

# Energiespartipp Engelberg 2024

## Richtiges Lüften im Winter!

---

Gerade wenn es draussen kalt ist, ist richtiges und regelmässiges Lüften besonders wichtig. Ein Vier-Personen-Haushalt gibt pro Tag durch Schwitzen, duschen, kochen, waschen etc. ca. 10 – 15 Liter Wasser an die Luft ab. Auch in der Nacht wird alleine durch Ausatmung ca. 1 Liter pro Person an die Luft abgegeben. Durch richtiges Lüften kann diese angestaute Luftfeuchtigkeit aus den Wohnräumen entweichen und Schimmelbefall kann vermieden werden. Lüften wir jedoch falsch, geht viel Wärme verloren.

- **Kurzes Stoss- oder Querlüften statt Dauerlüften mit gekippten Fenstern. Beim Dauerlüften dauert der Luftaustausch zu lange, die Fensterlaibung kühlt stark aus und so geht zu viel Wärme verloren. Bei kurzem Stosslüften gehen je nach Gebäude etwa 10-20 Prozent der Heizungswärme verloren. Beim Dauerlüften mit gekippten Fenstern sind es deutlich mehr.**
- **2-5 Mal täglich die Fenster weit öffnen und möglichst Durchzug erzeugen.**
- **5 Minuten reichen bereits aus, um die komplette Raumluft auszutauschen. Je mehr Personen im Haushalt leben, desto öfter sollte gelüftet werden. Je tiefer die Aussentemperatur, desto kürzer die Lüftungsdauer.**
- **Die entstandene Luftfeuchtigkeit vom Baden, Duschen und Kochen gleich rauslüften. Feuchtigkeit vom Schlafen ebenfalls direkt nach dem Aufstehen rauslüften.**
- **Möbel sollten etwa 10 cm von der Wand entfernt aufgestellt werden, damit die Luft in der Wohnung effizienter zirkulieren kann. Wo die geheizte Luft schlecht hin kann, kann sich aufgrund des Temperaturunterschieds Kondenswasser bilden, was der perfekte Nährboden für Schimmelbildung ist.**
- **Türen zu kühlen Räumen schliessen.**
- **Viele sanierte oder neue Gebäude sind mit Lüftungsanlagen ausgestattet, die über eine Wärmerückgewinnung verfügen. Diese Systeme versorgen die Räume mit vorgewärmter Frischluft, wobei die benötigte Energie aus der Abwärme der verbrauchten Abluft gewonnen wird. In solchen Gebäuden ist es im Winter nicht notwendig, durch Lüften für Luftaustausch zu sorgen.**

