



## SCHLUSS MIT DICKER LUFT

Lüften? Das ist doch einfach: Fenster aufmachen und das war's. Aber hinter richtigem Lüften steckt mehr, als oft angenommen. Wie oft und wie lange soll gelüftet werden, und warum ist richtiges Lüften überhaupt so wichtig? Energie Tirol gibt Tipps und Hinweise, wie Sie für frische Luft in den eigenen vier Wänden sorgen.

### Warum lüften?

Lüften hat den Zweck, verbrauchte Raumluft gegen frische Außenluft auszutauschen. Die frische Luft wirkt sich auf mehrere Bereiche positiv aus:

#### > Ich will mich wohlfühlen

Alle kennen es: Wenn Fenster länger geschlossen bleiben, entsteht „dicke Luft“. Das kann viele Gründe haben, beispielsweise den CO<sub>2</sub>-Ausstoß der beim Atmen entsteht, Schweiß, Kochgerüche oder Ausdünstungen aus Möbeln. Diese schlechte Luft führt zu Unwohlsein, Konzentrationsstörungen und Müdigkeit. Frische Luft hingegen sorgt für gute Stimmung!

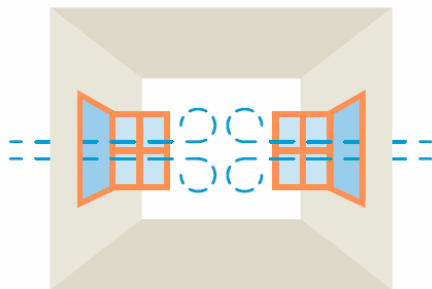
#### > Ich will keinen Schimmel

Falsches Lüften kann zu Schimmel führen oder Schimmelbefall verstärken. Durch das Lüften wird die Feuchtigkeit in der Raumluft verringert, was insofern wichtig ist, als dass sich eine zu hohe Luftfeuchtigkeit an kühleren Bauteilen absetzt und dort die Grundlage für Schimmel bilden kann. Darum hilft richtiges Lüften, Schimmel zu vermeiden.

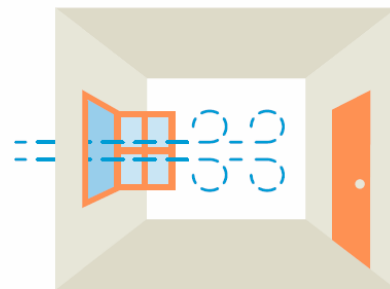
### Wie oft und wie lange muss ich in der kalten Jahreszeit lüften?

Mindestens drei- bis viermal pro Tag: Morgens nach dem Aufstehen, zweimal tagsüber und abends vor dem Schlafengehen. Zusätzlich gilt es, erhöhte Feuchtigkeit durch Kochen oder Duschen immer

sofort ab zu lüften. Beschlagene Fensterscheiben sind ein Alarmzeichen – dann heißt es: Fenster auf!



**Querlüften: 1 – 5 Min.**  
gegenüberliegende Fenster  
gleichzeitig weit öffnen



**Stoßlüften: 5 – 10 Min.**  
Fenster weit öffnen

Meist reichen fünf bis zehn Minuten Stoßlüften, um ausgiebig zu lüften und dennoch Heizkosten gering zu halten. Kippen gilt es zu vermeiden, weil dabei kein effektiver Luftaustausch erfolgt. Die dadurch stark ausgekühlten Fensterlaibungen begünstigen sogar eher die Schimmelbildung und erhöhen zudem den Energieverlust. Bei gegenüberliegenden Fenstern kann durch Querlüften die Lüftungszeit auf eine bis fünf Minuten verkürzt werden.

mind. **3x**



gleich am Morgen  
nach dem Aufstehen



ein bis zweimal  
untertags



abends vor dem  
Zubettgehen

### Was passiert bei falschem Lüften?

Wenn zu wenig gelüftet oder das Fenster nur gekippt wird, erhöht sich die Luftfeuchtigkeit immer weiter und dies begünstigt Schimmelwachstum. Besonders betroffen sind z.B. wenig gedämmte Außenwände, Außenecken oder Fensterlaibungen, wo sich Feuchtigkeit bevorzugt absetzt.

## Woher kommt die Feuchtigkeit in unserer Raumluf?

Jeder Mensch gibt etwa 1 bis 1,5 Liter Wasser pro Tag an seine Umgebung ab. Dazu kommt die Feuchtigkeit durch Kochen, Baden, Duschen, Wäschetrocknen usw. Bei einem Haushalt mit vier Personen werden auf diese Weise schnell einmal 10 bis 12 Liter Wasser in die Raumluf eingebracht.



Entgegen weitverbreiteter Mythen von „atmende“ Wänden ist jede verputzte Wand, egal ob im Neu- oder Altbau luftdicht und macht das Lüften unabdinglich. Lediglich feuchtigkeitsspeichernde Oberflächen, wie etwa Lehmputze, können das Raumklima geringfügig stabilisieren.

**Tipp:** In schimmelgefährdeten Räumen möglichst keine Wäsche aufhängen – das Schimmelrisiko steigt dabei umso mehr. Wenn vorhanden, unbedingt Trockenräume, Dachböden etc. nutzen.

## Bequem lüften

Mit einer Komfortlüftung kann aufs Fensterlüften verzichtet werden, denn die Lüftungsanlage versorgt die Wohnräume beständig mit Frischluft. Mehr Infos dazu finden Sie auf [www.energie-tirol.at/komfortlueftung](http://www.energie-tirol.at/komfortlueftung).