

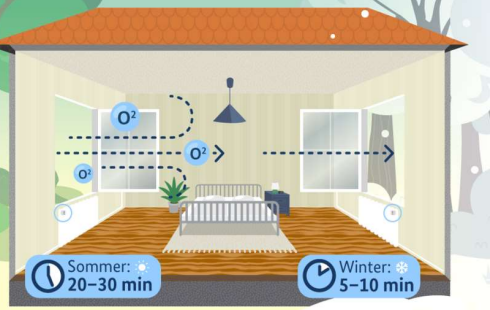
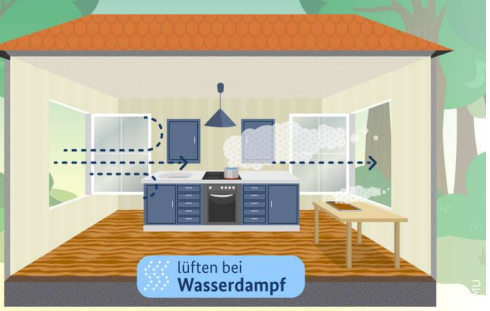
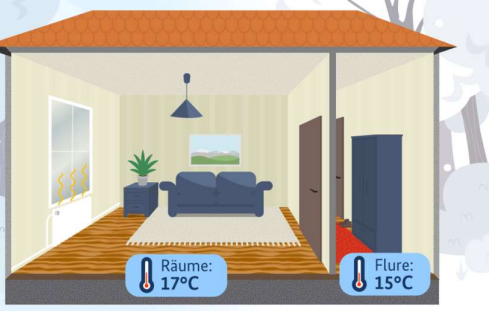
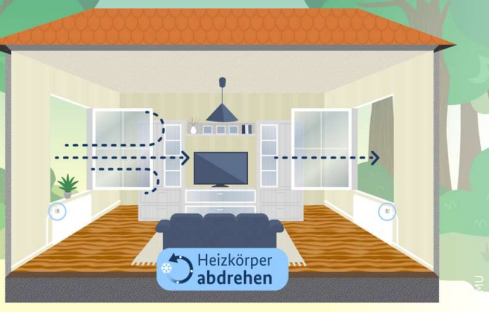
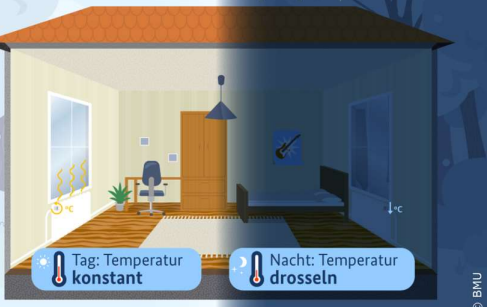
Richtiges Lüften und Heizen

Egal, ob zu Hause oder am Arbeitsplatz: Richtiges Lüften und Heizen hilft, die Innenraumluft zu verbessern, Schimmelbildung zu vermeiden und ein gesundes Raumklima zu erhalten.

Verunreinigungen der Innenraumluft sind einerseits bedingt durch die bloße Anwesenheit von Menschen, die Sauerstoff verbrauchen und Kohlendioxid ausatmen sowie Körpergerüche abgeben. Andererseits entstehen sie bei einer Reihe von Aktivitäten, wie Tabakrauchen, Kochen oder Heizen. Durch Kochen, Waschen und Baden freigesetzte Feuchtigkeit sowie durch Feuchtigkeit im Mauerwerk kann darüber hinaus die Schimmelbildung begünstigt werden, was zu weiteren gesundheitlichen Problemen führen kann.

Wie lüfte und heize ich richtig? Wie kann ich Schimmelbildung vorbeugen?

Das BMU gibt Tipps zum richtigen Lüften und Heizen.

<p>Richtig lüften – so geht's</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Stoßlüften mehrmals täglich mit weit geöffnetem Fenster ✓ am besten durch Öffnen gegenüberliegender Fenster ("Durchzug") ✓ Lüftung bei abgedrehter Heizung durchführen  <p>Sommer: 20–30 min Winter: 5–10 min</p>	<p>Stoßlüften</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stoßlüftung mehrmals täglich mit weit geöffnetem Fenster, am besten durch Öffnen gegenüberliegender Fenster ("Durchzug") • Im Sommer 20 bis 30 Minuten lüften • Im Winter sind fünf bis zehn Minuten ausreichend • Lüftung bei abgedrehter Heizung durchführen
<p>Richtig lüften – so geht's</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Immer lüften, wenn: Wasserdampf entsteht (beim Kochen, nach dem Duschen, beim Wäschetrocknen)  <p>lüften bei Wasserdampf</p>	<p>Lüften bei Wasserdampf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Immer lüften, wenn Wasserdampf entsteht • Wasserdampf entsteht sichtbar zum Beispiel beim Kochen und nach dem Duschen • Aber auch beim Wäschetrocknen entsteht feuchte Raumluft
<p>Richtig heizen – so geht's</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Räume mind. 17 Grad Celsius (Flure 15 Grad Celsius) ✓ Türen zu weniger beheizten Räumen schließen  <p>Räume: 17°C Flure: 15°C</p>	<p>Ausreichend heizen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle Räume im Haushalt ausreichend heizen • Die Temperatur dabei konstant auf mindestens 17 Grad Celsius belassen, in den Fluren sind 15 Grad Celsius ausreichend • Türen zu weniger beheizten Räumen schließen
<p>Richtig lüften – so geht's</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Heizkörper bei geöffnetem Fenster abdrehen  <p>Heizkörper abdrehen</p>	<p>Heizkörper abdrehen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heizkörper bei geöffnetem Fenster abdrehen
<p>Richtig heizen – so geht's</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Heizung nur nachts drosseln ✓ tagsüber auf konstanter Temperatur belassen  <p>Tag: Temperatur konstant Nacht: Temperatur drosseln</p>	<p>Wechsel zwischen Tag und Nacht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Heizung am besten nur nachts drosseln • Tagsüber die Heizkörper auf konstanter Temperatur belassen