



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori*

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## **Richtiges Lüften vermeidet Schimmel und spart Energie**

Stand

10/2024

Durch Kochen, Baden, Duschen, Wäschetrocknen in der Wohnung, aber auch durch den Menschen und die Zimmerpflanzen wird Feuchtigkeit an die Räume abgegeben. Wird diese Feuchtigkeit nicht nach außen abgeführt, so kommt es oft und gerne zu Schimmelbildungen.

Besonders in den kalten Jahreszeiten zeigen sich dann meist vermehrt in den Ecken, hinter Schränken und dergleichen hässliche Schimmelflecken. Die Schimmelsporen können unter Umständen auch der Gesundheit schaden. Aus diesem Grund sollte der Entstehung von Schimmel unbedingt vorgebeugt werden.

### **Vermeiden von Bauschäden und unnötigen Energieverlusten**

Dass richtiges Lüften ein schwieriges Unterfangen ist, ist allen bekannt. Trotzdem wird es oft vernachlässigt, und erst wenn sich die ersten schwarzen Flecken an den Wänden zeigen wird gehandelt. Meist wird zu wenig und manchmal auch zu viel gelüftet.

Die nachstehenden Punkte sollten einen Leitfaden sein, mit dessen Hilfe der Lüftungsbedingten Schimmelbildung vorgebeugt und überhöhte Energieverluste und somit Kosten entgegengewirkt werden kann.

### **Quer- und Stoßlüftungen**

Diese Arten der Lüftung sind die beste Möglichkeit um die verbrauchte, feuchte- und schadstoffhaltige Raumluft effizient abzuführen. Außerdem werden überhöhte Energieverluste und ein zu starkes auskühlen der Bauteile verhindert.

**Querlüftung:** durch das Öffnen der Fenster und Türen wird ein Durchzug erzeugt. Die Raumluft wird bei dieser Lüftungsart am schnellsten abtransportiert. Lüftungszeiten von 1 bis 5 Minuten sind meist ausreichend.

**Stoßlüftung:** das Fenster bzw. die Balkontür wird ganz geöffnet. Lüftungszeiten von ca. 5 bis 10 Minuten sind notwendig, um die verbrauchte Luft abzuführen.

### **Vermeiden von ständig gekippten Fenster- und Balkontüren**

Verbleiben Fenster- und Balkontüren ständig bzw. sehr lange in der Kippstellung, so kommt es zu unnötigen Energieverlusten und somit zu erhöhten Heizspesen.

### **Räume mit hohem Feuchtigkeitsgehalt sollten geschlossen bleiben**

Vielfach wird der Fehler gemacht, dass Räume, wo viel Feuchtigkeit produziert wird, wie z.B. im Badezimmer nach dem Duschen, nicht gelüftet werden und die Innentür geöffnet bleiben. Dies sollte jedoch auf keinen Fall geschehen, denn die Feuchtigkeit, welche beim Duschen entsteht, verbreitet sich dann in der ganzen Wohnung und kann unter Umständen zu Schimmelbildungen führen. Nach dem Duschen sollte der betreffende Raum sofort ausgiebig gelüftet werden, damit die überschüssige Feuchtigkeit nach außen abtransportiert werden kann. Weiter Räume, in denen es meist zu hohem Feuchtigkeitsgehalt kommt sind die Küche und das Schlafzimmer. Für sie gelten dieselben Regeln, wie für das Badezimmer.

### **Räume sollten nicht zu stark auskühlen**

Nicht bzw. wenig beheizte Räume sollten nicht durch die Raumluft anderer Räume mitbeheizt werden. Die Gefahr, dass sich Wasserdampf, welcher sich in der erwärmten Luft befindet an den kalten Außenwandoberflächen des nicht beheizten Raumes als Tauwasser absetzt ist relativ hoch. Aus diesem Grund sollte man die Räume nie zu stark abkühlen lassen.

### **Anschaffung eines Hygrometers (Feuchtemessgerät)**

Die Anschaffung eines Hygrometers ist die einfachste und kostengünstigste Möglichkeit, um die Luftfeuchtigkeit ständig im Auge zu behalten. Man kann damit kontrollieren, wie effizient das eigene Lüftungsverhalten ist.

### **Die relative Raumluftfeuchtigkeit sollte möglichst in Bereichen zwischen 45 – 55% liegen.**

### **Kontrollierte Lüftung durch Lüftungsanlage**

Durch den Einbau von Lüftungsanlagen verliert das schwierige Unterfangen der manuellen Belüftung der Räume an Bedeutung. Mittels der verschiedensten Systeme wird die verbrauchte Raumluft abtransportiert und durch neue saubere Außenluft ersetzt. Durch Lüftungsanlagen mit Wärmerückgewinnung kann ein Großteil der Energie, also Wärme, welche sich in der verbrauchten Raumluft befindet an die einströmende Frischluft weitergeleitet werden. Dadurch kann zusätzlich

Heizenergie und somit Kosten eingespart werden. Es fallen natürlich für die Anschaffung Kosten an und eine bestimmte Wartung ist notwendig.

### **Lüftungsdauer**

Die Dauer der manuellen Belüftung der Räume ist von den verschiedensten Wetterbedingungen, wie Windstärke, sowie dem Unterschied zwischen Innen- und Außentemperatur abhängig. Auch die baulich bedingten Undichtheiten, wie Fugen, sowie die Art der Lüftung (Querlüftung, Stoßlüftung, Kipplüftung) machen es schwierig genau zu sagen, wann die gesamte Raumluft ausgetauscht ist.

### **Richtwerte für die manuelle Raumbelüftung:**

Querlüftung: ca. 1 – 5 Minuten

Stoßlüftung: ca. 5 – 10 Minuten

Fenster in Kippstellung: ca. 30 – 60 Minuten (daher nicht geeignet)

### **Tipps:**

- Bei jedem Wetter, auch bei Regen, lüften, denn kalte Außenluft ist trockener, als die warme Raumluft.
- Je kälter es draußen ist, desto kürzer sollte gelüftet werden.
- Je kälter die Raumtemperatur, desto öfter sollte gelüftet werden.

### **Weitere Infos:**

[www.verbraucherzentrale.it](http://www.verbraucherzentrale.it)

Die Verbraucherzentrale Südtirol hat sich an der Ausarbeitung eines online-Ratgebers zum Thema „Gesundes und nachhaltiges Wohnen“ beteiligt. Der online-Ratgeber ist unter folgendem Link zu finden : [https://www.afb.bz/afb\\_de/content/gesundes-und-nachhaltiges-wohnen/](https://www.afb.bz/afb_de/content/gesundes-und-nachhaltiges-wohnen/)