

## Das Problem

Oft ist die Ursache für beides in unregelmäßigem, zu geringem oder falschem Lüften zu suchen. Dazu kommt: Die großen Vorteile des modernen Bauens und die verwendeten Materialien helfen zwar, durch geringeren Einsatz der Heizung Geld zu sparen, doch ist gerade wegen der guten Isolierung eine ausreichende Lüftung der Räume notwendig. Mit doppelverglasten, dichten Fenstern und Türen ist ein unbegrenzter Luftaustausch wie zu Zeiten der alten Holzfenster mit Einfachverglasung nicht mehr gegeben. Als Sparmaßnahme nicht zu Heizen und zu Lüften hat daher fatale Auswirkungen. Diese Grundproblematik variiert von Raum zu Raum: In Küche und Bad werden oft sehr große Mengen an zusätzlicher Feuchtigkeit freigegeben. Aber auch das Schlafzimmer ist nicht zu unterschätzen, denn nachts gibt der Mensch sehr viel Feuchtigkeit ab, welche sich an den Wänden niederschlägt.



## Die Lösung

So schleichend diese Probleme sich einstellen können, so simpel und konsequent sind sie zu vermeiden. Richtig lüften und richtig heizen ist die einzig wahre Devise und spart sogar Geld.

# Richtig Heizen & Lüften

gegen Feuchtigkeit & hohe Kosten

Feuchte Zimmerdecken, Schimmelbildung, hohe Nebenkostenabrechnung. Das muss nicht sein! Wichtige Tipps gegen Feuchtigkeit in der Wohnung und zum optimalen Energiesparen in den eigenen vier Wänden.

# Öffnen Sie doch mal die Fenster & heizen Sie mäßig aber regelmäßig.

Damit verbannen Sie Feuchtigkeit aus der Wohnung, beugen Schimmel vor und sorgen für eine gesunde Energiezufuhr.

## 1. Die richtige Raumtemperatur

Als Faustregel gilt: Jedes Grad, auf das Sie verzichten, spart 6 Prozent Energie. Das spüren Sie in der Wohnung kaum – aber direkt bei der nächsten Rechnung.

### Einstellungen auf dem Heizungsventil

- \*: ca. 5° C, Frostschutz
- Stufe 1: ca. 12° C
- Stufe 2: ca. 16° C (z. B. für Schlafzimmer)
- Stufe 3: ca. 20° C (z. B. für Wohn- und Kinderzimmer)
- Stufe 4: ca. 24° C (z. B. für Badezimmer)
- Stufe 5: ca. 28° C

## 2. Heizkörper frei lassen

Zugestellte Thermostate erfassen die Raumtemperatur nicht korrekt. Dies führt zu Hitzestaus und treibt die Heizkosten in die Höhe.

## 3. Auskühlung vermeiden

Im Winter sollte die Temperatur in ungenutzten Räumen zwischen 15° C und 17° C betragen, denn sonst kann Wärme aus den umliegenden Zimmern zum ungenutzten Raum „strömen“. Daher auch Türen von unbeheizten zu beheizten Räumen schließen.

## 4. Stoßlüften

Öffnen Sie das Fenster mehrmals am Tag für fünf bis zehn Minuten komplett und, wenn möglich für Durchzug sorgen. Feuchte Luft muss raus, frische Luft muss rein, daher ist das ‚auf Kipp‘ gestellte Fenster keine Lösung. Dieses lässt kaum frische Luft rein, aber ganz viel Wärme raus. Wiederholen Sie diesen Vorgang mindestens morgens und abends – auch wenn es draußen kalt ist. Wichtig: Schalten Sie den Heizkörper währenddessen aus und danach wieder in die gewünschte Stufe ein. Sonst heizen Sie direkt nach draußen und werfen Ihr Geld buchstäblich zum Fenster hinaus.

## 5. Nachts Rollläden runter

Um im Winter Wärmeverlust über die Fenster zu verringern, sollten über Nacht die Rollläden heruntergelassen werden.

## 6. Energieverbrauch kontrollieren

Kennen Sie Ihre Heizkostenabrechnung? Durch die Kontrolle der Jahresrechnungen können Abweichungen vom jährlichen Energieverbrauch festgestellt werden und es können mögliche Ursachen gefunden und geändert werden.

## 7. Heizung anlassen

Trotz der vermeintlichen Kosteneinsparung ist es wichtig, im Winter die Heizung nie komplett abzuschalten. Wenn sie immer mit geringer Intensität läuft, können die Wände genügend Wärme speichern. So bleibt die Temperatur im Raum länger erhalten, spart daher Energie und verhindert, dass der Wasserdampf in der Luft an den kalten Stellen kondensiert. So besteht weniger Gefahr, dass sich Schimmel bilden kann. Dabei geht es um Ihre Gesundheit, denn Schimmelpilze können Allergien und schwere Erkrankungen der Atemwege verursachen.



Scannen Sie den QR-Code für weitere Informationen.