

## Umwelttipp

### Lüften ohne zu kippen

**Offene Fenster sorgen für frische Luft in der Wohnung. Im Sommer können sie unbegrenzt lange offenstehen, im Winter sollten sie das hingegen nicht. Für manche sind dann gekippte Fenster ein schöner Kompromiss. Allerdings hilft dies weder dem Raumklima noch der Umwelt.**

Nichts gegen Lüften: Frische Luft im Raum fördert unsere Gesundheit und stärkt das Konzentrationsvermögen. Der regelmässige Luftaustausch hilft auch bei der Regulierung der Feuchtigkeit, die sich in den eigenen vier Wänden ansammelt, zum Beispiel durch das Kochen, Duschen oder die Verdunstung von Pflanzen. Die Frage ist also nicht, *ob* wir lüften, sondern *wie* wir lüften.

Wer die Frischluftzufuhr über gekippte Fenster löst, ist alles andere als gut beraten. Ein dauerhaft geöffnetes Fenster trägt wenig zu einem angenehmen Raumklima bei, der Lüftungseffekt ist gering. Vielmehr verflüchtigt sich wertvolle Wärme, während die stetig einflussende Kaltluft zuverlässig die Wände auskühlt – mit Folgen für die Umwelt und für das Portemonnaie: Kalte Wände aufzuwärmen, ist viel energieintensiver, als kalte Luft wieder zu erwärmen.

Wesentlich energieeffizienter wohnt oder arbeitet deshalb, wer für ein paar Minuten alle Fenster gleichzeitig öffnet – und dann wieder schliesst. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt, täglich zwei- bis dreimal für je fünf bis zehn Minuten auf diese Art zu lüften.

Fazit: Kluge Köpfe lüften kurz und intensiv statt lang und wenig.

Sie möchten mehr wissen? Hier finden Sie weitere Informationen:

Die Kampagne des Bundesrates: [Energie ist knapp. Verschwenden wir sie nicht.](#)

Umweltberatung Luzern: [Richtig lüften](#)

Energyobx.ch: [Energieeffizienz im Haushalt - Berechnen Sie Ihr Sparpotenzial](#)

Zürich, 21. November 2022