

Richtig lüften & Luftfeuchtigkeit kontrollieren

Frische Luft, angemessene Wärme und ein Blick auf die Messwerte helfen, Feuchtigkeit im Alltag zu begrenzen.

40 bis 60 %

Häufige Orientierung für die relative Luftfeuchte. Kein sicherer Grenzwert.

Mehrmals täglich

Bedarfsgerecht lüften, zusätzlich nach Duschen, Kochen und Schlafen.

Früh reagieren

Wiederkehrende Nässe oder Schimmel nicht abwarten.

01 Messen statt vermuten

[1, 2]

Ein **Thermo-Hygrometer** zeigt Temperatur und relative Luftfeuchte. Beobachten Sie die Werte über mehrere Tage.

Dauerhaft über **60 %**? Feuchte senken und Ursachen prüfen. An kalten Außenwänden kann es schon bei niedrigeren Raumwerten zu feucht sein.

02 Fenster ganz öffnen

[1, 3]

Stoßlüften: Fenster weit öffnen. Noch schneller geht der Luftaustausch mit gegenüberliegenden offenen Fenstern.

Im Winter oft **5 bis 10 Minuten**, bei Wärme länger. Wind und Wohnung entscheiden mit. Heizkörper dabei herunterdrehen, danach Fenster schließen und wieder heizen.

03 Feuchte direkt abführen

[1, 3]

Nach dem Duschen und Kochen gleich nach draußen lüften. Türen zu anderen Räumen dabei schließen. Wasser von Duschflächen abziehen.

Beim Wäschetrocknen in der Wohnung zusätzlich lüften. Vorhandene Abluftanlagen nach Anleitung nutzen und Lüftungsöffnungen frei halten.

04 Räume nicht auskühlen

[2, 3]

Wohnräume liegen häufig bei **18 bis 22 °C**. Auch wenig genutzte Räume in der Heizzeit ausreichend beheizen. Kalte Gebäude können mehr Wärme benötigen.

Türen zwischen warmen und kühlen Räumen schließen. Heizkörper und kalte Außenwände nicht mit Möbeln oder Vorhängen zustellen.

05 Im Sommer aufpassen

[1, 2]

Bei Hitze bevorzugt in kühleren Stunden lüften. Für **kalte Keller und tiefliegende Wohnungen** gilt: Wärme, feuchte Außenluft kann die Feuchte erhöhen.

Die Uhrzeit allein genügt nicht. Ob Lüften trocknet, hängt von Temperatur und Feuchte innen und außen ab.

06 Auffälligkeiten melden

[4, 5, 6]

Wiederkehrendes Kondenswasser, feuchte Flecken, muffigen Geruch oder Schimmel **fotografieren und der Hausverwaltung melden**. Wassereintritt sofort melden.

Nicht nur überstreichen. Die Ursache muss geklärt werden. Auch undichte Bauteile und kalte Wände können verantwortlich sein.

Für den Alltag merken

- ☐ Nach dem Aufstehen lüften.
- ☐ Temperatur und Luftfeuchte beobachten.

- ☐ Feuchte nach Duschen und Kochen abführen.
- ☐ Bei wiederkehrender Feuchte Hilfe holen.

Quellen & weiterführende Informationen · abgerufen am 18.09.2026 · Titel digital anklickbar

1 Umweltbundesamt: Wie lüfte ich richtig?

2 Verbraucherzentrale: Heizen und Lüften

3 Bundesumweltministerium: Richtiges Lüften und Heizen

4 Umweltbundesamt: Schimmel

5 Umweltbundesamt: Was tun bei Schimmel in meiner Wohnung?

6 Verbraucherzentrale: Schimmel an der Wand entfernen

Allgemeine Orientierung, keine Schadensdiagnose. Gebäudezustand und Hinweise zur vorhandenen Lüftungsanlage beachten.