

Richtiges Heizen & Lüften

Heizkosten senken – Schimmel vermeiden

Ein gesundes Raumklima – gut für Sie und Ihr Zuhause

Ein gesundes Raumklima sorgt nicht nur für mehr **Wohlbefinden**, sondern schützt Ihre Wohnung auch **vor Schimmel** und hilft, **Heizkosten zu sparen**. Hier finden Sie **einfache, aber wirkungsvolle Tipps** für richtiges **Heizen und Lüften**.

Richtig heizen und lüften



1. So heizen Sie richtig

Diese Raumtemperaturen empfehlen wir für Ihre Wohnräume:

Raum	Empfohlene Temperatur
Wohnzimmer / Kinderzimmer	20–22 °C
Schlafzimmer	17–18 °C
Badezimmer	22–24 °C
Küche	20–21 °C
Flur / Eingangsbereich	15–18 °C

Richtiges Heizen – So geht's:

- Lassen Sie Räume **nie unter 16 °C** abkühlen – auch bei Abwesenheit.
- Stellen Sie **keine Möbel oder Vorhänge** direkt vor die Heizkörper.
- Vermeiden Sie **starke Nachtabenkungen** – das erneute Aufheizen kostet mehr Energie.
- **Thermostatventile nicht abdecken!**

Richtiges Heizen & Lüften

Heizkosten senken – Schimmel vermeiden

Ein gesundes Raumklima – gut für Sie und Ihr Zuhause

Ein gesundes Raumklima sorgt nicht nur für mehr **Wohlbefinden**, sondern schützt Ihre Wohnung auch **vor Schimmel** und hilft, **Heizkosten zu sparen**. Hier finden Sie **einfache, aber wirkungsvolle Tipps** für richtiges **Heizen und Lüften**.

Richtig heizen und lüften



2. So lüften Sie richtig

Regelmäßiges Lüften ist wichtig, um **Feuchtigkeit abzuführen** und **Schimmel vorzubeugen**:

Zeitpunkt	Empfehlung
Morgens nach dem Aufstehen	5–10 Minuten stoßlüften
Nach dem Duschen	Fenster weit öffnen
Beim Kochen	Nach dem Kochen kräftig lüften
Abends vor dem Schlafengehen	Kurz lüften – Frischluft rein!

Richtiges Lüften – So beugen Sie Schimmel vor:

- **Kippfenster vermeiden** – sie bringen wenig Luftaustausch und kühlen die Wände aus.
- **3–4 Mal täglich für einige Minuten stoßlüften** – das reicht völlig aus.
- **Bei hoher Luftfeuchtigkeit öfter lüften**, z. B. nach dem Duschen, Kochen oder Wäschetrocknen.