

## Heizen und Lüften

### Richtiges Heizen und Lüften

Richtiges Lüften und Heizen ist sehr wichtig. Es hilft, die Innenraumluft zu verbessern, Schimmelbildung zu vermeiden und ein gesundes Raumklima zu erhalten.

Doch ganz so einfach ist das nicht. Wer falsch heizt und lüftet:

- verschlechtert das Raumklima
- fördert die Bildung von Schimmelpilzen
- gefährdet seine Gesundheit (z. B. Allergien und Atemwegserkrankungen)
- riskiert Schäden an Möbeln und Bauwerk
- zahlt zu viel Heizkosten
- schickt Schadstoffe in die Luft

Denn: Schimmelpilze lieben feuchte Luft. Sie wachsen bereits bei 70% relativer Luftfeuchte. **In gut gelüfteten Räumen sollte die Luftfeuchte bei 35 bis 55% liegen.**

💡 Ein Mensch gibt allein in einer Nacht schon ca. 1,5 Liter Wasser ab, ein 4-Personen-Haushalt täglich zwischen 12 bis 20 Liter. Da sind 70% schnell erreicht.

Erstes Alarmsignal für eine zu hohe Luftfeuchtigkeit: Die Fensterscheiben beschlagen. Auf dieses Signal sollten Sie nicht warten.

Wenn sich auf den Fensterscheiben Wassertropfen bilden, dann ist in der Regel die Raumfeuchte zu hoch. Diese Feuchtigkeit - auch Kondensat genannt - genügt um Schimmelpilzwachstum zu fördern.



### Tipps für den Alltag

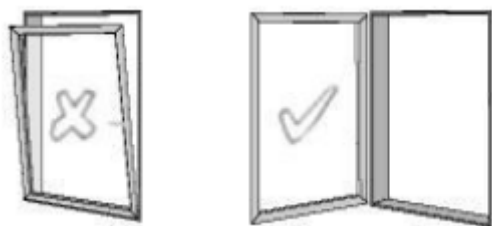
#### 1. Die Raumtemperatur sollte immer zwischen 18 und 22°C liegen

Das ist billiger, als die Räume erst kalt werden zu lassen und dann wieder aufzuheizen. Warme Luft speichert mehr Wasserdampf als kältere, so dass die Feuchtigkeit sich nicht an Wänden, Decken oder Möbeln niederschlägt - das Schimmelpilzrisiko sinkt.

Thermostatventile machen es leicht: Sie messen und regeln die Temperatur selbst. Also nicht immer auf- und zudrehen.

#### 2. Tagsüber ist so oft wie möglich Frischluft angesagt: Machen Sie für 5 bis 10 Minuten alle Fenster und Türen weit auf

So wird die Luft komplett ausgetauscht.

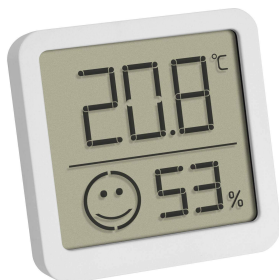


Nicht nur Wasserdampf, auch Zigarettenrauch, Schweiß, Möbelausdünstungen und andere Schadstoffe können abziehen.

Dauerkipplüftung kühlt die angrenzenden Fensterbereiche extrem ab, so dass dort die Schimmelpilzbildung wegen Kondensatfeuchte gefördert wird.

### 3. Kontrollieren Sie, ob Sie richtig heizen und lüften

Mit dem Thermometer messen Sie die Temperatur, mit dem Hygrometer die relative Luftfeuchtigkeit. Beide Dauermessgeräte gibt es im Handel.



### 4. Heizen und lüften Sie alle Räume gleichmäßig und gleichzeitig - auch die weniger genutzten

Wird ein Zimmer nur gelegentlich oder durch die Nachbarräume "mit-"geheizt, stellen sich Feuchtflecken und Schimmelpilze fast zwangsläufig ein.

#### 💡 Die empfohlene Raumtemperatur:

Jedes Grad Raumtemperatur mehr verteuert die Heizkostenrechnung. Jedes Grad weniger spart Heizenergie. Die Raumtemperatur sollte betragen:

- im Wohnbereich: 20 °C,
- in der Küche: 18 °C,
- im Schlafzimmer: 17 °C.

### 5. Neue Fenster sind dichter als alte. Deshalb müssen Sie öfter lüften

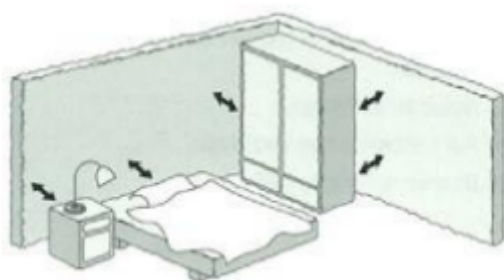
Bei alten Fenstern kann die Luft noch durch undichte Ritzen und Fugen ziehen.

### 6. Kontrollieren und säubern Sie regelmäßig Luftfilter in Badventilatoren.

So stellen Sie den Luftaustausch sicher.

### 7. Große Möbel haben vor kalten Außen- und Treppenhauswänden nichts zu suchen

Ausnahme: Die Möbel haben genug Abstand zur Wand und zum Boden, damit die Luft zirkulieren kann.



Besonders gern macht sich Schimmelpilz in Ecken breit, in denen zwei Außenwände aufeinander treffen. Sorgen Sie dafür, dass auch diese Zonen gut durchlüftet werden. Dichte Gardinen und Vorhänge können beispielsweise eine unüberwindbare Barriere für Frischluft sein.

### **8. Lüften Sie vor allem bei nasskaltem Wetter häufiger als im Sommer oder im sehr kalten Winter**

Das mag unlogisch erscheinen, ist aber aus physikalischen Gründen erforderlich

### **9. Verdecken Sie Ihre Heizung nicht mit Möbeln, Gardinen oder ähnlichem**

Sonst kann sich die warme Luft nicht im Raum verteilen. Außerdem steigen die Heizkosten. Auch das Thermostatventil darf nicht verdeckt sein.

### **10. Vermeiden Sie Wasserdampf. Geht das nicht, lüften Sie sofort**

Also:

- Gut lüften beim Kochen und Wischen
- Nach dem Duschen die Duschkabine, Kacheln und Fliesen mit dem Gummiabzieher abtrocknen und lüften
- Wäsche nicht in der Wohnung trocknen
- Aquarien abdecken
- Auf Luftbefeuchter verzichten
- Blumen nur mäßig gießen

Weitere nützliche Informationen zum Thema Heizen und Lüften finden Sie auf der Webseite der Verbraucherzentrale:

 [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)