

## Richtig Heizen und Lüften – So geht's!

Ein gesundes Raumklima schützt die Bausubstanz und Ihre Gesundheit. Hier erfahren Sie, wie Sie durch richtiges Heiz- und Lüftungsverhalten Schimmel vermeiden und Heizkosten senken können.

### 1. Richtig Heizen – Raum für Raum

Raum	Empfohlene Temperatur	Hinweise
Wohnzimmer	20–22 °C	Gleichmäßiges Heizen – Temperatur nicht stark schwanken lassen
Schlafzimmer	16–18 °C	Tür geschlossen halten, nicht zu kalt – Schimmelgefahr bei zu niedriger Temp.
Küche	18–20 °C	Beim Kochen lüften – hohe Luftfeuchte vermeiden
Badezimmer	21–23 °C	Nach dem Duschen/ Baden gut lüften
Kinderzimmer	20–22 °C	Gleichmäßige Temperatur für angenehmes Klima
Flure	15–18 °C	Nicht auskühlen lassen – angrenzende Räume nicht beeinflussen

#### Tipps zum Heizen:

- ▶ Heizkörper nicht mit Möbeln oder Vorhängen verdecken – das blockiert die Wärme.
- ▶ Dauerhaftes „Durchheizen“ ist besser als ständiges Hoch- und Runterdrehen.
- ▶ Nachts Temperatur leicht absenken, aber nicht unter 16 °C.

### 2. Richtig Lüften – Mehrmals täglich!

Lüftungsmethode	Dauer	Wann?
Stoßlüften	5–10 Minuten	3–4x täglich: morgens, mittags, abends, vor dem Schlafengehen
Querlüften (Durchzug)	3–5 Minuten	Bei gegenüberliegenden Fenstern: besonders effektiv
Bad/Küche lüften	Sofort nach Nutzung	Nach dem Duschen oder Kochen, um Feuchtigkeit rauszubekommen

#### Nicht empfehlenswert:

- ▶ **Kipfenster:** Kaum Luftaustausch, führt nur zum Auskühlen von Wänden → Schimmelrisiko!
- ▶ **Fenster dauerhaft offen lassen** im Winter: Energieverlust + Wandabkühlung

### 3. Luftfeuchtigkeit im Blick behalten

Raum	Optimale Luftfeuchtigkeit
Allgemein	40–60 %
Bad/Küche	bis max. 70 % (kurzzeitig)

#### Messung:

Nutzen Sie ein **Hygrometer** (ab ca. 10 €) zur Kontrolle der Luftfeuchtigkeit.

---

### 4. Feuchtigkeit vermeiden – so geht's

- ▶ **Nasse Kleidung** nicht in der Wohnung trocknen (wenn möglich)
  - ▶ **Aquarien, Pflanzen, Wasserquellen** nur in Maßen
  - ▶ **Keine Möbel direkt an Außenwände stellen** – mind. 5–10 cm Abstand für Luftzirkulation
  - ▶ **Schrankrückwände** ggf. mit Dämmfolie versehen, um Kältebrücken zu verhindern
- 

### 5. Was tun bei Schimmel?

Trotz aller Vorsicht kann es passieren. Hier Ihre Checkliste:

#### Sofortmaßnahmen:

1. **Nicht ignorieren!** Frühzeitig handeln verhindert größere Schäden.
2. **Fotos machen** – dokumentieren Sie den Befall.
3. **Vermieter/Hausverwaltung informieren** – schriftlich mit Beschreibung und Bildern.
4. **Nicht selbst überstreichen!** Schimmel muss professionell entfernt werden.

#### Messung:

- ▶ Liegt es am **Bauwerk (z. B. Wärmebrücken, undichte Stellen)?**
- ▶ Oder am **Nutzerverhalten (Heizen/Lüften)?**

 Die Hausverwaltung prüft das – eine objektive Einschätzung ist entscheidend.