

# Merkblatt: Richtiges Lüften und Heizen von Wohnräumen

## Sehr geehrte/-r Bewohner/-in

Menschen geben Feuchtigkeit an die Raumluft ab. In Ihren Wohnräumen steigt die Luftfeuchtigkeit ausserdem durch Wasserdampf in Bad und Küche, durch Tiere, Aquarien, Restfeuchte (Neubau), Zimmerpflanzen und Luftbefeuchter. Einen grossen Einfluss können zudem die heute stark abgedichteten Gebäudehüllen haben.

Durch zu hohe Luftfeuchtigkeit bildet sich Kondenswasser, das sich auf Bauteile und Mobiliar niederschlägt und an Spiegeln und Fenstern sichtbar werden kann. Dadurch können Schimmelpilze oder andere Schäden entstehen.

Für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, aber auch um Schäden, etwa in der Wohnung zu vermeiden, ist richtiges Lüften und Heizen notwendig.

## Richtiges Lüften

- Im Laufe des Tages mehrmals lüften.
- Im Winter öfter, jedoch kürzer lüften.
- Auf Dauerlüften im Winter (z. B. durch Kippfenster) generell verzichten.
- Stosslüften: vollständiges Öffnen eines oder mehrerer Fenster über 5 – 10 Minuten.
- Während des Lüftens die Heizung herunter-, danach wieder aufdrehen.
- Durch Querlüftung (Durchzug) lüften Sie mehrere Räume gleichzeitig. Der komplette Luftwechsel empfiehlt sich besonders morgens.
- Bei Kondenswasserbildung umgehend kräftig lüften.
- Die Raumluft sollte eine Luftfeuchtigkeit von 45 – 55% nicht überschreiten. Das lässt sich durch ein Luftfeuchtigkeitsmessgerät (Hygrometer) prüfen.
- Luftbefeuchter sind fast immer überflüssig.
- Besonders nach dem Duschen und Baden gut lüften. Bei innenliegendem Bad ohne Fenster auf dem kürzesten Weg (durch ein anderes Zimmer) lüften. Die anderen Türen wenn möglich geschlossen halten.
- Nach oder während dem Kochen gut lüften, z. B. über Dampfabzug.
- Auch nach dem Bügeln lüften.
- Wenn die Wäsche in der Wohnung getrocknet werden muss, ist öfters zu lüften und die Türe dabei geschlossen zu halten.
- Auch bei Regenwetter lüften. Wenn es nicht gerade zum Fenster hereinregnet, ist die kalte Aussenluft trotzdem trockener als die warme Zimmerluft.
- Grosse Schränke und Möbel sollten 2 – 4 cm Abstand zu den Wänden haben.

**Diese Informationen gelten nicht für Wohnungen mit kontrollierter Lüftung.**

## Richtiges Heizen

Wer richtig heizt, spart Energie und Kosten und sorgt für ein angenehmes Raumklima. Die Zahlen auf dem Regler des Heizungsventils entsprechen in etwa folgenden Temperaturen:

Regler/Stufe	Temperatur
1	12–14°C
2	16–18°C
3	20–22°C
4	24–26°C
5	28–30°C

Nicht alle Räume werden gleich genutzt, weshalb die Temperatur unterschiedlich einzustellen ist. Hier gelten folgende Richtwerte:

- Schlafzimmer: zw. 15–17°C
- Wohn- und Kinderzimmer: ca. 20°C
- Bad: zw. 21–24°C
- Küche: zw. 17–20°C

Jedes Grad weniger spart etwa 6% an Heizenergie. Die Temperatur sollte allerdings nie unter 15°C fallen. Je kühler die Zimmertemperatur ist, desto öfter muss gelüftet werden.

### Allgemeine Tipps:

- Die Heizung auch bei Abwesenheit tagsüber oder nachts nie komplett abstellen. Eine abgesenkte Durchschnittstemperatur zu halten ist günstiger als ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen.
- Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen geschlossen halten.
- Nicht vom Wohnzimmer her das Schlafzimmer mitheizen. Denn das spart keine Energie und fördert eher die Schimmelbildung im kühleren Raum.
- Rollläden abends/nachts herunterlassen. Das reduziert den Wärmeverlust durchs Fenster um bis zu 50%.
- Undichte Fenster und Türen abdichten, um unnötigen Wärmeverlust zu vermeiden.