

Über uns

BERATUNG & KONTAKT.

Die Bremer Umwelt Beratung e.V. berät seit 1990 im Land Bremen zu Themen rund um Umwelt, Klimaanpassung und Wohngesundheit. Gerne unterstützen wir Sie bei Fragen zu einem umweltfreundlichen Haushalt und nachhaltigen Lebensstil.

Als Teil des **Bremer Netzwerk Schimmelberatung** informieren wir und vier weitere Bremer Beratungsinstitutionen zu den Bereichen: Vorbeugung, Ursachen und Sanierung, Gesundheit, Bautechnik und Rechtsberatung. www.bremer-netzwerk-schimmelberatung.de

Bremer
Um.welt
Beratung

Bremer Umwelt Beratung e.V.
Birkenstraße 47/48
28195 Bremen
Tel. 0421 7070100
info@bremer-umwelt-beratung.de
www.bremer-umwelt-beratung.de

Persönlich erreichen Sie uns Montag bis Donnerstag zwischen 9 und 15 Uhr oder nach Vereinbarung.

Besuchen Sie auch gerne einen unserer zahlreichen **Workshops und Informationsveranstaltungen.**



Klimaneutral gedruckt, 100% Recyclingpapier, Blauer Engel-zertifiziert · Fotos: stock.adobe: lanoquatic (Schimmel), USseePhoto (Lüften), nikkyok (Duschkopf), pixabay.de (Fotrolle & Thermosart)

Die Bremer Umwelt Beratung e.V. ist Teil des

Bremer Netzwerk
Schimmelberatung

04/2026

FEUCHTIGKEIT + SCHIMMEL

Bremer
Um.welt
Beratung

FEUCHTIGKEIT UND SCHIMMEL VERMEIDEN.

URSACHEN
AUSWIRKUNGEN
LÖSUNGEN



Wissen, das im Alltag hilft:
Praktische Infos und bewährte Tipps

Schimmel

URSACHEN & FOLGEN.

Schimmelpilze kommen überall vor. Sie sind ein natürlicher Bestandteil unserer Umwelt und verbreiten sich durch Sporen in der Luft. Durch die Außenluft, unsere Kleidung oder Blumenerde gelangen sie in die Wohnung und können zum Problem werden, wenn sie sich durch Feuchtigkeit vermehren.

Schimmel wachsen bei Feuchtigkeit

Ein 3-Personen-Haushalt gibt **täglich 6 - 12 Liter Wasser** an die Raumluft ab, das entspricht einem Eimer Wasser! Und diese Feuchtigkeit muss wieder raus – Tag für Tag. Ohne Feuchtigkeit können Schimmelpilze nicht überleben.



Mögliche Folgen

Werden Schimmelsporen in größeren Mengen oder dauerhaft eingeatmet, können sie Atemprobleme und allergische Reaktionen auslösen – dabei sind Menschen mit einem geschwächten Immunsystem oder Atemwegserkrankungen wie Asthma besonders gefährdet.

Lüften

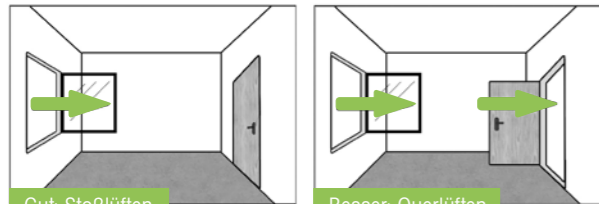
ÜBERLEGT & EFFEKTIV.

Regelmäßiges Lüften

3-4 Mal am Tag (mindestens aber morgens und abends) für 5-10 Minuten gründlich lüften. Vor allem nach dem Kochen, Baden oder Duschen. Bei Wind und Temperaturen um den Gefrierpunkt reichen maximal fünf Minuten Lüftungszeit.

Richtiges Lüften

Kein „Kipp“ in der Heizperiode! Der Luftaustausch dauert zu lange, Energie wird verschwendet, Fensternischen kühlen aus und die Schimmelgefahr steigt. Sehr effektiv ist Stoß- oder Querlüften. Dabei das Fenster oder die Balkontür ganz öffnen.



Gut: Stoßlüften

Besser: Querlüften

Neue Fenster?

Wenn Sie bisher alte Fenster hatten, müssen Sie nun häufiger und stärker lüften, um Schimmel zu vermeiden.

Keller & Souterrain

Hier ist fast alles anders – an warmen Sommertagen müssen die Fenster geschlossen bleiben und es sollte nur in den kühleren Abend-/Morgenstunden gelüftet werden. Im Winter ist kurzes und kräftiges Lüften mit der kalten, trockenen Außenluft ideal!

Heizen

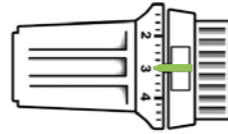
KONTROLLIERT & ANGEPASST.

Sinnvolles Heizen

An kalten Wänden und Möbeln kann sich Feuchtigkeit niederschlagen. Außerdem kann kalte Luft nicht so viel Feuchtigkeit aufnehmen wie warme Luft, deshalb ist neben richtigem Lüften auch richtiges Heizen sehr wichtig.

Richtige Temperatur

Ausreichend sind 19-21°C (etwa Thermostatstufe 3).



Wenig genutzte Räume und das Schlafzimmer zumindest am Tag leicht heizen – etwa 16-17 °C (Thermostatstufe 2).

Nachts oder bei Abwesenheit die Heizung nicht ganz ausstellen, sondern die Temperatur nur um 2-3 °C absenken.

Tür zu!

Türen zu weniger geheizten Räumen in der Heizperiode geschlossen halten. Sonst kann sich die Luftfeuchtigkeit aus den wärmeren Räumen an den hier kälteren Wänden und Möbeln niederschlagen und Schimmel verursachen.

Kleiner Helfer zur Kontrolle

Ein Wohnklima-Messgerät misst Raumtemperatur und relative Luftfeuchte. Als ideal für das Wohnklima gelten 20°C und 40-60% Luftfeuchte. Steigt die relative Luftfeuchte in der Heizperiode darüber hinaus an, warnt das Gerät – so dass rechtzeitig gelüftet werden kann.

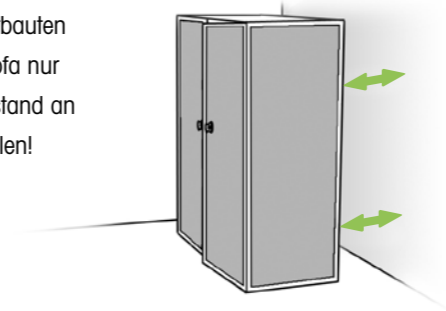


Möblieren

DURCHDACHT & SINNVOLL.

Möbel

Besonders bei Altbauten Schränke oder Sofa nur mit 5-10 cm Abstand an Außenwände stellen!

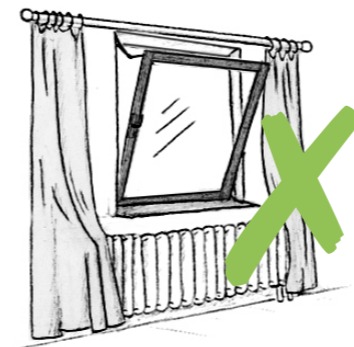


Fensterbank

Die Fensterbank nicht zustellen – Blumentöpfe und Dekoration müssen sich leicht zum Lüften wegräumen lassen.

Vorhänge

Die Heizkörper nicht durch Möbel zustellen oder mit Vorhängen verdecken. Schwere Vorhänge sollten nicht ganz bis zum Boden gehen und Abstand von der Wand und Zimmerdecke haben. Nur so ist eine ausreichende Luftzirkulation möglich.



So bitte nicht:
Kipplüften und
verdeckte Heizung

Renovieren

VORBEUGEND & GEZIELT.

Tapeten & Farben

Papier- oder Raufasertapeten und verputzte Wände können Raumluftfeuchte regulieren. Ungeeignet sind Vinyltapeten – sie enthalten PVC, können Feuchtigkeit nicht aufnehmen und belasten die Raumluft.

Klassische Dispersionsfarben sind eine akzeptable Lösung. Besonders geeignet sind mineralische Farben und Putze auf der Basis von Kalk, Silikat oder Lehm. Latexfarben sollten nur auf kleinen Flächen im Spritzbereich verwendet werden.

Silikonfugen

Besonders in Bad und Küche können Silikonfugen schwarz werden. Schimmel lässt sich vermeiden, wenn nach dem Duschen oder Abwasch die Fliesen und Silikondichtungen trocken gewischt werden.

Noch Fragen zum Thema Schimmel?

Wir und vier weitere Bremer Beratungsinstitutionen informieren zu den Bereichen: Vorbeugung, Ursachen und Sanierung, Gesundheit, Bautechnik und Rechtsberatung. Auf der Internetseite des Netzwerkes finden Sie alle Ansprechpartner:innen, Informationen sowie zahlreiche Falblätter und Broschüren.



Bremer Netzwerk
Schimmelberatung

www.bremer-netzwerk-schimmelberatung.de