

## Informationen zum Heizen und Lüften

Ob zu Hause oder im Büro: Durch richtiges Lüften und Heizen kann die Innenraumluft verbessert, Schimmel vermieden und ein gesundes Raumklima erhalten werden.

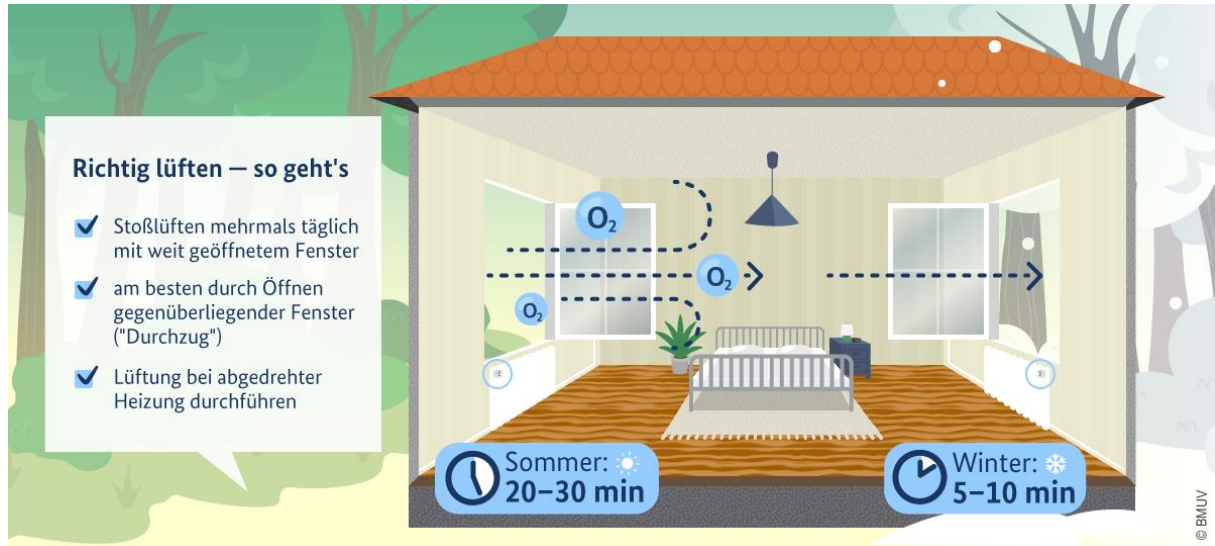


Abbildung 1: Bildquelle: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV)

### Lüften im Schlafzimmer:

Regelmäßiges Stoßlüften, besonders im Schlafzimmer, hilft die durch Atmung und Schwitzen freigesetzte Feuchtigkeit zu reduzieren.



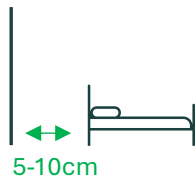
### Lüften bei jedem Wetter:

Auch an Regentagen oder bei Schneefall ist die Außenluft i.d.R. trockener als die warme, feuchte Innenluft. Durch das Stoßlüften kann die überschüssige Feuchtigkeit entweichen.

### Fensterlose Räume belüften:

Um den Durchzug auch in fensterlosen Räumen zu fördern, lassen Sie die Türen geöffnet. Ventilatoren oder Lüftungsschlitze können zudem für frischere Luft sorgen.





### **Luftzirkulation fördern:**

Für eine gute Luftzirkulation sollten Möbel nicht zu nah an den Wänden platziert werden. Besonders Außenwände sind bei mangelnder Luftzirkulation anfällig für Feuchtigkeit und Schimmel.

### **Zeitnahes Lüften nach feuchtigkeitsintensiven Vorgängen:**

Nach dem Duschen, kochen oder Wäsche-Aufhängen am besten sofort die Raumluft durch Querlüften austauschen.

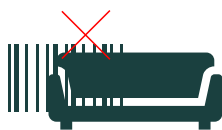
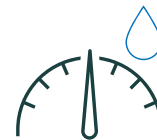


### **Mäßig heizen:**

Wohnräume möglichst auf 20°C einregulieren. Flure dürfen ein paar Grad weniger warm sein. Nachts sollte die die Heizung reduziert, jedoch nicht vollständig abgedreht sein.

### **Luftfeuchtigkeit regulieren:**

Die Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen sollte nicht mehr als 60% betragen. Mit speziellen Messgeräten können Sie sich die genauen Werte anzeigen lassen und gezielt lüften.



### **Heizkörper nicht zustellen:**

Damit die Heizluft sich gleichmäßig im Raum verteilen kann, sollten die Heizkörper nicht durch Möbel oder Vorhänge verdeckt werden.