

Richtiges Lüften im Winter sowie im Sommer

Warum richtiges Lüften wichtig ist

Richtiges Lüften sorgt für ein gesundes Raumklima, verbessert die Luftqualität und reduziert Feuchtigkeit sowie Gerüche. Gleichzeitig hilft es, Schimmelbildung, Feuchtigkeitsschäden und unnötige Energieverluste zu vermeiden.

Richtig lüften im Winter (Heizperiode)

Lüftung

- Lüften Sie bewohnte Räume ca. 3–5 Mal täglich (morgens, mittags und abends).
- Öffnen Sie die Fenster jeweils vollständig für 2–10 Minuten (Stosslüften). Je kälter die Aussentemperatur, desto kürzer sollte gelüftet werden.
- **Querlüften (Durchzug)** ist besonders effizient, da die Raumluft schnell ausgetauscht wird, ohne Wände und Möbel stark auszukühlen.
- Vermeiden Sie **dauerhaft gekippte Fenster**, da diese zu hohen Wärmeverlusten und kalten Oberflächen führen können, an denen sich Kondenswasser bildet.

Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit

- Halten Sie Wohnräume möglichst auf **20–21 °C**.
- Die relative Luftfeuchtigkeit sollte **30–50 %** betragen. Beschlagene Fenster sind ein Hinweis auf zu hohe Luftfeuchtigkeit.
- Befeuchten Sie die Raumluft nur, wenn die Luftfeuchtigkeit unter **30 %** liegt.

Schimmel vorbeugen

- Lüften Sie besonders nach dem Duschen, Baden oder Kochen.
- Trocknen Sie Wäsche möglichst im Freien oder in einem gut belüfteten Raum.
- Stellen Sie Möbel mit **6–10 cm Abstand** zu Aussenwänden auf, damit die Luft zirkulieren kann.
- Heizkörper dürfen nicht verdeckt werden, damit sich die Wärme gleichmässig im Raum verteilt.
- Kontrollieren Sie Temperatur und Luftfeuchtigkeit regelmässig mit einem Thermo-Hygrometer.

Richtig lüften im Sommer

Lüftung

- Lüften Sie bevorzugt **nachts und in den frühen Morgenstunden**, wenn die Aussentemperatur niedriger ist als die Raumtemperatur.
- Ist dies sicher möglich, können Fenster über Nacht geöffnet bleiben.
- Tagsüber nur kurz und möglichst auf der Schattenseite lüften.

Sonnenschutz

- Schliessen Sie Fenster, Rollläden oder Aussenjalousien rechtzeitig bei direkter Sonneneinstrahlung.
- Durch konsequente Beschattung bleibt die Wohnung deutlich kühler.
- Im Winter hingegen sollte Sonneneinstrahlung möglichst genutzt werden.

Besondere Hinweise

- Kühle Kellerräume im Sommer nur nachts oder früh morgens lüften, damit sich kein Kondenswasser bildet.

Die wichtigsten Tipps auf einen Blick

- Mehrmals täglich kurz und intensiv lüften.
- Querlüften ist wirksamer als dauerhaft gekippte Fenster.
- Im Winter: ca. 20–21 °C Raumtemperatur und 30–50 % Luftfeuchtigkeit.
- Im Sommer: nachts oder früh morgens lüften und tagsüber konsequent beschatten.
- Nach dem Kochen und Duschen immer zusätzlich lüften.
- Möbel nicht direkt an Aussenwände stellen.
- Wäsche möglichst nicht in der Wohnung trocknen.