

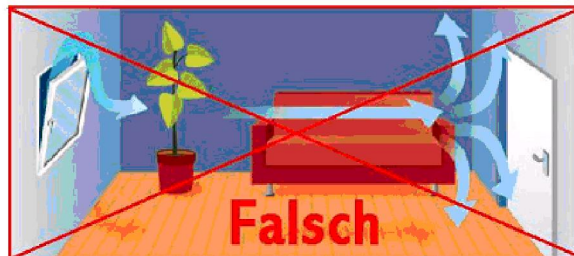
## Richtig lüften, gesund wohnen

### Dauerlüftung

Geringe Wirkung (Fenster in Kippstellung)

Sehr hoher Energieverlust

Schimmelbildung an der Decke möglich



### Stosslüftung (Querlüftung)

Korrektes, effizientes Lüften

Zeit: 5–10 Minuten

3-mal täglich



### Richtiges Lüften

Durch das gleichzeitige Öffnen von Fenster und Türen entsteht ein Durchzug, der die Luft in Ihren Wohnräumen in nur 3-5 Minuten gänzlich erneuert. Diese effiziente Stosslüftung minimiert den Energieverlust und spart Heizkosten, weil in dieser kurzen Zeit die Bauteile nicht auskühlen.

### Feuchtigkeit vermeiden

Das Auftreten von Kondenswasser hängt damit zusammen, dass kalte Bauteile an geheizte Räume grenzen. Die andere Ursache ist die Anreicherung der Raumluft mit Feuchtigkeit. Die Raumluft nimmt aus ihrer Umgebung, also aus Pflanzen, menschlichem Atem und selbst aus Holz und Mauerwerk, Feuchtigkeit auf. Wasserdampf aus Küche und Bad reichern die Luft zusätzlich mit Feuchtigkeit an und zwar umso mehr, je wärmer sie ist. Durch die menschliche Transpiration während der Nacht kann die Luftfeuchtigkeit derart ansteigen, dass auch in Schlafzimmern Kondenswasser entstehen kann.

### Das raten wir Ihnen:

- Kein Dauerlüften im Winter durch gekippte Fenster
- Möbel nach Möglichkeit nicht an Aussenwände stellen, ansonsten mit einem Wandabstand von 5–10 cm
- Die Türen zwischen wärmeren und kühleren Räumen sollten während der Heizperiode geschlossen sein
- Falls Fenster auf der Innenseite anlaufen, sofort kräftig und ausdauernd lüften
- Alle Zimmer möglichst gleichmässig beheizen
- Auch in wenig benutzten Räumen die Radiatoren nicht ganz abstellen. Nach dem Duschen und Baden kräftig lüften, Badezimmertür erst nach dem Lüften wieder öffnen
- Keine Wäsche in der Wohnung trocknen