

## **Korrektes Lüften schon die Umwelt und Ihr Heim**

---

### **Fenster ganz öffnen, Kippfenster sind im Winter tabu**

Gerade jetzt, wo viele Menschen im Homeoffice arbeiten, ist es besonders wichtig, zu Hause immer wieder zu lüften. Im Büro können dadurch auch allfällige schädliche „Aerosole“ hinausbefördert werden.

Entscheidend ist das richtige Lüften. Als Grundregel gilt: rund dreimal pro Tag während fünf bis zehn Minuten kräftig Durchzug machen (querlüften), also die Fenster vollständig öffnen. So wird die Raumluft erneuert ohne dass die Wände auskühlen. Besonders wichtig ist das Stosslüften beim Kochen und Abwaschen oder nach dem Duschen und Baden, um überschüssige Feuchtigkeit zu vermeiden. Eine gewisse Menge Feuchtigkeit nimmt die Raumluft in Form von Wasserdampf auf. Diese Fähigkeit sinkt bei abnehmender Temperatur: Kalte Luft kann weniger Wasser aufnehmen als warme Luft. Kühlt warme, feuchte Luft ab, so kondensiert die überschüssige Feuchtigkeit. Davon betroffen sind kalte Flächen wie Fensterstürze oder Wände gegen das Aussenklima. Bleiben die Oberflächen über längere Zeit feucht, bilden sich pelzartige Beläge und Flecken – sogenannter Schimmelpilz. Dieser kann bei den Bewohnern zu Reizungen der Augen und Atemwege führen und Tapeten, Möbel und ganze Bauteile zerstören.

Im MINERGIE®-Gebäuden erfolgt der konstante Luftwechsel automatisch durch die Komfortlüftung.

Ein offenes Kippfenster ist während der ganzen Heizperiode zu vermeiden. Die Raumluft wird kaum erneuert, die Zimmertemperatur kühlt unnötig ab. Steht ein Kippfenster bei Minustemperaturen während 24 Stunden offen, verpuffen 4 Liter Heizöl pro Tag in den Winter hinaus.

Wer die Fenster öffnet, weil er zu warm hat, bekämpft das Problem am falschen Ort. Ist die Raumtemperatur zu hoch, muss die Heizung richtig eingestellt werden.

Thermostatventile regulieren die Temperatur in den einzelnen Räumen. Die folgenden Durchschnittswerte helfen bei der richtigen Einstellung:

- Badezimmern 23 °C = Pos. 4 am Thermostatventil
- Wohn-/Aufenthaltsbereich: 21 °C = Pos. 3
- Schlafräumen, Flur: 18 °C = Pos. 2
- wenig genutzten Räume = Pos. \*

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an [energie.umwelt@affeltrangen.ch](mailto:energie.umwelt@affeltrangen.ch)