

Richtig heizen und lüften

Richtig heizen und lüften wirkt vorbeugend gegen Schimmelpilzbefall

Vorbeugende Maßnahmen sind auf die Dauer wirkungsvoll und einfach einzuhalten, dient es doch an erster Stelle der eigenen Gesundheit und dem eigenen Wohlbefinden.

Richtige Temperaturen

- + In Wohnbereich und Küche 20°C, im Bad 21°C, im Schlafzimmer tags 18°C, nachts 16°C, Luftfeuchte 45-55 % rel.
- + Bei Abwesenheit, **Heizung nie ganz abstellen**. Das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur ist sparsamer.
- + **Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen tags und nachts geschlossen halten.**
- + **Das kalte Schlafzimmer niemals vom Wohnraum aus mitheizen.**
Dies hat Schimmel zur Folge.

Richtig querlüften

- + Quer durch die Wohnung lüften (Querlüften, mind. zwei gegenüberliegende Fenster).
- + **Bei jedem Wetter**, auch bei Regen **lüften**. Kalte Außenluft ist trockener als die warme Zimmerluft.
- + Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden.
- + Je kälter es draußen ist, desto kürzer muss gelüftet werden.
- + Die Fenster kurzzeitig (wenige Minuten sind ausreichend) ganz öffnen (**Stoßlüften**). **Kippstellung ist wirkungslos, verschwendet Heizenergie, und fördert Schimmelbildung.**
- + **Bei dichten Isolierglasfenstern häufiger lüften.**



Richtiger Lüftungszeitpunkt

- + **Morgens einmal kompletten Luftwechsel durchführen**, Durchzug machen, in jedem Zimmer das Fenster weit öffnen.
- + Vormittags und nachmittags nochmals die Zimmer lüften, in denen sich Personen aufgehalten haben.
- + **Abends wieder einen kompletten Luftwechsel** inklusive Schlafzimmer vornehmen. Bei Abwesenheit (Berufstätigkeit) am Tage reicht es, morgens und abends zu lüften.

Kalte Außenwand

- + Möbel (Schrankwand etc.) mit einigen Zentimetern Abstand zu Boden und Wand aufstellen (Umlüftung).