

# Richtig heizen und lüften – und behaglich wohnen!

Für angenehme Wärme und gute Luft  
in der Wohnung müssen Sie etwas tun:

- gleichmäßig und eher sparsam heizen
- regelmäßig lüften, und zwar kurz  
und kräftig.

Lesen Sie bitte weiter – über ideale  
Zimmertemperaturen, kritische  
Feuchtigkeit und über den leidigen  
Schimmelpilz.



Haben Sie noch Fragen?  
Rufen Sie uns an (Telefon 15 19-0) und verlangen  
Sie den Kundenberater ihres Wohngebiets.

Wohnbau Lörrach  
Schillerstrasse 4, D-79540 Lörrach  
Tel.: 07621/15 19-0  
Fax: 07621/43236  
info@wohnbau-loerrach.de  
www.wohnbau-loerrach.de

# Wie heizen wir richtig?

**Frösteln will niemand und Geld verheizen auch nicht. Was empfehlen Energieberater und Ärzte?**

- Die Wohnräume 20 Grad warm halten, das genügt den meisten zum Wohlfühlen. Im Bad darf es mit 21 bis 23 Grad gerne etwas wärmer sein. Im Schlafzimmer reichen meist auch 18 Grad.
- Kein Zimmer ganz auskühlen lassen, weil sich dort sonst Feuchtigkeit niederschlagen kann – zu diesem Problem später mehr...
- Die Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen Tag und Nacht geschlossen halten. So kann sich feuchte Luft nicht in der gesamten Wohnung verteilen.
- Gleichmäßig heizen. Es ist ein Fehler, erst bei der Heimkehr nach Feierabend die Heizung kräftig aufzudrehen: Dann sind Wände und Möbel ausgekühlt und es kostet besonders viel Energie, die Wohnung wieder aufzuheizen. Es ist nachweisbar günstiger, die Heizung kontinuierlich laufen zu lassen – und auch besser für die Gesundheit.
- Die Heizkörper und Thermostate frei halten von Möbeln, Gardinen und Vorhängen.



## **! Wärmer kommt teurer**

Eine Faustregel lautet: 1 Grad höhere Raumtemperatur lässt die Heizkosten um rund 6 Prozent ansteigen. Auch deshalb sollte eine Wohnung nicht überheizt werden.

# Wie lüften wir am besten?

**Das Wohnklima ist behaglich und gesund, wenn die Luft regelmäßig ausgetauscht wird. Aber wie?**

- Mit weit geöffneten Fenstern lüften und am besten für Durchzug sorgen – zwei- bis viermal täglich, für wenige Minuten. So wird die Feuchtigkeit aus der Wohnung hinaus gelüftet.
- Solch wirksames Lüften sollte nach dem Aufstehen im Schlafzimmer beginnen. Das vertreibt die Feuchtigkeit, die sich über Nacht in der Luft, in den Möbeln und im Putz angereichert hat. Man muss wissen: Ein erwachsener Mensch gibt während der Nacht rund einen halben Liter Feuchtigkeit mit seinem Atem und durchs Schwitzen ab!
- Auch beim Kochen, nach dem Baden, Duschen, Wäschetrocknen oder Bügeln: Mit kräftigem Lüften bei weit geöffnetem Fenster wird die feuchte Luft gegen frische und unverbrauchte ausgetauscht.
- Bitte nicht vergessen: Vor dem Lüften die Heizung ganz herunterdrehen, sonst wird zum Fenster hinaus geheizt.
- Falsch ist es, ein Fenster nur gekippt zu halten! Gekippte Fenster helfen kaum weiter, verschwenden aber teure Heizenergie – und führen leider oft zu Schimmel, weil die Fensterlaibungen und der Fenstersturz auskühlen.
- Wenn in der Wohnung eine moderne Lüftungsanlage installiert ist, muss man sich selbst nicht um den Luftaustausch kümmern.



## ! Darum läuft der Spiegel an

Schauen wir uns nach heißem Duschen den Spiegel an und die Fliesen: Sie sind feucht angelaufen, und wahrscheinlich ist auch die Fensterscheibe beschlagen. Die warme Luft im Bad hat sich vollgesogen mit Feuchtigkeit, und am Spiegel, an den Fliesen sowie am Fenster kühlt die Luft ab. Je kühler aber die Luft, umso weniger Feuchtigkeit kann sie festhalten – deshalb gibt die Luft Feuchtigkeit ab und es beschlagen sich Spiegel, Fliesen, Scheiben.

Hat das Badezimmer ein Fenster, lüften wir kräftig. Die Tür zum Badezimmer halten wir geschlossen, damit sich der Wasserdampf nicht in der Wohnung verteilen kann.

Was im Bad so augenscheinlich ist, geschieht unsichtbar auch in anderen Räumen: Ist die Luft zu feucht, gibt sie die Feuchte besonders gerne an kühleren Außenwänden und davorstehenden Möbeln ab – Schimmelpilze können gedeihen.

# Schimmelpilze – nicht in unserer Wohnung!

Schimmelpilze sind ein natürlicher und wichtiger Teil unserer Umwelt. In der Wohnung allerdings sind sie ein Ärgernis und sogar ein Problem: Schimmelpilze schädigen Bausubstanz, Wohnungseinrichtung und vor allem unsere Gesundheit.

Schimmelpilzen reicht als Nahrung eine Papiertapete oder Staub. Kommt Feuchtigkeit hinzu, gedeiht der Pilz – was zunächst unbemerkt geschehen kann, wenn die Raumluft stets zu feucht ist. Dann passiert nämlich dies:

Die zu feuchte Luft kühlt an Außenwänden oder hinter Möbeln ab, vermag deshalb nicht mehr so viel Feuchtigkeit zu binden und legt sie ab – auf Wänden, auf Möbeln. Dort muss mit Schimmelpilzen gerechnet werden.

## ! Früher war's anders

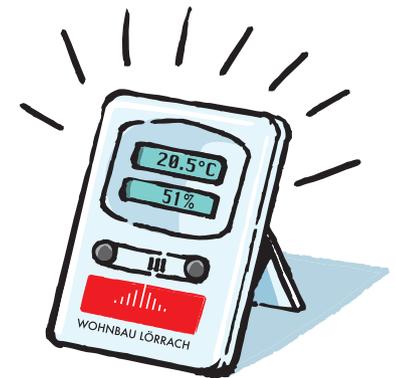
«Wir haben Schimmel in der Wohnung! Aber ich heize und lüfte doch genauso wie früher, das hat immer funktioniert!»

Unsere Hausmeister und Techniker hören dies immer wieder und klären die Mieter gerne auf: Wohnungen von heute sind anders, darauf müssen wir uns einstellen.

Anders zum Beispiel die Fenster: Früher konnten die einfachen Holzfenster ohne Isolierverglasung fest geschlossen sein, und trotzdem ließen sie etwas Luft durch – eine leichte Dauerbelüftung, die eigentlich nicht gewollt war. Fenster von heute sind dicht. Deshalb müssen wir aktiv für Luftaustausch sorgen, indem wir stoßlüften.

Anders zum Beispiel die Einrichtung: Früher waren saugfähige Tapeten eine Selbstverständlichkeit, die allermeisten Möbel waren aus Holz und die Gardinen, Polstermöbel sowie das Bettzeug aus Naturfasern. Alles konnte früher Feuchtigkeit aufnehmen und später wieder an die Luft abgeben – aber heute nur noch sehr eingeschränkt: Tapeten lassen meist keine Feuchtigkeit mehr ein, Holzoberflächen sind versiegelt und großteils haben Kunstfasern die Naturfasern abgelöst. Also müssen wir Feuchte hinauslüften.

Wer richtig heizt und lüftet, wird mit Schimmel kein Problem haben. Wer doch Schimmelflecken entdeckt, gibt dem Hausmeister Bescheid.



## ! Ein Messgerät für Sie

Ideal und angenehm ist eine Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent bei einer Raumtemperatur von 20 bis 22 Grad. Ein Messgerät mit Thermometer und Hygrometer, das Ihnen die Wohnbau Lörrach schenkt, zeigt beides an.