



Umwelttipp

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.

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.

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](#)

Zürich, 01. September 2025