Prima Klima in den eigenen vier Wänden

Datum	16.10.2026
Subjekt	DEKRA SE
Autor	Tilman Vögele-Ebering
E-mail	tilman.voegele-ebering@dekra.com
Telefon	+49 71178612122
Region	Deutschland
Kategorie	Immobilien, Gesellschaft und Lebensstil, Gesundheitswesen und Krankenhäuser

Innenräume häufig zu feucht, zu trocken, schadstoffbelastet.

- Stoßlüften und Luftreiniger fürs passende Klima
- Tipp: Hygrometer kontrolliert Luftfeuchtigkeit

Die meiste Zeit verbringen die Menschen in der Regel in den eigenen vier Wänden. Viele Personen verbringen laut Umfragen bis zu 90 Prozent des Tages in geschlossenen Räumen. Doch damit tun sich viele keinen Gefallen: Die Raumluft ist oft zu trocken, zu feucht, verbraucht oder durch Schadstoffe, Staub oder Schimmel belastet, warnen DEKRA Experten. Das mindert das Wohlbefinden und birgt Gefahren für die Gesundheit. Die Frage: Wie können Bewohner gegensteuern und das Raumklima verbessern?

„Ein ‚prima Klima' in Innenräumen erreichen wir meist nicht durch eine einzelne Aktion. Es setzt sich wie beim Puzzle aus vielen kleinen Bausteinen zusammen und muss ständig neu erarbeitet werden", sagt Mike Verhoeven, Bausachverständiger bei DEKRA. Im Idealfall herrscht in Wohnräumen eine Temperatur zwischen 20 und 23 Grad Celsius, die relative Luftfeuchtigkeit bewegt sich zwischen 40 und 60 Prozent, es ist für regelmäßige Frischluftzufuhr gesorgt und die Luft ist weitgehend frei von Schadstoffen.

Raumluft oft zu trocken oder zu feucht

Nicht nur in Hitzesommern rückt dieses Ideal allzu oft in die Ferne. Ob die Raumluft zu feucht oder zu trocken ist, beides ist der Gesundheit nicht zuträglich. Zu trockene Luft kann zur Austrocknung von Schleimhäuten, Augenreizungen, Nasenbluten und Hautjucken führen und das Infektionsrisiko erhöhen. Auch für Möbel, Holzböden und Pflanzen ist zu wenig Feuchtigkeit in der Luft ungünstig. In diesen Fällen kann ein Luftfeuchter zu besserer Luftqualität beitragen.

Zu hohe Luftfeuchtigkeit (über 60 Prozent) wiederum begünstigt besonders in kalten Räumen die Entstehung von Schimmel und Husten, Schnupfen, Allergien, Augen- und Hautreizungen. Zudem können Kondenswasser und Schimmel Schäden an Wänden, Inventar, Möbeln und Kleidung anrichten. „Wird Feuchtigkeit zu spät entdeckt, kann selbst die Bausubstanz angegriffen werden", warnt DEKRA Experte Verhoeven. Daher sollte man immer auch Keller- und Hobbyräume im Auge behalten.

Feuchtigkeit nach draußen abführen

Die gute Nachricht: Man kann vorbeugen, indem man dauerhaft hohe Feuchtigkeit aus der Raumluft verbannt. Wichtig ist intensives Stoß- und Querlüften mehrmals täglich für einige Minuten, möglichst mit Durchzug. Das ist effektiv und spart Energie. Wichtig: Den beim Duschen und Kochen entstehenden Dampf nicht in die Wohnung leiten, sondern nach draußen. Türen zu ungeheizten Räumen sollte man geschlossen halten und Möbel nicht zu dicht an die Wand stellen, damit die Luft zirkulieren kann. Auch dies wirkt der Schimmelbildung entgegen. Der DEKRA Bausachverständige

empfiehlt die Installation eines Hygrometers. „Damit hat man die Feuchtigkeitswerte immer im Blick.“

Schadstoffquellen im Haushalt

In Innenräumen ist der Schadstoffgehalt der Luft teilweise um ein Mehrfaches höher als im Freien. Regelmäßiges Lüften verhindert meist, dass sich zu viele Schadstoffe und Feinstaub in den Wohnräumen ansammeln. Als Schadstoffquellen kommen Baustoffe, Farben, aber auch Möbel und Teppiche in Frage. Vor allem in frisch renovierten Wohnungen und Häusern können Formaldehyd (Möbel, Holzbauteile) und flüchtige organische Verbindungen (VOC), etwa aus Teppichkleber oder Lacken ausdünsten. Daher ist es wichtig, auf bei Renovierungen und Anschaffungen auf schadstoffarme Produkte (z.B. „Blauer Engel“) zu achten, die auf Umweltverträglichkeit getestet sind.

Luftfilter und Zimmerpflanzen unterstützen

Kaminöfen oder offene Flammen setzen meist auch CO, CO2 oder Ruß frei. Daneben können Duftöle, Produkte aus Kunststoff oder scharfe Reinigungsmittel die Raumluft belasten. Drucker oder Kopierer im Homeoffice geben zudem häufig schädlichen Feinstaub ab. Hier tragen Luftreiniger – zum Beispiel mit Aktivkohlefilter – zu einer besseren Luftqualität bei. Auch bestimmte Zimmerpflanzen schaffen ein angenehmeres Raumklima.

Moderne Wohnungen sind teilweise schon mit Raumluftsystemen ausgestattet, die verschiedene Werte wie Temperatur, Feuchtigkeit, CO2-Gehalt oder Schadstoffe erfassen und die Luftqualität optimieren. Hier ist auf einen regelmäßigen Austausch der Luftfilter (meist alle drei bis sechs Monate), ungehinderte Luftzufuhr und fachmännische Wartung zu achten. Sinnvoll ist auch, sich mit den Lüftungsfunktionen des Systems gut vertraut zu machen.

Tipps für ein gutes Raumklima

- Hygrometer installieren! Die relative Luftfeuchtigkeit soll zwischen 40 bis 60 Prozent betragen
- Mehrmals täglich Stoßlüften, Feuchtigkeit nach außen abführen
- Bei zu trockener Luft hilft ein Luftbefeuchter
- Gegen Feinstaub und Schadstoffe Luftreiniger einsetzen
- Produkte bevorzugen, die auf Umweltverträglichkeit getestet sind
- Optimale Temperatur im Innenraum: zwischen 20 und 23 Grad
- Raumluftsysteme regelmäßig warten lassen und Luftfilter austauschen

Informationen zu den DEKRA Services rund um Bau und Immobilien:
www.dekra.de/de/bau-und-immobilien/

https://www.dekra.de/de/prima-klima-in-den-eigenen-vier-waenden