

# Merkblatt – richtig Lüften



## Welche Vorteile hat frische Luft und richtiges Lüften?

- verminderte Krankheitsanfälligkeit
- geringere Müdigkeit / bessere Konzentrationsfähigkeit
- weniger Kopfschmerzen
- tieferer Schlaf und bessere Erholung des Körpers
- geringeres Risiko für Schimmelbefall / Schimmelpilz
- keine unnötige Verschwendungen von Heizenergie

## Optimiere dein Lüftungsverhalten!

Mit dem CO<sub>2</sub>-Messgerät weißt du immer, wann und wie lange gelüftet werden muss, um genügend frische Luft zu haben und dabei nicht unnötigerweise Heizenergie zu verschwenden.

## Messwertetabelle

Bis 400 ppm:	frische Außenluft
400–1000 ppm:	gut gelüftete Räume
1000–1500 ppm:	mäßig gelüftete Räume Müdigkeit, Leistungsabfall, Konzentrationsschwäche Virenkonzentration in der Luft steigt kontinuierlich an.
1500–5000 ppm:	Schlecht bis sehr schlecht gelüftete Räume Gesundheitliche Reaktionen und Einschränkungen wie Kopfschmerzen, gesteigerter Puls, eingeschränkte Wahrnehmung etc. mit zunehmenden Werten.
>5000 ppm:	Verlust des Bewusstseins – bleibende gesundheitliche Folgen möglich.

## **Wie oft sollte ich lüften? Dies hängt von folgenden Faktoren ab...**

**Raumgrösse, Anzahl Personen und deren Tätigkeit:** In einem Klassenzimmer mit zwanzig Kindern muss natürlich viel öfter gelüftet werden, als in einem Einpersonenhaushalt. Der richtige Zeitpunkt zum Lüften ist bei einem CO2-Wert von 1000ppm. In einer kleineren Wohnung ist dieser Wert oft bereits nach zwei Stunden erreicht. In einem Einzelbüro, je nach Volumen, kann der richtige Zeitpunkt zum Lüften gut und gerne auch bereits nach 30 bis 40 Minuten erreicht werden.

**Luftdichtigkeit der Gebäudehülle:** Neue Gebäude sind heute viel luftdichter gebaut, als früher. Der natürliche Luftaustausch in diesen Wohnungen und Räumen ist sehr gering, der CO2-Gehalt steigt entsprechend schneller an. Aus diesem Grund müssen Sie in neuen oder sanierten Gebäuden ohne kontrollierte Lüftungsanlage viel öfter lüften, als beispielsweise in einer Wohnung mit undichter Gebäudehülle.

Wie lange sollte ich lüften? Dies hängt von folgenden Faktoren ab...

**Jahreszeit:** Der Temperaturunterschied der Innen- und Aussenluft ist im Winter sehr gross, daher muss im Winter weniger lange gelüftet werden als im Frühling. Regelmässiges Lüften jedoch ist in jeder Jahreszeit sehr wichtig, damit wir eine gute Luftqualität haben. Ziel ist es, in möglichst kurzer Zeit den CO2-Gehalt der verbrauchten Raumluft zu senken.

**Lüftungsverhalten:** Wenn immer möglich sollte man Stosslüften und nicht Dauerlüften. Das heisst, man öffnet möglichst viele Fenster und evtl. Türen gleichzeitig und vollständig. Mit dieser Methode muss am wenigsten lange gelüftet werden, bis die Raumluft wieder frisch ist. Dadurch kühlen die Wände und Bauteile nicht aus und der Wärmeverlust ist am geringsten. Ab einem CO2-Wert von 400 bis 500ppm hat es genügend frische Luft und die Fenster und evtl. Türen können wieder geschlossen werden.