

Richtiges Lüften im Winter

Für eine gute Raumluftqualität ist regelmässiges Lüften unabdingbar. Vor allem im Winter staut sich in den Zimmern oft muffige Luft. Doch wie lüftet man korrekt?

An kühlen Wintertagen verkriecht man sich gerne ab und zu unter die Decke und geniesst die angenehme Wärme in der Wohnung. Die kalte Luft von draussen möchte man da gar nicht erst reinlassen. Trotzdem: auch im Winter ist es wichtig, regelmässig zu lüften. Sonst drohen nebst stickiger Luft auch gesundheitsschädigende Pilzkulturen.

Verschiedene Lüftungstechniken

Generell sollten bewohnte Räume täglich zwei- bis dreimal gelüftet werden, idealerweise jeweils morgens, mittags und abends. Zusätzliches Lüften ist vor allem nach dem Kochen, Duschen oder Benützen der Waschküche angebracht.

Die beste Lüftung erreicht man mittels **Querlüftung**, bei dem gegenüberliegenden Fenster ca. fünf Minuten geöffnet werden. Der Durchzug führt dazu, dass die Luft im Raum in kurzer Zeit durch frische Aussenluft ersetzt und viel Raumluftfeuchte abgeführt wird. Dabei wird zudem verhindert, dass die Wand- und Deckenoberfläche auskühlt, was wiederum viel Heizenergie spart.

Auch die **Stosslüftung** ist eine gute Variante. Dabei wird das Fenster komplett geöffnet und so die Luft ausgetauscht. Bei dieser Technik müssen die Fenster zwar etwas länger geöffnet sein als bei der Querlüftung, nämlich fünf bis zehn Minuten, sie ist aber trotzdem sehr effektiv.

Verzichten sollte man auf eine **Dauerlüftung** bei gekipptem Fenster. Diese Variante ist höchstens im Sommer empfehlenswert. Im Winter führt die Kippstellung zum Auskühlen der Aussenwände, was zu Schäden führen kann. Ausserdem geht durch diese Technik viel Heizenergie verloren.

Tipps für ein gesundes Raumklima

- Stoss- oder Querlüftung anwenden; keine Dauerlüftung durch gekippte Fenster
- Je kälter es draussen ist, desto kürzer muss gelüftet werden
- Freie Luftzirkulation um Heizkörper (nicht durch Möbel, Vorhänge, usw. verdecken)
- Wandabstand der Möbel an Aussenwänden von 5 bis 10 cm einhalten
- Während der Heizperiode Türen zwischen wärmeren und kühleren Räumen geschlossen halten
- Bei angelaufenen Fenstern sofort lüften
- Alle Räume gleichmässig heizen
- Heizungen auch in wenig benutzten Räumen nicht ganz abstellen
- Badezimmer nach dem Duschen und Baden kräftig durchlüften
- Wäsche nicht in der Wohnung trocknen lassen