

# Richtig Heizen und Lüften

Beim Beheizen der Wohnung gilt es, einen Kompromiss zu finden: Natürlich soll es im Zuhause warm und behaglich sein. Außerdem gefährden dauerhaft zu niedrige Temperaturen die Gesundheit. Andererseits ist übermäßiges Heizen auch nicht gesund – und heutzutage besonders teuer. Auch erfordern die unterschiedlichen Nutzungen eines Raumes verschiedenartiges Heizen. Dennoch lassen sich wichtige Grundregeln für das richtige Heizen aufstellen, die sicherstellen, dass Sie Ihr Geld nicht „verheizen“ und ein angenehmes Wohnklima genießen können.

Daher gilt:

- Für verschiedene Räume der Wohnung gelten verschiedene Temperatur-Richtwerte: In Wohnzimmern, Kinderzimmern und Aufenthaltsräumen 20° Celsius, im Bad 24° Celsius, in der Küche 18° Celsius, nachts im Schlafzimmer 14° bis 18° Celsius. **ACHTUNG: Diese Werte gelten, wenn Sie anwesend sind.**
- Nachts und bei längerer Abwesenheit sollten Sie die Heizung etwas herunterregeln. **Allerdings stellen Sie die Heizung nie ganz ab.**
- Heizungsventile und Heizkörper sollten immer frei bleiben.
- Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen immer geschlossen halten.

Neben dem Heizen hat auch das Lüften direkten Einfluss auf Ihre Heizkosten. Und was viele nicht wissen: auch auf Ihre Gesundheit! Unkorrektes Lüften führt zu feuchter Raumluft und begünstigt so die Schimmelbildung. Die Feuchtigkeit muss stattdessen durch richtiges Lüften aus der Wohnung gebracht werden. Sonst schlägt sie sich an Wänden, Nischen und hinter Möbeln nieder und bietet dem Schimmel einen idealen Nährboden. Die folgenden Regeln zeigen Ihnen, wie Sie schädlichen Schimmel verhindern und Heizkosten sparen:

- Nur „Stoßlüften“. Das heißt: Zum Lüften die Fenster **für kurze Zeit vollständig öffnen**. Gerade morgens und abends vor dem Schlafengehen empfiehlt sich das großzügige Lüften bei offenem Fenster. **Kippstellung** des Fensters ist **wirkungslos**, verschwendet Heizenergie und fördert eher die Schimmelbildung.
- Sofern die Möglichkeit besteht, lüften Sie quer durch die Wohnung (alle Fenster und Türen der Wohnung öffnen). Achten Sie aber darauf, dass Türen und Fenster aufgrund des starken Luftzuges nicht zuschlagen.
- Bei jedem Wetter, auch Regen, lüften.
- Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden.
- Je kälter die Außentemperatur, desto kürzer muss gelüftet werden.
- Immer Lüften nach dem Kochen, Bügeln, Duschen oder Baden.
- Möbel an Außenwänden mindestens mit einem Abstand von 5-10 cm von der Wand aufstellen.
- Sammelt sich an der Innenseite des Fensters Feuchtigkeit, das Fenster trocken abwischen.