



Gesund Wohnen

Korrektes Heizen

Damit man die Raumluft als gesund und frisch empfindet, dürfen Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit nicht zu hoch sein: Empfehlenswert für die Heizperiode ist eine Raumtemperatur von 20 bis 21°C in Wohnräumen und von 18°C im Schlafzimmer bei 30 bis 50% relativer Luftfeuchtigkeit. In schlecht gedämmten Gebäuden werden diese Temperaturen wegen der kalten Wände aber häufig als zu tief empfunden. Hier sind auch zur Senkung des Risikos für Feuchtigkeits- und Schimmelprobleme etwas höhere Temperaturen nötig. Nachhaltiger wäre es, die Wärmeisolation zu verbessern.

Lüften

Zur Sicherstellung einer guten Raumluftqualität ist eine ausreichende Lüftung der Wohnräume notwendig: Dadurch werden die unvermeidlichen Belastungen durch Stoffwechsel und Aktivitäten der Bewohner, aber auch Restemissionen aus Einrichtungsmaterialien und Bauprodukten beseitigt. Gleichzeitig wird besonders im Winter Feuchtigkeit effizient aus den Wohnräumen abgeführt. Damit kann das Risiko für Milbenwachstum, Feuchtigkeitsprobleme und Schimmelbefall vermindert werden.

Weitere Informationen: Merkblatt «Tipps zum richtigen Lüften»

Feuchtigkeitsprobleme und Schimmel

In vielen Wohnungen gibt es Anzeichen für Feuchtigkeitsprobleme wie ständig beschlagene Scheiben im Winter, Feuchtflecken, die Ablösung von Tapeten, bis hin zu sichtbarem Schimmelbefall. Solche «feuchten» Wohnungen sind ungesund: Sie können zu Schleimhautreizungen, Atemwegsbeschwerden, häufigeren Erkältungen, Allergien und Asthma führen. Kinder sind besonders betroffen. Aus gesundheitlicher Sicht ist klar, dass man Schimmel in Wohnräumen entfernen und die Ursachen des Feuchtigkeitsproblems klären und beheben sollte.

Luftbefeuchter

Luftbefeuchter werden in den meisten Fällen dann eingesetzt, wenn die Innenraumluft als zu trocken empfunden wird. Dieses subjektive Gefühl hat aber oft andere Gründe als eine zu tiefe Feuchtigkeit der Luft. Wird in solchen Fällen die Raumluft zusätzlich befeuchtet, besteht die Gefahr, dass die Luft überfeuchtet und das Innenraumklima erheblich verschlechtert wird: Wachstum von Schimmelpilzen, Bakterien und Milben an Aussenwänden, Fensterrahmen, hinter Möbeln, in Teppichen und Matratzen und darauf zurückzuführende Gesundheitsbelastungen können die Folge sein. Die Verwendung von abgestandenem Befeuchterwasser kann bei einigen Geräten die Luft direkt mit einer hohen Zahl an Bakterien, Schimmelpilzen und Amöben belasten. Es empfiehlt sich deshalb, Luftbefeuchter in Wohnräumen nur gezielt und mit der nötigen Sorgfalt einzusetzen.

Tabakrauch

Rauchen in Innenräumen verträgt sich nicht mit gesundem Wohnen. Tabakrauch enthält Feinstaubpartikel mit angelagerten Schwermetallen und krebserregenden, polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen, giftige Gase wie Kohlenmonoxid, Stickoxide, Formaldehyd, krebserregendes Benzol und zahlreiche weitere flüchtige organische Verbindungen. In einem Raucherhaushalt ist Tabakrauch die mit Abstand stärkste Raumluftbelastung. Hierbei ändert auch vermehrtes Lüften nicht viel.