Richtig Heizen und Lüften

Gemeinnützige Siedlungsgenossenschaft der Arbeiter und Angestellten Köflach reg. Gen.m.b.H.
VOBIS GmbH

Heizen

Die richtige Einstellung der Heizung empfindet jeder anders. Manche mögen es gerne wärmer, andere schwitzen bei 18 Grad Raumtemperatur. Die **Temperatureinstellung der Thermostate ist** daher **subjektiv**, nachstehend sehen Sie jedoch allgemein empfohlene Einstellungen. Für Wohn- und Aufenthaltsräume wird hierbei die Einstellung 3 bis 3,5 bei Thermostatköpfen (entspricht ca. 20 - 22 Grad Raumtemperatur) empfohlen.

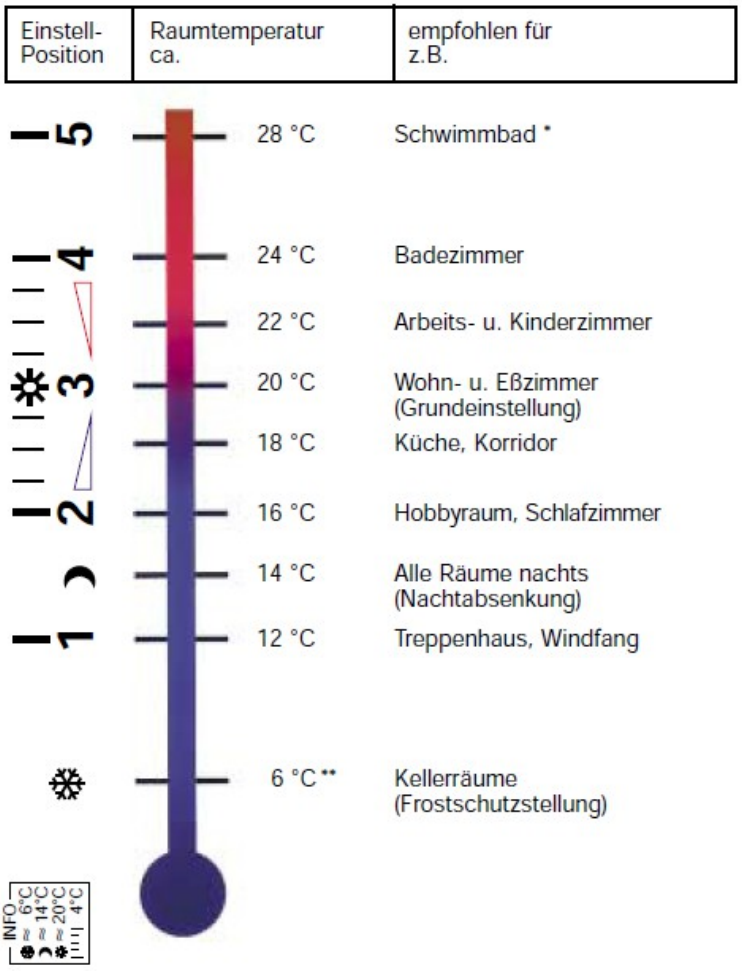


Abbildung 1: nach Heimeier Verbraucherinformation Thermostatventile

Bei längerer **Abwesenheit über mehrere Stunden oder über Nacht** sollte die Heizung auf die **„Mond"-Stellung** bzw. auf **ca. Stellung 1,5** (Nachtabsenkung) zurückgedreht werden. So können nicht nur Heizkosten gespart werden, sondern man tut auch etwas für die Umwelt. Die Nachtabsenkung reicht zu diesen Zeiten vollkommen aus. **Bei Rückkehr oder morgens** einfach wieder in die **gewünschte Einstellung** drehen. Bei **Abwesenheit über mehrere Tage** ist es ausreichend, die **Einstellung Frostschutz (Schneeflocke)** zu wählen, dies entspricht ca. 6 Grad Celsius.

Die empfohlenen Raumtemperaturen gelten selbstverständlich auch für andere Heizungsarten und Regelungen.

Beachten Sie bitte, dass hohe Raumtemperaturen in Verbindung mit hoher Luftfeuchtigkeit die Schimmelbildung begünstigen!

Lüften

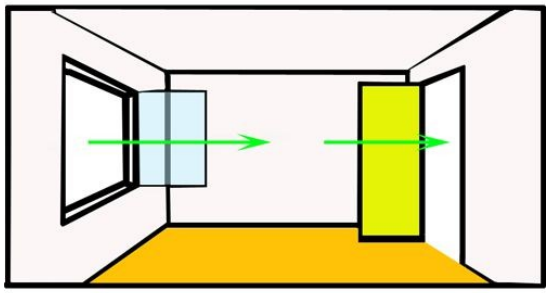
Hohe Luftfeuchtigkeit in der Wohnung bedeutet ein begünstigtes Raumklima für Schimmelbildung. **Ursachen** für eine **hohe Luftfeuchtigkeit** sind hierbei:

- das Trocknen von Wäsche in der Wohnung
- sehr viele Zimmerpflanzen
- Dunstabzug beim Kochen nicht eingeschaltet oder nicht vorhanden
- Restwasser in der Dusche oder Badewanne wird nicht entfernt
- Temperaturunterschied zwischen den einzelnen Wohnräumen beträgt mehr als 3 Grad
- Große Möbel an Wänden aufgestellt, die ins Freie oder ans Erdreich grenzen
- Außenecken, die ins Freie oder ans Erdreich grenzen, sind verstellt oder mit Vorhängen abgedeckt

Unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit hängt in hohem Maß von der Raumluftqualität ab, wir brauchen eine ausreichende Menge an Sauerstoff. Der Luftaustausch ist somit für das Raumklima und uns selbst lebensnotwendig.

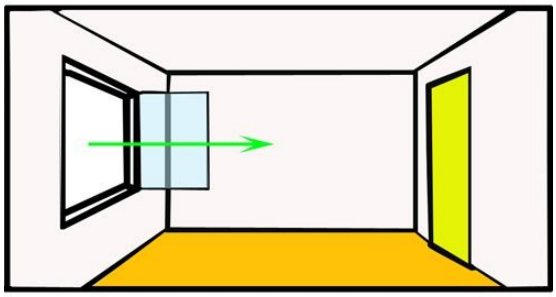
Für das Lüften gibt es daher einige **Grundregeln**, die beachtet werden sollten:

- **Im Winter** sollte die Raumluft in möglichst kurzer Zeit ausgetauscht werden, um eine zusätzliche Belastung der Heizung zu vermeiden. Ideal ist hierbei das **Querlüften**, d.h. gleichzeitiges Öffnen zweier möglichst gegenüberliegender Fenster / Türen.



  Kalte Luft ist immer trockener als warme! Es gilt: je kälter und windiger es draußen ist, desto kürzer ist die Lüftungszeit! Im Normalfall reichen jedoch **5 Minuten**.

- Das **Stoßlüften** ist die Alternative zum Querlüften, wenn nur ein Fenster oder eine Tür vorhanden sind. Hier sollte eine Lüftungszeit von **5 – 10 Minuten** ausreichen.



Bei beiden Lüftungsarten sind die F**enster und Türen ganz zu öffnen**. Wenn an den Scheiben kein Kondensat (Beschlag) mehr sichtbar ist, können Fenster und Türen wieder geschlossen werden. **Lüften Sie mehrmals täglich!**

Gekippte Fenster sind **ausschließlich in den Sommermonaten** zu empfehlen. Gekippte Fenster im Winter verstärken die Kondensatbildung und erhöhen das Risiko von Schimmelbefall!