SANIERUNG UND TECHNIK · RAUMKLIMA

Richtig lüften: Feuchtigkeit raus, Wärme drin

Stand 04.11.2026 · Geprüft von Alexander Klein, Energieeffizienz-Experte (dena)

Was heißt das für Sie?

Lüften Sie kurz und vollständig, statt das Fenster zu kippen. Ein gekipptes Fenster tauscht kaum Luft aus, kühlt aber die Fensterlaibung aus, und dort beginnt Schimmel. Noch schneller geht es mit Querlüftung über zwei gegenüberliegende Fenster. Bei unter 0 °C reichen 3 bis 5 Minuten Stoßlüften.

Lüften klingt banal — bis der erste schwarze Fleck an der Fensterlaibung auftaucht. Dann wird schnell klar: Es kommt weniger darauf an, **dass** gelüftet wird, sondern **wie**.

Drei Ziele lassen sich gleichzeitig erreichen: frische Luft, wenig Wärmeverlust und kein Schimmel. Vorausgesetzt, man macht es richtig.

Der häufigste Fehler: das gekippte Fenster

Ein gekipptes Fenster tauscht kaum Luft aus. Was es zuverlässig tut: die **Fensterlaibung auskühlen**. Genau dort schlägt sich dann Feuchtigkeit nieder — und genau dort beginnt Schimmel.

Besser ist das Gegenteil: **kurz und vollständig öffnen**. In wenigen Minuten ist die feuchte Luft draußen, ohne dass Wände und Möbel auskühlen. Die gespeicherte Wärme bleibt im Raum und heizt die frische Luft schnell wieder auf.

Noch schneller geht es mit **Querlüftung**: zwei gegenüberliegende Fenster gleichzeitig öffnen. Der Durchzug tauscht die Luft in wenigen Minuten komplett aus.

Wie lange?

Das hängt vom Wetter ab — kalte Luft nimmt beim Aufwärmen viel Feuchtigkeit auf und wirkt deshalb besonders schnell.

AUSSENTEMPERATUR	STOSSLÜFTEN	QUERLÜFTEN
unter 0 °C	3–5 Minuten	2–3 Minuten
0 bis 10 °C	5–10 Minuten	3–5 Minuten
10 bis 20 °C	10–15 Minuten	5–10 Minuten
über 20 °C	20–30 Minuten	10–20 Minuten

Im Sommer kehrt sich die Logik um: Dann lüftet man **früh morgens und spät abends**, wenn die Außenluft kühler ist als die Raumluft.

Der Orientierungswert: 40 bis 60 Prozent

Ein Hygrometer für wenige Euro sagt mehr als jedes Gefühl. In normalen Wohnräumen liegt der gute Bereich bei **40 bis 60 Prozent relativer Luftfeuchte**.

Dauerhaft über 60 Prozent heißt: mehr lüften. Dauerhaft unter 30 Prozent kann Schleimhäute reizen — dann hilft weniger lüften oder mehr Raumtemperatur.

Das Bad ist der kritische Raum

Beim Duschen entstehen in wenigen Minuten mehrere Liter Wasserdampf. Drei Dinge helfen:

1. **Sofort nach dem Duschen** Fenster weit öffnen, möglichst querlüften
2. **Nasse Flächen abziehen** — was im Abfluss landet, muss nicht verdunsten
3. **Tür geschlossen halten**, damit die Feuchte nicht in kühlere Räume zieht

Ohne Fenster bleibt nur die Abluftanlage — die dann aber **konsequent** laufen muss, mindestens 20 Minuten nach dem Duschen.

Räume nicht auskühlen lassen

Ein verbreiteter Irrtum: Ungenutzte Räume ganz abstellen spart Heizkosten. Tatsächlich entsteht so ein Problem — **kalte Oberflächen ziehen Feuchtigkeit an**.

Zieht warme, feuchte Luft aus dem Wohnzimmer ins kalte Schlafzimmer, schlägt sie sich dort an Außenwänden nieder. Deshalb: auch selten genutzte Räume auf mindestens **16 bis 17 Grad** halten und die Türen zu wärmeren Räumen geschlossen lassen.

Drei kleine Regeln mit großer Wirkung

- **Thermostat zu beim Lüften** – sonst heizt der Heizkörper direkt zum offenen Fenster hinaus
- **Möbel 5 bis 10 cm von Außenwänden abrücken** – die Luft muss hinter Schrank und Sofa zirkulieren können, sonst bleibt die Wand dort kalt und feucht
- **Wäsche möglichst nicht in der Wohnung trocknen** – oder nur mit geöffnetem Fenster und geschlossener Tür

Wann Lüften nicht mehr reicht

Bleibt die Luftfeuchte trotz richtigem Lüften dauerhaft hoch, oder kehren feuchte Stellen immer wieder zurück, steckt oft mehr dahinter:

- **Wärmebrücken** an Außenecken, Fensterstürzen oder Rollladenkästen
- **Aufsteigende Feuchtigkeit** im Keller oder Erdgeschoss
- **Undichte Stellen** in Dach oder Fassade
- **Eine zu dichte Gebäudehülle** nach einem Fenstertausch, ohne dass die Lüftung angepasst wurde

Der letzte Punkt trifft besonders häufig zu: Neue Fenster sind dicht — die alten waren es nicht. Wo früher unbemerkt Luft durchzog, muss jetzt bewusst gelüftet werden. Oder es braucht eine Lüftungsanlage. Mehr dazu: Neue Fenster eingebaut – was sich beim Lüften ändert.

Das Wichtigste in drei Sätzen

Kurz und vollständig öffnen statt stundenlang kippen. Im Bad sofort nach dem Duschen querlüften. Und wenn die Feuchte trotzdem bleibt, liegt es nicht am Lüften — dann lohnt ein Blick auf das Gebäude.

Nach einem Fenstertausch oder einer Dachsanierung prüft der Lüftungskonzept-Rechner nach DIN 1946-6 kostenlos, ob Fensterlüftung für den Feuchteschutz noch reicht.

Häufige Fragen

Wie oft sollte man am Tag lüften?

In bewohnten Räumen etwa drei- bis viermal täglich. Nach dem Aufstehen, nach dem Duschen, nach dem Kochen und abends. Entscheidend ist nicht die Anzahl, sondern dass die feuchte Luft tatsächlich austauscht wird.

Ist ein gekipptes Fenster wirklich so schlecht?

Zum Lüften ja. Es tauscht kaum Luft aus, kühlt aber die Fensterlaibung dauerhaft aus. Genau dort entsteht dann Kondenswasser und in der Folge Schimmel. Kurz und ganz öffnen ist wirksamer und verliert weniger Wärme.

Welche Luftfeuchtigkeit ist normal?

In Wohnräumen 40 bis 60 Prozent relative Luftfeuchte. Im Bad darf es kurzzeitig höher sein, sollte aber innerhalb einer Stunde wieder sinken. Ein Hygrometer für wenige Euro macht das sichtbar.

Muss ich im Winter auch lüften, wenn es kalt ist?

Gerade dann. Kalte Luft nimmt beim Aufwärmen viel Feuchtigkeit auf — deshalb genügen bei Frost oft drei bis fünf Minuten. Die Wärme steckt in Wänden und Möbeln und ist schnell wieder da.

Was tun, wenn trotz richtigem Lüften Schimmel entsteht?

Dann liegt meist ein bauliches Problem vor: eine Wärmebrücke, aufsteigende Feuchtigkeit oder eine Gebäudehülle, die nach einem Fenstertausch dichter ist als die Lüftung verkraftet. In dem Fall hilft eine Untersuchung vor Ort mehr als häufigeres Lüften.

Feuchte Stellen, die immer wiederkommen, haben oft bauliche Ursachen. Der Energiebericht Pro zeigt anhand Ihrer Gebäudedaten, wo Wärmebrücken wahrscheinlich sind.

eb-klein-service.de/beratung/

Quelle: Eigene Zusammenstellung nach anerkannten Regeln der Technik (DIN 1946-6, Empfehlungen Verbraucherzentrale)
Online und immer aktuell: https://www.eb-klein-service.de/wissen/richtig-lueften-feuchtigkeit-raus-waerme-drin/
Energieberatung Klein Service GmbH · Ihr Energieexperte Online · Diese Information ersetzt keine individuelle Beratung; maßgeblich sind die jeweiligen Förderbescheide.