

**Schimmelpilze sind allgegenwärtige Organismen und ein natürlicher Bestandteil der Umwelt. Sie können sich auf organischen Materialien wie Lebensmitteln, Holz oder Tapete ansiedeln und bei günstigen Bedingungen schnell wachsen. Einige Schimmelpilze können giftige Stoffe bilden und sind deshalb in Wohnräumen unerwünscht.**

**Es gibt jedoch auch nützliche Arten, die z. B. zur Herstellung von Camembert oder Penicillin eingesetzt werden.**



## Schimmel in Wohnräumen – richtig reagieren

Schimmelpilze können Beschwerden der Atemwege und allergische Reaktionen auslösen und sollten daher rasch entfernt werden. Um eine erneute Schimmelbildung zu verhindern, sollte die Ursache erkannt und behoben werden. Dies gestaltet sich häufig schwierig, insbesondere bei baulichen Mängeln. Häufig bestehen zwischen Mietern und Eigentümern Uneinigkeiten zum Heiz- und Lüftungsverhalten. Zur Dokumentation kann es hilfreich sein, ein Heiz- und Lüftungsprotokoll zu führen.

Bei Schimmelverdacht und gesundheitlichen Symptomen sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

### Weitere Informationen bieten folgende Stellen:

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Hessen und der Klimaschutzagentur Wiesbaden berät zu den Themen Heizen, Lüften, Wärmedämmung und mehr: [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de) [www.ksa-wiesbaden.de](http://www.ksa-wiesbaden.de)

### Wohnungsaufsicht

Von erheblichen Mängeln betroffene Mieterinnen und Mieter können sich an die Wiesbadener Wohnungsaufsicht wenden, falls Eigentümer keine Maßnahmen ergreifen.

### Kontakt:

Telefon: (0611) 313817 oder 313495  
E-Mail: [wohnungsaufsicht@wiesbaden.de](mailto:wohnungsaufsicht@wiesbaden.de)

Weitere Information: [www.wiesbaden.de](http://www.wiesbaden.de),  
Stichwort „Wohnungsaufsicht“



### UMWELTLADEN

Luisenstr. 19, 65185 Wiesbaden

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag, Dienstag, Freitag und Samstag  
10–14 Uhr  
Mittwoch und Donnerstag 13–18 Uhr  
Telefon: (0611) 313600

## Impressum

### HERAUSGEBER:

Umweltamt Landeshauptstadt Wiesbaden  
Gustav-Stresemann-Ring 15  
65189 Wiesbaden  
Tel: (0611) 313701  
[umweltamt@wiesbaden.de](mailto:umweltamt@wiesbaden.de)  
[www.wiesbaden.de](http://www.wiesbaden.de)

**FOTO:** Pixel-Shot/shutterstock.com

**DRUCK:** KOMMINFORM GmbH & Co. KG

Wiesbaden, Januar 2026  
12. überarbeitete Auflage



**Richtig Lüften –  
Schimmel  
vermeiden**

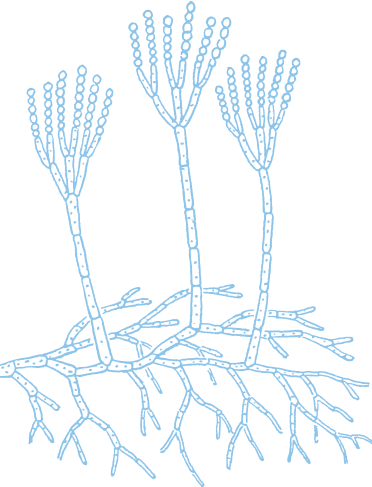
  
**WIESBADEN**  
  
Umweltamt

Dieses Falblatt enthält Tipps zur richtigen Fensterlüftung und orientiert sich dabei an den gängigsten Lüftungsgewohnheiten. Mechanische Lüftungsanlagen oder Systeme mit Wärmerückgewinnung sind hier nicht berücksichtigt.

# Richtig lüften – Schimmel vermeiden

Schimmel kann an feuchten Oberflächen entstehen – etwa durch eindringende Feuchtigkeit infolge von Bauschäden, undichte Wasserleitungen oder durch Tauwasser an kalten Wärmebrücken. Auch im Alltag gelangt Feuchtigkeit in die Raumluft. Ein Vier-Personen-Haushalt gibt täglich zwischen sechs und zwölf Liter Wasser an die Raumluft ab. Entscheidend ist, dass die Feuchtigkeit nicht in den Räumen verbleibt.

Entstehende Feuchtigkeit – etwa beim Kochen, Duschen oder Wäschetrocknen – sollte schnell herausgelüftet werden.



## Stoßlüften ist besonders wirksam

Mehrmals täglich sollten alle Fenster weit geöffnet werden, um die warme, feuchte Raumluft schnell gegen kühlere, trockene Außenluft auszutauschen.

### Wie lange Stoßlüften?

Je kälter es draußen ist, desto kürzer muss gelüftet werden. Die folgende Tabelle zeigt Richtwerte, die tatsächliche Dauer kann je nach Wind und Durchzug variieren.

| AUSSENTEMPERATUR   | EMPFOHLENE LÜFTUNGSDAUER    |
|--------------------|-----------------------------|
| Kühler als + 5 °C  | maximal 5 Minuten           |
| + 5 bis + 10 °C    | 5 – 10 Minuten              |
| + 10 bis + 15 °C   | 10 – 15 Minuten             |
| wärmer als + 15 °C | beliebig, nach Wohlbefinden |

Nicht immer lässt es der Alltag zu, mehrmals am Tag stoßzulüften. Daher kann eine Kombination aus Stoßlüften und zeitlich begrenztem Kipplüften sinnvoll sein, um auch gespeicherte Feuchtigkeit - z.B. aus feuchten Handtüchern oder Bettdecken - nach draußen zu transportieren. Wichtig ist, das gekippte Fenster nicht dauerhaft auf Kipp zu lassen.

## Heizen und Lüften kombinieren

In kühlen Schlafzimmern ist es ratsam, morgens vor dem Lüften kurz zu heizen. Die sich erwärmende Luft nimmt die über Nacht entstandene Feuchtigkeit auf, die anschließend abgeführt werden kann.

### Undichte Fenster?

Ältere Fenster sind meist nicht vollständig dicht. Durch ihre Fugen entweicht ständig Wärme, gleichzeitig findet ein gewisser Luftaustausch statt. Dennoch sollte regelmäßig gelüftet werden.

Moderne, dicht schließende Fenster verhindern den Wärmeverlust. Hier ist regelmäßiges Lüften besonders wichtig, um einen ausreichenden Luftaustausch sicherzustellen.

## Wie trocken sollte die Raumluft sein?

Der empfohlene Bereich für die relative Luftfeuchtigkeit liegt zwischen 40 und 60 Prozent.

Die optimale Luftfeuchtigkeit hängt jedoch von der Innen- und Außentemperatur sowie der Bauweise des Gebäudes ab. Schimmel kann sich bereits bilden, wenn die Luft über längere Zeit mehr als 70 Prozent relativer Feuchtigkeit aufweist. An kühlen Wänden kann dieser Wert auch erreicht werden, wenn die Luft in der Raummitte noch relativ trocken ist.

An kalten Wintertagen sollte die Raumluft daher trockener sein als an warmen Tagen. In Altbauten sollte die relative Luftfeuchtigkeit generell niedriger gehalten werden als in gut gedämmten Neubauten.

## Lohnt es sich, bei Regen zu lüften?

Ja, besonders im Winter. Auch wenn es regnet, enthält die kalte Außenluft weniger Feuchtigkeit als warme Raumluft. Beim Lüften wird also Feuchtigkeit nach außen abgeführt.

### WEITERE TIPPS UND HINWEISE:

- Möbel an kalten Außenwänden mit einem Abstand von mindestens 10 cm aufstellen, um eine ausreichende Luftzirkulation zu ermöglichen.
- Heizkörper freihalten – Möbel oder Vorhänge behindern die Wärmeabgabe.
- Türen zu weniger beheizten Räumen geschlossen halten, damit feuchte Luft nicht dorthin gelangt.
- Verdunster an Heizkörpern und elektrische Geräte nur bei tatsächlich trockener Luft verwenden.
- Ein Hygrometer hilft die relative Luftfeuchtigkeit im Blick zu behalten.

