

## Merkblatt “Richtiges Lüften von Wohnräumen“

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 oder bei neueren 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 drei- bis fünfmal täglich 5-10 Minuten Querlüften («Durchzug»)**. 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.

Die Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen müssen stets geschlossen bleiben. Sonst strömt warme, von den Bewohnern mit Feuchtigkeit angereicherte Luft in eine kühlere Umgebung und kondensiert.

Grossflächige Möbel dürfen nie zu nah an der Wand stehen. Der ideale Abstand beträgt 10 cm.

Bei starken Emissionen von Feuchtigkeit, Partikeln und Gerüchen wie sie beim Kochen, Duschen und Baden entstehen, sollten diese umgehend durch die Benutzung 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.

Wichtig ist auch die regelmässige Reinigung der Luftabzugsgeräte. (Ventilatoren in Bad, Dusche und WC, Dunstabzug Küche). Diese sind zu öffnen, zu reinigen und wo vorhanden die Filter zu ersetzen.