

Richtig Heizen und Lüften – Schimmel und feuchte Wände vermeiden

Feuchte Wände und Schimmel entstehen in Wohnungen meist nicht durch Baumängel, sondern durch falsches Heiz- und Lüftungsverhalten. In Wohnräumen fällt täglich viel Feuchtigkeit an – durch Atmen, Duschen, Kochen, Wäsche trocknen oder Zimmerpflanzen. Wird diese Feuchtigkeit nicht ausreichend abgeführt, schlägt sie sich an kalten Wandflächen nieder und schafft ideale Bedingungen für Schimmelbildung. Mit dem richtigen Verhalten lässt sich dies zuverlässig verhindern.

1. Warum Heizen so wichtig ist

Warme Luft kann deutlich mehr Feuchtigkeit aufnehmen als kalte. Werden Räume zu stark abgekühlt, kondensiert die enthaltene Luftfeuchtigkeit an Außenwänden, Fensterlaibungen oder Raumecken. Daher ist gleichmäßiges Heizen entscheidend.

Empfohlene Mindesttemperaturen:

- Wohn- und Arbeitsräume: mindestens 20 °C
- Schlafzimmer: mindestens 17–18 °C
- Küche: 18–20 °C
- Bad: 22–24 °C

Auch wenig genutzte Räume sollten nicht unter 16 °C abkühlen. Dauerhaft kalte Räume erhöhen das Risiko von Feuchtigkeit und Schimmel erheblich – auch in angrenzenden Wohnungen.

2. Türen zwischen warmen und kalten Räumen schließen

Unterschiedlich beheizte Räume sollten **durch geschlossene Türen getrennt** werden. Warme, feuchte Luft aus beheizten Räumen strömt sonst in kühlere Zimmer und kondensiert dort an den kalten Wänden. Besonders kritisch sind Abstellräume, Flure oder Schlafzimmer.

3. Richtig lüften – aber bitte richtig

Dauerhaft gekippte Fenster kühlen Wände und Decken aus, ohne ausreichend Feuchtigkeit abzuführen. Dadurch steigt die Schimmelgefahr.

Empfohlen wird Stoß- oder Querlüften:

- **2–4 Mal täglich**
- Fenster **weit öffnen**
- Dauer: **5–10 Minuten**
- Bei Querlüftung (gegenüberliegende Fenster): **3–5 Minuten**

Während des Lüftens die Heizkörper **abdrehen**.

Besonders wichtiges Lüften:

- nach dem Duschen oder Baden
- nach dem Kochen
- nach dem Schlafen

nach dem Wäschetrocknen in der Wohnung

4. Luftfeuchtigkeit im Blick behalten

Die **optimale relative Luftfeuchtigkeit** in Wohnräumen liegt zwischen **40 und 60%**. Werte darüber begünstigen Schimmel, besonders an Außenwänden.

Ein **Hygrometer** (kleines Messgerät) hilft, das Raumklima zu kontrollieren. Steigt die Luftfeuchtigkeit über 60%, sollte gelüftet werden – auch im Winter.

5. Möbel richtig platzieren

Große Möbelstücke (Schränke, Sofas, Betten) sollten **mindestens 5–10 cm Abstand zu Außenwänden** haben. So kann die Luft zirkulieren und Feuchtigkeit wird nicht „eingesperrt“. Möbel niemals direkt in kalten Raumecken platzieren.

6. Feuchtequellen reduzieren

Ein bewusster Umgang mit Feuchtigkeit hilft zusätzlich:

- Wäsche möglichst **nicht in der Wohnung trocknen** oder anschließend intensiv lüften
- Dunstabzug oder Fenster beim Kochen nutzen
- Badezimmertüren nach dem Duschen schließen und sofort lüften
- Pflanzen maßvoll einsetzen

7. Warnzeichen ernst nehmen

Beschlagene Fenster, muffiger Geruch, dunkle Punkte an Wänden oder in Ecken sind **Frühwarnzeichen**. Reagieren Sie sofort mit besserem Heiz- und Lüftungsverhalten, bevor sich Schimmel ausbreitet.

Fazit:

Schimmel lässt sich in den meisten Fällen vermeiden. Entscheidend sind ausreichend beheizte Räume, regelmäßiges Stoßlüften und ein bewusster Umgang mit Feuchtigkeit. Wer diese Grundregeln beachtet, sorgt für ein gesundes Raumklima, schützt die Bausubstanz und erhält den Wohnwert langfristig.