

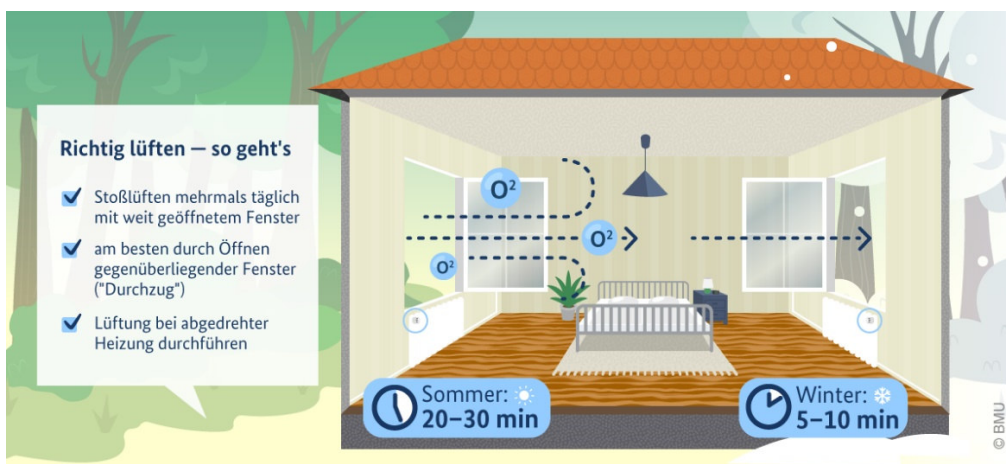
Richtig Heizen und Lüften

Richtiges Lüften und Heizen hilft, die Innenraumluft zu verbessern, Schimmelbildung zu vermeiden und ein gesundes Raumklima zu erhalten. Durch Kochen, Waschen und Baden freigesetzte Feuchtigkeit sowie durch Feuchtigkeit im Mauerwerk kann die Schimmelbildung begünstigt werden, was zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

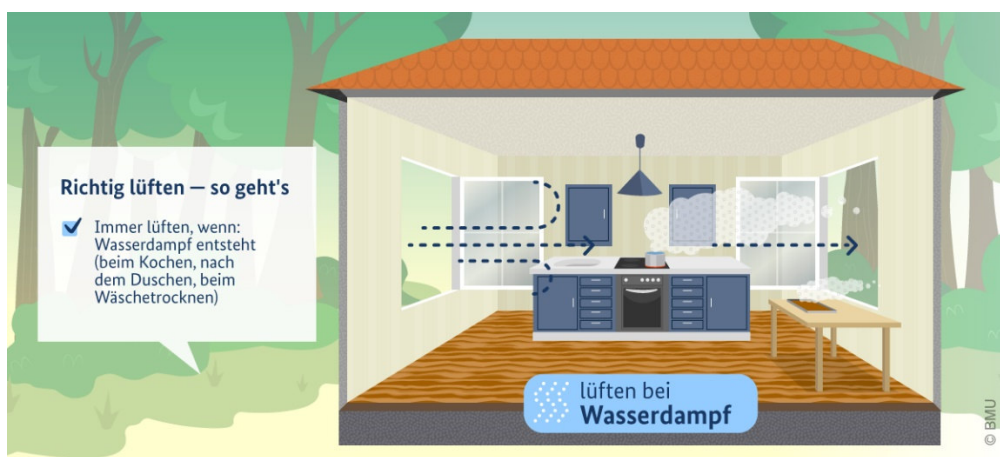
Bessere Wärmedämmung an den Fassaden sowie dicht schließende Fenster und Türen helfen, Energie einzusparen und "kalte" Außenwände, an denen Wasserdampf aus der Luft kondensieren kann, zu vermeiden. Die Eigenschaft der Baumaterialien, Luft nicht eindringen zu lassen, führt aber auch dazu, dass sich Stoffe, die im Innenraum freigesetzt werden, in der Raumluft anreichern können. Begegnen kann man diesem Problem im Haushalt dadurch, wenn das Lüftungsverhalten geändert wird. Auch das richtige Heizen spielt eine wichtige Rolle.

Wie lüfte und heize ich richtig? Wie kann ich Schimmelbildung vorbeugen? Wir geben Tipps zum richtigen Lüften und Heizen.

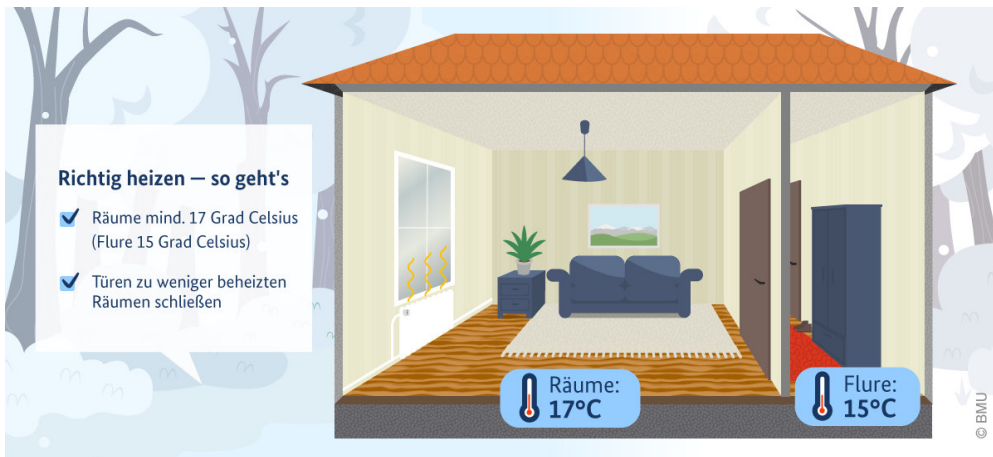
Stoßlüften:



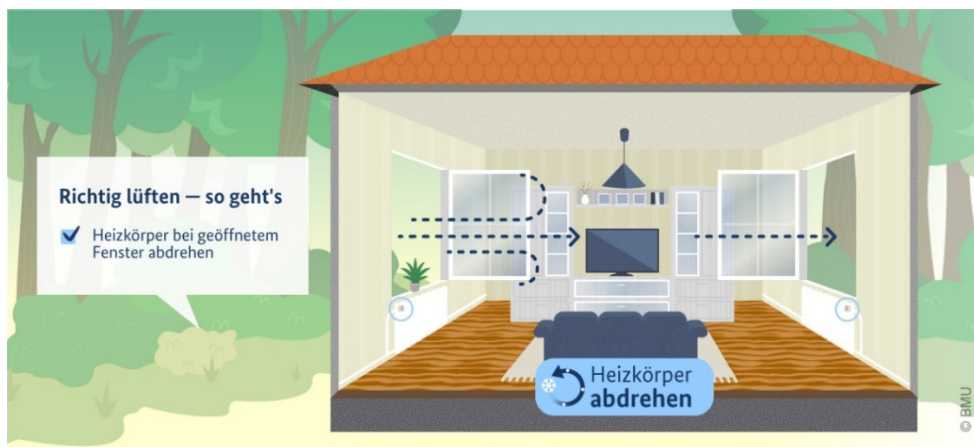
Lüften bei Wasserdampf:



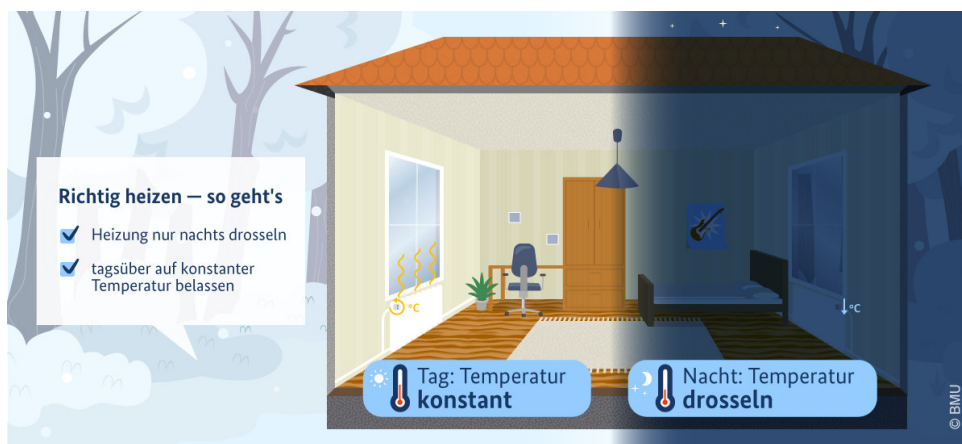
Ausreichend Heizen:



Heizkörper abdrehen



Wechsel zwischen Tag und Nacht:



Quelle: Bundesumweltministerium, www.bmu.de/WS550

