

## Information über richtiges Lüften und Heizen

Regelmäßiges Lüften und bewusstes Heizen sind die wichtigsten Stellschrauben, um Schimmel in der Wohnung zu vermeiden. Sorgen Sie dafür, dass Schimmelpilze einen großen Bogen um Ihre vier Wände machen. Diese Punkte helfen Ihnen dabei!

1. Folgende Temperaturen sollten Sie einhalten: im Wohnzimmer, Kinderzimmer und der Küche 20 Grad, im Bad 21 Grad, nachts im Schlafzimmer 18 Grad. Stellen Sie die Heizung in Räumen mit unzureichendem Wärmeschutz auch bei Abwesenheit tagsüber nie ganz ab, so dass die Temperatur nicht unter 18 Grad fällt.
2. Halten Sie die Türen zwischen beheizten und nicht beheizten bzw. unterschiedlich beheizten Räumen geschlossen.
3. Heizung nie ganz abstellen, auch nicht bei längerer Abwesenheit.
4. Heizkörper nicht zuhängen oder zustellen, das behindert die Wärmeabgabe.
5. Einmal täglich lüften genügt nicht. Lüften Sie zwei- bis viermal täglich richtig durch. „Richtig“ heißt: die Fenster für mindestens fünf Minuten ganz öffnen (Stoßlüften). Kippstellung ist vergleichsweise wirkungslos, verschwendet Heizenergie und begünstigt Schimmelbildung, weil die Wände auskühlen.
6. Wie lange gelüftet werden muss, hängt vor allem von der Wohnungsnutzung, aber auch vom Wetter ab. Je wärmer es draußen ist, desto länger muss gelüftet werden. Faustregel: Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt genügen drei bis fünf Minuten, bei wärmerem Wetter zehn bis 15 Minuten.
7. Lüften oder heizen Sie nicht von einem Zimmer in ein anderes, sondern möglichst nach draußen.
8. Lüften Sie auch, wenn es draußen regnet. Die Außenluft ist dennoch trockener als die warme Zimmerluft.
9. Lüften Sie große Mengen Wasserdampf (z. B. durch Kochen oder Duschen) möglichst sofort nach draußen ab. Ebenso gibt der Mensch bis zu einem Liter Wasser pro Nacht über die

Atemluft und Haut ab. Durch das Schließen der Zimmertüren verhindern Sie, dass sich der Dampf in der Wohnung verteilt.

10. Wäsche in der Wohnung trocknen lassen ist äußerst kritisch. Kleinwäsche, z.B. Unterwäsche etc. möglichst nur im Badezimmer trocknen lassen. Sofern vorhanden, Lüftung anstellen und Türe geschlossen halten. Nach dem Bügeln lüften.
11. Bei neuen, besonders dichten Fenstern mit Wärmeschutzverglasung sollten Sie häufiger lüften als früher.
12. Lüftungsgitter in Hochschränken oder Schränke mit Füßen, die etwas weiter von der Wand entfernt stehen, lassen die Luft zirkulieren. Besondere Vorsicht ist an schlecht gedämmten Außenwänden geboten. Vermeiden Sie raumlange Vorhänge.
13. Bei Bädern ohne Fenster auf dem kürzesten Weg durch ein anderes Zimmer lüften. Alle Türen dabei geschlossen halten, damit sich der Wasserdampf nicht gleichmäßig in der Wohnung verteilt.
14. Vorhänge sollten einen ausreichenden Abstand zu den Außenwänden haben, damit hinter ihnen die Luft ungehindert vorbeiströmen kann.
15. Große Schränke und Möbel nicht zu dicht an die Wände rücken. An Außenwänden dürfen Gegenstände nur mit mindestens 6 cm Abstand zur Wand aufgestellt und aufgehängt werden, damit eine genügende Umlüftung vorhanden ist.
16. Nutzen Sie Thermohygrometer (etwa 20 Euro), mit denen Sie Temperatur und Luftfeuchtigkeit prüfen können.