



# Richtig lüften und heizen

Gesund wohnen – Energie sparen

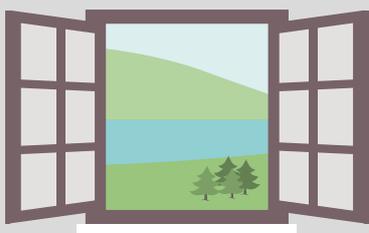
## Zuhause wohlfühlen!

Mit wenig Aufwand können Sie in Ihrer Wohnung ganz leicht eine hervorragende Luftqualität erzeugen, beugen Schimmelbildung vor und reduzieren dabei auch Ihre Heizkosten.

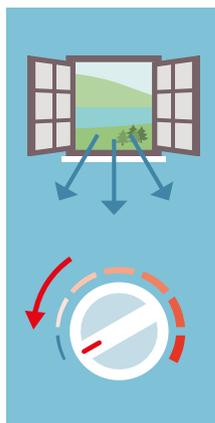
Ein durchschnittlicher Haushalt kann so jährlich bis zu 200 Euro einsparen.

## Vernünftig lüften und heizen lohnt sich!

Wenden Sie einfach unsere Tipps und Tricks an und schaffen Sie sich ein angenehmes und gesundes Wohnklima, das auch Ihren Geldbeutel schont.



## Richtig lüften



**Lüften Sie Ihre Räume** mit weit geöffneten Fenstern (**Stoß- oder Querlüften**). So wird die warme und feuchte Raumluft gegen kühlere und trockenere Außenluft ausgetauscht. Die in Wänden und Decke gespeicherte Wärme bleibt jedoch im Raum.

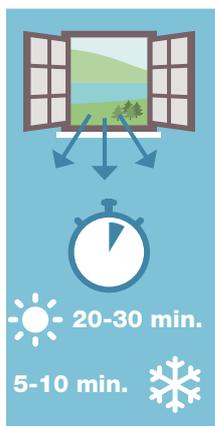
Stellen Sie kurz vor dem Lüften **die Thermostatventile auf Null**, um die Restwärme der Heizkörper zu nutzen.



### Kippstellung vermeiden

Verzichten Sie auf eine **Kippstellung der Fenster**, wenn es draußen kalt ist. Sonst kühlt das Mauerwerk rund ums Fenster aus und das Risiko der Schimmelpilzbildung steigt.

Sind darunter liegende Heizkörper auch noch aufgedreht, heizen Sie direkt zum Fenster raus.



### Rechtzeitig lüften

Beim Kochen, Baden und Wäsche trocknen entsteht eine **hohe Feuchtigkeit**. Daher sollten Sie Küche und Bad direkt lüften. Auch erhöht sich die Feuchtigkeitskonzentration der Raumluft kontinuierlich durch Atmung, Pflanzen oder Aquarien.

Daher **mehrmals täglich der Jahreszeit entsprechend lüften**.

Noch mehr Tipps...

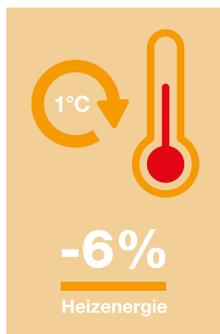




# Richtig lüften und heizen

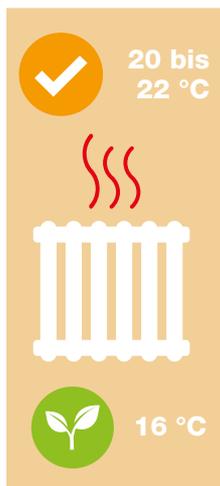
Gesund wohnen – Energie sparen

## Richtig heizen



### Bei den Heizkosten zählt jedes Grad

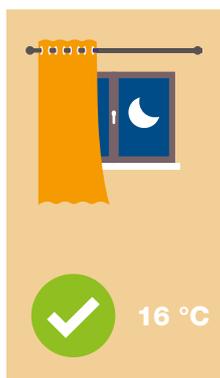
Eine Absenkung um ein Grad Celsius spart rund sechs Prozent Heizenergie. Generell gilt: passen Sie die **Raumtemperatur immer der Nutzung** an.



### Die richtige Temperatur

**Übliche Temperaturen** für Wohnzimmer, Arbeits- und Kinderzimmer sind 20 Grad, im Bad können es auch 22 Grad sein. Für Schlafzimmer und Nebenräume reichen 16 Grad aus.

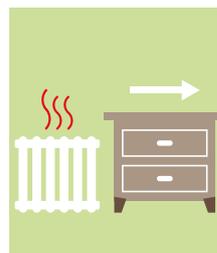
Eine **Dauertemperatur von 16 Grad** verbraucht zudem weniger Heizenergie, als wenn Sie einen Raum zur Benutzung völlig neu aufheizen.



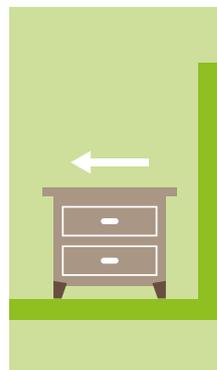
### Nachts Heizung drosseln

**Nachts** können Sie die Temperatur in allen Räumen auf 16 Grad absenken, kälter sollte es nicht werden. Damit **vermeiden Sie eine Kondensation** von Luftfeuchtigkeit an kalten Oberflächen und eine mögliche Schimmelpilzbildung.

## Der richtige Standort



Vermeiden Sie einen **Wärmestau an den Heizkörpern**. Möbel und Verkleidungen oder auch zugezogene Vorhänge vor Heizkörpern verhindern, dass sich die Wärme im Raum nicht gleichmäßig verteilen kann.



### Abstand zur Wand

Auch sollten Ihre **Möbel** nicht direkt an ungedämmten Außenwänden stehen – lassen Sie etwas Abstand zur Wand. Denn wenn zu wenig Wärme an diese Wände gelangt, sinkt deren Oberflächentemperatur und das **Risiko einer Schimmelpilzbildung** steigt.



### Die Luft muss zirkulieren

**Auch Pflanzen sind eine Feuchtigkeitsquelle**. Stehen zu viele davon auf der Fensterbank, kann die Luft dazwischen und vor den Fenstern nur schwer zirkulieren.



### Störung an der Heizung

**Gluckern die Heizkörper** oder wenn Ihre Heizung trotz aufgedrehtem Thermostat nicht richtig warm werden sollte, kontaktieren Sie bitte unseren **Mieterservice** online oder telefonisch.

Auf unserer Homepage unter [www.abg.de](http://www.abg.de) finden Sie im Bereich „Mieterservice“ viele weitere Informationen, wie Sie Ihre Energiekosten im Blick behalten, Strom und Wasser sparen und die Heizungswärme effizienter nutzen können.

