



UMWELTBERATUNG
LUZERN

Richtig lüften



Stadt und Kanton Luzern

Umweltberatung Luzern

Bourbaki, Löwenplatz 11

6004 Luzern

041 412 32 32

info@umweltberatung-luzern.ch

www.umweltberatung-luzern.ch

INHALTSVERZEICHNIS

Regeln zum richtig Lüften

Luftfeuchtigkeit

- Feuchtigkeitsursachen

- Warum lagert sich Feuchtigkeit auf Oberflächen ab?

- Wieviel Prozent relative Luftfeuchtigkeit ist gut?

- So viel Feuchtigkeit wird durchs Wohnen an die Raumluft abgegeben

Schimmelprobleme

- Schimmelbekämpfung

- Ursachen

- Kostenlose Geräteausleihe

Nützliche Informationen

Kondensierende Fenster, Schimmel in der Wohnung oder hohe Nebenkosten? Wir zeigen auf mit welchem einfachen Lüftungsverhalten gesünder, günstiger, behaglicher und ökologischer gewohnt werden kann.

Regeln zum richtig Lüften

Regeln für die kalte Jahreszeit

- 3-4 Mal am Tag alle Fenster gleichzeitig für 5 Minuten öffnen.
- Kippen Sie die Fenster **nicht!**
- Je mehr Personen und um so länger man zu Hause ist, desto mehr Feuchtigkeit wird abgegeben. Das Lüftungsverhalten muss demnach angepasst werden: Mehr zuhause sein = öfter Lüften.
- Halten Sie Türen zu weniger beheizten Räumen geschlossen.
- Stellen Sie keine Möbel vor die Heizkörper.
- Möbel sind von Aussenwänden mit mindestens fünf Zentimeter Abstand aufzustellen.

Regeln für die warme Jahreszeit

- Am Morgen und nach Sonnenuntergang alle Fenster gleichzeitig für 15 Minuten öffnen.
- Im Keller sollten die Fenster geschlossen bleiben, oder nur in kalten Nächten geöffnet werden. Sonst kann sich Tauwasser bilden. Kontrollieren Sie jedoch die Luftfeuchtigkeit regelmässig und passen Sie das Lüftungsverhalten an.

Empfohlene Raumtemperaturen im Winter

- 22 bis 23° C in Badezimmern (Position 3 am Thermostatventil)
- 20 bis 22° C in Wohn- und Arbeitsräumen (Position 2-3)
- 18 bis 20° C in Schlafräumen und übrigen Zimmern (Position 1-2)
- 17° C im Flur und in wenig genutzten Räumen (Position 1)

Weitere Tipps

- **4x am Tag fünf Minuten im „Durchzug“ lüften.**

Bei gemässigten Temperaturen auch etwas länger und öfters. Schliessen Sie dabei das Heizkörperventil.

- **Kippen Sie keine Fenster in der kalten Jahreszeit!**

Auch nicht in der Nacht. Gekippte Fenster kühlen das Gebäude aus. Es geht viel Energie verloren, ohne mehr Sauerstoff als beim Stosslüften zuzuführen. Es kann Kondenswasser und Schimmel entstehen.

- **Wasserdampf muss raus.**

Direkt nach dem Duschen oder Kochen die Räume lüften.

- **Türen zu kalten Räumen geschlossen halten.**

Dies spart viel Heizenergie und vermindert die Schimmelbildung.

- **Möbel mind. 5 cm von der Aussenwand weg.**

Grosse Möbelstücke behindern die Zirkulation der Raumluft. Die Aussenwand bleibt an der Stelle kalt und bildet Kondenswasser. Dadurch kann sich Schimmel hinter den Möbeln bilden.

- **Heizkörper frei lassen.**

Lange Vorhänge, ungünstig platzierte Möbel und auf die Heizkörper montierte Trockenstangen mit Handtüchern, Wäsche etc. können bis zu 20% Wärme schlucken.

- **Kontrollieren Sie die Luftfeuchtigkeit.**

Mit einem Hygrometer kann die Luftfeuchtigkeit optimal überwacht werden.

- **Zusätzlicher Kälteschutz.**

Schliessen Sie nachts Rollläden, Jalousien und die Vorhänge. So könne Wärmeverluste verringert werden.

- **Cool bleiben.**

Pro Grad Raumtemperatur mehr müssen Sie mit rund 6 % höheren Energiekosten rechnen. Thermostatventile sind nicht teuer und regeln die Temperatur am Radiator. Dies hilft viel Geld und Energie zu sparen.

- **Runterschalten, wenn es in die Ferien geht.**

Schalten Sie die Heizung eine Stunde vor der Abreise in die Ferien auf Stufe * und schliessen sie Fenster und Läden.

Luftfeuchtigkeit

Feuchtigkeitsursachen

Feuchtigkeit entsteht in der Wohnung wenn man kocht, duscht oder Wäsche trocknet. Sie geht aber auch vom menschlichen Körper und von Pflanzen aus. Selten steigt sie aus dem Boden bis ins Erdgeschoss. Manchmal führen kleine Risse in der Fassade oder ein undichtes Dach dazu, dass Feuchtigkeit in die Wände gelangt. Diese Ursachen sind jedoch in vielen Fällen schwierig zu evaluieren.

Warum lagert sich Feuchtigkeit auf Oberflächen ab?

Luft enthält Wasserdampf, welchen wir in relativer Luftfeuchtigkeit angeben. An kalten Flächen (z.B. auf Wänden, in Ecken und an Fensterscheiben) kühlt sich die Luft ab und der Wasserdampf kondensiert.

Wieviel Prozent relative Luftfeuchtigkeit ist gut?

Die relative Luftfeuchtigkeit ist je nach Jahreszeit unterschiedlich zu betrachten. Wir empfehlen:

Im Sommer

- 50 bis 60%.
- In Bad und Küche können es bis zu 70 Prozent werden.

Im Winter

- 30 bis 40% rel. Luftfeuchtigkeit

So viel Feuchtigkeit wird durchs Wohnen an die Raumluft abgegeben



Duschen

1/2–1 l / Duschvorgang



Schwitzen & Atmen pro Person

1/2–1 l / Tag



Kochen

1/2–1 l / Tag



Wäsche trocknen

1–1½ l / 4,5 kg



Pro Pflanze

0.1–1 l/Tag

Schimmelprobleme

Falls es schimmelt, sollte der gesundheitshalber gehandelt werden.

Schimmelbekämpfung

1. Verwenden Sie Javelwasser zum Abwaschen des Schimmels.
2. Reduzieren Sie die Luftfeuchtigkeit (siehe Kapitel "[Regeln zum richtig Lüften](#) →" und "[Luftfeuchtigkeit](#) →")
3. Kippen Sie keine Fenster zum Lüften!
4. Leihen Sie sich kostenlos ein Luftfeuchtigkeitsmessgerät bei der Umweltberatung Luzern aus.
5. Besprühen Sie die Flächen regelmässig mit Sonett-Flächendesinfektion
6. Lüften Sie gem. unserer Anleitung



Ursachen

Zu hohe Luftfeuchtigkeit begünstigt die Bildung von Schimmelpilzkulturen. Die Luft enthält neben Bakterien, Pollen und Staub immer auch grosse Mengen an Pilzsporen. Eine hohe Luftfeuchtigkeit fördert ausserdem die Vermehrung von Milben. Schimmelpilze und Milben können Allergien und andere Erkrankungen auslösen. Auch Schäden an der Bausubstanz durch zu feuchte Raumluft sind möglich. An den Aussenwänden von Badezimmer, Küche oder Schlafzimmer, vielfach aber auch hinter Möbeln und Bildern entstehen feuchte Stellen und Stockflecken. In diesem Fall breitet sich Schimmel aus, Tapeten lösen sich ab und in den Räumen entsteht Modergeruch.

Die erste Vermutung, dass von aussen eindringendes Wasser für diese Schäden verantwortlich sei, ist meist falsch. Die Feuchtigkeit wird fast immer im Innern der Wohnung erzeugt. Kontaktieren Sie und lassen Sie sich für das weitere Vorgehen kostenlos beraten.

Kostenlose Geräteausleihe

Damit Sie die Luftfeuchtigkeit kontrollieren können, haben Sie die Möglichkeit bei uns kostenlos einen Hygrometer auszuleihen.

Haben Sie noch Fragen?

Sollten Sie weitere Fragen haben, beraten wir Sie gerne persönlich. Zudem verfügt unsere Umweltbibliothek über diverse Medien, welche kostenlos ausgeliehen werden können.

Kontakt

Das Team der Umweltberatung steht der Bevölkerung des Kantons Luzern gerne kostenlos bei Fragen zur Verfügung.

Umweltberatung Luzern

Löwenplatz 11

6004 Luzern

041 412 32 32

info@umweltberatung-luzern.ch

www.umweltberatung-luzern.ch



Öffnungszeiten

Beratung per Telefon & E-Mail

Montag-Freitag, 8-12 & 13-17.30 Uhr

Persönliche Beratung & Geräteausleihe

Montag-Freitag, 9-12 & 13-17.30 Uhr