

Bauverein Selbsthilfe eG

RICHTIG HEIZEN UND LÜFTEN

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

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 und schlägt dort als Feuchtigkeit nieder.

Richtiges Lüften

- Richtiges Lüften heißt **Stoßlüften**: Die Fenster kurzfristig ganz öffnen. Die Kipp-lüftung ist wirkungslos, verschwendet Heizenergie und kühlt die Außenwände aus.
- Nicht von einem Zimmer in ein anderes Zimmer, sondern immer **nach draußen** lüften.
- Morgens in der ganzen Wohnung einen **kompletten Luftwechsel** vornehmen. Am besten mit Durchzug, mindestens aber in jedem Raum das Fenster **ganz öffnen**.
- Selbst bei Windstille und geringem Temperaturunterschied reichen **15 Minuten Stoßlüften** aus.
- Je kälter die Außentemperatur, desto kürzer muss gelüftet werden.
- 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 Luftwechsel** in der ganzen Wohnung vornehmen.
- Bei Abwesenheit tagsüber reicht es 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 sich der 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.

Faustregel: Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter lüften!

Lüften – gewusst wie:

<u>Monate</u>	<u>Lüftungsdauer</u>
Dezember bis Februar	4-6 Minuten
Monate März, November	6-10 Minuten
Monate April, Oktober	10-15 Minuten
Monate Mai, September	16-20 Minuten
Monate Juni bis August	20-30 Minuten

Wir hoffen damit ein wenig dazu beizutragen, Schimmelbildung in Ihrer Wohnung zu vermeiden und zusätzlich kostbare Heizenergie und damit Heizkosten einzusparen.