

Richtig heizen, richtig lüften !

Es spart Kosten und verringert die Schimmelgefahr.



1. **Warme Luft bindet mehr Feuchtigkeit als kalte.**

Die von kalter Luft nicht gebundene Feuchtigkeit kondensiert an den kalten Flächen und birgt deshalb die Gefahr von Schimmelbildung.

Durch richtiges Lüften wird die warme und feuchte Raumluft gegen in der Regel kühlere und trockenere Außenluft ausgetauscht.

Jede Person gibt pro Nacht ca. 300 – 500 ml Wasser an die Raumluft ab. Auch Pflanzen und Aquarien geben ständig Feuchtigkeit ab.

2. **Von Herbst bis Frühjahr** sollten folgende Temperaturen eingehalten werden:

- bei Anwesenheit tagsüber in den Wohnräumen: 19 ° - 22 ° Celsius,
- bei Abwesenheit und nachts: keinesfalls unter 16 ° - 18 ° Celsius.

Thermostatische Heizkörperventile sind selbsttätig arbeitende Temperaturregler. Sie lassen heißes Wasser in den jeweiligen Heizkörper, wenn die eingestellte Temperatur im Raum absinkt, und führen so dem Raum zusätzliche Wärme zu. Sie drosseln die Wärmezufuhr, wenn die Temperatur im Raum ansteigt.

Die Zahlen auf dem Fühlerkopf entsprechen etwa folgenden angestrebten Raumtemperaturen:

* (Frostschutz) = ca. 7°C; 1 = ca. 14°C; 2 = ca. 17°C; 3 = ca. 20°C; 4 = ca. 23°C; 5 = ca. 26°C; Max. = ca. 27°C

3. Die **Heizung** auch bei Abwesenheit **nie ganz abstellen**. Das Wiederaufheizen der ausgekühlten Räume (Wände und Möbel) verbraucht mehr Energie und ist somit teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnitts-Mindesttemperatur.

4. **Innentüren** zwischen **unterschiedlich beheizten Räumen** stets **geschlossen** halten.

Nicht von einem Raum aus einen anderen mitbeheizen. Der geheizte Raum verliert Wärme an den ungeheizten und verbraucht dadurch unnötig viel Energie.

Das „indirekte“ Heizen eines Zimmers führt zudem nur warme - also feuchte - Luft in dieses Zimmer, die dort ihre Feuchtigkeit an den Wänden niederschlägt und die Schimmelgefahr erhöht.

5. Die **Heizkörper nicht** durch Möbel **verstellen** oder durch Vorhänge **verdecken**.

6. In der Heizperiode Lüften durch **Kippfenster** generell **vermeiden**. Es ist Energievergeudung, denn es führt zum Auskühlen der Wände, ohne einen Luftaustausch zu erreichen. Schimmelbildung wird hierdurch begünstigt, und es bewirkt einen überhöhten Heizbedarf.

7. Nicht von einem Zimmer in ein anderes, sondern nach draußen lüften.

8. Drei- bis viermal täglich – mindestens morgens und abends – einen **kompletten Luftaustausch** in der Wohnung durchführen. Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden.

Am besten **Durchzug** machen, also bei geöffneten Zimmertüren Fenster weit öffnen (**Stoßlüftung**).

Vor dem Lüften die Heizkörperventile (auf Frostschutz) herunterstellen. Nach dem Lüften die Heizkörperventile wieder auf die ursprüngliche Stellung drehen.

Die Mindestzeit für die Lüftung hängt vom Unterschied der Zimmertemperatur zur Außentemperatur ab und davon, wieviel Wind weht. Selbst bei Windstille und geringem Temperaturunterschied reichen in der Regel **5 bis maximal 15 Minuten Stoßlüftung** aus. Je kälter es draußen ist, desto kürzer muss gelüftet werden. Auch bei Regenwetter lüften, denn die kalte Außenluft ist trockener als die warme Zimmerluft.

Durch eine Stoßlüftung wird nur die warme und feuchte Luft durch kalte und trockenere ersetzt, ohne dass Wände und Möbel dadurch auskühlen. Nach dem Schließen der Fenster sind die Räume schnell wieder wie vorher temperiert.

9. Nach dem Baden oder Duschen Spritz- und Kondenswasser mit einem Abzieher von den Fliesen u.ä. entfernen und die Silikonränder trocken wischen. Bei innenliegendem Bad ohne Fenster auf dem kürzesten Weg (durch ein anderes Zimmer) lüften. Die anderen Türen geschlossen halten, denn der Wasserdampf soll sich nicht gleichmäßig in der Wohnung verteilen.

Wasserdampf durch Kochen oder Dampfbügeln möglichst sofort nach draußen ablüften. Auch hier durch Schließen der Zimmertüren verhindern, dass sich der Dampf in der Wohnung verteilt.

Wenn Wäsche in der Wohnung getrocknet wird, die Tür dieses Zimmers geschlossen halten und dieses Zimmer öfter lüften.