

## **Gesundes Wohnklima durch richtiges Lüften**

In medizinischen Studien der letzten Jahren wurde bestätigt, dass erhöhte relative Feuchte, deutlich über 50 bis 60 Prozent, Asthma- und Allergierkrankungen begünstigt. Hingegen ist geringere Wohnfeuchte von 40 bis 30 Prozent unbedenklich. Bei strengem Winter herrscht in Wohnungen mit gutem Luftwechsel oft sogar unter 30 Prozent relative Feuchte, ohne dass dies der Gesundheit abträglich wäre.

Rund zehn Liter Wasserdampf gibt ein Haushalt mit 3-4 Personen im Schnitt pro Tag in der Wohnung ab durch Duschen, Waschen, Kochen, Ausatmung u.a.m. Weil Fensterfugen für die Einsparung von Energiekosten und zum Lärmschutz heute sehr dicht sind, muss diese Wohnfeuchte mehrmals täglich nach draussen gelüftet werden.

Spätestens bei häufigem Beschlagen der Fensterscheiben oder Schimmelbefall an Wänden ist es sinnvoll, eigene Wohnheiten zu überprüfen und sich neu zu orientieren. Dabei können Ihnen die Antworten auf folgende Fragen weiterhelfen:

### **Wie oft Lüften?**

Diese Frage beantwortet Ihnen ein Hygrometer. Im Winter ist eine Wohnfeuchte von rund 40-50 % rel. Feuchte ideal, bei über 50 % sollte gelüftet werden.

Im Herbst und Frühling ist die Wohnfeuchte höher, eine Luftfeuchte von 50-60% ist normal.

Bei Feuchträumen (Küche, Bad) sollte während oder unmittelbar nach der Feuchtigkeitsproduktion gelüftet werden.

### **Wie lange lüften?**

Im Winter, bei kalten Temperaturen unter +5°C, genügen maximal 5 Minuten.

Ist es draussen milder 5-15°C sind etwa 10-15 Minuten erforderlich.

### **Wie lüften?**

Effektiven Luftaustausch bringt nur weites Öffnen eines Fensters oder einer Tür im Raum (Stosslüftung). Durchzug muss nicht sein. Völlig ungenügend und Energie verschwendend ist das Kiplüften im Winter.

### **Was tun bei Abwesenheit tagsüber?**

Es genügt, während der Anwesenheit ausreichend zu lüften. Dies bedeutet mindestens je einmal morgens vor dem Weggehen, beim Nachhausekommen und vor dem Schlafengehen. Genauso wichtig ist es, die Heizung tagsüber nicht ganz auszudrehen (18-16°C).

### **Auch bei Nebel oder Regen lüften?**

Das ist auf jeden Fall sinnvoll. Auch feuchte Kaltluft hat stets weniger Feuchtegehalt als normale Wohnungsluft. Ausserdem benötigen Sie ja auch bei feuchter Witterung ausreichend Frischluftversorgung.

Empfehlung der Zybach Holztechnik AG  
Bei Fragen sind wir für Sie da!