

## Merkblatt «richtig Lüften»

---

### Ausgangslage

Vor allem in den kalten Monaten kann es zu Kondenswasserbildung in den Wohnungen kommen. Mögliche Folgen dieser Kondenswasserbildung sind Feuchtigkeitsschäden und –mängel wie:

- Schimmelpilzbefall an Fensterteilen und Innen- und Aussenwänden
- Niederschläge / Kondenswasserbildung an der Fensterinnenseite
- Fleckenbildung an Innen- und Aussenwänden
- Ablösungen der Tapeten
- Feuchtigkeitsschäden an Möbeln

Viele dieser Erscheinungen sehen nicht nur unschön aus, sie können auch Ihre Gesundheit gefährden und sind unhygienisch.

### Ursache

Raumluft enthält immer einen gewissen Anteil an (unsichtbarem) Wasserdampf. Je kälter die Luft ist, desto weniger Wasserdampf kann sie aufnehmen. Wird die Luft abgekühlt, scheidet sie Wasserdampf aus, der sich vor allem an kalten Bauteilen wie Fensterscheiben, der Innenseite von kalten Aussenwänden und Türen niederschlägt. Besonders gefährdet sind Wände, Decken, Nischen und Oberflächen von Aussenwänden hinter eng anstehenden Möbeln, da geringe Luftzirkulation die Abkühlung und die Kondenswasserbildung fördert. Reichert sich die Raumluft mit Feuchtigkeit an, bildet sich ebenfalls Kondenswasser. Ein solcher Anstieg der Raumfeuchtigkeit kann durch Wasserdampf aus der Küche oder dem Bad, den Pflanzen oder vom Mensch selbst kommen. In einem kalten Schlafzimmer kann allein durch die menschliche Atmung und Transpiration Kondenswasser entstehen.

**Wichtig ist in jedem Fall: Kein Trocknen von nasser Wäsche in der Wohnung!**

### Lösung

Die Hauptursache der vermehrten Kondenswasserbildung hat 2 Gründe:

- Optimal abgedichtete Gebäudehüllen (Fassaden, Dächer, Fenster, Türen). Der früher übliche Luftaustausch aufgrund von undichten Stellen in der Gebäudehülle fällt heute weg.
- Ungenügendes und / oder fehlerhaftes Lüften.

Je dichter eine Gebäudehülle ist, desto wichtiger ist regelmässiges Lüften. Die hohe Feuchtigkeit muss durch gezieltes Lüften unter Berücksichtigung des Energiesparens nach aussen abgeführt werden.

## Konkrete Tipps fürs Lüften und Heizkosten sparen

- Richtig lüften bedeutet: die Fenster 3 – 5 mal pro Tag während 5 Minuten ganz öffnen (**Stosslüften**). Kippstellung ist wirkungslos und verschwendet Heizenergie!
- Je kälter es draussen ist, desto kürzer muss gelüftet werden.
- Wenn möglich, gleich morgens nach dem Aufstehen lüften. Dann ist die Feuchtigkeit noch nicht so stark in die Wände und Möbel eingedrungen und kann leichter nach draussen weggelüftet werden.
- Nicht von einem Zimmer ins andere, sondern nach draussen lüften.
- Bei innenanliegendem Bad ohne Fenster, sollte auf dem kürzesten Weg durch ein anderes Zimmer nach draussen gelüftet werden. Besonders nach dem Baden und Duschen sollte sich der Wasserdampf nicht in der Wohnung verteilen.
- Entstehen grössere Mengen an Wasserdampf (z.B. beim Kochen), diese möglichst rasch nach draussen ablüften. Achten Sie darauf, die Zimmertüren zu schliessen, damit sich der Dampf nicht in der Wohnung verteilt.
- Nach dem Bügeln lüften.
- Auch bei Regen lüften. Die kalte Aussenluft ist trockener als die warme Zimmerluft.
- Bildet sich Kondenswasser auf der Innenscheibe, ist das ein Zeichen dafür, dass solide Fenster eingebaut wurden, aber auch, dass die Zimmerluft zu feucht ist. Folglich muss dringend gelüftet werden.
- Es herrschen folgende Richtwerte für eine **ideale Raumtemperatur**:
  - Schlafräume: 17° - 20° C
  - Wohnräume und Küche: 20° – 21° C
  - Bad: 22° C
  - Ein Grad höhere oder tiefere Zimmerlufttemperatur bedeutet etwa 6 Prozent mehr oder weniger Heizkosten.
- Haben Sie gut schliessbare Rollläden und lassen Sie diese jeden Abend herunter, können Sie ebenfalls 5 – 10 % Energie sparen.
- **Grosse Möbel** sollten nicht an kalte Aussenwände gestellt werden, da diese die Luftzirkulation behindern und sich somit Kondenswasser bildet. Ideal ist die Platzierung von Möbeln mit einem Abstand von 5-10 cm von der Wand entfernt.
- Mit einem Hygrometer können Sie kontrollieren, ob die Luftfeuchtigkeit zu hoch ist. Die relative Luftfeuchtigkeit sollte möglichst zwischen 40 und 60 % liegen.

**Merke: Bereits vorhandener Schimmel kann nicht mehr weggelüftet werden!**

**Regelmässiges Lüften verhindert Feuchtigkeitsschäden, erhöht die Lebensdauer Ihrer Wohnung und Einrichtung und verhindert gesundheitliche Schäden.**