

# Tipps zum richtigen Heizen und Lüften

## Heizkosten sparen, Schimmel vermeiden



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

Die nachstehenden Empfehlungen sollen helfen, energiesparend zu heizen und zu lüften, Schimmelbildung zu vermeiden und ein gesundes Raumklima zu schaffen.

**Dauerhaftes Heizen** – Heizung nie ganz abstellen! Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen ist in der Regel teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur. Die Temperatur in der Wohnung sollte grundsätzlich zwischen 18°C und 21°C liegen.

**Türen zu** – Die Türen zwischen beheizten und weniger beheizten Räumen (z.B. Schlafzimmer) immer geschlossen halten! Nicht einen Raum durch einen anderen Raum „mitheizen“. Andernfalls dringt mit der wärmeren Luft aus Nebenräumen viel feuchte Luft in das nicht beheizte Zimmer und schlägt dort als Feuchtigkeit nieder.

**Nicht kippen** – Die Kipplüftung ist wirkungslos, verschwendet Heizenergie und kühlt die Außenwände aus. Die Fensterleibung und die Wände in Fensternähe kühlen beim dauergekippten Fenster aus – so erhöht sich die Gefahr, dass hier Luftfeuchtigkeit kondensiert und sich Schimmel bilden kann.

Ideales Raumklima		
Raum	Optimale Temperatur	Optimale Luftfeuchtigkeit
Wohn- & Arbeitsräume	20 °C	40-60 %
Schlafzimmer	16 – 18 °C	40 – 60 %
Kinderzimmer	20 – 22 °C	40 – 60 %
Küche	18 °C	50 – 60 %
Badezimmer	23 °C	50 – 70 %
Keller	10 – 15 °C	50 – 65 %

**Stoßlüften** – Richtiges Lüften heißt Stoßlüften: Mehrmals am Tag die Fenster komplett öffnen. So findet ein guter Luftaustausch statt und die Feuchtigkeit wird abtransportiert.

**Regelmäßig** – Morgens in der ganzen Wohnung einen kompletten Luftwechsel vornehmen. Vormittags und nachmittags nochmals die Räume lüften, in denen sich Personen aufgehalten haben. Abends wieder einen kompletten Luftwechsel in der ganzen Wohnung vornehmen.

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

**Heizung aus** – Schließen Sie während der Stoßlüftung die Heizkörperventile bzw. drehen Sie die Raumthermostate zurück.

**Heizung nicht behindern** – Die Wärmeabgabe der Heizkörper nicht durch Verkleidungen, lange Vorhänge oder vorgestellte Möbel behindern! Durch Wärmestau erhöhen sich die Wärmeverluste nach außen.

Bei verbrauchsabhängiger Abrechnung registriert Ihr Heizkostenverteiler sonst einen etwa 10 bis 20% zu hohen Verbrauchsanteil, weil er die verringerte Wärmeabgabe nicht berücksichtigen kann.

**Wetter** – auch bei Nebel, Schnee und Regen lüften! Die Außenluft ist immer noch trockener als die warme Zimmerluft.

**Sonderfall Bad & Küche** – Große Mengen Wasserdampf (z.B. beim Kochen oder Duschen) sofort nach außen leiten. Bei Bädern ohne Fenster auf dem kürzesten Weg durch ein anderes Zimmer lüften. WICHTIG: Alle anderen Türen dabei geschlossen halten, damit sich der Wasserdampf nicht gleichmäßig in der Wohnung verteilt.