

ha.ge.we

Mein Zuhause. Mein Leben



RICHTIG HEIZEN UND LÜFTEN

Ratgeber für Zuhause

Tipps und Informationen wie Sie Ihr Zuhause richtig heizen und lüften.

FÜR EIN GEMÜTLICHES, GESUNDES ZUHAUSE

Ein angenehmes Wohnklima wird in einem Temperaturbereich von 18 bis 22 Grad Celsius und einer relativen Luftfeuchtigkeit von etwa 30 bis 60 Prozent erreicht. Um diese Werte zu gewährleisten, ist es notwendig, die Wohnräume in etwa zwei Dritteln des Jahres mit Wärme zu versorgen.

Im Winter sehen sich viele Mieter mit Herausforderungen wie Feuchtigkeit und Schimmelbildung konfrontiert, besonders an Wänden, die an die Außenseite des Gebäudes grenzen, oder hinter sperrigen Möbeln.

Diese Probleme beeinträchtigen nicht nur das Wohlbefinden, sondern können auch gesundheitliche Risiken mit sich bringen und das Gebäude schädigen. Daher ist es wichtig, richtig zu heizen und zu lüften.

Einfache Tipps für das richtige Wohnklima:

1

Vorhänge nachts zuziehen:

Wenn Sie Ihre Vorhänge oder Jalousien nachts schließen, können Sie den Wärmeverlust um etwa 20% verringern.

2

Tägliches Stoßlüften ist ein Muss:

Ein häufiger Wechsel der Raumluft hilft, die Grundwärme im Raum zu bewahren.

Schimmel vermeiden

Die gute Nachricht ist, dass Feuchtigkeit meistens aus der Raumluft kommt und daher leicht zu steuern ist. Schimmelsporen in der Luft suchen sich feuchte Stellen als Nährboden, aber wir können sie daran hindern, sich ungewollt in unseren Wohnräumen auszubreiten.

Ein einfaches Stoßlüften kann bereits Wunder wirken! Durch den schnellen Luftaustausch wird die Raumluft erfrischt und Feuchtigkeit reduziert. Wichtige Faktoren für ein wohnliches und gesundes Zuhause sind:

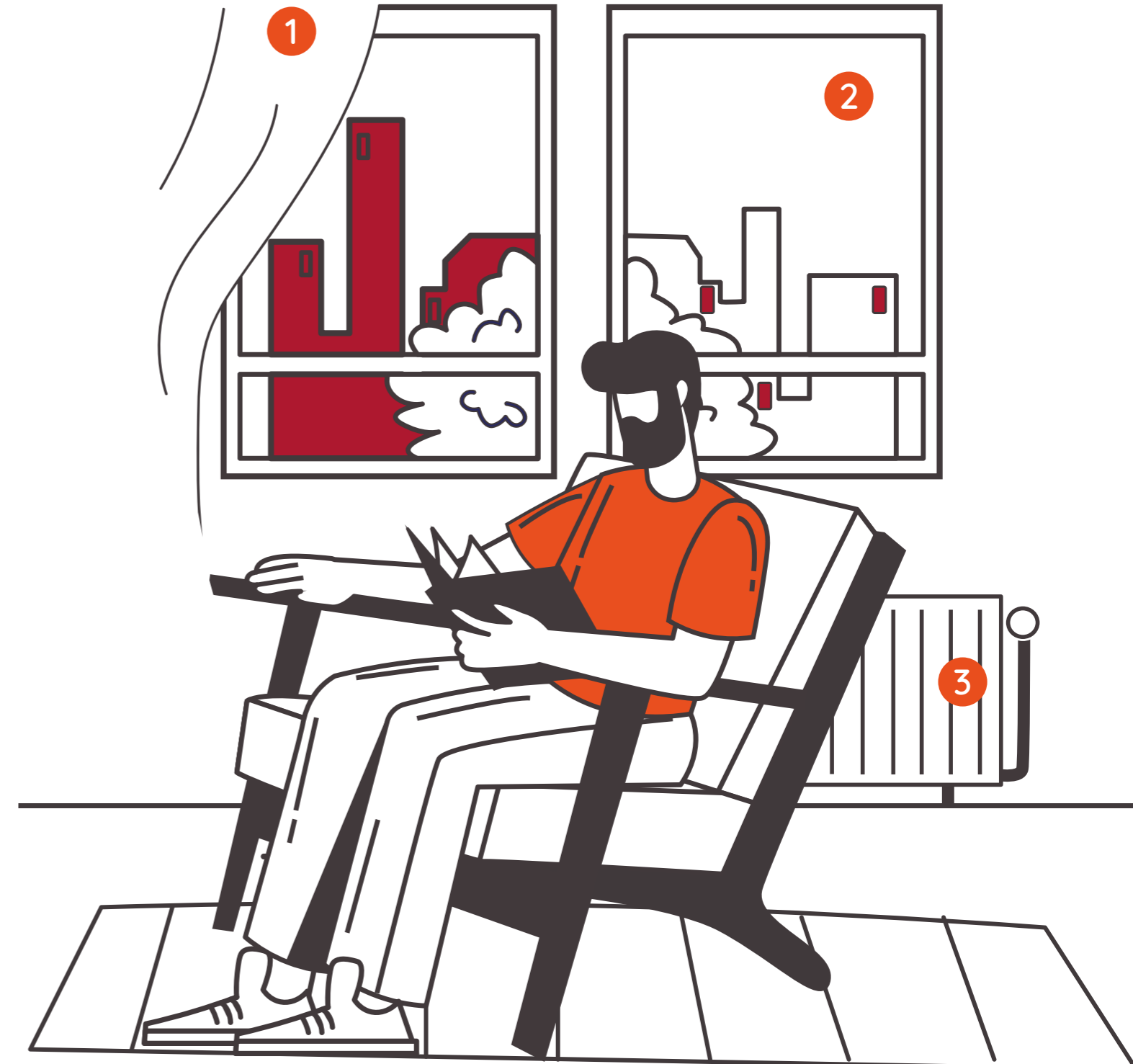
- ▷ **Gute Luftzirkulation**
- ▷ **Angemessene Luftfeuchtigkeit**
- ▷ **Angenehme Raumtemperatur**

Diese Ziele sind leicht erreichbar, wenn man ein paar einfache Tipps befolgt. So schaffen Sie nicht nur ein behaglicheres Wohnklima, sondern tun auch Ihrer Gesundheit etwas Gutes.

3

Freie Bahn für Heizkörper

Vermeiden Sie es, Heizkörper mit langen Vorhängen oder großen Möbelstücken zu verdecken. Das kann die Luftzirkulation behindern und Wärmestaus verursachen.



SO HEIZEN SIE RICHTIG

Einfache Tipps für ein wohliges Zuhause:

Konstant heizen fürs Wohlfühl:

Es lohnt sich, die Räume auf einer konstanten, gemütlichen Temperatur (ungefähr 20 °C) zu halten, selbst wenn sie nicht immer genutzt werden. Das schafft eine angenehme Atmosphäre in der ganzen Wohnung.

Türen schließen und Wärme bewahren:

Wenn einige Räume weniger beheizt werden, halten Sie deren Türen einfach geschlossen. So bleibt die Wärme, wo sie hin gehört.

Freiraum für frische Luft:

Stellen Sie Möbel etwa 10 cm von den Wänden entfernt auf, besonders bei Außenwänden. Und Raumteiler? Besser vermeiden, damit die Luft frei zirkulieren kann.

Effizientes Stoßlüften:

Öffnen Sie Fenster und Türen für 5 – 10 Minuten weit, etwa 3 – 4 Mal am Tag. Währenddessen können Sie die Heizung kurz runterdrehen. So bleibt die Wärme drinnen und die Luft frisch.

Heizkörper freilassen:

Lange Vorhänge oder Möbel vor den Heizkörpern können die Wärme stauen. Bitte beachten Sie einen Mindestabstand von 30 cm.

Achtung Luftfeuchtigkeit:

Ein Thermo-Hygrometer oder eine Smart-Home-Lösung hilft, die ideale Luftfeuchtigkeit von 30 – 60 % im Auge zu behalten. Je nach Wetter gibt es empfohlene Werte, die Ihnen helfen, sich rundum wohl zu fühlen.

Folgende Orientierungswerte sind empfohlen:

Kalte Witterung (unter ca. +5 °C)

- ▷ Bei 22 – 24 °C Raumtemperatur: 30 – 40 % relative Luftfeuchte
- ▷ Bei 19 – 21 °C Raumtemperatur: 40 – 50 % relative Luftfeuchte
- ▷ Bei 16 – 18 °C Raumtemperatur: 50 – 60 % relative Luftfeuchte

Milde Witterung (+5 °C bis 15 °C)

- ▷ Bei 22 – 24 °C Raumtemperatur: 40 – 50 % relative Luftfeuchte
- ▷ Bei 19 – 21 °C Raumtemperatur: 50-60 % relative Luftfeuchte
- ▷ Bei 16 – 18 °C Raumtemperatur: 60 – 70 % relative Luftfeuchte

Koch- und Duscdampf in Schach halten:

Beim Kochen oder Duschen entsteht viel Wasserdampf. Lüften Sie den Raum direkt danach und halten Sie die Tür geschlossen, damit der Dampf sich nicht in der Wohnung verteilt.



Einfache Tipps für optimales Heizen:

1

Möbelrücken leicht gemacht:

Ein kleiner Abstand von nur 10 cm zwischen Ihren Möbeln und den Wänden kann Großes bewirken, vor allem bei Außenwänden. So hat die Luft genug Raum zum Zirkulieren, und die Gefahr von Schimmelbildung sinkt.

2

Hygrometer für ein gesundes Zuhause:

Ein kleines Gadget wie ein Hygrometer kann Ihnen dabei helfen, die Luftfeuchtigkeit im Auge zu behalten. Wenn sie zu hoch wird, steigt auch das Risiko für Schimmel. Mit dem Hygrometer können Sie ganz einfach gegensteuern.

SPAREN SIE AN DEN HEIZKOSTEN NICHT AN DER WOHLFÜHL-ATMOSPHÄRE

Die Heizkosten machen mit etwa 70 % den größten Anteil der Energiekosten aus - aber gute Nachrichten! Mit ein paar einfachen Kniffen können Sie diese deutlich reduzieren und dabei Ihr Zuhause gemütlich warm halten. Schon eine minimale Temperaturabsenkung von nur einem Grad kann Ihr Konto um 40 - 80 Euro pro Jahr entlasten. Hier sind einige einfache und alltagstaugliche Tipps:

Nacht-Aktion: Rollläden runter

Lassen Sie abends die Rollläden herunter, um die Wärme in Ihren Räumen zu speichern. Dieser kleine Handgriff kann bis zu 5 % Energie einsparen. Tipp: Hängen Sie Vorhänge auf, die nicht den Heizkörper verdecken, um den Effekt zu maximieren.

Die Goldene Mitte: Raumtemperatur anpassen

Sie haben Zimmer, die Sie weniger nutzen? Dann dürfen diese Räume ruhig etwas kühler sein. Einfach die Tür geschlossen halten und schon sparen Sie bis zu 3 % an Energiekosten.

Heizkörper frei halten:

Die Heizkörper nicht mit Gardinen verdecken oder mit flächigen Möbeln zustellen.

Temperatur nachts senken:

Eine deutliche nächtliche Absenkung der Heizung auf 15 - 16 Grad Celsius kann eine Energieeinsparung von bis zu 5 % ermöglichen.

Fenster- und Türöffnungen abdichten:

Andernfalls entweicht die warme Luft, es entstehen Wärmebrücken.

Ab ins Kuschel-Paradies: Zudecken statt aufheizen

Wer sagt, dass nur die Heizung für Wärme sorgen kann? Kuseln Sie sich in eine Wolldecke oder greifen Sie zu einer Wärmflasche, während Sie abends vor dem TV entspannen.

Luft-Austausch: Richtig lüften

Ein ständig gekipptes Fenster ist ein echter Energiefresser. Öffnen Sie stattdessen die Fenster mehrmals am Tag für 5 - 10 Minuten komplett. So bleibt die Luft frisch und Sie sparen dabei.

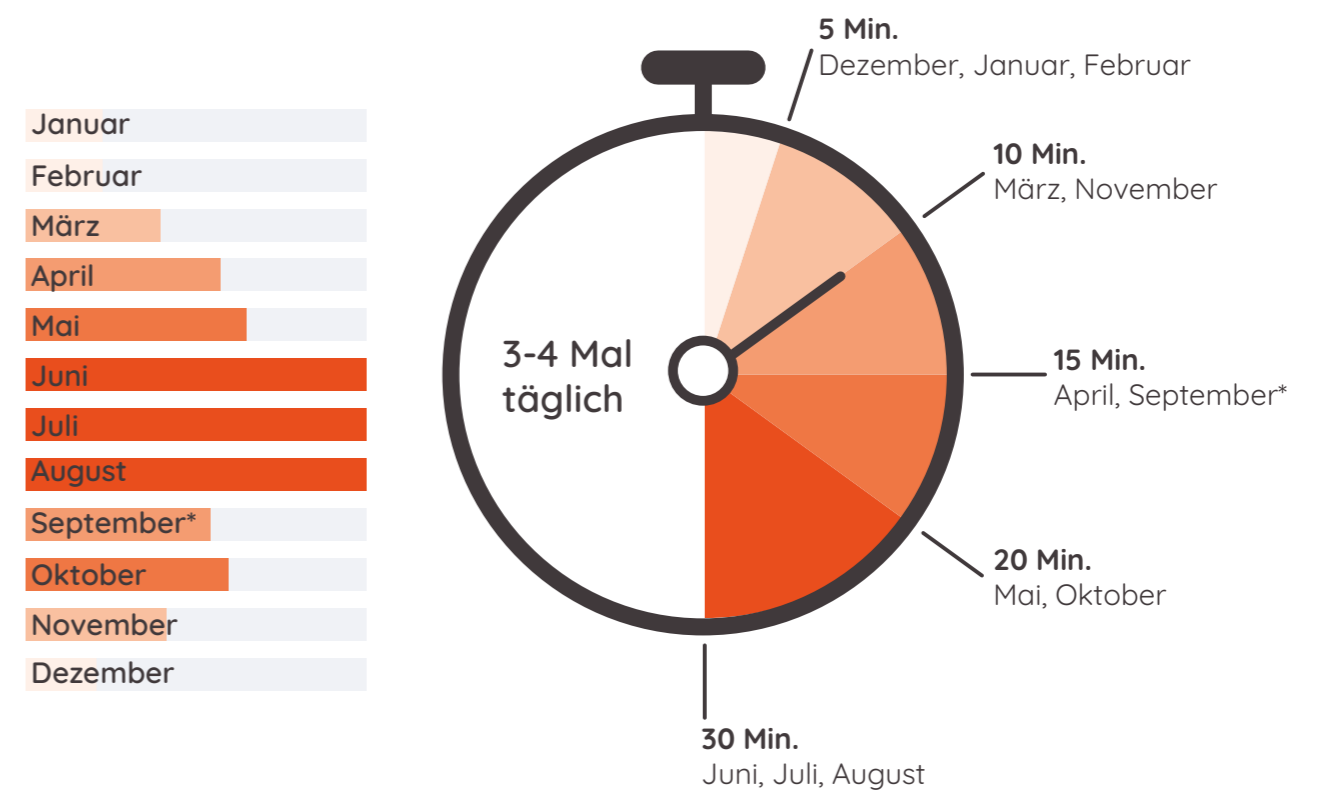
Was tun bei Schimmel?

Natürlich möchten wir, dass Sie sich in Ihrem Zuhause rundum wohl fühlen. Falls Sie Schimmel entdecken, ist es wichtig, schnell zu handeln, um Ihre Gesundheit zu schützen. Wir empfehlen Ihnen, in solchen Fällen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um sicherzugehen, dass der Schimmel effektiv und sicher entfernt wird. Falls Sie sich jedoch entscheiden, das Problem selbst in die Hand zu nehmen, möchten wir Sie darauf hinweisen, Ihre Sicherheit durch das Tragen von Schutzkleidung und einem Mundschutz zu gewährleisten. Achten Sie außerdem darauf, Staub so wenig wie möglich aufzuwirbeln, um die Verbreitung der Schimmelsporen zu minimieren.

Als Faustregel gilt:

Bei neuem und begrenztem Schimmelbefall genügt oft die oberflächliche Anwendung von schnellen Anti-Schimmel-Mitteln mit Chlorwirkstoffen, die Schimmelsporen rasch zerstören. Auch Schimmelentferner mit hohem Ethanolgehalt (80 %) oder Wasserstoffperoxid können zur leichteren Entfernung von Schimmel verwendet werden. Hingegen, wenn der Befall älter ist und sich auf größere Flächen ausgedehnt hat, besteht die Möglichkeit, dass der Schimmel bereits in Anstriche, Tapeten oder die bestehende Putzstruktur eingedrungen ist. In einem solchen Fall ist eine oberflächliche Behandlung nicht mehr ausreichend, und es ist ratsam, in Absprache mit dem Vermieter einen Sachverständigen für die Planung und Durchführung von Sanierungsmaßnahmen hinzuzuziehen.

So lange sollten Sie jeweils stoßlüften



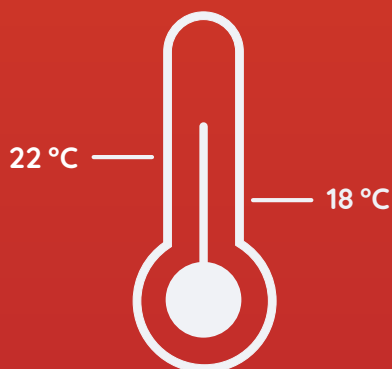
* Im September ermöglichen Temperatur und Luftfeuchtigkeit einen schnellen Luftaustausch und damit kürzeres Lüften



FACTS & FIGURES

Energieverbrauch

Das verbraucht ein Haushalt durchschnittlich in einem Einfamilienhaus:



Angenehm temperiert

Im Wohnzimmer liegt die Wohlfühltemperatur bei 22 °C, während im Schlafbereich 18 °C ausreichend sind.

Wussten Sie, dass...

47 % aller Deutschen nicht genau wissen, wie viel Energie ihre Heizung verbraucht?

85 % der Energie im Haushalt für Heizwärme und Warmwasser benötigt wird?

63 % aller installierten Wärmeerzeuger unzureichend effizient sind?

Feuchtigkeitsabgabe pro Tag in Liter



Feuchtigkeitsabgabe einer vierköpfigen Familie pro Tag: **6-12 l**



Nach dem Baden lüften

Duschen oder baden Sie bei geschlossener Badezimmertür, um zu verhindern, dass sich der Wasserdampf in der gesamten Wohnung verteilt.