



# Richtig Heizen und Lüften

Tipps und Hinweise  
für ein gesundes Raumklima

Ein Zuhause zum Wohnfühlen ...



**WGH** Wohnungs-  
Genossenschaft  
Herrenhausen



## Liebe Mieterin, lieber Mieter,

Beim Duschen und beim Kochen entsteht hohe Luftfeuchtigkeit.



Beschlagene Scheiben sind ein Anzeichen für zu hohe Luftfeuchtigkeit.



Jetzt sollten Sie unbedingt lüften!

gerade in der kühlen Jahreszeit ist es wichtig, auf die richtige Art und Weise zu heizen und zu lüften. Andernfalls können sich in den Wohnungen feuchte Stellen und Stockflecken an Wänden, Fensterleibungen und Zimmerecken bilden. Besonders Bad, Küche und Schlafzimmer sind anfällig für Schimmelbildung.

In der Wohnung entsteht oftmals hohe Luftfeuchtigkeit, zum Beispiel beim Duschen, Baden oder Kochen. Auch während des Schlafens gibt ein Mensch pro Nacht bis zu einem Liter Wasser über Haut und Atem an die Raumluft ab.





Eine konstante Raumtemperatur zwischen 18°C und 22°C sorgt für ein gesundes Raumklima und hilft gleichzeitig, Energie zu sparen.



Die Raumthermostaten an den Heizkörpern sollten nicht durch schwere Gardinen oder andere Gegenstände verstellt werden.

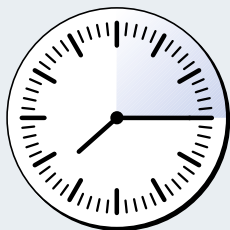
## Richtig heizen

Die Fähigkeit der Luft, Wasser aufzunehmen, ist abhängig von der Lufttemperatur: Warme Luft kann viel Wasser aufnehmen. Bei sinkender Raumtemperatur gibt die Raumluft die gespeicherte Feuchtigkeit wieder ab. Diese kondensiert zu Wasser, das sich dann an den kältesten Oberflächen in der Wohnung absetzt, zum Beispiel im Decken-, Wand- und Fensterbereich.

Für ein gesundes Raumklima ist es sinnvoll, bei Tag und Nacht eine gleichmäßige Grundtemperatur zwischen 18°C und 22°C in der Wohnung zu halten. Dann muss die Heizung nicht mit voller Brennleistung dafür sorgen, dass die Räume warm werden. Auch die Heizkosten lassen sich so erheblich reduzieren.

Schließen Sie die Türen zu Räumen, in denen Sie die Temperatur bewusst niedriger halten wollen, zum Beispiel im Schlafzimmer. Wenn Sie Ihre Wohnung nur für kurze Zeit verlassen, ist es nicht sinnvoll, die Heizung abzudrehen. Erst bei einer Abwesenheit von mindestens drei Tagen lohnt sich das Drosseln der Heizung.

## Richtig lüften



So lüften Sie effektiv:  
5 bis 10 Minuten das  
Fenster weit auf – und  
das mehrmals am Tag!



Ein Thermo-Hygrometer  
misst die Raumtemperatur  
und die Luftfeuchtigkeit  
und hilft so, das Raumklima  
gesund zu halten.

Ständiges leichtes Lüften mit gekipptem Fenster bringt keinen Erfolg; hier verstärkt sich durch die Wärmebrücke am Fenster womöglich noch das Problem der mit Feuchtigkeit gesättigten Luft.

Besser ist das sogenannte Stoßlüften: möglichst mehrmals am Tag werden für etwa 5 bis 10 Minuten gegenüberliegende Fenster weit geöffnet bei ebenfalls geöffneten Innentüren, so erfolgt der Luftaustausch schnell.

Dabei wird die warme, mit Feuchtigkeit gesättigte Raumluft nach aussen abgegeben und frische, kalte Luft kann nachströmen und wieder Feuchtigkeit aufnehmen.



## Und hier die wichtigsten Tipps noch einmal auf einen Blick:

- Halten Sie die Raumtemperatur bei Tag und Nacht konstant zwischen 18°C und 22°C.
- Schließen Sie die Türen zu kühleren Räumen, wenn diese nicht benutzt werden.
- Halten Sie die Heizkörper und die Thermostate frei. Verstellen Sie sie nicht mit Möbelstücken oder schweren Vorhängen.
- Stellen Sie schwere Möbelstücke, insbesondere Schränke möglichst nicht vor die Aussenwände. Halten Sie für eine gute Luftzirkulation einen Abstand von 5 bis 10 cm zwischen Möbelstück und Wand ein.
- Lüften Sie mehrmals am Tag mit weit geöffnetem Fenster 5 bis 10 Minuten lang die Räume, möglichst mit Durchzug.
- Achten Sie darauf, dass die Fenster leicht zugänglich sind, also zum Lüften nicht zuviel beiseite geräumt werden muss.
- Benutzen Sie ein Thermohygrometer, um Temperatur und Luftfeuchtigkeit in Ihren Räumen zu kontrollieren. Die Luftfeuchtigkeit sollte 50% nicht übersteigen.



Ein Zuhause zum Wohnfühlen ...



Königsworther Platz 2  
30167 Hannover  
Tel. 0511 97196-0  
Fax 0511 97196-40  
[info@wgh-herrenhausen.de](mailto:info@wgh-herrenhausen.de)  
[wgh-herrenhausen.de](http://wgh-herrenhausen.de)



Weitere Informationen und unsere  
Service-Zeiten finden Sie im Internet  
unter [wgh-herrenhausen.de](http://wgh-herrenhausen.de)