



Richtig lüften - Merkblatt

Richtig lüften - Vorteile:

- Bessere Leistungsfähigkeit
- Bessere Konzentrationsfähigkeit
- Weniger Kopfschmerzen
- Geringeres Ansteckungsrisiko
- Bessere Erholung während der Nacht
- Risiko für Schimmelbefall wird reduziert
- Heizkosten sparen

Wie kann die Luftqualität gemessen werden?

- Eine kontinuierliche Verschlechterung der Luftqualität kann die menschliche Nase nur sehr schlecht wahrnehmen, daher wird beim Lüften nach Gefühl meist viel zu spät gelüftet.
- Bei jedem Atemzug wird CO₂ an die Raumluft abgegeben. Daher ist ein CO₂-Messgerät ein einfaches Hilfsmittel um die Luftqualität zu messen. Bei Bedarf kann ein akustischer Alarm aktiviert werden, der Sie ans Lüften erinnert. Der CO₂-Gehalt in der Raumluft wird in ppm gemessen.

Wie wird die Luftqualität eingestuft?

- **bis 500ppm:** frische Aussenluft
- **bis 1000ppm:** hervorragende Luftqualität, sehr gut gelüftete Räume
- **1000ppm bis 1400ppm:** gute bis akzeptable Luftqualität, zunehmend Müdigkeit, Leistungsabfall, Konzentrationsschwäche
- **1400ppm bis 2000ppm:** schlechte Luftqualität
- **mehr als 2000ppm:** inakzeptable Luftqualität

Das BAG empfiehlt wenn immer möglich bei 1000ppm zu lüften, spätestens allerdings bei 1400ppm. Insbesondere bei hoher Viruszirkulation in der Bevölkerung sollte man sich an einem maximalen Wert von 1000ppm orientieren.



Wie lüften?

- Lüften Sie im Winter nicht mit gekippten Fenstern, dadurch kühlen die Bauteile im Fensterbereich aus, Schimmelwachstum wird begünstigt. Zudem geht viel Heizenergie verloren und es findet nur ein sehr geringer Luftaustausch statt.
- Querlüften: Öffnen Sie möglichst viele Fenster und Türe in der Wohnung gleichzeitig, dies reduziert die Lüftungsdauer und spart Heizenergie. In Schulzimmern, Büros und Praxen sollten die Türen nur geöffnet werden, wenn der Korridor gleichzeitig gelüftet wird, damit Aerosole in der Luft nach Draussen gelüftet werden und nicht in den geschlossenen Korridor.
- Falls Querlüften nicht möglich ist, lüften Sie die einzelnen Zimmer separat. Achten Sie darauf, dass die Fensterflügel vollständig geöffnet sind. (Stofflüften)

Wie oft lüften?

- Wie oft Sie lüften sollten, ist von folgenden Faktoren abhängig: Luftdichtigkeit der Fenster und der Gebäudehülle, der Raumgrösse, sowie der Anzahl Personen und deren Tätigkeit.
- Räume müssen wegen den genannten Kriterien sehr unterschiedlich oft gelüftet werden. Lüften Sie mit Hilfe von einem CO₂-Messgerät einfach bei einem CO₂-Gehalt von 1000ppm, maximal bei 1400ppm.

Wie lange lüften?

- Die Lüftungsdauer ist wesentlich von der Jahreszeit sowie von der Raum- und Fenstergrösse abhängig. Sie beträgt zwischen 2 bis 30 Minuten. Da diese Zeitspanne sehr gross ist, hilft ein CO₂-Messgerät die optimale Lüftungsdauer zu ermitteln.
- Bei einem CO₂-Wert von 500ppm können die Fenster wieder geschlossen werden, die Luft im Innenraum ist wieder frisch.
- Bei noch längerem Lüften würde der CO₂-Gehalt noch rund 100ppm weiter sinken, dies würde aber verhältnismässig lange dauern und macht während der Heizperiode keinen Sinn.
- Zu langes Lüften während der Heizperiode verschwendet Heizenergie.



Idealer Platz für das CO₂-Messgerät:

- Platzieren Sie das CO₂-Messgerät nicht direkt neben einem Fenster oder der Türe, halten Sie mindestens 1 Meter Abstand ein.
- Wenn das CO₂-Messgerät auf dem Pult steht, sollte es ebenfalls mindestens 1 Meter Abstand zu Personen haben, damit nicht direkt darauf geatmet wird.

Luftfeuchtigkeit und Schimmelwachstum:

- Eine zu hohe Luftfeuchtigkeit in Innenräumen begünstigt Schimmelwachstum. **Ideal ist eine relative Luftfeuchtigkeit von 40-60%** in der Raummitte gemessen. Insbesondere bei älteren Bauten mit bauphysikalischen Auffälligkeiten (kühle Aussenwände, undichte Fenster, ...) sollte die Luftfeuchtigkeit im Winter eher bei 40% als bei 60% liegen.
- Nach dem Kochen, Duschen, Bügeln sollte immer gelüftet werden, dabei entsteht viel Wasserdampf. Diese Feuchtigkeit muss weggelüftet werden, da sich der Wasserdampf sonst an den kühlestn Stellen als Kondensat niederschlägt.
- In **neueren Bauten** ist regelmässiges Lüften besonders wichtig, da die Gebäudehülle meist recht dicht ist und ein natürlicher Luftaustausch kaum stattfindet.
- Falls Sie **neue Fenster** eingebaut haben, müssen Sie jetzt ebenfalls häufiger lüften, da der CO₂-Gehalt und die Luftfeuchtigkeit schneller ansteigen als vorher. Trotzdem sparen Sie damit viel Heizenergie im Vergleich zu früher.
- **Kondenswasser an der Scheibeninnenseite** ist ein dringender Hinweis für eine zu hohe Raumluftfeuchtigkeit. Bitte vermehrt Quer- oder Stofflüften und die Luftfeuchtigkeit kontrollieren.