

## RICHTIGES HEIZEN/ LÜFTEN

Richtiges Heizen und Lüften ist für die Luftqualität der Wohnung wichtig. Ein gesundes Wohnklima hilft, Schimmelpilz- und Feuchtigkeitsschäden zu vermeiden. Außerdem können Sie Energie sparen.

### Richtig Lüften

Lüften mit Köpfchen lohnt sich. Gut ist **Stoß- oder Querlüften mit weit geöffneten Fenstern für höchstens 10 Minuten**. Die warme und feuchte Raumluft wird rasch gegen kühlere und trockenere Außenluft ausgetauscht, die in Wänden und Decke gespeicherte Wärme bleibt jedoch im Raum. Diese Art der Lüftung sollte drei- bis viermal am Tag erfolgen.

### Beim Stoßlüften auf die Innentüren achten

Wenn morgens die Schlafräume gelüftet werden, können die Innentüren der Wohnung offen bleiben. Wenn jedoch in Bad oder Küche gelüftet wird, um hohe Feuchtigkeitswerte zu regulieren (z.B. nach dem Duschen, Kochen), sollten die Türen geschlossen bleiben, damit sich die hohe Luftfeuchtigkeit nicht auf die angrenzenden Räume verteilt.

### Kippstellung vermeiden

Sobald es draußen kalt ist, sollten Sie auf eine Kippstellung der Fenster verzichten. Rund um das gekippte Fenster kühlt das Mauerwerk aus und das Risiko der Schimmelpilzbildung steigt, ebenso der Energieverbrauch und die Heizkosten. Sind die darunter liegenden Heizkörper auch noch aufgedreht, wird direkt nach draußen geheizt. Auch in der Toilette ist im Winter das gekippte Fenster tabu.

### Rechtzeitig Lüften

Durch Kochen, Baden und Wäsche trocknen entstehen hohe Feuchtigkeitskonzentrationen. Diesen Raum sollten Sie unmittelbar lüften. Daneben besteht durch Atmung, Pflanzen oder Aquarien eine kontinuierliche Feuchtigkeitsentwicklung. Daher sollten Sie mehrmals täglich lüften.

### Richtig Heizen , individuell eingestellte Raumtemperaturen

Bei den Heizkosten zählt jeden Grad. Eine Absenkung um ein Grad Celsius spart rund sechs Prozent Heizenergie. Generell gilt: Die Raumtemperatur sollte immer der Nutzung angepasst werden.

Temperaturen für bewohnte Räume und Kinderzimmer sind **20 bis 22 Grad, auch im Bad können es 22 Grad sein. Für Schlafzimmer und Nebenräume reichen 16 bis 18 Grad aus**. Die Temperatur von 16 Grad sollte aber nicht unterschritten werden, um eine Kondensation von Luftfeuchtigkeit an kalten Oberflächen und damit Schimmelpilzbildung zu vermeiden.

### Richtige Möblierung

Einen Wärmestau an den Heizkörpern sollten Sie unbedingt vermeiden. Möbel und Verkleidungen vor dem Heizkörper verhindern, dass sich die Wärme im Raum ausbreitet. Verdecken Vorhänge die Heizkörper, wird ein Großteil der Wärme sogar direkt wieder über den Fenstern nach außen geleitet. Möbel und Verkleidungen sollten auch nicht vor ungedämmten Außenwänden stehen. Gelangt zu wenig Wärme an diese Wände, sinkt die Oberflächentemperatur und das Risiko der Schimmelpilzbildung steigt.