



## Information Bundesamt für Gesundheit (BAG)

### Korrektes Lüften und Heizen

Voraussetzung für ein behagliches Raumklima und eine gute Raumluftqualität sind eine angepasste Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit sowie eine ausreichende Lüftung. Findet eine offene Verbrennung statt – dies ist z.B. bei Gasherden, Durchlauferhitzern, Gas- und Holzöfen oder Cheminées der Fall - müssen die Schadstoffe direkt vom Entstehungsort nach draussen abgeführt werden. Auch für genügend Ersatzluft muss gesorgt sein.

Damit man die Raumluft als gesund und frisch empfindet, muss genügend Frischluft zugeführt werden. Zudem dürfen Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit nicht zu hoch sein: Empfehlenswert für die Heizperiode ist eine Raumtemperatur von 20 bis 21 °C in Wohnräumen und von 18 °C in Schlafzimmern bei 30 bis 50 % relativer Luftfeuchtigkeit.

### Lüften

Eine ausreichende Lüftung ist zur Sicherstellung einer guten Raumluftqualität unerlässlich: Beim Lüften werden nicht nur jene Schadstoffe aus den Wohnräumen entfernt, die der Bewohner beim Atmen und Schwitzen abgibt und die durch seine Aktivitäten entstehen. Es werden auch chemische Substanzen beseitigt, die aus Einrichtungsmaterialien und Bauprodukten entweichen. Besonders wichtig ist das Abführen von Feuchtigkeit, was im Winter besonders leicht durch Lüften möglich ist.

Dadurch kann das Risiko für Milbenwachstum, Feuchtigkeitsprobleme und Schimmelbefall vermindert werden.

Insbesondere in neuen oder sanierten Gebäuden mit dichter Gebäudehülle und dichten Fenstern ist regelmässiges Lüften wichtig, da nahezu keine Undichtheiten im Gebäude vorhanden sind, durch die ein Luftaustausch von selbst erfolgen könnte. Als Faustregel gilt: Mindestens zwei- bis dreimal täglich 5-10 Minuten Querlüften («Durchzug»).

In modernen Wohnungen übernimmt unter Umständen eine mechanische Lüftung diese Aufgabe. Ist die Raumluft vorübergehend stärker belastet, etwa durch den Besuch von Freunden, das Abbrennen von Kerzen oder während der Wohnungsreinigung, empfiehlt sich zusätzliches Fensterlüften. In Neubauten oder nach Sanierungen sollte vor allem während der ersten Wochen vermehrt gelüftet werden.

Bei starken Emissionen von Feuchtigkeit, Partikeln und Gerüchen wie sie beim Kochen, Duschen und Baden entstehen, sollten diese umgehend durch die Benützung von Abzügen oder Öffnen der Fenster beseitigt werden. Wird mit Gas gekocht, können beim Lüften auch die entstandenen Gase wie Stickoxide und Kohlenmonoxid abgeführt werden.

### Heizen

Wohnräume sollte man grundsätzlich nicht überheizen. Meist reicht es aus, sich einen Pullover überzuziehen, damit man sich wieder behaglich fühlt. In überheizten Räumen fällt nicht nur der Energieverbrauch unnötig hoch aus. Zu warme Raumluft wird häufig auch als stickig und trocken empfunden.

In schlecht gedämmten (im Volksmund «isolierten») Gebäuden kann es hingegen nötig sein, die Temperaturen etwas höher einzuregulieren. Kalte Wände erfordern nicht nur deshalb höhere Temperaturen, damit sich die Bewohner trotz der Kälteabstrahlung behaglich fühlen. Die höheren Temperaturen vermindern auch das hohe Risiko für Feuchtigkeits- und Schimmelprobleme in schlecht gedämmten Gebäuden. Aus demselben Grund sollte man in schlecht gedämmten Gebäuden auch für einen frühzeitigen Heizbeginn sorgen. Nachhaltiger wäre es indes die Wärmedämmung zu verbessern.

Schlafzimmer zählen zu den Problemräumen mit relativ häufigen Feuchtigkeits- und Schimmel-problemen. Um solche Probleme zu vermeiden, sollte man auch Schlafräume ausreichend heizen. Zwar verbessern tiefe Temperaturen den Schlafkomfort. Sehr tiefe Temperaturen unter 18 °C oder leicht herabgesetzte Temperaturen in Problemhäusern mit schlechter Dämmung können insbesondere bei offenen Zimmertüren aber zu Kondensationen an den kühleren Schlafzimmerwänden oder Fensterrahmen führen und Schimmel- und Feuchteprobleme verursachen.

Cheminées und Heizgeräte können bei undichten Abgasrohren die Gesundheit der Bewohner gefährden. Deshalb muss mit regelmässigen Kontrollen sicher gestellt werden, dass die Abgasrohre dicht sind. Entzieht die Verbrennung, wie bei Cheminées oder vielen Holzöfen, aber auch Gasherden, Gasöfen und Durchlauferhitzern, der Raumluft Sauerstoff, muss mit planerischen Massnahmen für die notwendige Ersatzluft gesorgt werden.

#### Unser Vorschlag:

- **Mindestens zwei Mal am Tag lüften**  
Möglichst fünf Minuten im "Durchzug", bei guter Witterung auch länger und öfter - und nach Möglichkeit das Heizkörperventil reduzieren.
- **Während der Heizperiode Dauerlüftung vermeiden**  
Kippstellung der Fenster ist Energieverschwendung und führt außerdem zur Abkühlung der Wände, speziell des Fenstersturzes, so dass sich hier Tauwasser bilden kann.
- **Große Wasserdampfmengen nach draussen entweichen lassen**  
Daher nach dem Duschen, Baden oder Kochen möglichst die betroffenen Räume lüften.
- **Türen zu weniger beheizten Räumen geschlossen halten**  
So wird verhindert, dass warme, feuchte Luft in kühlere Räume eindringt und sich an kalten Wänden und Fenstern niederschlägt.
- **Große Möbelstücke in ungefähr 5 cm Abstand von der Außenwand aufstellen**  
Große Möbelstücke, wie Schrankwände, behindern die Zirkulation der Raumluft. Sie können zur Bildung feuchter Ecken beitragen, wenn sie zu dicht an den Außenwänden stehen.
- **Stark unterschiedliche Temperaturen in den Zimmern vermeiden**  
Unbeheizte oder weniger beheizte Räume sollten nicht durch die Raumluft anderer Räume mitbeheizt werden. Der in der Luft des wärmeren Raumes enthaltene Wasserdampf würde die relative Luftfeuchtigkeit in den kalten Räumen schnell ansteigen lassen und könnte sich als Tauwasser an den kälteren Oberflächen der Wände absetzen.

**Tipp:** Wer es genau wissen will, kann die relative Feuchte der Raumluft mit einem Hygrometer selbst messen. Optimal sind Werte zwischen 40 und 60 Prozent.

