

# Gesundes Wohnen. Tipps und Infos rund ums Heizen und Lüften.

Wie Sie ein gesundes Raumklima schaffen, Heizkosten sparen und Feuchtigkeit vermeiden.



## Aktives Heizen und Lüften: Der beste Weg zum gesunden Raumklima!



Mit unseren Tipps zum Heizen und Lüften schaffen Sie ein behagliches und gesundes Raumklima, minimieren das Risiko, dass sich Schimmel bildet und sparen gleichzeitig Energie.

Gerade in den Wintermonaten führt starkes Heizen und seltenes Lüften zu Schimmel in Zimmerecken, an Fensterstürzen und hinter Möbeln.

Denn: Die Fähigkeit der Luft, Wasser aufzunehmen, hängt von der Lufttemperatur ab. Ist die Luft warm, kann sie viel Wasser auf-

nehmen. Sinkt die Raumtemperatur, wird die gespeicherte Feuchtigkeit wieder abgegeben. Die Feuchtigkeit wird zu Wasser und setzt sich an den kältesten Oberflächen, wie im Decken-, Wand- und Fensterbereich ab.

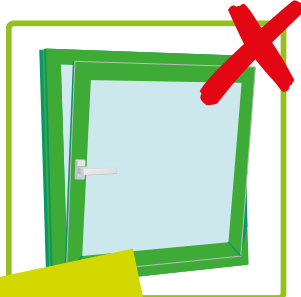
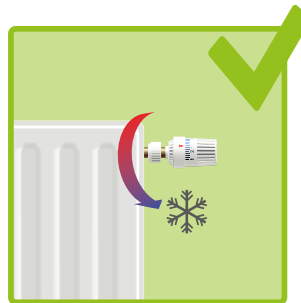
**Die Lösung:** Richtiges Heizen und Lüften!

Kondenswasser an Fensterflächen kann man im Winter häufig beobachten: regelmäßiges Lüften beugt vor!



## Tipps zum Lüften

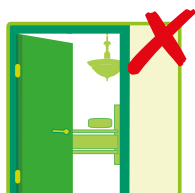
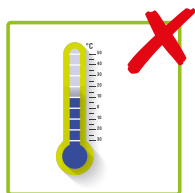
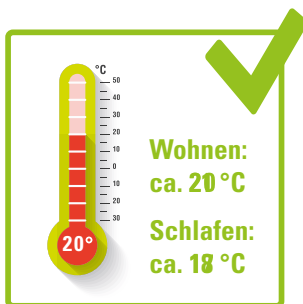
- Feuchte, verbrauchte Luft fühlt sich kühler an als frische, aufgeheizte – daher mehrmals täglich stoßlüften:
  - Fenster vollständig 5 – 10 Min. öffnen
  - Zimmertüren offen halten
  - Fenster/-bänke möglichst frei halten, damit in jedem Raum ein Fenster zum Lüften vollständig geöffnet werden kann
  - Heizkörperventile auf Frostschutz (\*) stellen
- Auch bei Kälte, Regen, Schneefall oder Nebel lüften; denn die Luft draußen ist auch bei diesen Witterungsverhältnissen immer noch trockener als die verbrauchte, aufgeheizte Luft innerhalb der Wohnung.



**ACHTUNG:** Kein ausreichender Luftaustausch bei gekippten Fenstern. Die Wände kühlen aus!

## Tipps zum Heizen

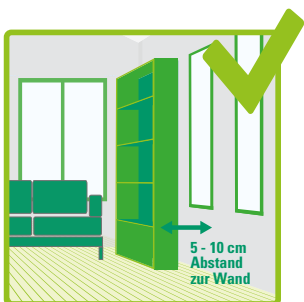
- Empfohlene Raumtemperaturen finden Sie auf der Rückseite. Lassen Sie die Räume möglichst nie unter 16 °C auskühlen!
- Alle Räume konstant beheizen: Durchgängiges Heizen ist energie- und kostensparender als dauerndes Abkühlen und Aufheizen der Wohnräume.
- Heizkörper und Thermostate frei von Vorhängen und/oder Möbelstücken halten.
- Türen zu kühleren Räumen geschlossen halten, damit sich kein Kondenswasser bildet. (Die in der warmen Luft gespeicherte Feuchtigkeit setzt sich an kälteren Oberflächen ab!)
- Alle Heizkörper regelmäßig nutzen.



In der **Heizsaison vom 1. Oktober bis 30. April** lässt sich durch richtiges Heizen und Lüften Geld sparen.

## Feuchtigkeit vermeiden

- Türen beim Duschen, Kochen und Putzen geschlossen halten, damit sich die Feuchtigkeit nicht in der Wohnung verteilt. Zusätzlich gezielt stoßlüften, damit der Wasserdampf nach draußen geleitet wird.
- Große Möbelstücke nicht direkt an die Wände (insbesondere Außenwände) stellen. Für eine ausreichende Luftzirkulation 5 – 10 cm Abstand zwischen Wand und Möbeln lassen.
- Pflanzenfreunde aufgepasst: Auch Grünes gibt Luftfeuchtigkeit ab. Wer viele Grünpflanzen in der Wohnung hat, sollte häufiger lüften.
- Keine Wäsche in der Wohnung trocknen.



Schon gewusst?  
Der Mensch gibt pro  
Nacht bis zu 1/2 Liter  
Wasser über Atem-  
luft und Haut ab.

Die optimale  
Luftfeuchtigkeit  
immer  
im Blick!



## Unsere Empfehlung

Messen Sie regelmäßig mit einem Hygrometer die Luftfeuchtigkeit.  
Optimale Richtwerte sehen Sie hier:

| Bezeichnung Raum | Raumtemperatur | Luftfeuchtigkeit |
|------------------|----------------|------------------|
| Flur             | 18 C°          | 50 %             |
| Kind/Gast        | 20 C°          | 50 %             |
| Küche            | 20 C°          | 55 %             |
| WC/Bad           | 22 C°          | 55 %             |
| Schlafen         | 17 C°          | 50 %             |
| Wohnen           | 20 C°          | 50 %             |

Sollte sich trotz unserer Tipps und Hinweise Schimmel in Ihrer Wohnung bilden, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausmeister.

Schon  
registriert?



**Tipp: 24h-Service der GWH  
im Mieterportal **GWH home!****

unter [www.gwh.de/mieterportal](http://www.gwh.de/mieterportal) oder mit der **GWH home** Smartphone App



GWH Wohnungsgesellschaft mbH Hessen  
[kunde@gwh.de](mailto:kunde@gwh.de) | [www.gwh.de](http://www.gwh.de)

