



Richtiges Heizen und Lüften hilft, die Innenraumluft zu verbessern, gesundes Raumklima zu erhalten und Schimmelbildung zu vermeiden.

Ein Vier-Personen-Haushalt gibt pro Tag ca. 6-12 Liter Wasser an die Luft ab. Diese Feuchtigkeit muss regelmäßig rausgelüftet werden - sie kann Schimmel auslösen!

Die ideale Raumtemperatur liegt bei 18-22 Grad Celcius sowie bei einer relativen Luftfeuchte zwischen 40- 60 %. Dies lässt sich leicht mit einem Hydrometer kontrollieren. Sinkt die Luftfeuchtigkeit unter 30 % kann die trockene Luft die Schleimhäute reizen. Ab einer relativen Luftfeuchte von 70-80 % kann schnell Schimmel wachsen. Dafür muss sich die Wand weder feucht anfühlen noch Kondenswasser sichtbar sein.

Heizen

Heizen Sie alle Räume (16-18 Grad mind.)

Halten Sie während der Heizperiode alle Wohn- und Schlafräume auf mindestens 16-18 Grad Celsius, auch wenn sie nur selten genutzt werden. Je nach Gebäudehülle können höhere Temperaturen erforderlich sein, um das Risiko von Schimmelbildung zu minimieren. Vermeiden Sie es, die gesamte Wohnung mit einem Heizkörper zu beheizen. Temperaturunterschiede von mehr als 5 Grad Celsius zwischen den Räumen können schnell zu Schimmel führen, wenn warme Luft in kühlere Bereiche strömt. Schließen Sie die Türen in stark beheizten Räumen, um die Wärme zu halten.

Lassen Sie Räume nicht auskühlen Fenster nach dem Lüften schließen

Vergessen Sie nicht, in der kalten Jahreszeit die Fenster nach dem Lüften zu schließen und den Raum wieder zu beheizen.

Heizungsluft effektiv nutzen

Stellen Sie keine Möbel direkt vor die Heizkörper oder (kalte) Außenwände, die warme Heizungsluft sich ausbreiten können und kalte Wandoberflächen erwärmen.

Lüften

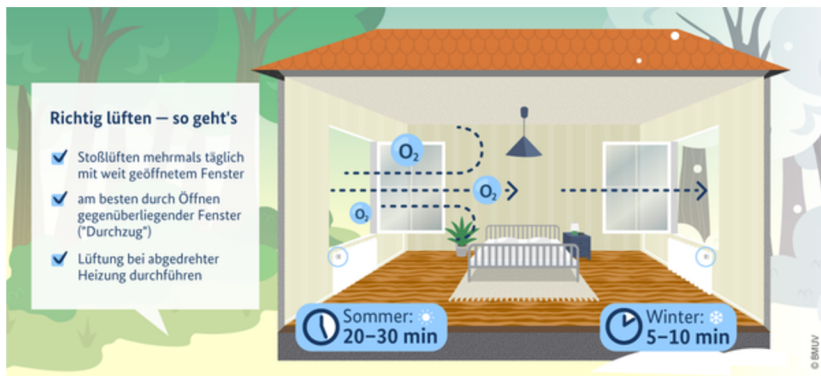
Regelmäßiges Stoß- und Querlüften

Je mehr Personen sich im Haushalt befinden, umso öfter muss gelüftet werden: Kurz durch ein oder mehrere weit geöffnete Fenster (Stoßlüften= doer quer durch die Wohnung (Querlüften). Aus hygienischen Gründen sollte mind. 3-4 Mal pro Tag ordentlich gelüftet werden. Sind Sie den ganzen Tag nicht da, zumindest morgens und abends.

Feuchtigkeit sofort vertreiben

Feuchte Luft nach dem Baden, Duschen und Kochen sofort durch weit geöffnete Fenster rauslüften! Duschwände abziehen und Badewannen kurz abtrocknen/auswischen). Auch das Schlafzimmer gleich nach dem Aufstehen gut durchlüften und tagsüber auf 16-18 Grad Celcius beheizen. **Merke:** Je höher die Luftfeuchtigkeit, umso größer das Schimmelrisiko! Sinnvoll ist die Kontrolle der Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit mit einem Thermo-Hydrometer.

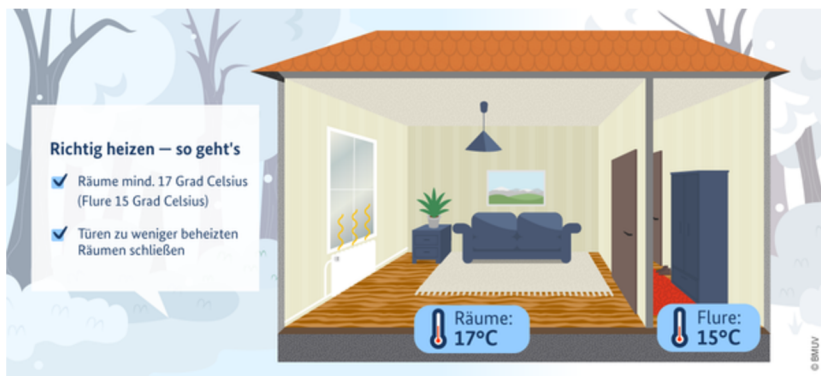




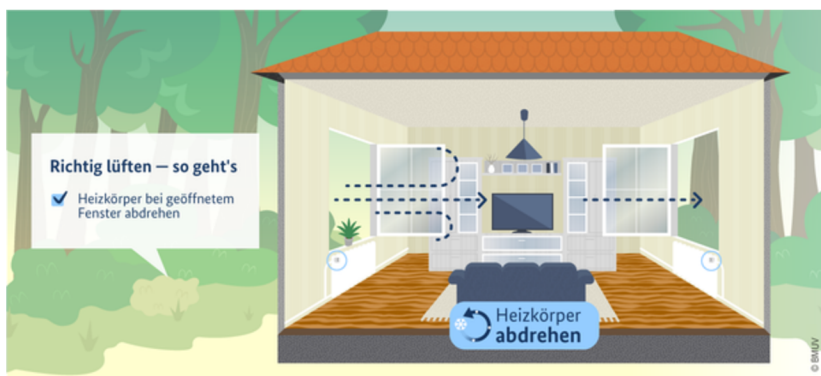
- Im Sommer 20-30 Minuten
- Im Winter 5-10 Minuten
- Lüften abgedrehter Heizung



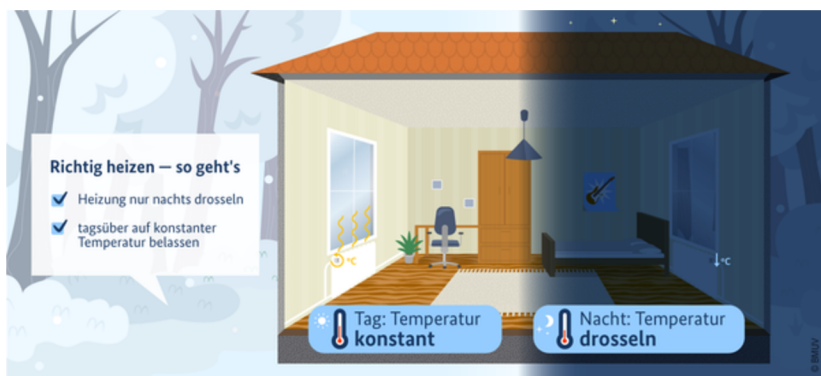
- Nach dem Duschen, die Duschwand abziehen, Badewanne evtl. trockenwischen
- Wäsche nicht im Zimmer trocknen



- Alle Räume ausreichend heizen
- In den Zimmern ca. 17 Grad
- In den Fluren ca. 15 Grad
- Türen geschlossen halten



- Heizkörper bei geöffneten Fenster abdrehen
- Fenster schließen nicht vergessen
- Heizungen anschließen wieder aufdrehen



- Ggf. auf Smart-Home-Geräte aufrüsten
- Thermo-Hydrometer können sinnvoll sein
- Auch selten genutzte Räume ausreichend lüften