

Leitfaden zum richtigen Lüften & Heizen

Richtiges Lüften und Heizen verhindert Schimmel, spart Energie und sorgt für ein gesundes Raumklima.

In Gebäuden ohne kontrollierte Wohnraumlüftungsanlage, ist mehrmaliges tägliches Stoß- oder Querlüften bei ausgeschalteter Heizung notwendig.

Alle Wohnräume sollten auf 18 - 21°C beheizt werden, wobei Türen zwischen unterschiedlich warmen Räumen stets geschlossen bleiben sollten.

Leitfaden zum Lüften:

- **Stoßlüften statt Kippen:** Fenster im Winter für 5 bis 10 Minuten ganz öffnen, im Sommer 20-30 Minuten.
- **Querlüften:** Gegenüberliegende Fenster öffnen, um Durchzug zu erzeugen.
- **Häufigkeit:** 3- bis 4-mal täglich lüften.
- **Nach Feuchtigkeit:** Direkt nach dem Duschen, Kochen oder Schlafen (Feuchtigkeitsproduktion) lüften.
- **Schlafzimmer:** Morgens nach dem Aufstehen gründlich lüften.

Leitfaden zum Heizen:

- **Gleichmäßige Wärme:** Heizkörper nicht komplett abdrehen, auch bei Abwesenheit nicht (mindestens 16-18°C Raumtemperatur).
- **Thermostat-Einstellungen:** Wohnzimmer ca. 20-22°C (Stufe 3), Schlafzimmer & Küche 16-18°C (Stufe 2), Bad 22-24°C (Stufe 4).
- **Heizkörper freihalten:** Keine Möbel oder Vorhänge vor den Heizkörpern platzieren, damit die Wärme zirkulieren kann.
- **Türen geschlossen halten:** Kalte Räume nicht über wärmere Räume mitheizen, um Kondensationsschäden (Schimmel) zu vermeiden.