

### Benutzerverhalten für «Angenehme Wohntemperatur»

Immer wieder ist die Temperatur in den Wohnungen ein Thema. Ob man diese als angenehm empfindet, hängt nicht allein von der Lufttemperatur ab – die empfundene Temperatur ist das Mittel aus Luft- und Oberflächentemperatur. Die Temperatur von Oberflächen kann stark variieren: So strahlt zB ein grosses Fenster im Winter massiv Kälte gegen innen ab. «Fusswarme Flächen» wie ein Holzboden wirken dagegen relativ neutral.

Ebenfalls eine Rolle spielen die Luftfeuchtigkeit, die Luftbewegung, die Aktivität und die Kleidung. Neben diesen technischen Faktoren gibt es wahrscheinlich auch seelische und kulturelle Unterschiede im Wärmeempfinden.

### Tipps für's Wohlbefinden

Im Sommer (Luft- UND Oberflächentemperatur zwischen 20 und 26° C):

- Beim ersten Sonnenstrahl aussenliegende Storen oder Läden schliessen. Lamellenstoren so stellen, dass Licht, aber keine direkte Sonne durchs Fenster gelangt.
- Nachts Lüften, wenn es draussen kühl ist. Tagsüber die Fenster geschlossen halten.

Im Winter (Luft- UND Oberflächentemperatur zwischen 20 und 22° C):

- Nachts die Läden schliessen oder die Storen herunterlassen.
- Vorhänge aus festem Stoff, die die Fenster- und Aussenwandflächen, aber nicht die Heizkörper bedecken, sorgen für eine angenehme Oberflächentemperatur und halten die Strahlungskälte ab.
- Bei kalten Böden helfen Teppiche im Aufenthaltsbereich.
- Die ideale Luftfeuchtigkeit im Winter liegt zwischen 40 und 50 Prozent. Nur wenn es effektiv zu trocken ist sollten Sie das Lüften reduzieren und teilweise Luftbefeuchter verwenden. Grundsätzlich und vor allem wenn es zu feucht ist, mehrmals täglich Querlüften.
- Warme Kleider tragen. Den eigenen Kreislauf anregen mittels täglichem Spaziergang draussen in der Kälte.

**> Weiteres zum Themen Benutzerverhalten auf folgenden Seiten.**

## Benutzerverhalten «Lüften – aber richtig!»

Wenn der Winter mit seinen Begleiterscheinungen Einzug hält ist es wichtig – falls keine Komfortlüftung installiert ist - richtig zu lüften. Damit werden Feuchtigkeitsschäden in der Wohnung vermieden und nicht unnötig Energie verpufft.

Bautechnisch geht es nicht einmal um die Zufuhr von frischer Luft, sondern um das Abtransportieren der Feuchtigkeit vom Schwitzen, vom Atmen, vom Kochen, vom Duschen oder auch von den Pflanzen, so dass keine Schäden an der Konstruktion entstehen oder es zu Schimmelbildung kommt.

Je mehr Personen sich in einem Raum oder einer Wohnung aufhalten, desto häufiger muss gelüftet werden. Im Herbst und Frühjahr muss eher mehr gelüftet werden als im Winter. Wir empfehlen Wohnungen während der Heizperiode 3 bis 5-mal täglich durch Stosslüften zu entfeuchten.

Unter Stosslüften versteht man ein kurzes 5 bis maximal 10-minütiges vollständiges Öffnen möglichst aller Fenster. Querlüften (Durchzug) ist besonders wirksam. Mit dem kurzzeitigen Stosslüften geht wenig Energie verloren; Wände, Decken und Böden kühlen kaum ab und in kurzer Zeit wird viel Raumluftfeuchtigkeit abtransportiert.

Sind Sie tagsüber ausser Haus? Dann sollten Sie morgens nach dem Aufstehen lüften, nach Ihrer Rückkehr und vor der Nachtruhe. Beim Badezimmer ist nach

dem Duschen das Lüften solange erforderlich, bis das Tauwasser von den Spiegeln abgetrocknet ist. Generell sollte die Feuchtigkeit aus Küchen und Badezimmern möglichst rasch und direkt nach aussen abgeführt werden. Das Abtrocknen von nassen Oberflächen unmittelbar nach dem Duschen, vor allem im Spätsommer und Herbst, leistet einen fundamentalen Beitrag zur Vorbeugung von Schimmelpilzbildungen, gerade auch in den Plattenfugen.

Bauphysikalisch fliesst die Feuchtigkeit von der Wärme immer in die Kälte! Dieser Effekt wird zB beim Gefrier-trocknen genutzt. – Unterlassen Sie das Dauerlüften durch Fenster in Kippstellung während der Heizperiode. Es bedeutet einen grossen Energieverlust, die Bauteile im Fensterbereich kühlen stark aus und es kann bezüglich Schimmelbildung sogar kontraproduktiv sein. Die unterkühlten Flächen ziehen die Feuchtigkeit an und es kann so zu Feuchteschäden kommen. Die selben Probleme bestehen, wenn in einzelnen Zimmern die Heizung abgestellt wird und die Räume durch eine geöffnete Zimmertüre «temperiert» werden. In diesem Fall gelangt mit der Wärme auch viel Luftfeuchtigkeit in den kühleren Raum. Lüften Sie während den Wintermonaten auch bei feuchter Witterung regelmässig. Es stimmt nicht, dass man bei Nebel oder Regen feuchte Luft in die Wohnung hereinlüftet. Zusätzlich zum vorgängig beschriebenen Effekt wird die kalte Luft vom Freien durch die Erwärmung im Innern getrocknet. Warme Luft kann grundsätzlich mehr Feuchtigkeit aufnehmen, als Kalte.

**> Weiteres zum Thema Benutzerverhalten auf folgenden Seiten.**