

# Richtiges Heizen und Lüften – Schimmel vermeiden, Heizkosten sparen

Stand 5/2020

**Vor allem in der kalten Jahreszeit ist richtiges Heizen und Lüften wichtig, um Heizkosten zu senken und Schimmel in der Wohnung zu vermeiden.**

Richtiges Heizen und Lüften spart nicht nur Geld, sondern trägt auch zu einem gesunden Raumklima und somit zur Vermeidung von Schimmelpilzen bei. Schimmel kann infolge zu geringer Raumtemperatur und nicht ausreichender Frischluftzufuhr entstehen. Kann die Luft nicht genügend Feuchtigkeit aufnehmen, kommt es zu Kondensation und zu Nässe im Wohnbereich.

## Richtiges Heizen

- Grundsätzlich sollten in der Wohnung Temperaturen zwischen 18 und 21 Grad nicht unterschritten werden.
- Heizung nie ganz abstellen, auch nicht bei längerer Abwesenheit! Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen ist in der Regel teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur.
- Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen immer geschlossen halten.
- Nicht einen Raum über einen anderen beheizen. Das „Überschlagenlassen“ führt warme und somit feuchte Luft in das nicht beheizte Zimmer und schlägt sich dort als Feuchtigkeit nieder.

## Richtiges Lüften

- Richtiges Lüften heißt Stoßlüften: Die Fenster kurzfristig ganz öffnen. Die Kipplüftung ist wirkungslos, verschwendet Heizenergie und kühlt die Außenwände aus.
- Nicht von einem Zimmer in ein anderes Zimmer, sondern immer nach draußen lüften.
- Morgens in der ganzen Wohnung einen kompletten Luftwechsel vornehmen. Am besten mit Durchzug, mindestens aber in jedem Raum das Fenster öffnen.
- Selbst bei Windstille und geringem Temperaturunterschied reichen 15 Minuten Stoßlüften aus.

- Je kälter die Außentemperatur, desto kürzer muss gelüftet werden.
- Auch lüften, wenn es draußen regnet. Die Außenluft ist immer noch trockener als die warme Zimmerluft.
- Vormittags und nachmittags nochmals die Räume lüften, in denen sich Personen aufgehalten haben. Abends einen kompletten Luftwechsel in der ganzen Wohnung vornehmen.
- Bei Abwesenheit tagsüber reicht es auch, morgens und abends Stoß zu lüften.
- Bei Bädern ohne Fenster auf dem kürzesten Weg durch ein anderes Zimmer lüften. Alle anderen Türen dabei geschlossen halten, damit sich der Wasserdampf nicht gleichmäßig in der Wohnung verteilt.
- Große Mengen Wasserdampf, z.B. beim Kochen, sofort nach außen leiten. Auch hier durch das Schließen der anderen Zimmertüren verhindern, dass sich der Dampf in der Wohnung verteilt.
- Wenn die Wäsche in der Wohnung getrocknet werden muss, dann dieses Zimmer öfter lüften und die Zimmertür geschlossen halten. Nach dem Bügeln lüften.
- Luftbefeuchter sind in der Regel überflüssig.
- Bei neuen Isolierglasfenstern häufiger lüften als früher! Man spart immer noch Heizenergie im Vergleich zu vorher.

**Faustregel: Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter lüften!**

### Lüften – gewusst wie:

Dezember bis Februar	4-6 Minuten
März und November	6-10 Minuten
April und Oktober	10-15 Minuten
Mai und September	16-20 Minuten
Juni bis August	20-30 Minuten

**Mieterbund Wiesbaden  
und Umgebung e.V.**  
Mitglied im  
**DEUTSCHEN MIETERBUND**

Vorsitzender:  
Helmut Domann

Geschäftsführerin:  
Eva-Maria Winkelmann

Adelheidstraße 70  
65185 Wiesbaden

Tel.: 0611 7165470  
Fax: 0611 71654779

[www.mieterbund-wiesbaden.de](http://www.mieterbund-wiesbaden.de)  
[info@mieterbund-wiesbaden.de](mailto:info@mieterbund-wiesbaden.de)

Postbank  
IBAN: DE28 5001 0060 0107 7206 02  
BIC: PBNKDEFF  
Nassauische Sparkasse  
IBAN: DE80 5105 0015 0100 0319 22  
BIC: NASSDE55

Gläubiger-Identifikationsnummer:  
DE92ZZZ00000185717

Vereinsregister-Nr. 1105  
Amtsgericht Wiesbaden

