



You

Welche Luftfeuchtigkeit ist in Wohnräumen optimal?

reviewed**08:51, 30.03.2024**

29.3.2024



ChatGPT

Die optimale Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich der Außentemperatur, der Raumtemperatur und persönlichen Vorlieben. **Generell gilt jedoch, dass eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 40 % und 60 % für die meisten Wohnräume als komfortabel und gesundheitlich unbedenklich angesehen wird. Diese Spanne hilft, das Risiko von Atemwegsinfektionen, die Ausbreitung von Allergenen wie Hausstaubmilben und die Entstehung von Schimmel zu minimieren.**

Die ideale Raumtemperatur für Wohnbereiche liegt üblicherweise zwischen 20 °C und 22 °C. Bei diesen Temperaturen sorgt eine Luftfeuchtigkeit von 40 % bis 60 % für ein angenehmes Raumklima und trägt dazu bei, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Bewohner zu fördern.

Es ist jedoch zu beachten, dass **während der Heizperiode im Winter die relative Luftfeuchtigkeit in beheizten Räumen oft sinkt, was zu trockener Luft führen kann.** In solchen Fällen kann es hilfreich sein, einen Luftbefeuchter zu verwenden, um die Feuchtigkeit auf einem gesunden Niveau zu halten. Im Sommer hingegen, besonders in Klimazonen mit hoher Luftfeuchtigkeit, kann es notwendig sein, mit Entfeuchtern oder Klimaanlage die Feuchtigkeit zu reduzieren, um ein angenehmes Raumklima zu gewährleisten.

Es ist auch wichtig, regelmäßig zu lüften, um für einen ausreichenden Luftaustausch zu sorgen und die Luftqualität hochzuhalten. Die optimale Luftfeuchtigkeit und Temperatur können je nach individuellen Bedürfnissen und dem spezifischen Raum variieren, daher ist es sinnvoll, mit diesen Werten zu experimentieren, um das beste Raumklima für Ihr Zuhause zu finden.

Raumklima

Die optimale Luftfeuchtigkeit in Räumen - Alle Werte im Überblick

Matthias Kemter 26.04.2023 - 09:41 Uhr

Zu trockene oder zu feuchte Raumluft ist auf Dauer schlecht für die Gesundheit und die Wohnung. Erfahren Sie, welche Luftfeuchtigkeit in den einzelnen Wohnräumen optimal ist und wie Sie diese senken oder erhöhen können.

- [Wohnzimmer](#)
- [Schlafzimmer](#)
- [Küche](#)
- [Keller](#)
- [Balkon](#)

Die ideale Luftfeuchtigkeit in Räumen liegt etwa zwischen 40 bis 60 %. Ist Sie zu trocken, schadet dies der Gesundheit. Schleimhäute werden belastet und trockene Augen, Reizhusten sowie ein höheres Risiko für Erkältungen sind die Folge. Für ein optimales Raumklima und eine optimale Raumluft ist die Luftfeuchtigkeit entscheidend.

Lesen Sie auch: [Raumluft verbessern - Mit diesen 19 Dingen fördern Sie Ihr Raumklima](#)

Was ist Luftfeuchtigkeit?

Die Luftfeuchtigkeit beschreibt den Anteil an Wasserdampf in der Luft. Oft spricht man allerdings von der relativen Luftfeuchtigkeit. Diese wird in Prozent gemessen und gibt den Feuchtigkeitsgehalt der Luft an, die sie auch tatsächlich aufnehmen kann, bevor die Feuchtigkeit kondensiert und wieder zu Wasser wird. Denn je kälter die Luft ist, umso weniger Feuchtigkeit kann sie aufnehmen, da die Feuchtigkeit früher kondensiert als bei wärmerer Luft.

Luftfeuchtigkeit messen

Die Luftfeuchtigkeit lässt sich mit Hygrometern ermitteln ([jetzt auf Amazon bestellen](#) / [ANZEIGE](#)). Diese gibt es bereits für kleines Geld im Handel zu kaufen. Nicht selten zeigen die Geräte auch an, ob die Luft zu trocken oder zu feucht ist.

Die optimale Luftfeuchtigkeit in Räumen

Für die einzelnen Wohnräume gelten unterschiedliche Raumklimas als ideal, da jeder Raum andere Aufgaben erfüllt. Folgende Bedingungen für Temperatur und Luftfeuchtigkeit der einzelnen Räume gelten als optimales Raumklima:

-
- **Wohnzimmer:** 20 Grad - 40 bis 60 % Luftfeuchtigkeit
 - **Schlafzimmer:** 16 bis 18 Grad - 40 bis 60 % Luftfeuchtigkeit
 - **Küche:** 18 Grad - 50 bis 60 % Luftfeuchtigkeit
 - **Keller:** 10 bis 15 Grad - 50 bis 65 % Luftfeuchtigkeit

- **Badezimmer:** 23 Grad - 50 bis 70 % Luftfeuchtigkeit
 - **Kinderzimmer:** 20 bis 22 Grad - 40 bis 60 % Luftfeuchtigkeit
 - **Arbeitszimmer:** 20 Grad - 40 bis 60 % Luftfeuchtigkeit
-

1. Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen

Im Wohnzimmer und Arbeitszimmer gelten die allgemeinen Richtwerte von etwa 40 bis 60 % Luftfeuchtigkeit und einer Temperatur von 20 Grad.

2. Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer

Die Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer sollte ebenfalls zwischen 40 bis 60 % liegen, allerdings bei einer Temperatur von etwa 16 bis 18 Grad.

3. Luftfeuchtigkeit im Keller

Im Keller sollte es mit einer Temperatur von etwa 10 bis 15 Grad deutlich kühler sein. Die Luftfeuchtigkeit sollte dabei etwa zwischen 50 bis 65 % liegen.

Luftfeuchtigkeit in Räumen senken

Eine zu hohe Luftfeuchtigkeit begünstigt bei entsprechenden Temperaturen das Vermehren von Keimen, Bakterien und Schimmelssporen in Wohnräumen. Über einen längeren Zeitraum ist eine zu hohe Luftfeuchtigkeit nicht nur schlecht für die Wohnung, sondern auch für die Gesundheit. Folgende Dinge helfen, die Luftfeuchtigkeit in den Wohnräumen zu senken:

1. Lüften

In den meisten Fällen ist die Luftfeuchtigkeit draußen niedriger als drinnen, wodurch das Lüften eine gute Möglichkeit bietet, die Luftfeuchtigkeit in den Wohnräumen schnell und einfach zu senken. Dennoch können hohe Temperaturen und Regen dazu führen, dass die Luftfeuchtigkeit draußen rapide ansteigt. Ein Blick auf ein Hygrometer an der Außenseite des Fensters gibt Aufschluss.

Lesen Sie auch: [Richtig lüften - So geht's](#)

2. Schüsseln mit Salz verteilen

Salz bindet Wasser aus der Umgebungsluft. Diese Eigenschaft kann genutzt werden, um die Luftfeuchtigkeit in Räumen zu senken. Befüllen Sie einfach mehrere Schüsseln oder Teller wenige Zentimeter hoch mit Salz und verteilen Sie diese in der Wohnung. Das Salz wird mit der Zeit immer feuchter. Sobald es sich verflüssigt, sollten die Schüsseln erneuert werden. Wenn das Salz trocken bleibt, ist die Luftfeuchtigkeit im Raum wieder im normalen Bereich. Ein Blick auf das Hygrometer gibt Aufschluss.

3. Aquarien und Terrarien abdecken

Eine hohe Luftfeuchtigkeit wird besonders durch Aquarien und Terrarien verursacht. Diese sollten, wenn möglich, abgedeckt werden.

4. Weniger Pflanzen

Ebenso verursachen viele Pflanzen in einem Bereich eine erhöhte Luftfeuchtigkeit im Raum. Wenn dies der Fall sein sollte, können Sie dazu beitragen, die Luftfeuchtigkeit zu verringern, wenn Sie die Pflanzen besser in der gesamten Wohnung verteilen oder sich von ein paar Pflanzen trennen.

5. Dunstabzugshaube beim Kochen benutzen

Besonders beim Kochen entsteht in der Küche eine hohe Luftfeuchtigkeit. Wenn die Luftfeuchtigkeit bei Ihnen regelmäßig zu hoch ist, sollten Sie beim Kochen stets die Dunstabzugshaube einschalten.

6. Wäsche nicht in Räumen mit zu hoher Luftfeuchtigkeit trocknen

Das Trocknen von Wäsche in der Wohnung verursacht sowohl auf dem Wäscheständer, als auch im Wäschetrockner eine erhöhte Luftfeuchtigkeit in den Räumen. Bei Problemen mit zu hoher Luftfeuchtigkeit in Räumen sollten Sie, wenn möglich, Ihre Wäsche außerhalb der betroffenen Räume oder besser noch, außerhalb der Wohnung trocknen.

Luftfeuchtigkeit in Räumen erhöhen

In manchen Fällen kann es auch vorkommen, dass die Luftfeuchtigkeit in den Wohnräumen zu niedrig ist. Öfters ist dies zum Beispiel im Winter während den Heizperioden der Fall. In diesen Fällen sollte die Luftfeuchtigkeit in den Räumen erhöht werden. Folgende Maßnahmen helfen dabei, die Feuchtigkeit an ein optimales Raumklima anzupassen.

1. Lüften

In der Regel ist die Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen eher höher als draußen und das Lüften ist eine gute Möglichkeit, um die Luftfeuchtigkeit in der Wohnung zu senken. Unter Umständen kann es aber vorkommen, dass es drinnen trockener ist, dann ist die nächstliegende Möglichkeit das Lüften der Wohnräume. Ein Hygrometer an der Außenseite des Fensters gibt Aufschluss über die Lüftungsoption.

2. Luftbefeuchter

Luftbefeuchter gibt es als elektrische Geräte (*Dampfluftbefeuchter oder Zerstäuber*) oder auch als passive Verdunster (*zum Beispiel für die Heizung*). Vor allem können die leistungsstarken elektrischen Geräte die Luftfeuchtigkeit in den Wohnräumen einfach und schnell wieder erhöhen.

3. Pflanzen

Pflanzen verbessern nicht nur das Raumklima, indem sie Schadstoffe binden und Sauerstoff spenden. Sie erhöhen auch die Luftfeuchtigkeit im Raum. Folgende Raumpflanzen wirken sich besonders gut auf Raumluft und Raumklima aus:

- Grünstilbe
- Friedenslilie
- Chrysantheme
- Bogenhanf (*Sansevieria*)
- Drachenbaum
- Gemeiner Efeu (*Hedera helix*)
- Efeutute
- Aloe Vera
- Einblatt (*Spathiphyllum*)

4. Zimmerbrunnen

Zimmerbrunnen sind zwar nicht so leistungsstark wie Luftbefeuchter, aber erfüllen denselben Zweck. Diese gibt es in vielen Designs und Variationen. Nebelbrunnen sind besonders leise, indem sie, meist durch Ultraschall, Nebel erzeugen

LUFTFEUCHTIGKEIT IN WOHNRÄUMEN



ABSOLUTE, RELATIVE UND OPTIMALE LUFTFEUCHTIGKEIT



Einfach gesagt, versteht man unter dem Begriff Luftfeuchtigkeit, oder auch kurz Luftfeuchte, den Anteil an Wasserdampf in der Umgebungsluft. Für eine genauere Bestimmung wird dieser Begriff in absolute und relative Luftfeuchtigkeit unterschieden.

Die absolute Luftfeuchtigkeit ist die simple Angabe, wie viel Gramm Wasser sich in einem Kubikmeter Luft befinden. Die relative Luftfeuchte wiederum ist in ihrer Bestimmung schon komplizierter, denn diese gibt an, wie viel Prozent des maximalen Wasserdampfgehaltes sich momentan in der Luft befindet.

Dazu ist es wichtig zu wissen, dass die Luft nur eine gewisse Menge an Wasser aufnehmen kann. Wie groß diese Menge ist, ist sehr stark von der Temperatur abhängig. Kalte Luft nimmt weniger Wasserdampf auf als warme Luft. Die Regel hierbei ist: umso höher die Temperatur, desto mehr Wasserdampf kann die Luft aufnehmen.

Die Luft kann bei einer Temperatur von Null Grad Celsius eine Wasserdampfmenge von fünf Gramm pro Kubikmeter aufnehmen. Bei einer weitaus wärmeren Temperatur, wie beispielsweise 30 Grad, sind dies schon 30 Gramm. Diese angegebenen Gramm-Zahlen stellen zu der entsprechenden Temperatur den maximalen Gehalt an Wasserdampf dar, den die Luft aufnehmen kann. Um jedoch den Wert der relativen Luftfeuchtigkeit zu ermitteln, wird sowohl die absolute als auch die maximale Luftfeuchtigkeit benötigt.

Die optimale Luftfeuchtigkeit ist wiederum keine feste Größe, sondern eine prozentuale Spanne der Mengen an Luftfeuchtigkeit, die sowohl für die Gesundheit als auch die Bausubstanz der Wohnräume unbedenklich ist. In Kombination mit der richtigen Temperatur bilden diese beiden Faktoren das optimale Raumklima.

$$\text{relative Luftfeuchte} = \frac{\text{absolute Luftfeuchte}}{\text{maximale Luftfeuchte}} \times 100$$

DIE OPTIMALE LUFTFEUCHTIGKEIT IN UNTERSCHIEDLICHEN WOHNÄUMEN

Allgemein wird eine relative Luftfeuchtigkeit von 50% und eine Raumtemperatur von 20 Grad Celsius als das optimale Raumklima betrachtet. Jedoch gestaltet sich dieses von Raum zu Raum unterschiedlich, da das Raumklima von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird. Zum einen ist es ausschlaggebend, wie viele Personen sich wie lange und häufig im Raum aufhalten. Zum anderen spielen die Tätigkeiten, welche in den Räumen verrichtet werden, eine große Rolle. In Räumen wie Bad und Küche ist eine höhere Luftfeuchtigkeit auf Grund der darin verübten Tätigkeiten üblich. Im Vergleich liegt die richtige Temperatur im Keller bei nur 10-15 °C, was sich ebenso in einer geringen Luftfeuchtigkeit widerspiegelt. Eine zu hohe Luftfeuchtigkeit ist allerdings auch hier nicht ratsam und sollte mithilfe diverser Maßnahmen gesenkt werden.

Die folgende Tabelle zeigt die idealen Raumbedingungen für die einzelnen Wohnräume auf:

Raum	Optimale Luftfeuchtigkeit	Optimale Temperatur
Wohn- und Arbeitszimmer (Büro)	40 – 60 %	20 °C
Schlafzimmer	40 – 60 %	16 – 18 °C
Kinderzimmer	40 – 60 %	20 – 22 °C
Küche	50 – 60 %	18 °C
Badezimmer	50 – 70 %	23 °C
Keller	50 – 65 %	10 – 15 °C

FOLGEN ZU HOHER ODER ZU NIEDRIGERER LUFTFEUCHTIGKEIT

Die Temperatur und Luftfeuchtigkeit des Raumes tragen nicht nur zum Wohlbefinden bei, sondern kann Unwohlsein und andere gesundheitliche Folgen hervorrufen. Zudem sind die Auswirkungen an der Bausubstanz des Hauses nicht zu vergessen.

Unterschreitung der optimalen Luftfeuchtigkeit



Bereits bei einem Luftfeuchtigkeitsgehalt von unter 40 Prozent kann es zu **Augen-, Haut- und Schleimhautreizungen** kommen. Dies ist eindeutig zu wenig Luftfeuchtigkeit, was sich durch die Austrocknung der Haut mit Rötungen und Juckreiz äußert. Des Weiteren wird die Immunabwehr geschwächt, wodurch vermehrt Erkältungskrankungen auftreten können. Bei einem Wert unter 23 Prozent kann der Feuchtigkeitsverlust nur noch bedingt durch die Atmung kompensiert werden, dadurch tritt ein Gefühl des Unbehagens auf. Eine weitere Konsequenz einer zu niedrigen Luftfeuchte sind vermehrte leichte Stromschläge beim Berühren metallischer Gegenstände, da sich trockene Luft schneller elektronisch auflädt.

Neben den gesundheitlichen Folgen kann eine **Übertrocknung zu Bauschäden führen** (zu wenig Luftfeuchtigkeit). **Vor allem Holz leidet bei der Unterschreitung des Mindestwertes, indem es sich verzieht.**

Überschreitung der optimalen Luftfeuchtigkeit



Ab welcher Feuchtigkeit bildet sich Schimmel?

Wie bereits erwähnt, kann eine dauerhaft **zu hohe Luftfeuchtigkeit von über 60 Prozent zur Schimmelbildung führen**. Dies wird auch als sogenannte feuchte Wohnung bezeichnet. Ab einer Luftfeuchtigkeit von 70 Prozent oder mehr ist ein Befall fast unausweichlich. Das Entstehen von Schimmel durch hohe Luftfeuchtigkeit gefährdet nicht nur die Bausubstanz des Hauses, sondern ist auch für die **menschliche Gesundheit gefährlich**. Durch das vermehrte Inhalieren von Schimmelsporen können Erkrankungen wie Asthma oder Allergien hervorgerufen werden. Daher ist schnelles Handeln gefragt, um die Luftfeuchtigkeit im Wohnraum zu senken.

Eine Luftfeuchte von über 80 Prozent bildet zudem eine perfekte Umgebung für die Vermehrung von Pilzen, Milben und anderen Parasiten.

VERBESSERUNG DER LUFTFEUCHTIGKEIT IM INNENRAUM

Die Luftfeuchtigkeit messen

später kommentieren

Grundlage der Raumklima-Regulierung ist zunächst die **korrekte und aktuelle Luftfeuchtigkeit im Wohnraum zu messen**.

Ein sehr aufwändiger Weg wäre es, die absolute und maximale Luftfeuchte selbst zu messen und somit den Wert der relativen Luftfeuchte zu errechnen. Dank eines Hygrometers ist diese Methode jedoch nicht notwendig (Hygrometer Luftfeuchtigkeit).

Je nach Modell können Hygrometer aufgestellt oder aufgehängt werden. Der optimale Standort befindet sich weder zu nah an einer Außenwand noch an einer Tür, Fenster oder Heizung. Wichtig bei der Feststellung des Raumklimas sind **regelmäßige Messungen der Luftfeuchtigkeit**, da es durch verschiedene Einflüsse normal ist, dass die Raumfeuchte gelegentlich zu hoch oder zu niedrig ist. Erst wenn das Raumklima dauerhaft die Ober- oder Untergrenze des jeweiligen Raumes übertritt, ist es notwendig zu handeln.

LUFTFEUCHTIGKEIT IN RÄUMEN SENKEN

Verbesserungsmaßnahmen bei zu hoher Luftfeuchtigkeit

Um durch einen Luftaustausch eine niedrigere Luftfeuchtigkeit zu erreichen, ist es wichtig, **richtig zu lüften, um die Luftfeuchtigkeit zu senken**. Bei einer feuchten Wohnung sollte das Fenster je nach Jahreszeit fünf bis 25 Minuten komplett geöffnet werden. Dieses Vorgehen sollte mehrmals täglich wiederholt werden, um die zu hohe Luftfeuchtigkeit in Räumen senken zu können. Um sicherzugehen, dass sich die Luftqualität verbessert hat, sollte man **vor und nach dem Lüften die Luftfeuchtigkeit messen**. Um im Voraus zu wissen, ob eine Verbesserung der Luftfeuchte durch das Lüften zu erwarten ist, kann ein weiteres Luftfeuchtigkeit-Hygrometer außerhalb des Hauses angebracht werden. Falls die Luftfeuchtigkeit im Außenbereich höher ist als im Innenbereich, würde das Öffnen der Fenster erfolglos bleiben oder die Situation sogar verschlimmern.

Eine weitere Möglichkeit ist es, der Luft mithilfe von **Salz** die Feuchtigkeit zu entziehen. Dazu werden im Raum mehrere mit Salz befüllte Schüsseln aufgestellt. Die Schüssel sollte maximal bis zu vier Zentimeter befüllt sein. Für diese Methode genügt **einfaches Speisesalz**, welches ausgewechselt werden muss, sobald sich in der Schüssel mehr Wasser als Salz befindet.

Zudem sollte bei erhöhter Luftfeuchtigkeit bei einer feuchten Wohnung auf den Einsatz von Zimmerbrunnen verzichtet werden. Auch Aquarien oder Terrarien, welche Wasserdampf an die Raumluft abgeben, sollten im Sommer abgedeckt werden. Des Weiteren ist es hilfreich, die **Wäsche im Freien zu trocknen**. Selbst die Verlagerung einiger Zimmerpflanzen auf den Balkon oder die Terrasse während des Sommers können Abhilfe schaffen. Während des Kochens und auch eine Weile danach sollte stets die **Dunstabzugshaube** genutzt werden.

Eine zu hohe Luftfeuchtigkeit kann sich negativ sowohl auf die Gesundheit eines Menschen, als auch auf die Bausubstanz eines Gebäudes auswirken. Viel Feuchtigkeit in der Luft begünstigt Schimmelbildung in Wohnräumen immens. Somit ist es essentiell die Luftfeuchtigkeit regelmäßig zu messen und zu kontrollieren, um für einen angemessenen Gehalt in der Luft zu sorgen und diesen gegebenenfalls zu senken. Badezimmer sind besonders anfällig für Schimmelbildung, da hier meist hohe Temperaturen und ein großer Anteil an Feuchtigkeit in der Luft herrschen.

Insbesondere die warme Luft im Badezimmer kann viel Wasserdampf aufnehmen. Aber auch die Atemluft des Menschen und austretender Schweiß lässt in jeglichen Räumen die Luftfeuchtigkeit nach oben schnellen. Es ist notwendig, die Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen im passenden Bereich zu halten, denn es droht Schimmelgefahr bereits ab 60% Luftfeuchtigkeit. Im Folgenden haben wir Ihnen noch einmal kurz zusammengefasst, wie Sie mit einfachen Maßnahmen die Luftfeuchtigkeit in Räumen senken können.

Checkliste mit den besten 10 Tipps wie Sie die Luftfeuchtigkeit in Räumen senken

- ➔ Ausgiebig und regelmäßig stoßlüften
- ➔ Optimale Raumtemperatur halten und Räume nicht auskühlen lassen
- ➔ Türen geschlossen halten
- ➔ Mit Salz, Katzenstreu oder Kieselsand befüllte Schüssel aufstellen
- ➔ Zimmerbrunnen, Aquarien, Terrarien und Zimmerpflanzen entfernen
- ➔ Dunstabzugshaube nutzen
- ➔ Wäsche im Freien trocknen lassen
- ➔ Kurz und kalt duschen
- ➔ Luftentfeuchter nutzen
- ➔ Abluftgeräte / Lüftungssysteme installieren

Verbesserungsmaßnahmen bei zu niedriger Luftfeuchtigkeit

Bei einer trockenen Umgebung kann das **Lüften im richtigen Moment** nicht nur die zu trockene Luft abtransportieren, sondern auch die Luftfeuchtigkeit erhöhen. Auch bei zu wenig Luftfeuchtigkeit sollte ebenfalls im Vorfeld am außenliegenden Hygrometer festgestellt werden, ob die Außenluftfeuchtigkeit höher ist als die im Innenraum. Der Vorgang des Lüftens verläuft analog zum Lüften bei zu hoher Luftfeuchtigkeit.

Zudem kann auf alle Hilfsmittel zugegriffen werden, die bei zu hoher Luftfeuchte vermieden werden sollen. Zimmerbrunnen, Aquarien und Pflanzen geben Feuchtigkeit an die Raumluft ab und verbessern somit das Raumklima.

Lüftungssysteme für das optimale Raumklima

Völlig unabhängig von der Jahreszeit sorgen dezentrale Lüftungsanlagen, ohne eigene Bemühungen stets für das richtige Raumklima. Hier ist ein Hygrostat meist schon in der dazugehörigen Reglertechnik integriert. Dezentrale Lüftungsanlagen werden in die Außenwände montiert und übernehmen ohne eigenes Lüften den Luftaustausch. Für ein **optimales Ergebnis werden mindestens zwei Geräte benötigt**. Die eine Anlage transportiert die verbrauchte Luft nach außen. Dabei gelingt es dem Gerät durch einen Wärmetauscher – einem Keramikern – einen Feuchtigkeits- und Wärmeverlust zu vermeiden. Während des Abzuges der alten Luft hält der Keramikern eine gesunde Grundfeuchte, die durch die Kondensatbildung entsteht, und gibt diese an die frische Luft ab. Neben der besagten Grundfeuchte speichert der Keramikern auch die in der Luft enthaltene Wärme und transportiert diese bis zu **94 Prozent** in den Wohnraum zurück.

Nachdem die verbrauchte Luft abtransportieren wurde, vergehen circa 70 Sekunden bis der Reversierventilator seine Richtung wechselt und die frische Luft in den Wohnraum befördert. Die zweite Anlage arbeitet dazu im Gegenteil, das heißt, wenn der eine Ventilator dem Raum frische Luft zuführt, entzieht währenddessen der andere die verbrauchte Raumluft. Durch diese gegensätzliche Zusammenarbeit wird der Raum **permanent mit frischer Luft versorgt** und die Feuchtigkeit wird auf einem angemessenen Niveau gehalten.

FAZIT - LUFTFEUCHTIGKEIT IN WOHNÄRÄUMEN

Das Raumklima ist ein Faktor, der sich nicht nur auf die Bausubstanz der Wohnung oder des Hauses auswirkt, sondern auch auf das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen. Bei der Regulierung des Klimas sollte vor allem die relative Luftfeuchtigkeit und die Temperatur der Räume im Auge behalten werden. Eine gelegentliche Über- oder Unterschreitung der relativen Luftfeuchtigkeit ist zunächst weder für die menschliche Gesundheit noch für die Bausubstanz ein Risikofaktor. Sollte dieser Zustand jedoch dauerhaft anhalten, müssen dringende Maßnahmen ergriffen werden, um die Luftfeuchtigkeit in Räumen zu senken oder zu erhöhen

Q&A - Weitere Fragen über Luftfeuchtigkeit

— Ich habe trotz Lüften eine hohe Luftfeuchtigkeit. Was kann ich tun?

Grundsätzlich kommt es nicht nur auf die ausreichende Dauer des Lüftens, sondern auch auf die Temperatur im Raum an. Heizen Sie Ihre Räume ausreichend, da warme Luft mehr Feuchtigkeit aufnehmen kann! Übrigens: energieeffiziente Lüftung mit Wärmerückgewinnung kann dafür sorgen, dass die aufgewärmte Luft nicht wieder durch die Fensterlüftung entweicht.

Ein weiteres Problem könnte sein, dass die Außenluft einen identischen Feuchtigkeitsgehalt wie die Luft im Inneren aufweist, weshalb sich die Luftfeuchtigkeit im Innenraum nicht senken lässt.

+ Wieviel Feuchtigkeit darf eine Wand haben?

+ Wann ist die Feuchtigkeit draußen zu hoch?

+ Was tun bei hoher Luftfeuchtigkeit im Sommer?

Nie wieder Schimmel: Die ideale Luftfeuchtigkeit im Wohn-, Schlaf- und Kinderzimmer

24.01.2023, 14:30 Uhr

Von: [Anne Hund](#)

Kommentare [Drucken](#)

Bei nasskaltem Wetter steigt in nicht so gut beheizten Räumen die Schimmelgefahr. Mit einem Hygrometer kann man das Raumklima einfacher kontrollieren.

Bei nasskaltem Wetter kann sich in kühleren Zimmern gerne mal Schimmel bilden. Das liegt, im Zusammenspiel mit den kühleren Temperaturen, vor allem an der Luftfeuchtigkeit im Raum. So liegt die ideale Luftfeuchtigkeit bei etwa 40 bis 50 Prozent – ist sie dauerhaft erhöht, steigt die [Schimmelgefahr](#).

Gegen Schimmelbildung in der Wohnung regelmäßig stoßlüften

[Umso wichtiger ist es, dass man zum Beispiel regelmäßig stoßlüftet.](#) Experten zufolge sollte man die Fenster daheim etwa zwei- bis viermal am Tag, gern bis zu zehn Minuten lang, aufreißen. Bei frostigen Temperaturen darf es allerdings auch etwas kürzer sein: Denn: „Wenn es außen kalt ist, dann vollzieht sich der Luftaustausch mit der warmen Raumluft schneller, da die Druckdifferenz größer ist und kalte Luft weniger Feuchtigkeit enthält“, erklärt Wolfgang Lorenz, stellvertretender

Vorstandsvorsitzender des Bundesverbands

Schimmelpilzsanierung, in einem Bericht der Deutschen Presse-Agentur. Verbraucherschützern zufolge reiche es im Winter bei niedrigen Außentemperaturen oder Wind sogar, nur drei bis fünf Minuten lang zu lüften, heißt es in dem Bericht. So bleibt es innen trotzdem warm genug. Anders sieht es im Frühjahr oder Herbst aus, dann könne der komplette Luftaustausch zehn bis 20 Minuten dauern.

Achten Sie auf ein gutes Raumklima daheim. (Symbolbild) © Roman Möbius/Imago

[Alles rund um Haushalts- und Garten-Tipps finden Sie im regelmäßigen Wohnen-Newsletter unseres Partners Merkur.de. Hier anmelden!](#)

Schimmelgefahr? Hygrometer misst relative Luftfeuchtigkeit in der Wohnung

Die Feuchtigkeit in der Wohnung können Sie ganz einfach mithilfe eines Hygrometers überprüfen. So ein Messgerät ist bereits für ein paar Euro im Handel erhältlich. Es zeigt die relative Luftfeuchtigkeit im Zimmer an. Doch welche Werte gelten bei Temperatur und Luftfeuchtigkeit überhaupt als ideal? Hier muss man zwischen den verschiedenen Räumen der Wohnung unterscheiden, wie die *Stuttgarter Nachrichten* in einem Online-Bericht schildern. Folgende Bedingungen gelten demnach als optimales Raumklima.

Die optimale Luftfeuchtigkeit in Wohn-, Schlaf- oder Kinderzimmer

- **Wohnzimmer:** 20 Grad – 40 bis 60 Prozent Luftfeuchtigkeit
- **Schlafzimmer:** 16 bis 18 Grad – 40 bis 60 Prozent Luftfeuchtigkeit
- **Küche:** 18 Grad – 50 bis 60 Prozent Luftfeuchtigkeit
- **Keller:** 10 bis 15 Grad – 50 bis 65 Prozent Luftfeuchtigkeit
- **Badezimmer:** 23 Grad – 50 bis 70 Prozent Luftfeuchtigkeit
- **Kinderzimmer:** 20 bis 22 Grad – 40 bis 60 Prozent Luftfeuchtigkeit
- **Arbeitszimmer:** 20 Grad – 40 bis 60 Prozent Luftfeuchtigkeit

Schimmel im Haus? Teilen Sie es uns mit

Raumklima: Wäsche nicht in kühlen Räumen trocknen

Achten Sie, um Schimmel vorzubeugen, also auf das optimale Raumklima. Und vermeiden Sie typische Fehler wie beim Wäscheaufhängen in der Wohnung: [In kühleren Räumen hat der Wäscheständer nichts verloren.](#) Bildet sich [Kondenswasser an der Fensterscheibe](#), wischen Sie es mit einem Tuch weg – damit sich an

den Dichtungen mit der Zeit kein Schimmel bildet. Trocken Sie [in schlecht belüfteten Bädern ohne Fenster](#) zudem besser die Fliesen und Fugen ab, damit sich keine Bakterien und Pilze in feuchten Ecken sammeln.