

Energiespartipp 2020/2

## Richtig lüften während der Heizperiode



**Wenn nach den Herbstferien die Heizung wieder eingeschaltet wird, gilt es sorgsam mit der Heizwärme umzugehen. Mit dem richtigen Lüftungsverhalten spart man sowohl Energie als auch Geld. Gleichzeitig kann so Feuchteschäden und der Schimmelbildung entgegengewirkt werden.**

Lüften hat zum Ziel, für eine gute Luftqualität in den einzelnen Räumlichkeiten zu sorgen und dabei die Energieverluste möglichst niedrig zu halten. Mit regelmässigem «Querlüften» kann dies bewerkstelligt werden: Beim Querlüften werden möglichst alle Fenster geöffnet, so dass Durchzug entsteht. Nach kürzester Zeit ist die frische Luft in den Räumen verteilt und die Fenster können meist schon wieder geschlossen werden, nachdem das letzte Fenster geöffnet wurde.

Weil die Gebäudehülle aus wärmetechnischen Gründen dicht sein muss, genügt es nicht mehr nur 2-3 mal täglich zu lüften. Sabine Betschart, Energiebeauftragte des Bezirks Küssnacht, erklärt, dass bei durchschnittlich belegten Räumen eher 3-5 mal pro Tag gelüftet werden muss. Wenn Räume intensiv genutzt werden und sich viele Personen im Raum befinden (zum Beispiel während einer Sitzung) ist sogar stündliches Lüften angezeigt.

### Gute Gründe für frische Luft

Verbrauchte Luft riecht unangenehm. Wenn man einen Raum betritt, kann es sein, dass es «müffelt». Bald hat man sich aber an die Gerüche gewöhnt und merkt die ungenügende Luftqualität kaum noch. Es gibt drei gute Gründe, um regelmässig zu lüften:

- Luftfeuchtigkeit  
Für unser Wohlbefinden ist die Luftfeuchtigkeit wichtig. Ideal ist eine relative Feuchte von 30 % bis 60 %. Aber auch für die Bauphysik muss die Feuchtigkeit stimmen: Zu feuchte Luft führt schnell zu Kondenswasser und zur Schimmelbildung. Wenn sich am Fensterrand Kondenswasser bildet, ist es ein Zeichen dafür, dass Lüften angesagt ist.
- «Verbrauchte» Luft oder CO<sub>2</sub>-Konzentration  
Bei unserer Atmung wird Sauerstoff aufgenommen und Kohlendioxyd ausgeatmet. Bei zu hohen CO<sub>2</sub>-Konzentrationen werden wir müde und bekommen Kopfweh.
- Luftschadstoffe und Feinstaub  
Bei vielen Tätigkeiten in der Wohnung entsteht Feinstaub. Zum Beispiel wenn man Kerzen brennen lässt oder Räucherstäbchen anzündet gelangen solche Feinstpartikel in die Luft. Diese können über die Zeit hinweg zu gesundheitlichen Schäden führen.

Damit die Luftfeuchtigkeit und Luftqualität stimmen, ist deshalb regelmässiges Lüften unerlässlich. Unbenutzte Räume müssen grundsätzlich nicht gelüftet und auch nicht beheizt werden.

### Schlafen bei offenem Fenster

Viele Menschen schwören darauf, nur bei offenem Fenster gut schlafen zu können. Wenn man die kalte Luft erträgt und kein störender Aussenlärm vorhanden ist, ist dies absolut zulässig. Es

ist jedoch wichtig, den Heizkörper oder die Fussbodenheizung auszuschalten, damit der Energieverbrauch möglichst klein gehalten wird.

Wenn man am Morgen mit «brummendem» Schädel erwacht, kann das auch durch die ungenügende Luftqualität begründet sein. Abhilfe schafft eine offene Schlafzimmertür. Das ausgeatmete CO<sub>2</sub> kann sich so auf eine deutlich grössere Luftmenge verteilen.

### **Kippfenster – Ursache für hohe Heizkosten**

Kippfenster haben eine schlechte Lüftungswirkung, aber einen grossen Energieverbrauch zur Folge: Ein dauernd geöffnetes Kippfenster im Bad bewirkt einen Verbrauch von etwa einem Fass Heizöl und ergibt ohne Weiteres Energiekosten von ca. 300 Fr. Im Falle einer verbrauchsabhängigen Abrechnung fällt dieser unnötige Energieverlust in den Nebenkosten ins Gewicht.

Ein im Winter dauernd geöffnetes Kippfenster kann zudem die Ursache für Feuchteschäden sein: Die Raumluft, welche über das Kippfenster entweicht und entlang der Fassade aufsteigt, kondensiert aus. Dies führt an der Fassade oberhalb der Fenster zu Schimmelpilz.

### **Lüften im Minergiegebäude**

Minergie-Bauten sind alle mit einer automatischen Lüftung ausgerüstet. Lüften ist nicht mehr erforderlich und es entstehen auch keine daraus resultierende Energieverluste. Nach einer Fondueparty oder einem Besuch mit vielen Gästen muss aber mit den Fenstern nachgeholfen werden. Viele Lüftungsgeräte verfügen jedoch über eine «Partystellung», welche anstelle der zusätzlichen «Handlüftung» aktiviert werden kann. Grundsätzlich dürfen aber auch mit einer Minergielüftung jederzeit die Fenster geöffnet werden.

Besondere Beachtung verlangt die Einstellung der Luftmenge. Die bei der Installation eingestellte Luftmenge muss in der Regel mit dem Steuergerät nachjustiert werden. Die Luftmenge darf auf keinen Fall zu hoch eingestellt werden. Im Winter hat eine zu grosse Luftmenge zur Folge, dass die Luft austrocknet, es im Hals kratzt und die Möbel und der Parkettboden Schaden nehmen. Wenn man bei Aussentemperaturen um den Gefrierpunkt feststellt, dass die Luft zu trocken ist, muss der Luftstrom reduziert werden. Einzelne Geräte verfügen über eine automatische Luftqualitätsregelung. Anhand dieser Regelung kann der CO<sub>2</sub>-Wert eingestellt werden.



CO<sub>2</sub>-Messgeräte zeigen, ob gelüftet werden muss.



Eine gute Raumluftqualität ist entscheidend für das Wohlbefinden. In einem Minergie-Haus sorgt die Lüftung für einen regelmässigen Luftaustausch ohne Energieverluste.

### **Energiestadt Bezirk Küsnacht**

Als Einwohner einer Energiestadt können auch Sie beitragen den Energieverbrauch zu vermindern. Die Broschüre «ENERGIE SPAREN IM ALLTAG» liegt auf der Umweltstelle (Rathaus 2) auf und kann kostenlos bezogen werden.