

RICHTIGES HEIZEN UND LÜFTEN

Effizientes Heizen und richtiges Lüften sind entscheidend, um ein angenehmes Raumklima zu schaffen, Energie zu sparen und Schimmelbildung zu verhindern. Hier sind einige Tipps und Hinweise, wie Sie es richtig machen:

Richtiges Heizen

1. **Konstante Raumtemperaturen halten:** Heizen Sie kontinuierlich, anstatt die Heizung komplett auszuschalten. Starke Temperaturschwankungen verbrauchen mehr Energie.
2. **Nachtabenkung nutzen:** Senken Sie die Temperatur in der Nacht oder bei längerer Abwesenheit um etwa 3–5 Grad, schalten Sie die Heizung jedoch nicht ganz aus.
3. **Heizkörper freihalten:** Blockieren Sie die Heizkörper nicht mit Möbeln oder Vorhängen, damit die warme Luft frei zirkulieren kann.
4. **Wärmeverluste vermeiden:** Schließen Sie Fenster und Türen, um keine unnötige Wärme nach draußen entweichen zu lassen.

Richtiges Lüften

1. **Stoßlüften statt Dauerlüften:** Öffnen Sie die Fenster 3–4 Mal täglich für 5–10 Minuten weit. Dies sorgt für einen schnellen und effektiven Luftaustausch. Vermeiden Sie dauerhaft gekippte Fenster – sie führen zu hohen Wärmeverlusten und fördern Schimmelbildung.
2. **Schlafräume morgens lüften:** Besonders nach dem Aufstehen sollte das Schlafzimmer gut gelüftet werden, da sich nachts Feuchtigkeit im Raum sammelt.
3. **Luftfeuchtigkeit überwachen:** Ideal ist eine Luftfeuchtigkeit zwischen 40 % und 60 %. Nutzen Sie ein Hygrometer, um die Feuchtigkeit im Raum zu kontrollieren. Trockene Wäsche sollte möglichst nicht in Wohnräumen getrocknet werden, da dies die Luftfeuchtigkeit erhöht.
4. **Nach dem Duschen oder Kochen lüften:** Direkt nach dem Duschen oder Kochen sollten Fenster im Bad oder in der Küche geöffnet werden, um überschüssige Feuchtigkeit aus der Luft zu entfernen.
5. **Schimmel vorbeugen:** Richtiges Lüften ist der beste Schutz vor Schimmelbildung. Achten Sie besonders in feuchten Räumen wie Badezimmer oder Küche auf regelmäßiges Stoßlüften.

Wichtige Hinweise

Schimmelbildung vermeiden: Stellen Sie Möbel nicht direkt an kalte Außenwände, sondern lassen Sie einen Abstand von etwa 5–10 cm, um die Luftzirkulation zu gewährleisten.

Feuchtigkeit an Fenstern entfernen: Wischen Sie Kondenswasser an Fenstern sofort weg, um Schimmelbildung zu vermeiden.

Mit diesen Tipps können Sie die Heizkosten senken, ein gesundes Raumklima schaffen und Schimmel effektiv verhindern.