

Richtig lüften & Luftfeuchtigkeit kontrollieren

Warum Feuchtigkeit entsteht, wie Sie sinnvoll lüften und wann Sie Unterstützung brauchen. Ein Leitfaden für den Alltag zu Hause.

01 Warum Feuchtigkeit entsteht

[4, 10]

Beim Atmen, Duschen, Kochen und Wäschetrocknen gelangt Wasser als unsichtbarer Dampf in die Luft. Das ist normal. Problematisch wird es, wenn die Feuchtigkeit nicht ausreichend nach draußen gelangt oder Bauteile nass werden.

Warme Luft kann mehr Wasserdampf enthalten als kalte. Kühlt sie an einem Fenster oder einer Außenwand ab, steigt dort die relative Luftfeuchte. Bei starker Abkühlung bilden sich Tropfen: das sogenannte Kondenswasser. So beschlägt auch eine kalte Flasche im warmen Zimmer.

Wichtig: Schimmel braucht nicht erst sichtbare Tropfen. Eine längere Zeit feuchte Oberfläche kann bereits genügen. Ein unauffälliger Messwert mitten im Raum schließt ein Problem an einer kalten Wand nicht aus. [2, 4]

02 Messwerte richtig verstehen

[1, 2]

Ein **Thermo-Hygrometer** misst Temperatur und relative Luftfeuchte. Die Prozentzahl beschreibt, wie viel Wasserdampf die Luft im Verhältnis zum möglichen Höchstwert bei dieser Temperatur enthält.

40 bis 60 % sind eine Orientierung, keine Garantie gegen Schimmel. Im Winter und an schlecht gedämmten Wänden können bereits niedrigere Raumwerte kritisch sein. Bleibt die Feuchte länger über 60 %, sollten Sie gegensteuern.

Messen Sie nach Geräteanleitung, nicht direkt über der Heizung, in der Sonne oder im Luftzug am offenen Fenster. Notieren Sie morgens und abends Temperatur und Feuchte, zum Beispiel eine Woche lang. Ergänzen Sie Lüften, Duschen oder Wäschetrocknen.

Vergleichen Sie Werte bei ähnlicher Raumtemperatur. Nach dem Lüften die Luft erst wieder erwärmen lassen. Einzelne Feuchtespitzen sagen weniger aus als ein anhaltend hoher Wert.

03 So lüften Sie wirksam

[1, 3, 10]

Öffnen Sie das Fenster vollständig. Das heißt **Stoßlüften**. Sind gegenüberliegende Fenster kurz gleichzeitig offen, spricht man von **Querlüften**. Dabei wird die Raumluft besonders schnell ausgetauscht.

Lüften Sie mehrmals über den Tag verteilt. Praktische Anlässe sind das Aufstehen, die Rückkehr nach Hause und das Zubettgehen. Nach Duschen, Baden oder Kochen zusätzlich lüften. Bei vielen Personen oder feuchter Wäsche ist öfter frische Luft nötig.

Winter	Frühling / Herbst	Sommer
5 bis 10 Min.	10 bis 20 Min.	20 bis 30 Min.

Ungefähre Dauer in Minuten. Wind, Temperatur und Wohnung bestimmen die Zeit. Für kühle Keller siehe Seite 2.

Drehen Sie Heizkörper beim kurzen Fensterlüften herunter. Danach Fenster schließen und wieder auf die gewünschte Temperatur heizen. Vermeiden Sie dauerhaft gekippte Fenster bei laufender Heizung.

Steigt die Feuchte rasch wieder, geben oft noch feuchte Textilien oder Oberflächen Wasser ab. Dann erneut lüften oder vorhandene Ablufttechnik passend nutzen. [10]

04 Angemessen heizen

[2, 9]

In Wohnräumen sind häufig **18 bis 22 °C** angenehm. Auch wenig genutzte Wohn- und Schlafräume sollten in der Heizzeit nicht stark auskühlen. Die Verbraucherzentrale nennt tagsüber mindestens 16 bis 18 °C; bei kalten Wänden kann mehr nötig sein.

Halten Sie Türen zwischen unterschiedlich warmen Räumen geschlossen. Ein kühles Zimmer mit warmer Luft aus dem Nachbarraum zu „heizen“, bringt auch Feuchtigkeit hinein. Halten Sie Heizkörper frei von Möbeln und Vorhängen, damit Wärme sich verteilen kann.

Luft austauschen. Räume angemessen heizen. Feuchte im Blick behalten.

Feuchte vermeiden. Richtig handeln.

05 Feuchtigkeit gezielt reduzieren

[1, 7, 9]

Im Badezimmer

Lüften Sie nach dem Duschen direkt nach draußen oder nutzen Sie die vorhandene Abluft. Die Tür zu anderen Räumen dabei schließen. Wasser von Duschwänden abziehen und Pfützen aufnehmen.

In der Küche

Kochen Sie möglichst mit Deckel. Ein Dunstabzug mit Abluft führt feuchte Luft nach draußen. Eine Umlufthaube filtert Fett und Gerüche, entfernt aber keine Feuchtigkeit. Auch damit bleibt Lüften nötig.

Beim Wäschetrocknen

Nutzen Sie geeignete Trockenräume, falls vorhanden. Sonst den Raum ausreichend heizen und zusätzlich lüften. Die Tür zu kühleren Räumen geschlossen halten.

An Außenwänden und hinter Möbeln

Luft muss an kalten Wänden zirkulieren können. Große Möbel nicht direkt davorstellen, Heizkörper frei halten und verdeckte Ecken gelegentlich kontrollieren.

06 Sommer und kühle Kellerräume

[1, 2]

Warme Sommerluft kann viel Wasserdampf mitbringen. Kühlt sie im Keller oder in einer tiefliegenden Wohnung ab, steigt die Feuchte an kalten Wänden. Ein offenes Fenster trocknet solche Räume nicht automatisch.

Kühlere Morgen- oder Abendstunden sind oft günstiger. **Die Uhrzeit allein genügt aber nicht.** Zum Trocknen muss die Außenluft weniger Wasserdampf enthalten. Vergleichen Sie deshalb Temperatur und Feuchte innen und außen gemeinsam, nicht nur die Prozentzahlen.

Auch bewohnte Untergeschosse brauchen frische Luft. Bei wiederkehrender Sommerfeuchte mit der Hausverwaltung eine passende Lösung klären.

07 Warnzeichen ernst nehmen

[4, 5, 6]

Feuchte Flecken, muffiger Geruch, Schimmel oder wiederkehrendes Kondenswasser sind Warnzeichen. Gehen Sie so vor:

- 1 Dokumentieren.** Fotos mit Raum und Datum aufnehmen. Auffälligkeiten und Messwerte notieren. Das hilft bei der Klärung, ersetzt aber keine Untersuchung.
- 2 Melden.** Hausverwaltung oder Vermietung zeitnah schriftlich informieren. Bei aktivem Wassereintritt sofort den zuständigen Notdienst verständigen.
- 3 Ursachen klären lassen.** Undichte Leitungen, eindringendes Wasser und kalte Bauteile kommen ebenso infrage wie zu wenig Luftaustausch.
- 4 Nicht nur überstreichen.** Größeren, wiederkehrenden oder unklaren Befall fachlich prüfen lassen. Nicht trocken abbürsten. Bei Beschwerden ärztlichen Rat einholen.

Keine vorschnellen Schlüsse: Schimmel beweist kein falsches Lüften. Auch bauliche Ursachen müssen geprüft und behoben werden.

08 Technik sinnvoll nutzen

[1, 2, 8]

Abluft und Lüftungsanlagen

In fensterlosen Bädern den Ventilator samt Nachlauf nach Anleitung nutzen. Lüftungsöffnungen und Türschlitze frei halten. Eine Wohnraumlüftung nicht eigenmächtig dauerhaft abschalten. Filterpflege mit der Hausverwaltung klären.

Luftentfeuchter

Ein Gerät kann vorübergehend Feuchtigkeit reduzieren. Es ersetzt weder Frischluft noch die Beseitigung der Ursache. Bei Wasserschäden reicht ein Haushaltsgerät nicht zwangsläufig. Die Trocknung fachlich planen lassen. [6, 10]

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 |
| 7 Verbraucherzentrale: Dunstabzugshauben | 8 Verbraucherzentrale Energieberatung: Lüftungsanlage |
| 9 Umweltbundesamt: Richtig Heizen, Schimmelbildung vermeiden | 10 Verbraucherzentrale Energieberatung: Richtig Lüften |

Allgemeine Orientierung, keine individuelle Schadensdiagnose. Gebäude- und Anlagenhinweise beachten. Redaktionell auf Grundlage der genannten Quellen erstellt; keine Veröffentlichung dieser Institutionen.