

# GEKIPPT IST HALB VERLOREN

Draussen kalt, drinnen warm – so weit der Plan. Doch schnell wird die Luft stickig, sei es im Büro oder zu Hause. Die Lösung scheint naheliegend: Fenster kippen. Ein vermeintlich pragmatischer Kompromiss zwischen Frischluft und Wärme. Doch so gut gemeint das Dauerlüften im Kippmodus auch sein mag – es hilft weder dem Raumklima noch der Energieeffizienz.



Frische Luft tut gut – keine Frage. Sie sorgt für Sauerstoffnachschub, vertreibt abgestandene Luft, reguliert die Luftfeuchtigkeit und wirkt gegen müde Gedanken. Gerade in der Heizsaison ist das Bedürfnis nach einem Luftaustausch berechtigt – und ein kleiner energetischer Balanceakt. Entscheidend ist dabei weniger, dass gelüftet wird, sondern wie.

Das Fenster über Stunden gekippt zu lassen, erscheint als sanfte Dauerlösung – bringt aber tatsächlich wenig Wirkung. Die Frischluftzufuhr ist minimal, während die Wände links und rechts der Zufuhr auskühlen. Was zur Folge hat, dass die Heizung auf Hochtouren arbeiten muss, um die Raumtemperatur zu halten. Das Aufheizen dieser ausgekühlten Flächen kostet deutlich mehr Energie als

das Erwärmen der Raumluft. Und das macht sich früher oder später auch in der Nebenkostenabrechnung bemerkbar.

Die bessere Lösung ist so einfach wie effizient: zwei- bis dreimal täglich alle Fenster für fünf bis zehn Minuten weit öffnen. So entsteht ein rascher und effektiver Luftaustausch, ohne dass die Räume auskühlen. Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt genau dieses Vorgehen – und zwar nicht als Ideal, sondern als Standard.

Empfohlene Raumtemperaturen im Winter

- 22 bis 23° C in Badezimmern (Position 3 am Thermostatventil)
- 20 bis 22° C in Wohn- und Arbeitsräumen (Position 2–3)
- 18 bis 20° C in Schlafräumen und übrigen Zimmern (Position 1–2)
- 17° C im Flur und in wenig genutzten Räumen (Position 1)

**Fazit:** Richtiges Lüften ist keine Kunst, jedoch eine Frage der Technik. Wer kurz und gezielt lüftet, hält das Raumklima angenehm, spart Energie und tut ganz nebenbei auch dem Klima einen Gefallen.



Energiekommission Döttingen

Sie möchten mehr wissen?  
Hier finden Sie weitere Informationen:

**Energie-Umwelt.ch:** Praktische  
Ratschläge zum Thema Heizen



**Umweltberatung Luzern:**  
Richtig lüften



**Energybox.ch:** Energieeffizienz  
im Haushalt – Berechnen Sie Ihr  
Sparpotenzial



## PSN + Partner GmbH

Treuhand und Personalmanagement

- Steuern
- Buchhaltung KMU
- Jahresabschlussarbeiten
- Firmengründung
- Beratungen

056 245 92 93

Mail: [info@psn-partner.ch](mailto:info@psn-partner.ch)  
[www.psn-partner.ch](http://www.psn-partner.ch)

Pietro Belmonte  
Brüelstrasse 2  
5312 Döttingen