

# Richtiges Heizen und Lüften

## Schimmel vermeiden, Heizkosten sparen

**Vor allem in der kalten Jahreszeit ist richtiges Heizen und Lüften wichtig, um Heizkosten zu senken und Schimmel zu vermeiden.**

Richtiges Heizen und Lüften spart nicht nur Geld, sondern trägt auch zu einem gesunden Raumklima und somit zur Vermeidung von Schimmelpilzbefall bei. Schimmel kann infolge geringer Raumtemperatur und nicht ausreichender Frischluftzufuhr entstehen. Kann die Luft nicht genügend Feuchtigkeit aufnehmen, kommt es zu Kondensation und Nässe im Wohnbereich.

### Richtiges Heizen:

- Grundsätzlich sollten in der Wohnung Temperaturen zwischen 18 und 21 Grad nicht unterschritten werden.
- Heizung nie ganz abstellen, auch nicht bei längerer Abwesenheit! Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen ist in der Regel teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur.
- Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen immer geschlossen halten.
- Nicht einen Raum über einen anderen beheizen. Das „Überschlagenlassen“ führt warme und somit feuchte Luft in das nicht beheizte Zimmer. Diese schlägt sich dort als Feuchtigkeit nieder.

### Richtiges Lüften:

- Richtiges Lüften heißt Stoßlüften: Die Fenster kurzfristig ganz öffnen. Die Kipplüftung ist wirkungslos, verschwendet Heizenergie und kühlt Außenwände aus.
- Nicht von einem Zimmer ins andere, sondern immer nach draußen lüften.
- Morgens in der ganzen Wohnung einen Luftaustausch vornehmen. Am Besten Durchzug, mindestens aber in jedem Raum das Fenster ganz öffnen.
- Selbst bei Windstille und geringem Temperaturunterschied reichen in der Regel 15 Minuten Stoßlüften aus.

- Auch Lüften, wenn es draußen regnet. Die Außenluft ist immer noch trockener als die warme Zimmerluft.
- Vormittags und nachmittags nochmals die Räume lüften, in denen sich Personen aufgehalten haben. Abends einen kompletten Luftaustausch vornehmen.
- Bei Abwesenheit tagsüber reicht es in der Regel aus, morgens und abends Stoß zu Lüften.
- Bei Bädern ohne Fenster auf dem kürzesten Weg durch ein anderes Zimmer lüften. Alle anderen Türen dabei geschlossen halten, damit der sich Wasserdampf nicht gleichmäßig in der Wohnung verteilt.
- Große Mengen Wasserdampf, z.B. beim Kochen, sofort nach Außen leiten. Auch hier durch das Schließen der anderen Zimmertüren verhindern, dass sich der Dampf in der Wohnung verteilt.
- Wenn die Wäsche in der Wohnung getrocknet werden muss, dann dieses Zimmer öfter lüften und die Zimmertür geschlossen halten. Nach dem Bügeln lüften.
- Luftbefeuchter sind in der Regel überflüssig.
- Bei neuen Isolierglasfenstern häufiger lüften als früher. Man spart immer noch Heizenergie im Vergleich zu vorher.

### Fautregel: je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter Lüften

Dezember bis Februar	4-6 Minuten
März, November	6-10 Minuten
April, Oktober	10-15 Minuten
Mai, September	16-20 Minuten
Juni bis August	20-30 Minuten