

## Anleitungen zum besseren Heiz- und Lüftungsverhalten

Die richtige Temperatur und Luftfeuchtigkeit tragen ganz entscheidend zu dem Wohlfühl-Faktor in Ihrer Wohnung bei. Konstante Temperaturen sorgen für ein gesundes Raumklima und erhöhen die Lebensqualität. Feuchtigkeitsschäden wie Schimmel dagegen beeinträchtigen ein gesundes Raumklima. Sie entstehen häufig durch falsches Heizen und Lüften.

### Hinweise, die grundsätzlich beachtet werden müssen:

Der schnelle und gründliche Austausch der Raumluft durch „Stoßlüften“ bei sperrangelweit geöffnetem Fenster spart Energie. Schließen Sie während des Lüftens die Heizkörperventile beziehungsweise drehen Sie die Thermostat-Heizkörperventile bis zur \*-Markierung herunter. So geht weniger Wärme verloren als bei der Dauerlüftung mit gekippten Fenstern. Nach etwa 5 bis 10 Minuten „Stoßlüften“ ist die verbrauchte Luft in den Räumen durch Frischluft ersetzt.

- Heizen Sie möglichst gleichmäßig.
- Heizen Sie alle Räume ausreichend und kontinuierlich.  
Werden Heizkörper für mehrere Stunden oder ganze Nächte abgestellt, kühlen Räume aus. Neues Aufwärmen verbraucht mehr Energie als regelmäßiges Heizen. Das gilt auch für Räume, die Sie nicht ständig benutzen. Die Raumtemperatur von 18°C sollte nicht unterschritten werden. Um Feuchtigkeitsschäden zu vermeiden, darf die Temperatur der Raumumschließungsflächen (Wände, Fenster, Decken, Fußböden) etwa 16°C nicht unterschreiten.
- Achten Sie darauf, dass Heizkörper und Thermostatventile nicht durch Vorhänge, Verkleidungen oder Möbel verdeckt werden.
- Sorgen Sie für ausreichend Luftaustausch in den Räumen. Bedenken Sie, dass wir ständig Feuchtigkeit erzeugen (beim Atmen, Baden, Duschen, Wäschewaschen, Kochen).
- Vermeiden Sie es, Wäsche in Ihrer Wohnung zu trocknen.
- Lassen Sie große Wasserdampfmengen direkt nach draußen entweichen. Lüften Sie direkt nach dem Duschen oder Kochen die betroffenen Räume. Die Türen sollten während dieser Vorgänge möglichst geschlossen bleiben, damit sich der Dampf nicht in der gesamten Wohnung ausbreiten kann.
- Ermöglichen Sie überall eine ausreichende Luftzirkulation. Das ist besonders an Außenwänden wichtig. Möbel sollten deshalb einen ausreichenden Abstand zu Wand haben.
- Vermeiden Sie während der Heizperiode ein Dauerlüften durch gekippte Fenster. Die Kippstellung führt zu einem hohen Energie- und Wärmeverlust.
- Halten Sie die Türen zu weniger beheizten Räumen nach Möglichkeit geschlossen.
- Setzen Sie zusätzliche Luftbefeuchtung nur bei extrem trockener Raumluft ein.
- Statten Sie Ihre Wohnung mit einem guten Thermometer oder einem Hygrometer (Feuchtigkeitsmesser) aus. Nur so können Sie erkennen, zu welchem Ergebnis Ihr eigenes Heiz- und Lüftungsverhalten geführt hat.

### Empfohlene Raumtemperaturen:

Die Temperatur im **Wohnzimmer** sollte durchschnittlich bei 20°C liegen. **Im Schlafzimmer sind 16 – 18°C für einen gesunden Schlaf warm genug. Tagsüber sollte die Temperatur 18°C betragen.** Die Temperatur im **Kinderzimmer** sollte durchschnittlich bei 20-22°C liegen. Das **Badezimmer** sollte mit 22-24°C gut temperiert sein. Darunter ist die Erkältungsgefahr höher. In der **Küche** sind 18°C ausreichend, da beim Kochen zusätzlich Wärme entsteht.

### Luftfeuchtigkeit:

In geschlossenen Räumen sollen die Werte der Luftfeuchtigkeit **55 %** nicht überschreiten.

**Mit dieser empfohlenen Verhaltensweise schützen Sie Ihre Gesundheit, sparen Energie und schaffen ein gesundes Raumklima.**