

# Gesundes Raumklima, richtiges Lüften, Energiesparen

*Haben Sie gewusst, dass der Mensch mindestens zwei Drittel seiner Lebenszeit in Innenräumen verbringt? Aufgrund dieser Tatsache müsste man meinen, dass wir alle bestens Bescheid wissen, wie wichtig die Qualität der Raumluft für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist. Doch immer wieder treffen wir Wohnräume an, die eine sehr schlechte Raumluft aufweisen.*

Aufgrund dessen möchten wir Ihnen nachfolgend ein paar nützliche Tipps geben, was Sie selber zu einem guten Raumklima beitragen können.

## Luftfeuchtigkeit

Damit die Raumluft gesund und frisch bleibt, dürfen Innentemperatur und Luftfeuchtigkeit nicht zu hoch sein. In der Heizperiode ist eine Temperatur von 20 bis 22 °C in Wohnräumen und von 18 °C in Schlafzimmern (bei 30 bis 50 Prozent relativer Luftfeuchtigkeit) empfehlenswert. Wenn Sie nicht sicher sind, wie die Temperatur bzw. Luftfeuchtig-

keit in Ihren Räumen ist, können Sie diese mit einem Thermo-/Hygrometer kontrollieren.

## Zu hohe Luftfeuchtigkeit

Neue, wärmegeämmte und renovierte Gebäude mit abgedichteten Fenstern und ohne künstliche Lüftung weisen einen sehr geringen Luftaustausch aus. Dadurch reichert sich vermehrt feuchte Raumluft an. Ab 55 – 60 Prozent relativer Luftfeuchtigkeit kann Wasser an kalten Wänden kondensieren, was zu Gebäudeschäden führen kann. Ein Alarmsignal für zu hohe Luftfeuchtigkeit sind beschlagene Fenster und Spiegel. Ein zu feuchtes Klima lässt Milben und Schimmelpilze wachsen, die gefährliche Allergien verursachen können.

## Empfehlungen:

- Drei- bis fünfmal täglich «Stosslüften». Öffnen Sie das Fenster **fünf bis höchstens zehn Minuten** – besonders wirksam ist eine **kurze Querlüftung** (Durchzug). Hierdurch geht wenig

Energie verloren, aber die Raumluftfeuchte wird abtransportiert. Vermeiden Sie eine **Dauerlüftung** mittels schräg gestellten Dreh-Kipp-Fenster!

- Feuchträume (Küche, Bad) sollten während oder unmittelbar nach der Feuchtigkeitsproduktion gelüftet werden.
- Abzüge in der Küche, im Bad und in der Toilette sind wichtige Lüftungshilfen. Damit diese Geräte richtig funktionieren, muss frische Luft aus den Wohnräumen und letztlich von aussen nachströmen. Filter und Abluftanlagen sind viertel- bis halbjährlich zu reinigen.
- Türen in weniger beheizten Räumen geschlossen halten, damit keine warme, feuchte Luft in die kühleren Räume eindringt und sich an kalten Wänden und Fenstern niederschlägt.
- Möbel ca. 5 cm von Aussenwänden abrücken, damit die Luft frei zirkulieren kann.
- Keine Wäsche in der Wohnung trocknen lassen.

## Zu trockene Luft

Genauso wie wir eine zu hohe Luftfeuchtigkeit als unangenehm wahrnehmen, kann zu trockene Luft, d.h. weniger als 30 Prozent relative Luftfeuchtigkeit, die Atemwege reizen und trockene Schleimhäute verursachen. Gegenüber neuen, gut wärmegeämmten Bauten gelangt bei älteren und undichten Häusern trockene Aussenluft ins Innere. Zur Verhinderung von zu trockener Luft in Innenräumen sollten Sie die Raumtemperatur auf die empfohlenen Werte regulieren. In vielen Fällen hilft es, Grünpflanzen zu platzieren, in Ausnahmefällen kann ein Verdampfer- oder Verdunstergerät nötig sein.

Apropos Energie sparen – wenn Sie oben genannte Tipps beachten, können Sie nebst dem tollen Effekt, dass Sie ein optimales Raumklima haben, auch noch Energie sparen. Mit jedem Grad weniger an Raumtemperatur können rund 6 Prozent Energiekosten gespart werden. Wer möchte in der heutigen Zeit, in welcher die Heizkosten einen grossen Anteil bei den Nebenkosten einnehmen, nicht davon profitieren?



Sarina Lüchinger  
Bewirtschaftung  
Immobilien

**Sonnenbau Gruppe**  
**Moosstrasse 1**  
**CH-9444 Diepoldsau**  
**Tel. 071 737 90 70**  
**www.sonnenbau.ch**



sonnenbau