

## Richtig lüften & heizen – für ein gesundes Zuhause

Ein gutes Raumklima schützt Ihre Gesundheit, beugt Schimmel vor und hilft, Energie zu sparen. Mit ein paar einfachen Maßnahmen können Sie viel erreichen.

### 1. Richtig lüften – frische Luft für ein gutes Raumklima

#### ✓ Mehrmals täglich stoßlüften

- Fenster **weit öffnen** (5–10 Minuten).
- **Durchzug** ist optimal.
- So tauscht sich die Luft schnell aus, ohne dass Wände auskühlen.

#### ✓ Nicht dauerhaft Fenster kippen

- Gekippte Fenster verursachen **hohe Heizkosten** und **kühlen die Wände aus**.
- Schimmelrisiko steigt!

#### ✓ Besonders wichtig

- Nach dem Kochen, Duschen oder Wäschetrocknen direkt lüften.
- Schlafräume morgens gut durchlüften.

### 2. Richtig heizen – gleichmäßig und effizient

#### ✓ Räume nicht auskühlen lassen

- Ideal sind **18–22 °C**, je nach Raum.
- Zu starke Temperaturschwankungen fördern Feuchtigkeit.



#### ✓ Heizkörper freihalten

- Keine Möbel oder lange Vorhänge direkt davor – so arbeitet die Heizung effizienter.

#### ✓ Türen geschlossen halten

- Warme, feuchte Luft aus Küche oder Bad nicht in kühle Räume ziehen lassen.

### 3. Schimmel vermeiden – Feuchtigkeit reduzieren

#### ✓ Luftfeuchtigkeit im Blick behalten

- Ideal: **40–60 %**.
- Feuchte Stellen an Fenstern regelmäßig abwischen.

#### ✓ Möbel mit Abstand zur Außenwand

- Mindestens **5–10 cm Abstand** für gute Luftzirkulation.

#### ✓ Auf Warnsignale achten

- Stockflecken, muffiger Geruch, dunkle Stellen → Vermieter sofort informieren.



### 4. Energie sparen – gut fürs Klima und für den Geldbeutel

#### ✓ Heizkosten senken, ohne zu frieren

- Rollläden und Vorhänge nachts schließen: weniger Wärmeverlust.
- Türen zu wenig genutzten Räumen geschlossen halten.

#### ✓ Warmwasser sparsam nutzen

- Kürzer duschen, Wasser nicht unnötig laufen lassen.

#### ✓ Elektrische Geräte bewusst verwenden

- LED-Lampen einsetzen.
- Geräte nicht im Standby lassen.



**Gemeinsam für ein gesundes und angenehmes Wohnklima!**