



## Richtig heizen und lüften wirkt vorbeugend

Vorbeugende Maßnahmen sind auf Dauer wirkungsvoll und einfach einzuhalten, dient es doch an erster Stelle der eigenen Gesundheit und dem eigenen Wohlbefinden.

Unsere heutzutage hochgedämmten und sehr dichten Haushüllen verlangen Verständnis zum richtigen Verhalten. Um überhaupt ein Gefühl für das Wohnklima zu bekommen, sollten Sie sich mehrere Innen- und ein Außenthermometer und ein Luftfeuchtemesser (Hygrometer) anschaffen. Sie werden sehen, es macht am Ende Spaß, die Wechselwirkungen vom Innen- und Außenklima verstehen zu lernen.

### Richtige Temperaturen

- In Wohnbereich und Küche 20°C, im Bad 21 °C, im Schlafzimmer tags 18°C, nachts 14 – 16°C
- Luftfeuchte 45 – 55 % rel. (bis 65 %, nur kurzfristig, bis 2 Std.)
- Wandoberflächentemperaturen nicht unter 15°C (Außenwände)
- Bei Abwesenheit, Heizung nie ganz abstellen. Das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur ist sparsamer.
- Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen tags und nachts geschlossen halten.
- Das kalte Schlafzimmer niemals vom Wohnraum aus mitheizen. Dies kann Schimmel zur Folge haben.

### Richtig querlüften

---

- Von drinnen nach draußen lüften. (wärmere = feuchtere Luft raus, dafür kältere = trockenere Luft hinein).
- Quer durch die Wohnung lüften (Querlüften, mind. zwei gegenüberliegende Fenster).
- Bei jedem Wetter, auch bei Regen, lüften. Kalte Außenluft ist trockener als die warme Zimmerluft.
- Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden.
- Die Fenster kurzzeitig (wenige Minuten sind ausreichend) ganz öffnen (Stoßlüften). Kippstellung ist wirkungslos, verschwendet Heizenergie, kann u. U. Schimmelbildung fördern.
- Bei dichten Isolierglasfenstern häufiger lüften.
- Innenbäder brauchen regelmäßig eine Zwangslüftung (Lüfter, z. B. ans Licht gekoppelt).

### Kalte Außenwand

---

- Möbel (Schrankwand etc.) mit einigen Zentimetern Abstand zu Boden und Wand aufstellen (Umlüftung). An problematischen Außenwänden sollte im Winter die Oberflächentemperatur gemessen werden. Sie sollte nicht unter 15°C fallen.