

**Mieterbund Darmstadt  
Region Südhessen e.V.**  
Nieder-Ramstädter Straße 209  
64285 Darmstadt

Telefon: 06151 49799 0

info@mieterbund-darmstadt.de  
www.mieterbund-darmstadt.de



## Richtiges Heizen und Lüften – Schimmel vermeiden, Heizkosten sparen

**Vor allem in der kalten Jahreszeit ist richtiges Heizen und Lüften wichtig, um Heizkosten zu senken und Schimmel in der Wohnung zu vermeiden.**

Richtiges Heizen und Lüften spart nicht nur Geld, sondern trägt auch zu einem gesunden Raumklima und somit zur Vermeidung von Schimmelpilzen bei. Schimmel kann infolge zu geringer Raumtemperatur und nicht ausreichender Frischluftzufuhr entstehen. Kann die Luft nicht genügend Feuchtigkeit aufnehmen, kommt es zu Kondensation und zu Nässe im Wohnbereich.

### Richtiges Heizen

- Grundsätzlich sollten in der Wohnung Temperaturen zwischen 18 und 21 Grad nicht unterschritten werden.
- Heizung nie ganz abstellen, auch nicht bei längerer Abwesenheit! Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen ist in der Regel teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur.
- Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen immer geschlossen halten.
- Nicht einen Raum über einen anderen beheizen. Das „Überschlagenlassen“ führt warme und somit feuchte Luft in das nicht beheizte Zimmer und schlägt sich dort als Feuchtigkeit nieder.

### Richtiges Lüften

- Richtiges Lüften heißt Stoßlüften: Die Fenster kurzfristig ganz öffnen. Die Kipplüftung ist wirkungslos, verschwendet Heizenergie und kühlt die Außenwände aus.
- Nicht von einem Zimmer in ein anderes Zimmer, sondern immer nach draußen lüften.
- Morgens in der ganzen Wohnung einen kompletten Luftwechsel vornehmen. Am besten mit Durchzug, mindestens aber in jedem Raum das Fenster öffnen.
- Selbst bei Windstille und geringem Temperaturunterschied reichen 15 Minuten Stoßlüften aus.
- Je kälter die Außentemperatur, desto kürzer muss gelüftet werden.

- Auch lüften, wenn es draußen regnet. Die Außenluft ist immer noch trockener als die warme Zimmerluft.
- Vormittags und nachmittags nochmals die Räume lüften, in denen sich Personen aufgehalten haben. Abends einen kompletten Luftwechsel in der ganzen Wohnung vornehmen.
- Bei Abwesenheit tagsüber reicht es auch, morgens und abends Stoß zu lüften.
- Bei Bädern ohne Fenster auf dem kürzesten Weg durch ein anderes Zimmer lüften. Alle anderen Türen dabei geschlossen halten, damit sich der Wasserdampf nicht gleichmäßig in der Wohnung verteilt.
- Große Mengen Wasserdampf, z.B. beim Kochen, sofort nach außen leiten. Auch hier durch das Schließen der anderen Zimmertüren verhindern, dass sich der Dampf in der Wohnung verteilt.
- Wenn die Wäsche in der Wohnung getrocknet werden muss, dann dieses Zimmer öfter lüften und die Zimmertür geschlossen halten. Nach dem Bügeln lüften.
- Luftbefeuchter sind in der Regel überflüssig.
- Bei neuen Isolierglasfenstern häufiger lüften als früher! Man spart immer noch Heizenergie im Vergleich zu vorher.

### **Faustregel: Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter lüften!**

Lüften – gewusst wie:

<b>Dezember bis Februar</b>	4 – 6 Minuten
<b>März und November</b>	6 – 10 Minuten
<b>April und Oktober</b>	10 – 15 Minuten
<b>Mai und September</b>	16 – 20 Minuten
<b>Juni bis August</b>	20 – 30 Minuten