihr Wohlbefinden zu empfehlen.

Die 10 Lüftungsregeln:

1. Zu hohe Luftfeuchtigkeit?

Sind die Fenstergläser bei Aussentemperaturen von unter 5°C beschlagen, ist das ein Anzeichen, dass die Luftfeuchte zu hoch ist.

2. Keine Wäsche in der Wohnung trocknen

Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht in der Wohnung. Diese zusätzliche Feuchtigkeit ist zuviel.

3. Beim Kochen "Deckel drauf"

Kochen Sie mit einem Deckel oder benutzen Sie häufiger den Dampfkochtopf. Dies spart nicht nur Energie und Zeit, sondern vermindert ebenfalls den Austritt von Wasserdampf. Und benutzen Sie den Dampfabzug.

4. Keine konstant gekippten Fenster

Vermeiden Sie gekippte Fenster in der Heizperiode. Nebst einem höheren Energieverbrauch wird auch das Auskühlen der Wandoberfläche begünstigt, was das Kondensatrisiko erhöht.

Deshalb: Zum Lüften Fenster kurz aber dafür ganz öffnen.

5. Vorsicht mit Möbeln an der Aussenwand

Bei Bauten älter als 20 Jahre sollten grössere Möbel wie Schränke, Sofas und Betten nicht direkt an die Aussenwände gestellt werden. Der Abstand zwischen Möbel und Wand sollte ca. 10 cm betragen.

6. Kurz und kräftig lüften

Lüften Sie zum Erneuern der verbrauchten Luft **3 - 4 Mal** kurz und kräftig jeweils **3 - 10 Minuten**, am besten mit **Durchzug** - und das am besten täglich und regelmässig.

7. Nach dem Duschen und Baden nach draussen Lüften

Lüften Sie die entstandene Feuchtigkeit sofort weg.

8. Regelmässige Kontrolle der Luftfeuchtigkeit

Kontrollieren Sie die relative Luftfeuchtigkeit mit einem elektronischen Hygrometer am besten in mehreren Räumen, besonders auch im Schlafzimmer.

9. Was tun, wenn es zu trocken ist?

Trockene Luft entsteht nur in undichten, überheizten Wohnungen.

Deshalb: Fensterfugen in Altbauten abdichten und massvoll heizen, das heisst nicht über 21°C.

10. Luftbefeuchter sind nur in Ausnahmefällen nötig.

Nur wenn die Luftfeuchtigkeit unter 30-40% sinkt, sind Luftbefeuchter sinnvoll. Der Luftbefeuchter sollte automatisch die Luftfeuchtigkeit messen und mit einem Hygrostaten ausgerüstet sein, der die Luftfeuchtigkeit durch Ein- und Ausschalten reguliert (auf max. 45% einstellen).

Vorsicht: Luftfeuchtigkeiten über 45% in der Heizperiode fördern Milbenwachstum in Teppichen und Schimmelpilzwachstum an Fenster und Aussenwändecken!

Lüften Sie richtig - Für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit!