GESOBAU
Hier wohnt Berlin.

Heizen und Lüften

©Marina Gordejeva/istockphoto

Wer richtig lüftet und energiebewusst heizt, steigert Wohlbefinden und Gesundheit der ganzen Familie. Das schont die Umwelt und vermeidet die Bildung von Schimmel.

Translate

Die **Übersetzung** erfolgt durch einen Drittanbieter; die GESOBAU steht für die Richtigkeit nicht ein. Maßgeblich ist der deutsche Text.

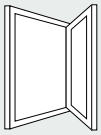
Gedämmte Fassaden – dichte Fenster

In wärmeisolierten Häusern ist richtiges Heizen und Lüften besonders wichtig. Fenster und Fugen sind dicht und ein Luftaustausch ist nicht möglich. Die Feuchtigkeit kann nicht mehr entweichen, Schimmel kann sich bilden. Intensives Lüften bei jedem Wetter und anschließendes Beheizen sorgen für frische, trockene Raumluft. An heißen Sommertagen sollte das Lüften möglichst nur nachts und frühmorgens erfolgen. Mit sehr warmer Luft kommt nämlich in der Regel auch viel Feuchtigkeit ins Haus, was auch zu Schimmel führen kann.

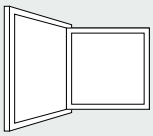
So lüften Sie richtig

- Öffnen Sie die Fenster drei- bis viermal am Tag für jeweils 10 bis 15 Minuten. An heißen Tagen nur nachts und frühmorgens.
- Der Thermostatknopf sollte dann auf das Frostschutzzeichen „*“ gestellt werden. Bei Reglern ohne Frostschutzzeichen wählen Sie die Einstellung 1. Drehen Sie die Heizung nie ganz aus, da sie sonst einfrieren kann.
- Vermeiden Sie Dauerlüften mit gekippten Fenstern, denn damit geht Wärme verloren und es kommt nicht genug frische Luft in die Wohnung. Kippen begünstigt zudem die Schimmelbildung am Fenster.
- Durchzug sorgt dafür, dass verbrauchte Luft in kurzer Zeit komplett ausgetauscht wird.
- Halten Sie beim Kochen, Waschen, Baden oder 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 und Sofas. Stellen Sie Möbel und hängen Sie schwere Vorhänge nicht zu dicht an die Wand. Lassen Sie mindestens 5 bis 10 Zentimeter Abstand.

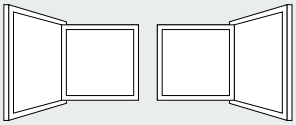
FENSTER GEKIPPT
1–2 Stunden



HALB GEÖFFNETES FENSTER
6–12 Minuten



WEIT GEÖFFNETES FENSTER
5–10 Minuten



QUERLÜFTUNG
1,5 Minuten

©Lazy_Bear/istockphoto

- Heizkörper müssen frei stehen.
- Schließen Sie die Türen zu weniger beheizten Räumen.

Die ideale Temperatur

Die ideale Temperatur für Wohnräume liegt bei 20 bis 21 Grad. In Flur, Schlafzimmer und Küche sollte sie 18 bis 19 Grad betragen. Heizen Sie alle Räume ausreichend und möglichst gleichmäßig. Auch unbenutzte Zimmer müssen im Winter beheizt und gelüftet werden. Stellen Sie die Thermostate für jeden Raum individuell ein. Nachts können Sie die Thermostate in der gesamten Wohnung auf die Stufe zwischen 2 und 3 stellen.

Feuchtigkeit durch Zimmerpflanzen

Zimmerpflanzen geben viel Feuchtigkeit ab. Blumenfreund*innen sollten häufig für Frischluft sorgen. Das Gleiche gilt für Aquariumbesitzer*innen, denn auch aus Aquarien verdunstet viel Feuchtigkeit.

So geht's Ihrer Heizung gut

Heizungen sollten regelmäßig entlüftet werden. Gluckern die Heizkörper, kann das Wasser nicht zirkulieren und der Heizkörper wird nicht warm. Bei Geräuschen in der Heizung wenden Sie sich an Ihre*n Hausmeister*in – oder informieren Sie uns über die GESOBAU Berlin App.

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 viel Heizenergie wieder wärmen. Stellen Sie während längerer Abwesenheit das Thermostat auf 1,5. Dann bleiben die Räume angenehm trocken.

Trotzdem Schimmelbefall?

Mit sehr warmer Luft kommt in der Regel auch viel Feuchtigkeit ins Haus. Das kann dazu führen, dass sich die Luftfeuchtigkeit an den Wänden niederschlägt und Schimmel entsteht. Wenn sich Schimmel festsetzt, können kleinflächige vom Pilz befallene Stellen mit handelsüblichen Antischimmelsprays beseitigt werden.

Bitte wischen Sie den Schimmelpilz nicht trocken von der Wand. Informieren Sie uns bitte über Ihre*n Hausmeister*in oder kontaktieren Sie uns über die GESOBAU Berlin App.

TIPPS

Energieersparnis um 30 Prozent
Jedes Grad Wärme, das Sie einsparen, spart sechs Prozent Heizkosten. Dennoch sollten die genannten Raumtemperaturen nicht unterschritten werden.

Wichtig für Kinder
Regen Sie ältere Kinder zum verantwortungsbewussten Umgang mit dem Thermostatregler an und zeigen Sie ihnen, wie sie für frische Luft sorgen können. Die Heizkörper sollten auch im Kinderzimmer frei sein und nicht mit Spielsachen oder anderen Dingen zugebaut werden.

Zum Video:
„Gemeinsam klappt es besser"
Heizen & Lüften

GESOBAU AG
Stiftsweg 1, 13187 Berlin

Tel. 030 4073-0
www.gesobau.de