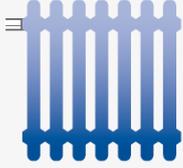
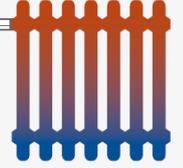
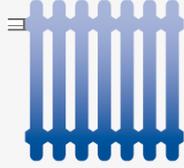
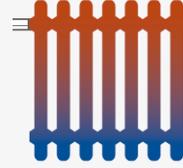


# Richtig heizen – richtig lüften

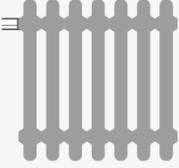
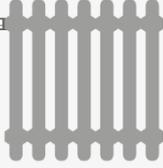
## Richtig heizen:

Behaglichkeit und Energiesparen

			
			
<p><b>Falsch</b></p> <p>Geschlossene Thermostatventile lassen Räume und Wände stark auskühlen. Nach nur kurzem Aufheizen kann sich eingebrachte Feuchtigkeit an den kalten Wänden niederschlagen. <b>Ergebnis:</b> Gefahr von Schimmelbildung, Unbehaglichkeit, die durch kurzzeitiges Aufheizen nicht ausgeglichen werden kann. In der Regel wird mehr Energie verbraucht.</p>	<p><b>Richtig</b></p> <p><b>Berufstätige:</b> Thermostat morgens maximal eine Stufe zurückdrehen (= ca. 2 °C kälter) und abends bei Anwesenheit und Bedarf wieder in Normalstellung drehen. <b>Bei permanenter Abwesenheit und bei Fußbodenheizung:</b> Thermostat generell in Normalstellung belassen (z. B. Stellung „3“ für ca. 20 °C). <b>Ergebnis:</b> behagliches und gesundes Raumklima bei sparsamem Energieverbrauch.</p>	<p><b>Falsch</b></p> <p>Neben der Frostgefahr im Winter treten nachts bei geschlossenen Thermostatventilen dieselben Nachteile wie tagsüber auf. <b>Merke:</b> Es dauert in der Regel mehrere Stunden, bis die Wände wieder annähernd die gleiche Temperatur wie die Raumluft haben. <b>Ergebnis:</b> Gefahr von Schimmelbildung, starke Auskühlung, erhöhter Energieverbrauch.</p>	<p><b>Richtig</b></p> <p><b>Generell:</b> Normalstellung des Thermostats beibehalten. <b>Ausnahme:</b> Thermostat maximal nur eine Stufe zurückdrehen (= ca. 2 °C kälter). <b>Ergebnis:</b> optimale Energieeinsparung durch die automatische Nachtabsenkung der zentralen Heizungsregelung.</p>

# Richtig lüften:

## Gesundes Raumklima

	
	
<p><b>Falsch</b></p> <p>Durch zu geringes Lüften erhöht sich der Schadstoff- und Feuchtigkeitsgehalt der Raumluft. Ständig gekippte Fenster führen zu kalten Wänden und mäßigem Luftaustausch.</p> <p><b>Ergebnis:</b> Gefahr von Tauwasser- und Schimmelbildung, schlechte Raumluft sowie hoher Energieverbrauch.</p>	<p><b>Richtig</b></p> <p>Kurzes, häufiges Stoßlüften, z. B. viermal am Tag je 10 Minuten – oder direkt nach dem Kochen, Duschen, Bügeln, Wäschetrocknen – führt zu optimalem Luft- und Feuchtigkeitsaustausch. Dabei sollten Türen zu wenig beheizten Räumen geschlossen sein. Möbel sollten generell mindestens 5 cm Abstand von den Außenwänden haben. Vorhänge sollten nur bis zur Fensterbank reichen. Zwischen Gardine und Fenster ist ein Zwischenraum von ca. 30 cm ratsam.</p> <p><b>Ergebnis:</b> Behaglichkeit und ein gesundes Raumklima.</p>

## Weitere Tipps:

1. Nach dem Duschen oder Kochen sollte der Wasserdampf nicht über offene Türen in der ganzen Wohnung verteilt werden.
2. Während des Heizbetriebs sollte eine Dauerlüftung durch Kippen der Fenster vermieden werden.
3. Beim Lüften sollte möglichst über mehrere Zimmer quergelüftet werden.
4. Ein gutes, gesundes Wohnklima verlangt ca. 40 bis 60 % relative Luftfeuchtigkeit.
5. Zu viele Pflanzen können zu überhöhter Luftfeuchtigkeit führen. Ergebnis: Gefahr von Schimmelbildung.
6. Vorhänge sollten nur bis zur Fensterbank reichen. Zwischen Gardinen und Fenster ist ein Zwischenraum von 30 cm ratsam.
7. Sollten in den Fenstern Spaltlüfterbeschläge oder Nachtströmöffnungen vorhanden sein, unterstützen diese die Wohnungslüftung.

Diese Angaben stellen allgemeingültige Empfehlungen dar. Für detaillierte Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Baugesellschaft  
München-Land GmbH  
Ludwig-van-Beethoven-Straße 12  
85540 Haar  
Tel.: 089 45677-0

Mit freundlicher Unterstützung von:



Mitglied im Verband bayerischer  
Wohnungsunternehmen e.V.

GEBÄUDETECHNIK  
ENERGIETECHNIK  
FACILITY MANAGEMENT