

RICHTIG LÜFTEN UND HEIZEN

Gut für Gesundheit, Umwelt und Gebäude

Mäßiges jedoch gleichmäßiges Heizen

In Wohnräumen sollte die Temperatur möglichst stetig **20 Grad** betragen.

Nur 1 Grad mehr, also 21 Grad, verbraucht rund **6 % mehr Heizenergieaufwand!**

Auch in der Nacht sollten die Wände ausreichend warm sein. Darum die Heizung in der Nacht zwar zurückdrehen, jedoch nicht ganz abdrehen.

Heizkörper freihalten

Vorhänge vor den Heizkörpern **vermindern** die **Wärmeabstrahlung** im Raum und erhöhen somit die Heizkosten und Verbrauch. Auch die Thermostatventile sollen frei bleiben, damit diese richtig regulieren können.

Luftfeuchtigkeit nicht über 60 %

In Ecken und hinter Schränken droht Schimmel, gerade wenn die Luftfeuchtigkeit **über 60 %** beträgt, weil dort die Wände kühler sind und die Feuchtigkeit dort **kondensieren** kann. Bei 5 Grad **Temperaturunterschied** von Innenraum zu Wandoberfläche kann sich bei hoher Raumluftfeuchte bereits **Schimmel** bilden.

Möbelstücke 10 cm Abstand

Besonders niedrig sind die Temperaturen **hinter Schränken** oder direkt an der **Außenwand**. Daher den Abstand von mindestens 10 cm einhalten und von der Wand **abrücken**. Bei großen Schränken auf ausreichend **Luftspalten** über und unter dem Schrank achten, um Zirkulation zu ermöglichen.

Kompletter Luftaustausch

Beim Lüften immer für einen kompletten Luftaustausch sorgen. Gekippte Fenster sind nicht geeignet fördern sogar die Schimmelbildung oberhalb des Fensters, da nur wenig Lüftungswirkung erzielt wird. Deshalb die Fenster **drei bis fünf Minuten weit öffnen** und eine Querlüftung mit Durchzug herstellen. Sobald die Raumluft kalt ist, die Fenster wieder schließen. So wird die warme feuchte Luft durch trockene ausgetauscht, ohne Möbel oder Wände auskühlen zu lassen.

Räume nicht mitheizen

Halten Sie die **Türen geschlossen**, damit nicht warme feuchte Luft vom Bad oder Küche ins kältere Schlafzimmer gelangt und dort vielleicht kondensiert.

Schlafzimmertemperatur

Schlafzimmer können kühler bleiben, denn für einen **gesunden Schlaf** reichen **16 Grad** aus.

Nicht nur der eigenen Gesundheit kommt das richtige Lüft- und Heizverhalten zugute, sondern ebenso der Umwelt und dem Gebäude, indem Sie wohnen.

immosüd