

# Richtig Heizen und Lüften

**Um Feuchtigkeitsschäden und Schimmelbildung in der Wohnung zu vermeiden, sollten die nachfolgenden Maßnahmen eingehalten werden:**

1. Stellen Sie die Heizung tagsüber nie ganz ab, da ständiges Auskühlen und Aufheizen teurer ist als eine gleich bleibende Durchschnittstemperatur (**Wände dürfen nicht auskühlen**).
2. Führen Sie morgens einen kompletten Luftwechsel durch, das heißt in jedem Zimmer das Fenster weit öffnen und einen Durchzug herstellen.
3. Wenn Sie richtig lüften wollen, sollten die Fenster kurzzeitig, ca. 5-10 Minuten ganz geöffnet sein. Man nennt dies Stoßlüftung. Stellen Sie Ihre Fenster nicht auf Kippstellung. Das kühlt nur die Räume aus, verschwendet Energie und ist wirkungslos.
4. Je größer der Unterschied zwischen der Zimmertemperatur und der Außentemperatur, desto geringer ist die Mindestzeit der Lüftung, das heißt, je kühler es draußen ist, desto kürzer muss gelüftet werden.
5. Achten Sie darauf, dass **gleich bleibende Raumtemperaturen** eingehalten werden, z. B. im Wohnzimmer, Kinderzimmer und in der Küche 20 °C, nachts im Schlafzimmer mindestens 16 °C. Denken Sie daran: **Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden**. Die relative Luftfeuchte sollte, bei Minustemperaturen nicht höher als 50% und bei Temperaturen über 0°C Außentemperatur nicht über 60 % liegen. Je niedriger die Außentemperatur desto niedriger sollte die Luftfeuchte in der Wohnung sein. **Es empfiehlt sich die Anschaffung eines Hygrometers (Luftfeuchtemessgerät)**
6. Meist genügt es **nicht, nur einmal am Tag** zu lüften, besonders wenn sich tagsüber in den Räumen Personen aufhalten. Dann sollten Sie auch nachmittags und vor allem abends einen kompletten Luftaustausch vornehmen. Sofern tagsüber niemand zuhause ist, genügt es in der Regel, morgens und abends zu lüften.
7. Wenn durch Kochen oder andere Tätigkeiten (z.B. Bügeln) viel Wasserdampf entstanden ist, **sollte sofort gelüftet werden**. Achten Sie darauf, dass sich in diesem Fall der Wasserdampf nicht in andere Räume verteilt.
8. Aus diesem Grund sollten Sie die Innentüren der Räume, insbesondere, wenn sie unterschiedlich beheizt werden, **grundsätzlich geschlossen halten**.
9. **Heizen Sie Ihr Schlafzimmer nicht durch die Wärme eines anderen Raums**, zum Beispiel durch das Wohnzimmer mit, da in diesen Fällen nur feuchte Luft in Ihr (kühleres) Schlafzimmer gelangen kann und sich dort als Feuchtigkeit an den Wänden oder Fenstern niederschlägt. **Schimmelgefahr !**
10. **Lüften Sie immer nach draußen**, nie in ein anderes Zimmer des Hauses/der Wohnung. Viele lassen aus Unkenntnis den Wasserdampf, der im Bad nach dem Duschen entsteht, durch die geöffnete Tür in den Rest der Wohnung ziehen. Unbedingt vermeiden. Das geschieht ganz besonders oft bei innen liegenden Bädern.
11. Entgegen der verbreiteten Meinung ist es auch sinnvoll, bei Regenwetter zu lüften, da die Luft von außen in der Regel immer noch trockener ist als die Raumluft.
12. **Vermeiden Sie es, in der Wohnung Wäsche zu trocknen**. Sofern Sie keine andere Möglichkeit haben, sorgen Sie zumindest dafür, dass das betroffene Zimmer häufiger gelüftet wird.
13. Große Möbelstücke sollten nicht direkt an kalte Außenwände gestellt werden (besonders kritisch Nord-, Nordost- und Nordwestseite des Gebäudes). Achten Sie auf einen **Mindestabstand von 5-10 Zentimetern**. Auch große, schwere Vorhänge verhindern oftmals eine Luftzirkulation. Betten lediglich mit Fuß- oder Kopfende zur Wand stellen, **niemals direkt seitlich an Außenwände** stellen. Hier sollte ebenfalls ein Mindestabstand von 10- 15 cm eingehalten werden.

Empfangsbestätigung .....den.....  
Unterschrift