
Merckblatt

Innenraumluft – Richtiges Heizen und Lüften

Innenraumluft-Qualität

Der Mensch hält sich zu 80 bis 90 Prozent des Tages in Innenräumen auf, sei es bei der Arbeit oder in der eigenen Wohnung. Für das Wohlbefinden und die Gesundheit ist deshalb eine angenehme Innenraumluft entscheidend.

Für die Behaglichkeit in einem Raum sind neben der eigenen körperlichen Verfassung und Aktivität angenehme Klimabedingungen von zentraler Bedeutung. Dazu gehören die Temperatur der Luft und Oberflächen (Möbel, Wände) sowie die relative Luftfeuchtigkeit.

Wird ein Raum korrekt geheizt und gelüftet, können sowohl Heizkosten gespart, als auch Unwohlsein und das Auftreten von Schimmelpilz verhindert werden. Hingegen kann schlechte Luft in Innenräumen Kopfweh und Konzentrationschwäche verursachen sowie die Anfälligkeit für Erkältungen, Asthma und Bronchitis erhöhen. Zudem steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Kommt Schimmelpilz in hohem Ausmass vor, können Reizungen der Augen, Haut, Atemwegen und im schlimmsten Fall chronische Bronchitis, Asthma und Allergien auftreten. Bei immungeschwächten Personen kann Schimmelpilz Erkältungen oder Infektionen verursachen. Der milderige Geruch senkt zudem das Wohlbefinden.

Kondenswasserbildung und Schimmelpilz

An kalten Wänden und Bauteilen kann sich vor allem im Winter in geheizten Räumen Kondenswasser bilden. Dieses kann auch durch angereicherte Feuchtigkeit in einem Raum entstehen, so beispielsweise durch Pflanzen, die menschliche Atmung oder in der Küche und im Bad. Durch vermehrte Anreicherung von Kondenswasser kann Schimmelpilz an Wänden, Decken, Nischen oder hinter Möbeln entstehen. Schimmelpilz entsteht wegen fehlender Luftzirkulation zu 80 bis 90 Prozent durch ungenügendes Lüften.

Gut für das Portemonnaie

Senkt man die Raumtemperatur um ein Grad, erspart man sich bis sechs Prozent der Heizkosten. Eine Senkung der Wohnungstemperatur ist demnach auch finanziell attraktiv.

Richtig Heizen

Vor allem für die Einsparung von Heizkosten und die Verhinderung von Kondenswasserbildung ist korrektes Heizen unabdingbar. Die Temperatur und relative Luftfeuchtigkeit in Räumen kann mithilfe eines Thermo-Hygrometers überwacht werden. Dabei gelten folgende Richtwerte:

- Temperatur im Wohnzimmer: 19 bis 22 Grad
- Temperatur nachts im Schlafzimmer: 18 Grad
- Optimale Luftfeuchtigkeit: 30 bis 50 Prozent

Die Heizung sollte im Winter am Tag nie ganz ausgeschaltet werden. Zimmer, die mit offenen Türen verbunden sind, sollten identisch geheizt werden. Zimmertüren zwischen unterschiedlich geheizten Räumen sollten deshalb, ausser beim Lüften, geschlossen bleiben.

Heizkörper sollten nicht durch Möbel, Kleidung oder Vorhänge abgedeckt werden. Ansonsten kann die Heizleistung nicht voll ausgeschöpft werden.

Richtig Lüften

Lüften unterstützt eine behagliche Raumluftqualität, indem hohe Luftfeuchtigkeit vermieden wird. Zudem spart es Energie und ist hygienisch.

Korrektes Lüften heisst:

- 3 bis 5 Mal am Tag jeweils 5 bis 10 Minuten die Fenster ganz öffnen (Stosslüften). Herrschen Windstille und ähnliche Temperaturen innen und aussen, kann auch 15 Minuten gelüftet werden. Bei kalten Temperaturen muss weniger lang gelüftet werden.
- Auch bei Regen, Schnee und Nebel lüften.
- Je tiefer die Raumtemperatur ist, desto öfter muss gelüftet werden.
- Nach dem Aufstehen und vor dem Zubettgehen lüftet man am besten mit Durchzug.
- Zusätzliches Lüften empfiehlt sich nach dem Kochen,

Duschen, Baden, Wäschewaschen und Bügeln.

- Das Wäschetrocknen in der Wohnung sollte vermieden werden. Ist dies nicht möglich, sollte man das Zimmer während dem Wäschetrocknen öfters lüften.
- Ein gekipptes Fenster verschwendet Heizenergie und ersetzt die regelmässige Stosslüftung nicht.
- Bei gut schliessenden Fenstern muss man vermehrt lüften.
- Die Keller sollten im Sommer nur am Morgen gelüftet werden.

In Zimmern, in denen sich viele Leute zur gleichen Zeit befinden, reichert sich aufgrund des hohen Sauerstoffverbrauchs durch die Atmung mehr Kohlenstoffdioxid (CO₂) an. Dies mindert die Luftqualität. Deshalb muss in solchen Fällen wie beispielsweise während Sitzungen oder dem Schulunterricht öfters gelüftet werden. Bis zu 1300 ppm Kohlenstoffdioxid in einem Raum ist behaglich, danach wird es stickig. Mit einem CO₂-Messgerät (beispielsweise einer «Luftampel») kann die Kohlenstoffdioxid-Konzentration in Innenräumen überwacht werden.

Für weitere Informationen lesen Sie auch das Merkblatt von LUNGE ZÜRICH:

«Innenraumluft – Luftbefeuchter und Luftreiniger»

Tipp

Grosse Möbel wie Kleiderschränke sollten wenn möglich in zehn Zentimeter Abstand zu den Aussenwänden stehen. Ansonsten verhindern sie die Luftzirkulation, dadurch kühlt die Luft ab und es kommt zur Kondenswasserbildung. Idealerweise sollten grosse Möbel deshalb an Innenwände gestellt werden.

September 2024

LUNGE ZÜRICH

The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen

T 044 268 20 00, F 044 268 20 20, beratung@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: CH62 0900 0000 8000 1535 7