

## Richtig Heizen und Lüften:

# Energie sparen und Schimmel vermeiden

Die kalte Jahreszeit bringt nicht nur steigende Heizkosten mit sich, sondern auch Herausforderungen, wenn es darum geht, ein gesundes Raumklima zu erhalten. Durch richtiges Heizen und Lüften können Sie nicht nur Energie sparen, sondern auch Schimmelbildung vorbeugen und Ihr Wohlbefinden steigern. Hier sind die wichtigsten Tipps und Tricks:

### 1. Raumtemperaturen richtig einstellen

- Wohnzimmer und Arbeitszimmer: 20–22 °C sind ideal.
- Schlafzimmer: 16–18 °C reichen aus, um gut zu schlafen
- Küche: 18–20 °C, da Geräte wie der Herd zusätzliche Wärme abgeben
- Badezimmer: Etwa 22 °C für ein angenehmes Klima

Wichtig: Lassen Sie keine Räume komplett auskühlen. Kalte Wände begünstigen die Bildung von Kondenswasser, was wiederum Schimmel fördern kann.

### 2. Heizkörper nicht verdecken

Sorgen Sie dafür, dass Heizkörper frei stehen. Vermeiden Sie, sie mit Möbeln, Vorhängen oder Deko zu verdecken. Nur so kann die warme Luft ungehindert im Raum zirkulieren.

### 3. Richtig lüften – Stoßlüften statt Dauerlüften

Regelmäßiges Lüften ist entscheidend, um Feuchtigkeit und verbrauchte Luft aus der Wohnung zu entfernen. Dabei gilt:

- Fenster weit öffnen: 5–10 Minuten Stoßlüften mehrmals täglich ist effizienter als dauerhaft gekippte Fenster
- Kreuzlüften: Schaffen Sie Durchzug, indem Sie gegenüberliegende Fenster öffnen
- Nach dem Duschen oder Kochen: Sofort lüften, um die feuchte Luft abzuführen

### 4. Luftfeuchtigkeit kontrollieren

Die ideale Luftfeuchtigkeit liegt zwischen 40 % und 60 %. Nutzen Sie ein Hygrometer, um die Werte im Blick zu behalten. Zu hohe Luftfeuchtigkeit begünstigt Schimmelbildung, während zu niedrige Werte die Atemwege belasten können.

### 5. Heizkosten sparen durch kleine Maßnahmen

- Fenster und Türen abdichten: Zugluft vermeiden, indem Sie Dichtungsbänder anbringen
- Vorhänge und Rollläden nutzen: Diese bieten nachts zusätzlichen Schutz vor Wärmeverlust
- Regelmäßig entlüften: Überprüfen Sie Ihre Heizkörper auf Luftpolster. Ein gluckernes Geräusch ist ein Hinweis darauf, dass die Heizung nicht effizient arbeitet

### 6. Schimmelbildung verhindern

Schimmel entsteht oft in kalten Ecken, hinter Möbeln oder bei unzureichendem Lüften. Halten Sie mindestens 5–10 cm Abstand zwischen Möbeln und Außenwänden und lüften Sie regelmäßig.

### Fazit

Richtiges Heizen und Lüften hilft nicht nur, Energiekosten zu senken, sondern auch, ein gesundes und angenehmes Wohnklima zu schaffen. Mit diesen Tipps tragen Sie aktiv dazu bei, Ihre Wohnung optimal zu temperieren und langfristige Schäden wie Schimmel zu vermeiden.

