

RATGEBER · LÜFTEN, HEIZEN, SCHIMMEL VERMEIDEN

Gesundes Wohnklima: richtig heizen und lüften

Feuchtigkeit entsteht in jeder Wohnung – beim Kochen, Duschen, Wäschetrocknen und sogar beim Schlafen. Ein Vier-Personen-Haushalt gibt an einem Tag rund zehn Liter Wasser an die Raumluft ab. Wer weiß, wohin dieses Wasser geht, kann Schimmel mit wenig Aufwand vermeiden.

1 Warum sich Feuchtigkeit an kalten Stellen sammelt

Warme Luft kann deutlich mehr Wasserdampf aufnehmen als kalte. Trifft feuchte Raumluft auf eine kühle Oberfläche, kühlt sie ab und gibt Wasser ab – wie an einem kalten Glas im Sommer. In Wohnungen passiert das vor allem an Außenwandoberflächen, Fensterlaibungen, hinter Schränken an Außenwänden und in selten beheizten Räumen. Bleibt eine Oberfläche über längere Zeit feucht, findet Schimmel ideale Bedingungen.

40 bis 60 %

relative Luftfeuchte gelten als gesunder Bereich. Dauerhaft über 60 % steigt das Schimmelrisiko deutlich.

um 20 °C

in Wohnräumen, 16 bis 18 °C im Schlafzimmer. Kein Raum sollte im Winter dauerhaft unter 16 °C auskühlen.

5 bis 10 cm

Abstand zwischen großen Möbeln und Außenwänden, damit warme Luft die Wand erreicht.

2 Richtig lüften: kurz, kräftig, mehrmals täglich

Beim Stoßlüften werden die Fenster ganz geöffnet, am besten gegenüberliegend (Querlüften). Die verbrauchte, feuchte Luft wird in wenigen Minuten ausgetauscht, Wände und Möbel bleiben dabei warm. Ein dauerhaft gekipptes Fenster dagegen kühlt Sturz und Laibung aus, tauscht aber kaum Luft aus – im Winter die ungünstigste Variante.

Monate	Empfohlene Dauer beim Stoßlüften
Dezember bis Februar	etwa 5 Minuten
März und November	etwa 10 Minuten
April und Oktober	etwa 15 Minuten
Mai und September	etwa 20 Minuten
Juni bis August	25 Minuten und länger

Als Faustregel gilt: morgens nach dem Aufstehen, nach dem Duschen und Kochen sowie vor dem Schlafengehen lüften – bei mehreren Personen im Haushalt auch zwischendurch.

AUCH BEI NEBEL UND REGEN LÜFTEN?

Ja. Gerade im feuchten Herbst am Niederrhein zweifeln viele daran. Doch kalte Außenluft enthält selbst bei Nebel nur wenig Wasser: Luft mit 0 °C und 100 % Feuchte hat erwärmt auf 20 °C nur noch etwa 28 % relative Feuchte. Lüften trocknet die Wohnung also auch bei trübem Wetter.

3 Richtig heizen

- Räume gleichmäßig temperieren, statt sie tagsüber auskühlen zu lassen und abends stark aufzuheizen.
- Türen zu kühleren Räumen geschlossen halten, damit keine warme, feuchte Luft dorthin zieht.
- Heizkörper nicht mit Möbeln, Vorhängen oder Verkleidungen zustellen.
- Nachts die Temperatur um einige Grad absenken, aber nicht ganz abschalten.

4 Besondere Situationen

Neue Fenster

Moderne Fenster sind sehr dicht. Der früher selbstverständliche Luftaustausch durch Fugen entfällt – danach muss häufiger gelüftet werden. Für umfangreichere Fenstertausche sieht die Norm DIN 1946-6 ein Lüftungskonzept vor.

Keller im Sommer

Warme Sommerluft kondensiert an kühlen Kellerwänden. Keller im Sommer nur früh morgens oder nachts lüften, wenn es draußen kühler ist als drinnen.

Wäsche trocknen

Möglichst im Freien oder im Trockner. Wenn es drinnen sein muss: im beheizten Raum bei geschlossener Tür und mit häufigem Stoßlüften.

Bad und Küche

Nach dem Duschen Fliesen kurz abziehen, Tür schließen und das Fenster öffnen bzw. den Lüfter nachlaufen lassen.

UNSER TIPP

Ein digitales Thermo-Hygrometer kostet wenig und macht Luftfeuchte sichtbar. Stellen Sie es in den Raum, der Ihnen am kritischsten erscheint – oft ist das das Schlafzimmer.

5 Wenn sich doch Schimmel zeigt

1**Ursache suchen**

Liegt es am Lüften und Heizen – oder an einem baulichen Problem wie einer undichten Leitung, aufsteigender Feuchte oder einer Wärmebrücke?

2**Kleine Flächen selbst entfernen**

Oberflächlicher Befall bis etwa einem halben Quadratmeter lässt sich mit 70- bis 80-prozentigem Alkohol behandeln. Handschuhe, Maske und gute Lüftung verwenden; kein Feuer in der Nähe.

3**Größeren Befall Fachleuten überlassen**

Bei größeren Flächen, wiederkehrendem Befall oder Schimmel in Dämmung und Mauerwerk ist ein Fachbetrieb gefragt.

4

Als Mieter: Vermieter informieren

Mieter müssen Mängel unverzüglich anzeigen. Fotografieren Sie den Befall und notieren Sie Raumtemperatur und Luftfeuchte.

Alle Angaben nach bestem Wissen, ohne Gewähr, Stand September 2026. Dieser Ratgeber ersetzt keine Rechts-, Steuer- oder Finanzierungsberatung im Einzelfall. Hinweise zum Umgang mit Schimmel orientieren sich am Schimmelleitfaden des Umweltbundesamts.

PERSÖNLICHES GESPRÄCH**Feuchte Wände oder Schimmel im Haus?**

Wir nennen Ihnen gern erfahrene Sachverständige und Fachbetriebe aus der Region – und beraten Sie, was ein Befund für Verkauf oder Vermietung bedeutet.

Telefon

02157 9474

Termin online:

im-g.de/terminfindung-vk/