

Der Dreh mit dem Knopf

- Mit den Thermostaten an Ihrer Heizung regeln Sie nicht nur die Temperatur, sondern auch Ihre Heizkostenabrechnung.
- Stellen Sie die Thermostate für jeden Raum individuell auf „Wohnfühl-Temperatur“ – im Bad mollig warm, im Flur sparsam kühl und nachts in der gesamten Wohnung auf Reglerstufe 2.
- Stellen Sie den Thermostatknopf beim Lüften auf das Frostschutzzeichen „*“. Bei Thermostatköpfen ohne Frostschutzzeichen wählen Sie die Einstellung 1. Bei diesen Ventilen ist bei Stellung 0 kein Frostschutz gewährleistet.
- Heizungen sollten regelmäßig entlüftet werden. Gluckern die Heizkörper, kann das Wasser nicht zirkulieren, der Heizkörper wird nicht warm. Bei Geräuschen in der Heizung wenden Sie sich an Ihren Hausbetreuer – oder wählen Sie 4073-0.
- Stellen Sie die Heizung während der Heizperiode nie ganz ab, auch nicht, wenn Sie im Urlaub sind. Die Wohnung wird sonst kalt und feucht und lässt sich nur mit gesteigerter Heizenergie wieder durchwärmen. Stellen Sie während längerer Abwesenheit das Thermostat auf Minimalstufe 1,5. Dann bleiben die Räume angenehm trocken.
- Lassen Sie Wohnräume tagsüber bei Abwesenheit nicht auskühlen, um dann abends richtig einzuheizen – das kostet mehr Energie und wärmer wird einem auch nicht.
- Beheizen Sie kühlere Räume nicht durch wärmere Räume mit – besser ist es, die Türen geschlossen zu halten.

Info Sensibilisieren Sie bitte auch Ihre Kinder

Auch Kinder können mithelfen, die Energiebilanz Ihres Haushaltes zu verbessern. Die Heizkörper sollten auch im Kinderzimmer immer frei sein und nicht mit Spielsachen oder anderen Dingen zugebaut werden. Reden Sie mit Ihren Kindern über Luftzirkulation und unverstellte Heizkörper! Regen Sie ältere Kinder zum verantwortungsbewussten Umgang mit dem Thermostat-Regler an und zeigen Sie ihnen, wie sie für frische Luft sorgen können!

Info Trotzdem Schimmelbefall?

Erste Hilfe, wenn sich Schimmel festsetzt: Kleinflächige vom Pilz befallene Stellen können mit handelsüblichen Antischimmelsprays (fungizide Mittel) beseitigt werden. Schimmelpilz nicht trocken von der Wand wischen, da sich so die Sporen verstärkt in der Raumluft verteilen würden. Informieren Sie bitte Ihren Hausbetreuer oder rufen Sie uns an unter der zentralen Einwahl 4073-0.

Kurz und knapp

Ihr Weg zum energiebewussten und behaglichen Wohnfühl-Klima:

- Täglich 3 bis 4 mal querlüften
- Beim Lüften Thermostat auf 0 oder 1 regeln
- Vermeiden Sie Dauerlüftung mit Kippfenstern
- Feuchte Luft in Bad oder Küche möglichst sofort nach draußen leiten
- Stellen Sie Thermostate für jeden Raum individuell ein
- Heizkörper nicht verstellen oder bedecken
- Türen zu weniger beheizten Räumen schließen
- Lassen Sie die Wohnung nie ganz auskühlen – auch nicht, wenn Sie verreist sind
- Speziell in wärmeisolierten Wohnungen gilt: Öfter mal das Fenster auf!

Jedes Grad Raumtemperatur, auf das Sie verzichten, spart 6 Prozent Heizkosten!

Erste Hilfe bei Schimmelbefall erhalten Sie durch Ihren Hausbetreuer oder unter der zentralen Einwahl 4073-0.

Fotos:

Stephan Lunk

Jeremias Schuster, Giovanni Vitani/Shotshop.com

Ratgeber

Clever heizen, energiebewusst lüften



GESOBAU AG

Wilhelmsruher Damm 142 / 13439 Berlin

Telefon: 030 4073-0 / Internet: www.gesobau.de

GESOBAU 
Ihre Wohnfühl-Experten

Behaglichkeit mit Wohnfühl-Klima

Dicke Luft zuhause schadet – vor allem in sanierten Gebäuden. Wer richtig lüftet und energiebewusst heizt, steigert Wohlbefinden und Gesundheit der ganzen Familie, spart Energie, schont die Umwelt und vermeidet die Bildung von Schimmel an den Wänden.



Info Gedämmte Fassaden – dichte Fenster

Je dichter die Fenster schließen, desto weniger Luft wird auf natürlichem Wege ausgetauscht. Nach einer energetischen Sanierung, die das Haus gegen Wärmeverluste abdichtet, ist richtiges Heizen und Lüften also doppelt wichtig: Wo vorher weniger dichte Fenster und Fugen für Luftaustausch sorgten, sind jetzt alle Fugen dicht. Die Luft ist schneller verbraucht und die Feuchtigkeit bleibt in den Räumen. Schimmelsporen – ein natürlicher Bestandteil der Raumluft – können sich dann an den Wänden niederschlagen.

In wärmeisolierten Häusern sollten deshalb öfter die Fenster geöffnet werden, um Schimmelbefall zu vermeiden. Intensives Lüften bei jedem Wetter und anschließendes Beheizen sorgen für frische, trockene Raumluft.

So lüften Sie richtig

- Öffnen Sie die Fenster 3 bis 4 mal am Tag für jeweils 5 bis 15 Minuten für eine kurze, erquickende Stoßlüftung – am besten per Querlüftung von einem Ende der Wohnung zum anderen; Schließen Sie beim Lüften die Heizkörperventile, jedoch insbesondere bei Frost nicht zu lange.
- Der Durchzug sorgt dafür, dass verbrauchte Luft in kurzer Zeit komplett ausgetauscht wird – ohne Wärmeverlust z.B. in den Decken und Wänden.
- Dauerlüften mit gekipptem Fenster bringt im Winter gar nichts: Die Wärme geht verloren, frische Luft kommt aber nicht in ausreichendem Maße in die Wohnung. Kipplüftung begünstigt zudem die Schimmelbildung am Fenster.
- Halten Sie beim Kochen, Waschen, Baden, Duschen die Türen zu anderen Zimmern geschlossen und leiten Sie feuchte Luft möglichst sofort nach draußen.
- Luft muss zirkulieren: Außenwände sind kein optimaler Standort für große Schränke. Möbel nicht zu dicht an die Wand stellen, lassen Sie 5 Zentimeter Abstand zur Wand.
- Heizkörper nicht verstellen: Verkleidungen, lange Vorhänge oder vorgestellte Möbel verursachen Wärmestau und treiben nur die Anzeige auf Ihrem Heizkostenverteiler nach oben.
- Schließen Sie die Türen zu weniger beheizten Räumen. So vermeiden Sie ungewollten Wärmeverlust und feuchte Wände.

Info Flüssigkeitsverlust über Nacht

Wussten Sie, dass der Mensch über Nacht durch Schwitzen und Atmen bis zu einem halben Liter Flüssigkeit verliert bzw. an die Raumluft abgibt? Also morgens als erstes: Fenster 5 bis 10 Minuten weit öffnen – auch im Winter!

Info Zimmerpflanzen sind feuchte Zeitgenossen

Auch Zimmerpflanzen geben viel Feuchtigkeit ab. Drei Topfpflanzen und ein Gummibaum geben pro Tag ca. 1 ½ Liter Wasser an die Luft ab! Blumenfreunde sollten darauf achten und öfter mal für Frischluft sorgen. Das gleiche gilt für Aquariumsbesitzer, denn auch Aquarien verdunsten viel Feuchtigkeit.

Wohnfühl-Temperaturen

Die ideale Temperatur für Wohnräume liegt bei 20 bis 21 Grad Celsius, für Flur, Schlafzimmer und Küche bei 18 bis 19 Grad. Darunter wird es schwierig: Kalte Luft kann nicht so viel Feuchtigkeit aufnehmen, Schimmelbildung und schlechtes Wohnklima sind die Folgen. Heizen Sie alle Räume ausreichend und möglichst gleichmäßig. Auch unbenutzte Zimmer müssen im Winter beheizt und gelüftet werden.

Info Energieersparnis bis zu 30 Prozent

Jedes Grad Wärme, das Sie einsparen, spart 6 Prozent Heizkosten. Deswegen lohnt sich das regelmäßige Nachjustieren. Regulieren Sie die Raumtemperatur nicht durch Aufreißen der Fenster – das ist klimaschädlich und teuer!

