

# Energie sparen – richtig heizen – richtig lüften

**Feuchtigkeitsschäden** in der Wohnung wie Schimmelpilz und schwarze Flecken sind nicht nur ärgerlich, sondern vermeidbar! Wird dieser Schaden durch mangelhaftes Heizen und/oder Lüften verursacht, ist es Aufgabe des Mieters, diese Schäden zu beheben. Besser, sie treten erst gar nicht auf.

Damit Sie lange Freude an Ihrem Heim haben – und damit **Feuchtigkeit und Schimmel keine Chance** haben – hilft diese kleine Checkliste:

1. Auch im **Herbst und Frühjahr** sollten (bei Anwesenheit) folgende Temperaturen eingehalten werden:
  - a. Im Wohnzimmer, Kinderzimmer und in der Küche 20 Grad Celsius,
  - b. im Bad 21 Grad Celsius, nachts im Schlafzimmer mind. 14 Grad - 16 Grad Celsius.
2. Als Faustregel gilt: Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden.
3. Die Heizung auch bei **Abwesenheit** tagsüber bitte nie ganz abstellen. Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen ist teurer, als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur.
4. Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen Tag und Nacht geschlossen halten.
5. Nicht vom Wohnzimmer und vor allem Bad das Schlafzimmer mit beheizen. Das *Überschlagenlassen* des nicht geheizten Schlafzimmers führt nur warme, das heißt feuchte Luft ins Schlafzimmer; diese schlägt dort ihre Feuchtigkeit nieder.
6. Richtig lüften bedeutet: Die Fenster kurzzeitig (5 Minuten reichen oft schon aus) ganz öffnen (Stoßlüften). Kippstellung ist wirkungslos und verschwendet Heizenergie.
7. **Morgens** in der Wohnung einen kompletten Luftwechsel durchführen. Beim Schlafen verdunstet der menschliche Körper ca. 0,8 l. Wasser. Dieses muss zwingen abgeführt werden. Am besten Durchzug machen, ansonsten in jedem Zimmer das Fenster weit öffnen.
8. Die **Mindestzeit** für die Lüftung hängt von dem Unterschied der Zimmertemperatur zur Außentemperatur und davon ab, wie viel Wind weht.
9. Selbst bei Windstille und geringem Temperaturunterschied reichen in der Regel 15 Minuten Stoßlüftung aus.
10. Je kälter es draußen ist, desto kürzer muss gelüftet werden.

11. **Einmal täglich lüften** genügt nicht! Vormittags und nachmittags nochmals die Zimmer lüften, in denen sich Personen aufgehalten haben. Abends einen kompletten Luftwechsel inklusive Schlafzimmer vornehmen.
12. Nicht von einem Zimmer in ein anderes, sondern nach draußen lüften.
13. Bei innenliegendem Bad ohne Fenster auf dem kürzesten Weg (durch ein anderes Zimmer) lüften. Die anderen Türen geschlossen halten. Besonders nach dem Baden oder Duschen soll sich der Wasserdampf nicht gleichmäßig in der Wohnung verteilen.
14. Große Mengen **Wasserdampf** (z.B. durch Kochen) möglichst sofort nach draußen ablüften. Auch hier durch Schließen der Zimmertüren verhindern, dass sich der Dampf in der Wohnung verteilt.
15. Wenn **Wäsche** in der Wohnung getrocknet wird, weil ein Trockenraum fehlt, dieses Zimmer öfter lüften. Zimmertüren geschlossen halten.
16. Nach dem Bügeln lüften.
17. Auch bei **Regenwetter** lüften, wenn es nicht gerade zum Fenster hereinregnet, ist die kalte Außenluft trotzdem trockener als die warme Zimmerluft.
18. **Luftbefeuchter** sind fast immer überflüssig.
19. Bei Abwesenheit während Ihres Urlaubs ist natürlich das Lüften tagsüber nicht möglich, aber auch das ist nötig! Bitten Sie diejenigen, die ggfs. Ihre **Blumen** versorgen, darum, gelegentlich zu lüften!
20. Bei neuen, besonders dichten Isolierglasfenstern häufiger lüften als früher. Auch dann spart man im Vergleich zum alten Fenster Heizenergie.
21. Große Schränke sollten nicht zu dicht an kritische Wände angerückt werden. Aber: Zwei bis vier Zentimeter Abstand müssen reichen.

Stand: März 2017