

Gesundes Raumklima durch richtiges Lüften

Boden, Wände und Decken bestimmen aufgrund ihrer Grossflächigkeit das Klima in Innenräumen wesentlich. Richtiges Lüften gehört zu den wichtigsten Massnahmen für ein gesundes Raumklima. Nachfolgende Tipps helfen Ihnen für eine gesunde und frische Raumluft.

Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit kontrollieren

Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt eine Raumtemperatur von 20 bis 21°C (Thermostatventil-Stufe 3) in Wohnräumen und von 17°C im Schlafzimmer Thermostatventil-Stufe 2 - 3) bei 30 bis 50 Prozent relativer Luftfeuchtigkeit.

Lüften, aber richtig

Sinnvoller als dauerhaftes Öffnen von Kippfenstern ist mehrmaliges Stoss- oder Querlüften. Das heisst, drei- bis fünfmal täglich sollten während fünf bis zehn Minuten die Fenster ganz geöffnet werden. Zu langes Lüften kühlt die Wände aus und fördert die Bildung von Schimmelpilz. Dauerhaftes Öffnen von Kippfenstern reicht für den Luftaustausch nicht aus. Zudem führt dies gerade im Winter zu einem unverhältnismässigen Verlust an Heizenergie.

Bei zu trockener Raumluft

Bei zu trockener Raumluft ist die Wohnung undicht und überheizt: Die Feuchtigkeit entweicht und die Wärme trocknet die Raumluft aus. Abhilfe schaffen das Abdichten der Fensterfugen, das Senken der Raumtemperatur sowie regelmässiges Lüften. Pflanzen tragen zu einem positiven Raumklima bei: Bananenstaude, Zimmerlinde, Zyperngras und Papyrus geben dem Raum aufgrund ihres hohen Wasserbedarfs Feuchtigkeit ab.

Luftbefeuchter sind nach Möglichkeit zu meiden, da sie nur selten eine verlässliche Steuerungsmöglichkeit der Raumluftfeuchte zulassen und aufgrund unzureichender Wartung im Regelfall Mikroben und Pilzsporen in der Raumluft verteilen.

Bei zu feuchter Raumluft

In schlecht gedämmten Gebäuden werden die Temperaturen wegen der kalten Aussenwände häufig als zu tief empfunden. Höhere Temperaturen und regelmässiges Stosslüften helfen hier, das Risiko für Feuchtigkeitsprobleme zu senken. Ein feuchtes Wohnraumklima kann zu Niederschlägen oder Kondenswasser an der Fensterinnenseite führen und Mikroorganismen wie Milben oder Schimmelpilze begünstigen, die zusätzlich zur geruchlichen Belästigung Entzündungen oder Allergien auslösen können.

Die Luftfeuchtigkeit in beheizten Räumen ist auch bei Regen, Nebel oder Schneefall höher als in der Aussenluft, darum ist gerade im Winter das Lüften besonders wichtig.

Auf das Trocknen von nasser Wäsche in der Wohnung sollte verzichtet werden.

Bei Lüftungsanlagen Filter regelmässig austauschen

Bei Wohnungen mit kontrollierter Lüftungsanlage ist das richtige Lüftungsverhalten mit dem Planer bzw. der Planerin abzustimmen. Kontrollierte Lüftungsanlagen müssen regelmässig gereinigt werden, um die Verpilzung oder Ansiedlung anderer Mikroben im Luftverteilungssystem zu verhindern. Mit geeigneten Filtern kann das Ansaugen unerwünschter Schadstoffe vermieden werden. Ein regelmässiger Austausch des Filters in der Lüftungsanlage stellt diese Funktion sicher.