



# Presseinformation

## Richtig Heizen und Lüften

---

**Um Schimmel in Wohnräumen zu vermeiden, sollten Verbraucherinnen und Verbraucher trotz hoher Energiekosten weiter regelmäßig lüften. Auch das richtige Heizen ist wichtig. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern gibt hilfreiche Tipps.**

Stoßlüften mit weit geöffneten Fenstern ist optimal um Luft, die durch unangenehme Gerüche in Küche oder Toilette entsteht, schnell auszutauschen. Anders sieht es bei Feuchtigkeit aus, die durch Duschen, Baden, Kochen oder Schlafen entsteht. In Wandoberflächen, Handtüchern, Matratzen oder Bettdecken bleibt diese weiter gespeichert. Um diese Luftfeuchtigkeit loszuwerden, sollten Verbraucher einmal durchlüften und anschließend das Fenster zwei bis drei Stunden auf Kipp stehenlassen. Während der Kipplüftung muss der Heizkörper auf niedriger Stufe eingestellt sein. Der damit verbundene Energieverlust ist gering, solange die Fenster nicht rund um die Uhr gekippt sind. Schimmelbildung im Bereich der Fensterlaibung wird dadurch vermieden.

### Tipps zum bewussten Heizen

Das Absenken der Raumtemperatur spart viel Energie. Verbraucher sollten die Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen geschlossen halten. So wandert feuchte Luft nicht in kühlere Wohnräume und verursacht dort möglicherweise Schimmel. Heizkörper sollten nicht durch Verkleidungen, Möbel oder Vorhänge abgedeckt werden. Nur so ist die Leistung der Heizung voll nutzbar und die Thermostate funktionieren optimal. Nachts und wenn niemand zu Hause ist, können Verbraucher die Temperatur senken. Wie stark, hängt vom Feuchtigkeitsniveau in der Wohnung ab. Je trockener die Wohnung ist, umso niedriger kann die Lufttemperatur sein.

**Bei Fragen** zum gesunden Raumklima hilft die Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern. Die Beratung findet online, telefonisch oder persönlich statt. Nützliche Informationen erhalten Verbraucher unter [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de). Online-Vorträge zu Energiethemen sind unter [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de/veranstaltungen](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de/veranstaltungen) zu finden. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.