

# Gesundes Raumklima



**Der Mensch verbringt mindestens zwei Drittel seiner Lebenszeit in Innenräumen. Die Qualität der Raumluft spielt also eine wichtige Rolle für Gesundheit. Staub, Bakterien, Gerüche – all dies beeinträchtigt die Qualität der Luft entscheidend. Nur korrektes Lüften bringt Abhilfe.**

## Die Luft in den Räumen

Der Luftqualität in Innenräumen wird heute viel zu wenig Beachtung geschenkt. Dabei trägt sie massgeblich zur Steigerung des körperlichen und geistigen Leistungsvermögens sowie zu einem behaglichen Wohnraumklima bei. Diese Zusammensetzung ändert sich, sobald Menschen, Pflanzen oder Gegenstände in einem Raum sind. So geben Menschen Feuchtigkeit und Kohlendioxid an die Innenluft ab. Der Sauerstoffgehalt nimmt ab, da er durch die Atmung verbraucht wird. Lüften hat also auf viele Dinge Einfluss, welche ein gesundes Klima ausmachen!

## Lüften - mehrmals am Tage die Fenster auf!

Richtig gut ist es, vier mal täglich die „schlechte“ Luft gegen „gute“ auszutauschen. Optimal wäre es, die Raumluft sogar alle zwei Stunden komplett auszutauschen. Morgens nach dem Aufstehen ist eine gute Lüftung

des Zimmers wichtig, da der Mensch in der Nacht viel Feuchtigkeit verliert. Mittags und abends sollte ebenfalls gelüftet werden, um den Kohlendioxidgehalt der Luft zu senken. Für einen guten und gesunden Schlaf empfiehlt es sich, auch noch kurz vor dem Zubettgehen zu lüften.

-  Lüften Sie regelmässig und mehrmals täglich, am besten für 3 Minuten eine Querlüftung machen. Dabei entsteht Durchzug, der sogar die verbrauchte Luft in Nischen und Ecken erneuert. Zudem reicht dann schon eine kurze Zeit, die Luft komplett auszutauschen. Vorhänge ebenfalls öffnen.
-  Kurzfristiges Öffnen der Fenster (Stosslüftung, etwa 4 – 10 Minuten) stellt eine weitere effektive Massnahme dar, um verbrauchte Luft zu erneuern. Dieses Durchlüften ist übrigens viel ergiebiger, als ein Fenster den ganzen Tag in Kippstellung offen zu lassen. Wände, Böden und Möbel, neben dauernd in Kippstellung geöffneten Fenstern, werden zu kalt. Dadurch kann es durch Kondensation feuchter Innenluft zu Schimmelbildungen kommen. Im Winter verursachen gekippte Fenster zudem unnötigen Energieverlust.

## Luftfeuchtigkeit

Die Luftfeuchtigkeit bestimmt in besonderer Weise, ob man sich in einem Raum wohl fühlt. Zu niedere Luftfeuchtigkeit trocknet die Schleimhäute aus, dann können sich z. B. Bakterien und Viren schneller ausbreiten und eine Erkältung hervorrufen. Zu hohe Luftfeuchtigkeit wird schnell als drückend empfunden; sie kann entstehen, wenn man zu selten lüftet.

Nicht zu vernachlässigen sind dabei die Wasserdampfmengen, die durch Bewohner im Raum abgegeben werden. Eine ruhende Person schwitzt ungefähr 1 Liter aus; eine aktive Person ca. 2.5 Liter. Eine Familie mit 4 Personen gibt täglich bis zu 10 Liter Wasser als Wasserdampf in die Umgebung ab. Pro Woche entspricht das einer gefüllten Badewanne!

- 💧 Um die Luftfeuchtigkeit zu reduzieren empfehlen wir, nach jeder Benutzung der Dusche / Badewanne die Glaswände bzw. Fenster mit dem Glasschaber nachzutrocknen.
- 💧 Während dem Kochen sollte nebst der Benutzung des Dunstabzuges auch kurz gelüftet werden. Je nach Liegenschaft sind unsere Wohnungen mit Abluft- oder Umluft-Dunstabzügen ausgestattet. Umluft-Dunstabzüge entziehen der Luft keine Feuchtigkeit.
- 💧 Das Wäschetrocknen in den Wohnungen ist zu vermeiden. Jedes Haus verfügt über Trocknungsräume im UG.
- 💧 Wir raten davon ab, in den Mietwohnungen Luftbefeuchter einzusetzen.

Optimal für ein gutes Raumklima ist eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 40% und 60%.

## Temperatur

Wie warm soll es sein, damit ich mich in meiner Wohnung wohl fühle? Wie Sie sich anziehen oder was Sie gerade tun, beeinflusst Ihr Empfinden. Bewegen Sie sich, erzeugen Sie mehr Wärme als wenn Sie sitzen. Es gibt also kein allgemein gültiges ideales Raumklima. In Wohn- und Bürogebäuden sind Temperaturen um 21 Grad Celsius ideal. Schlafzimmer können etwas weniger beheizt werden.

## Schimmelpilze

Schimmelpilzsporen befinden sich praktisch überall in der Luft. Zum Auskeimen benötigen sie jedoch Feuchtigkeit. In schlecht gelüfteten Räumen passiert es schnell, dass sich Feuchtigkeit aus der Luft an kühlen Oberflächen kondensiert. Wenn eine Stelle länger feucht bleibt, bietet sich hier ein Nährboden für Schimmelpilze. Bewusstes, umsichtiges Verhalten kann die Entstehung von Feuchtigkeit minimieren. An erster Stelle steht dabei die ausreichende, richtige Belüftung der Räume: Auf trockenen Wänden können die Pilzsporen nicht gedeihen!

Sichtbarer oder versteckter Schimmel in Wohnräumen ist auf keinen Fall zu akzeptieren. Allergiker können durch Schimmelpilze zusätzlich geschwächt werden, die Wohnqualität leidet ebenfalls durch den unappetitlichen Geruch. Zur Beseitigung der Schimmelpilze muss nach der Ursache für ihre Entstehung gefahndet werden. Vorfälle melden Sie bitte unserer Geschäftsstelle:

**awzug | Allgemeine Wohnbaugenossenschaft Zug**  
**Baarerstrasse 19**  
**6300 Zug**  
**T 041 740 54 00 | [info@awzug.ch](mailto:info@awzug.ch) | [www.awzug.ch](http://www.awzug.ch)**