



Merkblatt: Richtiges Lüften und Heizen

Ausgabe 2025

Für das Wohlbefinden des Menschen ist ein behagliches Raumklima eine notwendige Voraussetzung. Die Behaglichkeit hängt dabei nicht nur von der Raumtemperatur ab, sondern ebenso vom Feuchtigkeitsgehalt der Raumluft. Es empfiehlt sich, Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit regelmässig mittels Thermometer und Hygrometer zu überprüfen. Oft sind Feuchtstellen und Schimmelbildung die Folge von Unwissenheit oder falschem Benutzerverhalten der Bewohner.

Für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, aber auch um Schäden zu vermeiden, ist richtiges Lüften und Heizen notwendig. Darum haben wir Ihnen anbei einige Tipps und Empfehlungen zusammengestellt und bitten Sie, diese zu beachten.

Richtiges Lüften

Öffnen Sie die Fenster immer nur für kurze Zeit. Sinnvoll ist eine 3 bis 5 mal tägliche (morgens, beim Heimkommen und vor dem Zubettgehen) Stosslüftung von 5 bis 10 Minuten mit vollständig geöffneten Fenstern. Dadurch wird die verbrauchte Luft und die zu hohe Luftfeuchtigkeit bei minimalem Wärmeverlust abgeführt.

Eine Dauerlüftung durch Kippen der Fensterflügel ist während der Heizperiode zu unterlassen! Sie verursacht einen unverhältnismässig hohen Energieverlust, insbesondere wenn der Fühler des thermostatischen Radiatorventils genau unter dem offenen Fenster installiert ist.

Empfehlung zur Luftfeuchtigkeit

In beheizten Räumen sollte die relative Luftfeuchtigkeit 35% bis 45% betragen. Ist die Raumluft zu feucht, besteht die Gefahr von Kondenswasserschäden. Um die Ausbreitung von Schimmel zu vermeiden, sollte die relative Luftfeuchtigkeit nicht über 50% an sehr kalten Tagen nicht über 45% liegen.

Feuchtigkeit entsteht im Innern eines Hauses vor allem beim Waschen, Kochen, Baden, Duschen und Bügeln. Pflanzen und die Bewohner selbst setzen ebenfalls Wasserdampf frei. Vermeiden Sie daher die Wäsche in den Wohnräumen zu trocknen und benützen Sie beim Kochen, Baden und Duschen den Dunstabzug bzw. die Abluftventilatoren. Aquarien ohne Abdeckung und eine üppige Ausstattung mit Zimmerpflanzen können problematisch sein.

Luftbefeuchter sind fast immer überflüssig. Beschlagene Fenster sind immer ein klares Zeichen für eine deutlich zu hohe Luftfeuchtigkeit.

Richtiges Heizen

Wer richtig heizt, spart Energie und Kosten und sorgt für ein angenehmes Raumklima. Achten Sie daher auf die Raumtemperatur. Die empfohlenen Raumtemperaturen sind 20-21°C (Stufe 3) im Wohnbereich und 18-19°C (Stufe 2) im Schlafbereich. Jedes Grad weniger spart etwa 6% an Heizenergie. Die Raumtemperatur sollte allerdings nie unter 16°C (Stufe 1) fallen. Je kühler die Raumtemperatur ist, desto öfter muss gelüftet werden.

Die Heizung auch bei Abwesenheit nie komplett abstellen. Eine abgesenkte Durchschnittstemperatur zu halten ist günstiger als ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen. Nicht vom Wohnzimmer her das Schlafzimmer mitheizen. Denn das spart keine Energie und fördert eher die Schimmelbildung im kühleren Raum.

Stellen Sie sicher, dass Ihre Vorhänge, Möbel usw. die Heizkörper nicht verdecken. Dies erschwert die Luftzirkulation in den Räumen und verursacht einen Wärmestau im Bereich der Heizkörperthermostaten.

Ist der Heizkörper zeitweise kalt, muss das Ventil nicht aufgedreht werden. Der Heizkörper ist vorübergehend ausgeschaltet, weil die gewünschte Raumlufttemperatur erreicht ist.

Richtig möblieren

Grosse Möbel wie Einbauschränke und Wohnwände sollten immer einen Abstand von 2-4cm zu den Wänden haben und nicht an kühle Aussenwände oder in kühle Aussenwände gestellt werden. Bei kühlen Fensterleibungen sollte man auf schwere Vorhänge verzichten.

Wenn Sie diese Tipps befolgen, werden Sie keine Feuchtigkeitsprobleme und Schimmelbildung haben.

Menini Immobilien AG