MIETERINFORMATION · THOMASHOELZ.DE

Richtig heizen und lüften

So bleibt die Luft gesund, die Heizkosten niedrig und die Wohnung frei von Schimmel.

40–60 %
ideale Luftfeuchte

1 Stoßlüften statt kippen

- [ ] Fenster **ganz öffnen**, am besten gegenüberliegende für Durchzug.
- [ ] **Winter:** 2–3-mal täglich ca. 5 Minuten pro Raum.
- [ ] **Sommer:** länger lüften, ca. 10–20 Minuten.
- [ ] Heizkörper-Thermostat während des Lüftens herunterdrehen.
- [ ] Fenster in der Heizperiode **nicht dauerhaft gekippt** lassen – die Wände kühlen aus.

2 Feuchtigkeit sofort raus

- [ ] **Nach dem Duschen/Baden** 5–10 Minuten lüften, Fliesen und Duschwand abziehen.
- [ ] **Beim und nach dem Kochen** lüften, Deckel auf die Töpfe, Dunstabzug nutzen.
- [ ] Bad- und Küchentür dabei **geschlossen** halten.
- [ ] Schlafzimmer **morgens nach dem Aufstehen** und abends gut lüften.
- [ ] Wäsche möglichst **nicht in der Wohnung** trocknen – sonst deutlich mehr lüften.

3 Richtig heizen

Wohnräume	**ca. 20 °C**
Schlafzimmer	**16–18 °C**
Küche	**ca. 18 °C**
Bad	**ca. 22 °C**
Kein Raum dauerhaft unter	**16 °C**

- [ ] Auch selten genutzte Räume mitheizen.
- [ ] Türen zu kühleren Räumen geschlossen halten.

4 Möbel und Wände

- [ ] Große Möbel mit **einigen Zentimetern Abstand** zur Außenwand aufstellen.
- [ ] Heizkörper nicht mit Möbeln oder langen Vorhängen verdecken.
- [ ] Raumecken, Fensterlaibungen und Stellen hinter Schränken ab und zu kontrollieren.
- [ ] Ein einfaches **Hygrometer** zeigt die Luftfeuchte – ab ca. 60 % lüften.

! Feuchte Stellen oder Schimmel entdeckt?

- ✗ Nicht überstreichen oder zustellen.
- ✗ Nicht trocken abbürsten (Sporen verteilen sich).
- ✓ Bitte **umgehend melden** – mit Foto und kurzer Beschreibung.
- ✓ Kondenswasser am Fenster morgens abwischen.

Fragen oder Schaden melden: kontakt@thomashoelz.de · www.thomashoelz.de

Grundlage: Empfehlungen des Umweltbundesamts und der Verbraucherzentrale · Stand 10/2026