Merkblatt: Richtig Lüften

Richtig lüften und heizen

Frische Luft rein – Feuchtigkeit raus!
Beim Duschen, Kochen, Wäschetrocknen und Atmen entsteht Feuchtigkeit. Wird diese nicht abgeführt, kann sich an kalten Fenstern und Wänden Wasser bilden. Das begünstigt Schimmel. Folgendes sollten Sie daher beachten:

GUT – So machen Sie es richtig

- Fenster ganz öffnen: Während der Heizperiode etwa 5 bis 10 Minuten kräftig lüften.
- Durchzug nutzen: Wenn möglich gegenüberliegende Fenster öffnen. So wird die Luft schneller ausgetauscht.
- Regelmässig lüften: Bewohnte Räume 3 bis 5-mal täglich lüften. Bei viel Feuchtigkeit zusätzlich.
- Nach dem Duschen lüften: Badtür möglichst offen halten. Feuchte Luft über das Fenster oder die Abluft nach draussen abführen.
- Beim Kochen den Dampfabzug nutzen: Bei Bedarf danach kurz lüften.
- Schlafzimmer morgens lüften: Direkt nach dem Aufstehen die Fenster öffnen.
- Ausreichend heizen: Wohnräume während der Heizperiode ungefähr bei 20 °C halten.
- Möbeln Platz lassen: Etwa 10 cm Abstand zu kalten Aussenwänden halten, damit dahinter Luft zirkulieren kann.

VERMEIDEN - Darauf sollten Sie achten

- Fenster während der Heizperiode stundenlang gekippt lassen.
- Wäsche möglichst nicht in Wohnräumen trocknen. Falls nötig: häufiger lüften.
- Die Wohnung stark auskühlen lassen – auch bei längerer Abwesenheit.
- Möbel direkt an kalte Aussenwände stellen.
- Kondenswasser, feuchte Stellen oder Schimmelflecken ignorieren.

TIPPS & TRICKS – Einfach im Alltag

- **Lüften zur Gewohnheit machen**
  Zum Beispiel nach dem Aufstehen, beim Heimkommen und vor dem Schlafengehen. Wenn Sie tagsüber zu Hause sind, auch zwischendurch lüften.
- **Luftfeuchtigkeit messen**
  Ein Hygrometer zeigt, wie feucht die Raumluft ist. Während der Heizperiode sind etwa 30 bis 50 % eine gute Orientierung. An sehr kalten Tagen möglichst nicht über 40 %.
- **Beschlagene Fenster beachten**
  Wasser an der Fensterinnenseite kann auf hohe Luftfeuchtigkeit hinweisen. Wasser abwischen und kräftig lüften.
- **Vor der Abreise nochmals lüften**
  Danach die Fenster schliessen und die Wohnung nicht stark auskühlen lassen.

Bei Feuchtigkeit oder Schimmel

Melden Sie wiederkehrende feuchte Stellen, Schimmelflecken oder sich ablösende Tapeten frühzeitig der Verwaltung. Die Ursache sollte abgeklärt werden.

Mehr Infos hier:

Lüften und Heizen

Feuchtigkeit und Schimmel