

Merkblatt zum richtigen Heizen und Lüften

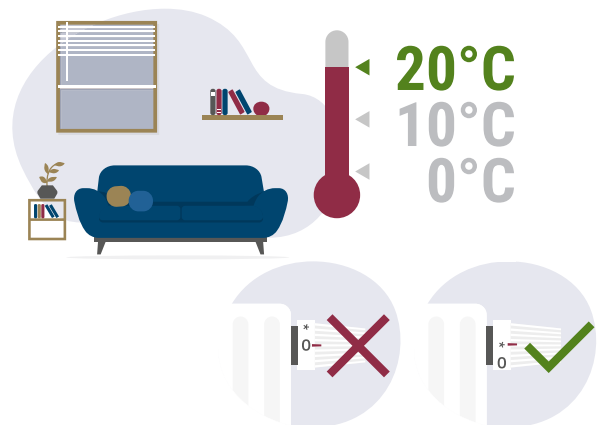
Für ein angenehmes, unbelastetes Raumklima ist, je nach Wetterlage oder Gebäude-/Wohnsituation, ein anderes Heiz- und Lüftungsverhalten erforderlich, um **Schimmelbildung und möglichen gesundheitlichen oder baulichen Schäden vorzubeugen**. Ursache ist oft eine zu hohe Luftfeuchtigkeit in der Wohnung. Erste Hinweise können muffige Luft, mit der Hand spürbare Temperaturunterschiede oder Flecken an Wänden sein. **Achten Sie daher bitte unabhängig von äußeren Einflüssen auf richtiges Heizen und Lüften sowie die selbstständige und regelmäßige Reinigung der Lüftung innenliegender Bäder** – besonders nach einem Umzug oder Veränderungen in Ihrer Wohnung. Positiver Nebeneffekt kann das Sparen von Energiekosten sein. **Was bedeutet „richtiges“ Heizen und Lüften? Beachten Sie bitte einige grundlegende Tipps:**

Mäßig, aber gleichmäßig heizen

Die Temperatur in Wohnräumen bei möglichst 20 °C einregulieren. Dies entspricht oftmals der Einstellung „3“ an Thermostatventilen. Bedenken Sie: 1 °C mehr bedeutet rund 6 % mehr Heizenergieaufwand!

Die Wände sollen ausreichend warm sein und keine Kälte abstrahlen. **Nachts darum die Heizung nur reduzieren, aber nicht voll abdrehen.**

Ist eine automatische Nachtabsenkung vorhanden, dann braucht man nichts an den Thermostatventilen zu ändern!

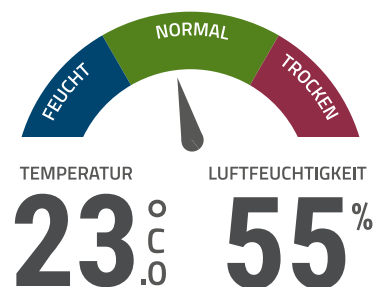
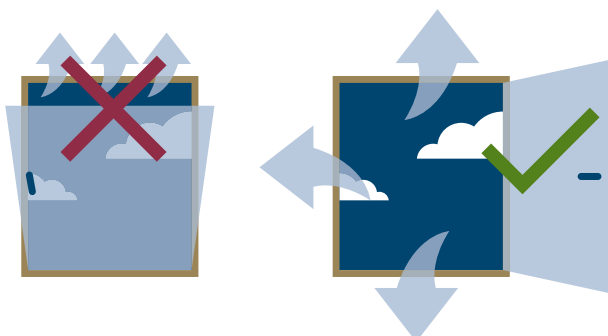


Heizkörper nicht zuhängen

Vorhänge oder Verblendungen vor den Heizkörpern vermindern die Wärmeabstrahlung in den Raum und erhöhen die Heizkostenrechnung. Verdeckte Thermostatventile können nicht richtig regulieren.

Luftfeuchte regulieren

In Wohnräumen sollte die Luftfeuchtigkeit nicht über 60 % liegen, sonst droht in Ecken und hinter Schränken Schimmel. Ursachen zu hoher Luftfeuchte können sein: Pflanzen, Aquarien, Koch- und Duscdämpfe sowie Wäschetrocknung. **Wäsche darum möglichst nicht in Schlaf- oder Wohnräumen trocknen, nutzen Sie geeignete Trockenräume im Haus.**

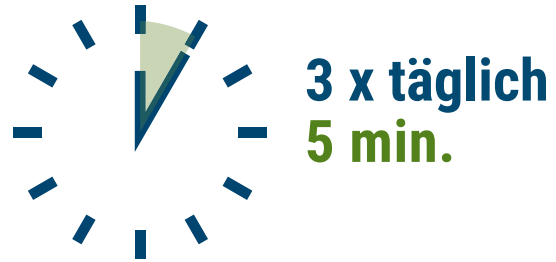
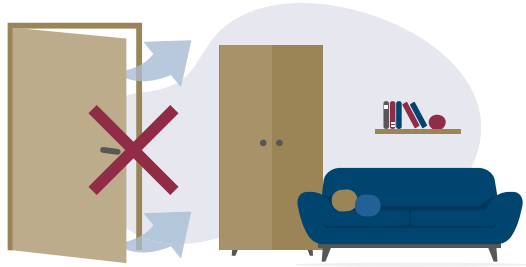


Lüften

Beim Lüften immer für einen kompletten Luftaustausch sorgen. In der warmen Jahreszeit, wenn die Heizung aus ist, kann man in der Wohnung dabei kaum etwas falsch machen. Im Winter heißt es: **Gekippte Fenster in beheizten Räumen vermeiden!** Denn die Lüftungswirkung ist nur mäßig, dafür wird Schimmelbildung oberhalb der Fenster gefördert.

Lüftungsdauer

Am besten ist es, **mehrmals täglich für 3 - 5 min.** die Fenster weit auf Durchzug zu öffnen. Während der Heizperiode aber gleichzeitig die Heizung herunterdrehen. Sobald die Raumluft kalt ist: Fenster wieder zu! Dann wird die warme, feuchte Raumluft durch trockene, kalte Außenluft ersetzt, ohne dass Möbel und Wände auskühlen.

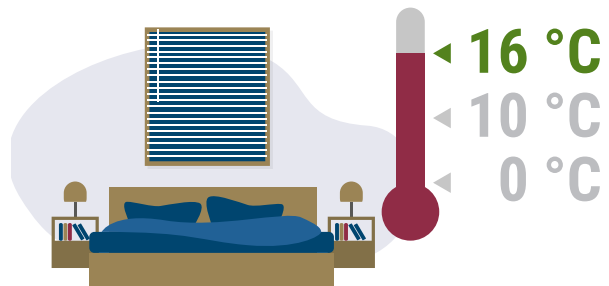


Räume nicht „mitheizen“

Halten Sie die Türen, insbesondere zum Schlafzimmer, möglichst geschlossen, damit nicht warme, feuchte Luft vom Bad oder aus der Küche ins kältere Schlafzimmer gelangt und dort an den Außenwänden kondensiert. Gerade hinter großen Kleiderschränken kann sich Schimmel unbemerkt bilden.

Temperatur im Schlafzimmer

Schlafzimmer können kühl bleiben. Für einen gesunden Schlaf reichen auch 16 °C. Bei geschlossener Tür sollte das Thermostatventil am Heizkörper entsprechend eingestellt sein, um ein **Auskühlen zu vermeiden**. Wenn tagsüber nicht gelüftet werden kann, kann im kühlen Schlafzimmer ausnahmsweise nachts das Fenster gekippt bleiben (dann nachts auch den Heizkörper abdrehen).



Möbel von kalten Außenwänden fernhalten

Ist die Wandoberfläche mehr als 5 °C kälter als die Innenraumtemperatur, kann sich bei hoher Raumluftfeuchte bereits Schimmel auf der Wand bilden. Probieren Sie dies an verschiedenen Stellen mit einem Thermometer aus. Besonders niedrig sind die Temperaturen hinter Schränken oder direkt an der Außenwand stehenden Couchgarnituren. **Daher Möbel mindestens 5 - 10 cm von der Wand abrücken.** Bei großen Schränken auf Luftspalten über und unter dem Schrank achten, um die Zirkulation zu ermöglichen (z. B. Füße statt Sockel).

Lüfter regelmäßig reinigen

Bei Lüftungsgeräten in Küche oder Badezimmer mindestens **1 - 2 x im Jahr den Filter reinigen** – sonst verstopft er. Zur Reinigung des Lüfters schalten Sie das Gerät und die Sicherung aus. Entfernen Sie die Abdeckung und säubern Sie sie mit einem Staubtuch. Den Filter im Inneren können Sie entweder mit dem Staubsauger vorsichtig reinigen oder gleich durch einen neuen Filter ersetzen. Setzen Sie am Ende alles in umgekehrter Reihenfolge wieder zusammen. Erst dann sollten Sie die Sicherung wieder einschalten.



**1 - 2 x jährlich
Filter reinigen**

Wenn Sie Fragen haben oder Schimmel in Ihrer Wohnung feststellen, melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrer zuständigen Verwaltung vor Ort.