



## **Merkblatt zum richtigen Heizen und Lüften**

Falsches Lüftungs- und Heizverhalten kann überdurchschnittlichen Energieverbrauch bewirken. Falsches Sparen kann sogar noch schlimmere Folgen, wie z. B. Schimmelprobleme mit Folgen für Gesundheit und Bausubstanz, verursachen.

Was bedeutet „richtiges“ Heizen und Lüften? Beachten Sie bitte die folgenden, grundlegenden Tipps:

### **Mäßig, aber gleichmäßig heizen**

Die Temperatur in Wohnräumen auf möglichst 20 Grad Celsius regulieren. Die Wände sollen ausreichend warm sein und keine Kälte abstrahlen. Nachts darum die Heizung zwar reduzieren, aber nicht komplett ausstellen.

Ist eine automatische Nachtabsenkung vorhanden, muss an den Thermostaten nichts verändert werden.

Halten Sie die Türen, insbesondere zum Schlafzimmer, möglichst geschlossen, damit nicht warme, feuchte Luft aus dem Badezimmer oder 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 ca. 16 Grad Celsius. Bei geschlossener Tür sollte das Thermostat entsprechend eingestellt werden, damit ein Auskühlen vermieden wird. Im kühlen Schlafzimmer kann ausnahmsweise nachts das Fenster gekippt bleiben, dann sollte die Heizung jedoch abgedreht werden.

### **Luftfeuchte kontrollieren**

In Wohnräumen sollte die Luftfeuchtigkeit nicht über 60 % liegen, sonst droht in Ecken und hinter Schränken Schimmelbefall. Ursachen zu hoher Luftfeuchte können sein: Pflanzen, Aquarien, Kochdünste, Dushdämpfe oder Wäschetrocknung.

Bei Wäschetrocknung innerhalb der Wohnräume ist deshalb eine verstärkte Lüftung notwendig.

### **Lüften**

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

### **Lüftungsdauer**

Am besten ist es, mehrmals täglich für drei bis fünf Minuten die Fenster auf Durchzug zu öffnen. Während der Heizperiode ist die Heizung aber gleichzeitig herunterzudrehen. Sobald die Raumluft kalt ist: Fenster wieder schließen! Dann wird die warme, feuchte Raumluft durch trockene, kalte Außenluft ersetzt, ohne dass Möbel und Wände auskühlen.

### **Abstand von Möbeln zu kalten Außenwänden**

Ist die Wandoberfläche mehr als 5°C kälter als die Innenraumtemperatur, kann sich bei hoher Raumluftfeuchte bereits Schimmel auf der Wand bilden. Besonders niedrig sind die Temperaturen hinter Schränken oder direkt an die Wand gestellten Couchgarnituren. Daher sollten Möbel generell mindestens 5-10cm von der Wand entfernt stehen, um eine Luftzirkulation zu ermöglichen.