

M013

JUWO MERKBLATT: RICHTIG LÜFTEN

RICHTIG LÜFTEN FÜR EIN
GUTES RAUMKLIMA

ZU WARM, ZU KALT, ZU FEUCHT ODER ZU TROCKEN? EIN GUTES RAUMKLIMA MACHT DEN UNTERSCHIED. ES SORGT FÜR MEHR WOHLBEFINDEN UND HILFT, FEUCHTIGKEIT SOWIE SCHÄDEN IN DER WOHNUNG ZU VERMEIDEN. BESONDERS IN DER HEIZPERIODE LOHNT ES SICH, AUF TEMPERATUR, LUFTFEUCHTIGKEIT UND REGELMÄSSIGES LÜFTEN ZU ACHTEN. MACH MIT BEIM ENERGIE SPAREN: DIE UMWELT WIRD SICH FREUEN!

IDEALES RAUMKLIMA

16–22 °C



IDEALE LUFTFEUCHTIGKEIT

40–60 %

REGELMÄSSIG LÜFTEN,
NICHT DAUERHAFT OFFEN
LASSEN

EIN GUTES WOHNKLIMA

Um sich in einer Wohnung wohlfühlen, spielt die richtige Temperatur eine wichtige Rolle. Während der Heizperiode sind in **Wohnräumen 20–22 °C** ideal.

Im **Schlafzimmer** darf es gerne kühler sein: **16–18 °C** sind perfekt für einen erholsamen Schlaf.

REGELMÄSSIG STOSSLÜFTEN

Frische Luft ist wichtig. Öffne alle Fenster **2–4-mal täglich** komplett für ein paar Minuten. Im **Winter** reichen **5–10 Minuten** Stosslüften. Im **Sommer** am besten in den **kühlen Morgen- und Abendstunden** lüften.

KEIN DAUERHAFT GEKIPPTES
FENSTER

Das Fenster ständig gekippt zu lassen bringt wenig. Die Luft wird kaum frischer, aber die Wohnung kühlt stark aus. Das kostet unnötig Heizenergie.

LUFTFEUCHTIGKEIT IM
GRIFF HABEN

Optimal ist eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 40 % und 60 % bei etwa 16–22 °C.

Wenn es dauerhaft zu feucht ist, kann sich schnell Schimmel bilden. Zu trockene Luft ist aber auch nicht ideal – sie kann die Atemwege reizen.

HYGROMETER – DER HELFER
IM ALLTAG

Ein Hygrometer zeigt Temperatur und Luftfeuchtigkeit an. So ist sofort zu sehen, wann gelüftet werden sollte und das Raumklima kann easy im Blick gehalten werden.

M013

JUWO MERKBLATT: RICHTIG LÜFTEN

WARUM
RICHTIGES
LÜFTEN
SICH LOHNT

Richtig zu lüften, bringt dir gleich mehrere Vorteile im Alltag.

Du hast bessere Luft in der Wohnung, fühlst dich wacher und schläfst auch besser. Gleich-

zeitig verhinderst du Schimmel und schützt deine Wohnung langfristig vor Schäden.

Und: Du sparst Energie. Wenn du kurz und gezielt lüftest statt Fenster dauerhaft gekippt zu lassen, geht deutlich weniger Wärme verloren. Das senkt deine Heizkosten – gut fürs Portemonnaie und auch für die Umwelt.

Kurz gesagt:

Besseres Raumklima,
weniger Probleme,
weniger Kosten.

**WÄSCHE TROCKNEN**

Wenn möglich, die Wäsche nicht in der Wohnung trocknen. Denn dabei kommt sehr viel Feuchtigkeit in die Luft.

Besser: Trockenraum und Estrich nutzen oder die Wäsche direkt draussen an der frischen Luft trocknen.

NACH DEM DUSCHEN ODER BADEN

Im Bad wird es schnell sehr feucht. Darum: Fenster auf, Ventilator an und Badezimmer-tür offen lassen, damit die Feuchtigkeit raus kann. Auch der Duschvorhang sollte offen in die Badewanne und mit Abstand zu den Seitenwänden hängen, damit alles gut trocknet. Fliessen und Fugen immer abtrocknen.

**BEIM KOCHEN**

Beim Kochen entsteht viel Dampf. Deshalb: Dampfabzug an und wenn möglich kurz lüften. So bleibt die Feuchtigkeit dort, wo sie hingehört und nicht in der ganzen Wohnung.

KONDENSWASSER AN DEN FENSTERN

Beschlagene Fenster? Das ist ein Zeichen für zu viel Feuchtigkeit. Dann hilft: regelmässig stosslüften und Wasser direkt mit einem Lappen abwischen, damit sich kein Schimmel bildet.

MÖBEL NICHT DIREKT AN DIE WAND STELLEN

Etwas Abstand zwischen Möbeln und Außenwänden reduziert das Schimmelrisiko deutlich. Mit einem **Mindestabstand von 10-15 cm** kann die Luft dahinter zirkulieren und Feuchtigkeit sammelt sich nicht.

