

Richtig Heizen & Lüften

Gesund wohnen, Schimmel vermeiden & Kosten sparen

Liebe Bewohner, Energie zu sparen ist heute wichtiger denn je. Damit Ihr Zuhause dabei behaglich bleibt und keine Feuchtigkeitsschäden entstehen, haben wir die wichtigsten Tipps für Sie zusammengefasst.

1. Das Grundprinzip: Wärme hält trocken

Warme Luft ist wie ein Schwamm: Sie kann viel Feuchtigkeit aufnehmen. Kalte Luft hingegen gibt Feuchtigkeit ab – oft direkt an der kalten Außenwand.

- Das Risiko: Steigt die Feuchtigkeit an der Wand auf über 70 %, entsteht Schimmel.
- Die Lösung: Ein gesundes Mittelmaß aus Wärme und frischer Luft senkt das Risiko und Ihren Verbrauch!

2. Stoßlüften: Kurz & Knackig statt Dauer-Kipp

Ein dauerhaft gekipptes Fenster lässt kaum Luft austauschen, kühlt aber die Wände rund um das Fenster extrem aus. Das frisst Energie und fördert Schimmel.

- So geht's richtig: Öffnen Sie das Fenster 2 bis 4 Mal täglich weit (Stoßlüften).
- Der Profi-Tipp: Am effektivsten ist das Querlüften (gegenüberliegende Fenster und Türen gleichzeitig auf).
- Wichtig: Drehen Sie währenddessen die Heizung ab – sonst heizen Sie buchstäblich „aus dem Fenster“.

3. Lüften nach Plan (Raum für Raum)

Jeder Raum braucht eine andere Behandlung:

- Schlafzimmer: Direkt nach dem Aufstehen lüften. Hier können die Zimmertüren zur restlichen Wohnung offen bleiben.
- Bad & Küche: Nach dem Duschen oder Kochen entsteht extrem viel Feuchtigkeit. Sofort lüften!
- Ganz wichtig: Halten Sie dabei die Zimmertüren zum Flur geschlossen, damit der Wasserdampf nicht in die anderen Zimmer zieht.



Kurz-Checkliste für den Alltag:

- [] Morgens: Alle Schlafräume 5–10 Min. Stoßlüften.
- [] Tagsüber: Heizung nie ganz aus, aber bei Abwesenheit drosseln.
- [] Abends: Vor dem Schlafen noch einmal kurz Durchzug.
- [] Immer: Heizkörper nicht durch Möbel oder Vorhänge zustellen.

Clever Heizen: Die richtige Temperatur für jedes Zimmer

Um Heizkosten zu sparen und gleichzeitig Schimmel vorzubeugen, ist die Steuerung der Raumtemperatur entscheidend. Hier sind die wichtigsten Faustregeln für die Nacht und bei Abwesenheit:

1. Nachtabenkung für besseren Schlaf

Wer nachts die Heizung etwas herunterdreht, spart nicht nur bares Geld, sondern fördert auch einen erholsamen Schlaf.

- Die Regel: Senken Sie die Temperatur in der Nacht ab.
- Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Temperatur nie unter 18 °C sinkt.

2. Sparmodus bei Abwesenheit

Wenn Sie tagsüber bei der Arbeit sind oder für ein paar Tage verreisen, muss die Wohnung nicht voll beheizt werden.

Der Richtwert: Eine Raumtemperatur von 20 °C ist ideal, wenn Sie für längere Zeit aus dem Haus sind. So kühlen die Wände nicht komplett aus und das Wiederaufheizen benötigt weniger Energie.

3. Die Gefahr der Auskühlung vermeiden

Es klingt logisch: Je kälter der Raum, desto weniger Energieverbrauch. Doch Vorsicht – zu kalte Räume werden zum Risiko.

- Physik-Fakt: Kalte Luft kann deutlich weniger Feuchtigkeit aufnehmen als warme Luft.
- Kondensationsgefahr: Sinkt die Temperatur unter 16 °C, schlägt sich die Feuchtigkeit aus der Luft als Wasser an den Wänden nieder (Kondensation). Dies ist der ideale Nährboden für Schimmelpilze.
- Empfehlung: Heizen Sie auch Schlafräume oder selten genutzte Zimmer von Zeit zu Zeit moderat auf, um die Bausubstanz trocken zu halten.

Zusammenfassung: Die "16-Grad-Grenze"

Situation	Empfohlene Temperatur
Wohnbereich (Anwesenheit)	ca. 21 - 22 °C
Bei Abwesenheit (Arbeit/Urlaub)	ca. 19 °C
Nachts / Wenig genutzte Räume	Mindestens 18 °C

Die Details machen den Unterschied: So schützen Sie Ihr Zuhause

Kleine Handgriffe im Alltag haben oft eine große Wirkung auf die Heizkosten und die Schimmelprävention. Achten Sie besonders auf diese fünf Punkte:

1. Türen zu! (Feuchtigkeits-Falle vermeiden)

Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass man das kühle Schlafzimmer „mitheizen“ kann, indem man die Tür zum warmen Wohnzimmer offen lässt.

- Das passiert wirklich: Es strömt kaum Wärme, aber dafür die gesamte Luftfeuchtigkeit in den kalten Raum. Dort schlägt sie sich an den Wänden nieder.
- Die Regel: Halten Sie die Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen stets geschlossen.

2. Freiheit für Ihre Heizkörper

Ein Heizkörper kann einen Raum nur dann effizient erwärmen, wenn die Luft ungehindert zirkulieren kann.

- Das Problem: Schwere Vorhänge, Verkleidungen oder Möbel direkt vor der Heizung wirken wie eine Barriere. Zudem „staut“ sich die Wärme am Thermostat, wodurch dieser zu früh abschaltet, während der Rest des Raumes kalt bleibt.
- Die Regel: Halten Sie den Bereich vor dem Heizkörper und dem Thermostatventil frei.

3. Rollläden: Ihr Schutzschild gegen Kälte

Sobald es draußen dunkel wird, wird es deutlich kühler. Ihre Fenster sind trotz Isolierung die Schwachstellen der Fassade.

- Der Effekt: Geschlossene Rollläden bilden ein isolierendes Luftpolster zwischen Fenster und Außenwelt.
- Die Regel: Schließen Sie bei Einbruch der Dunkelheit konsequent alle Rollläden, um die Wärme im Haus zu halten.

4. Vorsicht beim Wäschetrocknen

Wäschetrocknen in der Wohnung setzt literweise Wasser in die Raumluft frei.

- Die Lösung: Nutzen Sie nach Möglichkeit Trockenräume oder den Balkon.
- Wenn es in der Wohnung sein muss: Trocknen Sie die Wäsche in einem geschlossenen Raum bei leicht aufgedrehter Heizung und lüften Sie in dieser Zeit deutlich häufiger (Stoßlüften!).

5. Geben Sie den Wänden „Luft zum Atmen“

Hinter großen Schränken an Außenwänden entsteht oft eine Zone ohne Luftzirkulation. Dort kühlt die Wand extrem ab und Schimmel entsteht unbemerkt.

- Die Regel: Stellen Sie große Möbelstücke bevorzugt an Innenwände.
- An Außenwänden gilt: Halten Sie einen Mindestabstand von 10 Zentimetern zur Wand ein, damit die warme Zimmerluft auch dahinter zirkulieren kann.

Profi-Tipp für Mieter:

Ein einfaches Hygrometer (schon für wenige Euro erhältlich) hilft Ihnen, die Luftfeuchtigkeit im Blick zu behalten. Ideal sind Werte zwischen 40 % und 60 %. Steigt der Wert darüber? Dann ist es Zeit für ein kurzes Stoßlüften!

Richtiges Lüften dauert nur wenige Minuten, schützt aber Ihre Gesundheit und Ihre Möbel vor Schimmelpilzen.

Helfen Sie mit, das Gebäude und Ihr Wohlbefinden zu sichern!