

# Merkblatt zum richtigen Lüften und Heizen

---

## **1. Regelmäßiges und richtiges Lüften**

Lüften Sie vor allem während der kalten Jahreszeit nur mit vollständig geöffneten Fenstern (ca. 10 - 15 Minuten, mehrmals täglich). Vermeiden Sie in dieser Zeit das Lüften mit angekippten Fenstern, denn so kühlen die angrenzenden Flächen aus und es kann zur Kondensatbildung kommen. Schon die Beachtung einiger weniger Regeln hilft oft, Probleme zu vermeiden.

a) Außenwände

Möbelstücke sollten mit mindestens 5 cm Abstand zur Wand gestellt werden.

b) Fensterlose Bäder und Küchen

Achten Sie auf die Funktionsfähigkeit der mechanischen bzw. elektrischen Lüfter und reinigen Sie diese und ggf. die eingebauten Filter (soweit vorhanden) regelmäßig. Nach dem Duschen und Baden ist bei elektrischen Lüftern auf ausreichende Nachlaufzeit (mindestens 15 Minuten) zu achten (soweit vorhanden).

c) Bäder allgemein

Trocknen Sie nach dem Duschen bzw. Baden die gefliesten Wände mit einem Abzieher oder Tuch.

d) Luftfeuchtigkeit

Bei Feuchtigkeit auf den Rändern der Scheiben von Isolierglasfenstern ist die Luftfeuchtigkeit in Ihrer Wohnung zu hoch. Lüften Sie stärker, bis die Feuchtigkeit auf den Fenstern verschwindet. Kontrollieren Sie die Luftfeuchtigkeit mit einem Luftfeuchtigkeitsmesser (Hygrometer). Die optimale relative Luftfeuchtigkeit liegt bei rund 50 %.

e) Schimmel

Die Behandlung von Schimmelflecken wird nur dann von nachhaltigem Erfolg sein, wenn Sie durch dauerhaft richtiges Lüften und Heizen die Feuchtigkeit in Ihrer Wohnung senken. Bei Problemen dieser Art wenden Sie sich bitte in jedem Fall an uns.

... und ein ganz wichtiger Tipp: Die **Stoßlüftung**:

Öffnen Sie jeden Tag ein- oder zweimal die Fenster Ihrer Wohnräume fünf bis zehn Minuten weit und ersetzen so die feuchte und warme Luft gegen die trockene und kühle Außenluft – das ist die beste Vorbeugemedizin gegen feuchte und verschimmelte Wände.

## **2. So gehen Sie gegen feuchte und verschimmelte Wände vor**

1. Rücken Sie die Möbel vor „befallenen“ Wänden 10 – 20 cm von den Wänden ab, damit Zugluft auch wirklich an der Wand vorbeiströmen kann.
2. Nun die Fenster weit öffnen, damit Zugluft entsteht. Nach 5 – 10 Minuten die Fenster wieder schließen.
3. Heizen Sie jetzt die kühle Luft im Zimmer auf, indem Sie die Heizkörper oder den Ofen/Kamin anstellen.
4. Nach 3 – 4 Stunden wieder die Fenster auf Durchzug machen. Danach muss die kühle Luft wieder aufgeheizt werden.
5. Wiederholen Sie dieses Vorgehen zwei Wochen lang jeden Tag 3x – 4x. Die Wand wird trockener und Sie können mit einer Bürste die getrockneten Stock- oder Schimmelflecken entfernen.

## **3. Die Wärme und wie man richtig heizt**

Sie können durch richtiges und bewusstes Verhalten Ihre **Heizkosten senken** und so einen eventuellen Nachzahlungsbetrag verringern.

Lesen Sie sich bitte diese Information in Ruhe durch und überprüfen Sie selbst, ob Sie unserer Tipps schon in Ihrer Wohnung umsetzen.

**1. Raumtemperatur – richtig eingestellt!**

Stellen Sie Ihre Heizung nicht höher, als es die Behaglichkeit erlaubt.

**2. Heizen Sie Ihre Räume unterschiedlich!**

Fachleute empfehlen folgende Raumtemperaturen:

- 21° Celsius = Wohnzimmer
- 20° Celsius = Kinder- und Esszimmer
- 18° Celsius = Küche und Schlafzimmer
- 23° Celsius = Bad
- 15° Celsius = Flur/Diele

**3. Die Sonne heizt kostenlos mit!**

Lassen Sie die Wintersonne ungehindert durch die Scheiben scheinen.

**4. Kein teures Nachtleben mehr!**

Reduzieren Sie in der Nacht die Raumtemperatur um 5° Celsius. Ziehen Sie Vorhänge und, falls vorhanden, Rollos vor die Fenster, aber nicht vor die Heizkörper – das hält Wärme zurück.

**5. Kein Dauerlüften, sondern kurz und kräftig lüften!**

Sorgen Sie 1x – 2x am Tag für jeweils 15 Minuten Durchzug.

**6. Lassen Sie die Heizkörper keine Luft holen!**

Achten Sie auf „Gluckergeräusche“ in Ihren Heizkörpern. Lassen Sie die Luft an den Entlüftungsventilen langsam und solange heraus bis Heizwasser heraustropft, dann das Entlüftungsventil wieder unverzüglich dauerhaft schließen.

**7. Nicht die Heizkörper verdecken!**

Die Warmluft muss von den Heizkörpern frei in den Raum zirkulieren können.

**8. Temperaturgefälle von Raum zu Raum vermeiden!**

Halten Sie Zimmertüren innerhalb Ihrer Wohnung möglichst geschlossen.

**4. Warum sich Ihre Heizkörper sehen lassen können**

So werden Ihre Wohnräume warm:

1. Durch **gleichmäßige Zirkulation**: Die über den Heizkörpern aufsteigende erwärmte Luft fließt von dort in den Raum und zirkuliert durch den Raum.
2. Durch **Wärmestrahlen**, die vom Heizkörper gradlinig und gleichmäßig nach allen Seiten durch den Raum „strömen“: Diese Strahlen erwärmen die Wandinnenflächen, Möbel und andere Einrichtungsgegenstände. Die Wärme wird nach und nach in den Raum abgegeben.

Wichtig aber ist: **Heizkörper nie verbauen**. Der Wärmezirkulation und der Wärmestrahlung dürfen keine „Barrieren“ in den Weg gestellt werden!

**5. Gleichmäßig heizen und trotzdem sparen**

Es gibt Mieter, u. a. vielen Berufstätige, die tagsüber ihre Heizung einfach abstellen und durch diese Maßnahme Heizkosten sparen wollen. Das ist verständlich, aber wärmetechnisch nicht richtig.

Wir empfehlen:

Drosseln Sie tagsüber Ihre Heizung auf ca. 15 – 16° Celsius. Stellen Sie in den Abendstunden Ihre Heizung kurzzeitig höher und in kürzester Zeit herrscht in Ihren Räumen wieder eine angenehme und behagliche Temperatur.

Bei einer nächtlichen Temperaturabsenkung auf 16° Celsius sparen Sie ungefähr 6 % Energiekosten – ein wichtiger Sparbaustein im Mosaik der Heizkosten.

## **6. Sparen durch gesundes Raumklima**

Sie sollen sich in Ihrer Wohnung wohlfühlen – ein gesundes Raumklima hilft dabei.

Bei zu trockener Luft, die bei Werten unter 30 % relativer Luftfeuchtigkeit vorliegt, trocknen z. B. die Nasenschleimhäute aus und es kommt schneller zu Erkältungskrankheiten. Bei einer relativen Luftfeuchtigkeit über 55 % wiederum setzt sich bei geschlossenen Fenstern die Feuchtigkeit rasch an den Fenstern und Innenwänden nieder. An feuchten Wänden wachsen u. a. Schimmelpilze, deren Sporen in die Atemwege gelangen und Asthma, Schnupfen und Hautkrankheiten hervorrufen können.

Mit dem Thermometer und einem Hygrometer, die es schon sehr preiswert im Handel gibt, können Sie dem richtigen Raumklima sehr schnell auf die Schliche kommen.

## **7. Preiswerter und einfacher Wärmeschutz**

1. Fenster, Wohnungs- und Außentüre abdichten (z. B. mit automatisch wirkenden Dichtungsstreifen aus Kunststoff). Sie drücken sich beim Schließen der Tür fest an die Zarge bzw. den Boden.
2. Kleben Sie beim Tapezieren Untertapeten (Spezialtapeten aus Styropor, Zeitungspapier) darunter.
3. Thermostatische Heizkörperventile können Sie auf bestimmte Temperaturen einstellen und damit die Wärmezufuhr regeln.
4. Teppiche sorgen für zusätzlichen Wärmeschutz. Sie können diesen Wärmeschutz durch Unterteppiche verbessern.
5. Zusätzliche Dämmung der Heizkörpernischen mit Styropor hinter einer dünnen Holzplatte.
6. Dicke Farbanstriche auf Heizkörpern verlangsamen die Wärmeabstrahlung. Tragen Sie beim Streichen Ihrer Heizkörper die Farbe nur dünn auf.

## **8. Grundsätzliche Hinweise für eine trockene Wohnung**

1. Lassen Sie Ihre Wohnung in der Heizperiode nicht auskühlen und senken Sie die Zimmertemperatur möglichst nicht unter 16 – 17° Celsius ab- auch nicht, wenn Sie nicht zu Hause sind.
2. Die relative Luftfeuchtigkeit sollte in den Wohnräumen nicht mehr als 65 % betragen. Dies kann man mit einem preiswerten Hygrometer überprüfen.
3. Möbel, wie Schränke und Sofas, möglichst nicht an die Außenwände stellen. Lassen Sie bitte immer einen Abstand von mindestens 5 cm.
4. Achten Sie auf eine etwas stärkere Beheizung der Räume an der Nordseite Ihrer Wohnung. Sorgen Sie aber dafür, dass sich die Temperaturen von Raum zu Raum so gering wie möglich unterscheiden. Zimmertemperatur auch hier: mindestens 16 – 17° Celsius.

Wir würden uns freuen, wenn Sie unsere Informationen als eine partnerschaftliche Hilfe ansehen. Wenn Sie sich an unsere Tipps halten, ersparen Sie sich und auch uns vielfach vermeidbaren Ärger. Und Sie werden den Erfolg bald sehen können: nämlich als bare Münze in Ihrer Haushaltskasse.

## **9. In eigener Sache**

Wir würden uns freuen, wenn Sie unsere Informationen als eine partnerschaftliche Hilfe ansehen. Wenn Sie sich an unsere Tipps halten, ersparen Sie sich und auch uns vielfach vermeidbaren Ärger. Und Sie werden den Erfolg bald sehen können: nämlich als bare Münze in Ihrer Haushaltskasse.

Alle Heizkosten sind bereits von uns verauslagt. Wir erhalten bei einer eventuellen Nachberechnung nur das zurück, was wir selbst zusätzlich aufwenden mussten. Als Ihre Hausverwaltung verdienen wir daran keinen Cent.

Sie sollten niemals versuchen, Störungen oder Leckagen an Ihrer Heizungsanlage selbst zu beheben. Melden Sie Ihre Schäden unserer Hausverwaltung.