

# Heizungs-Check: Warm, aber Kosten sparend

Ein warmes Zuhause ist gemütlich. Heizen kann aber auch einen erheblichen Kostenfaktor darstellen. Die Faustregel: Jedes Grad, um das Sie die Raumtemperatur verringern, spart sechs Prozent Heizenergie. Heizkosten lassen sich also ganz einfach sparen!

Je nach Raumnutzung werden unterschiedliche Temperaturhöhen empfohlen: im Wohnbereich 20 Grad, in der Küche etwa 18 Grad und im Schlafzimmer 17 Grad.

Nachts ist es sinnvoll, die Temperatur in allen Wohn- und Arbeitsräumen zu senken. Drehen Sie die Heizung schon eine Weile vor dem Zubettgehen herunter.

Die Heizperiode erstreckt sich üblicherweise von Mitte September bis Mitte Mai.

In diesen Monaten sollten Sie während der Tagesstunden heizen, also zwischen 6 und 22 Uhr. Ist der Winter extrem kalt, sollte durchgehend geheizt werden.

Auch wenn Sie in der kalten Jahreszeit für längere Zeit die Wohnung verlassen, sollten Sie die Heizung nie ganz ausstellen, sondern auf die erste oder zweite Stufe stellen, mindestens aber auf die Frostschutzstufe. Denn Frost kann die Heizung beschädigen. Kühlt sich die Wohnung zu sehr ab, steigt zudem das Schimmelrisiko.

Stellen Sie die Heizung aus, wenn Sie die Fenster zum Lüften öffnen oder kippen. Da sich die Heizung meist unmittelbar unter Fenstern befindet, gelangt Wärme sonst ungenutzt nach draußen.

Sie sollten die Heizung herunterdrehen, wenn direkte Sonneneinstrahlung die Räume ohnehin aufheizt.



## Spezialtipp

Zimmertüren sollten Sie grundsätzlich geschlossen halten, wenn Sie heizen. Sonst dringt warme Luft in ungeheizte Räume und die Luftfeuchtigkeit steigt. Dann besteht die Gefahr, dass sich Schimmel in Wänden und Möbeln bildet.

---

**Richtig heizen erhöht den Wohlfühlfaktor und spart Geld für andere schöne Dinge im Leben!**

# Lüftungs-Check: Kampf dem Schimmel

Schimmelpilze sind nicht nur unschön, sondern vor allem äußerst gesundheitsschädlich. Der häufigste Grund für Schimmel in der Wohnung ist zu hohe Luftfeuchtigkeit. Um Schimmel zu vermeiden, sollte regelmäßig gelüftet werden. Doch auch richtiges Lüften will gelernt sein.

Morgens nach dem Aufstehen die Wohnung einmal komplett durchlüften. Im Laufe des Tages mehrmals wiederholen.

Fenster und alle Zimmertüren weit öffnen! Durch Stoßlüften wird die Luft in der Wohnung schnell ausgetauscht.

10 Minuten sollen die Fenster geöffnet bleiben, im Winter reichen fünf Minuten.

Kein Dauerlüften mit gekippten Fenstern, da viel Wärme nach draußen gelangt, die Wände auskühlen und sich dadurch die Schimmelfahrer erhöht.

Räume, in denen sich häufig Personen aufhalten, in denen Wäsche getrocknet oder viel mit Wasser hantiert wird und Zimmer, in denen Pflanzen oder Aquarien stehen, müssen häufiger gelüftet werden. Dazu gehören das Badezimmer und die Küche, aber auch Schlaf- und Kinderzimmer.

Spezialfall Bad: Vor allem im Badezimmer herrscht erhöhte Schimmelfahrer. Nach dem Duschen und Baden sollten Sie das Badezimmerfenster sofort öffnen, um die feuchte Luft hinaus zu lassen.



## Spezialtipp

Hat das Bad kein Fenster, nehmen Sie die restliche Feuchtigkeit an Badewanne, Dusche oder Fliesen mit Handtüchern auf. Die nassen Handtücher – übrigens ebenso wie frisch gewaschene Wäsche – möglichst auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten trocknen.

---

**Die gute Luft wird Sie durchatmen lassen!**

# Wasser-Check: Legionellen sind gefährlich

Alle kochen nur mit Wasser. Wir trinken es, waschen uns damit und brauchen es im Alltag zum Putzen oder Spülen. Daher ist es wichtig, dass das Leitungswasser sauber ist und keine gesundheitsschädlichen Keime oder Bakterien enthält. Gefährliche Legionellen können sich vor allem in warmem, stehendem Wasser vermehren. Im Leitungswasser lässt sich die Legionellen-Konzentration mit einigen einfachen Hinweisen gering halten.

Alle Wasserhähne regelmäßig aufdrehen, mindestens ein Mal am Tag! Sorgen Sie durch regelmäßiges Nutzen aller Wasserhähne in Ihrer Wohnung dafür, dass das Wasser in den Leitungen „in Bewegung“ bleibt.

Nach längerem Nichtgebrauch, z.B. nach dem Urlaub, durch alle Wasserhähne einige Minuten lang heißes Wasser laufen lassen. Öffnen Sie dabei das Fenster.

Achten Sie darauf, dass die Boiler-temperatur nicht unter 55 Grad liegt. Die Temperatur von Kaltwasser sollte dagegen nicht über 20 Grad steigen. Prüfen Sie dazu die Wassertemperaturen an der Zapfstelle regelmäßig mit einem Thermometer.



## Spezialtipp

Oberflächen und Armaturen in Küche und Bad sauber halten und regelmäßig vom Kalk befreien.

---

Wasser ist das beste (und billigste!) Lebensmittel. Genießen Sie es!