

MIETERSERVICE | RAUMKLIMA

Richtig heizen und lüften

Stand September 2026

Richtig heizen und lüften

Für ein gesundes Raumklima, weniger Feuchtigkeit und einen bewussten Energieverbrauch

Richtiges Heizen und Lüften unterstützt ein angenehmes Raumklima und hilft, Feuchtigkeit und Schimmel vorzubeugen. Entscheidend sind passende Temperaturen, regelmäßiger Luftaustausch und ein Blick auf die Luftfeuchtigkeit.

DIE WICHTIGSTEN RICHTWERTE



RAUMTEMPERATUR

18–22 °C

als behaglicher Bereich in Wohnräumen



LUFTFEUCHTIGKEIT

40–60 %

relative Luftfeuchte möglichst nicht überschreiten



SCHIMMEL VORBEUGEN

ab 60 %

dauerhaft erhöhte Feuchte erhöht das Risiko

SO LÜFTEN SIE RICHTIG



Stoßlüften

Fenster 5–10 Minuten weit öffnen.
Mehrmals täglich, idealerweise 3–5 Mal.
Heizung währenddessen herunterdrehen.



Querlüften

Wenn möglich gegenüberliegende Fenster öffnen. Schneller Luftaustausch durch Durchzug. Oft reichen 3–5 Minuten.



Kipplüften vermeiden

Dauerhaft gekippte Fenster tauschen wenig Luft aus. Bauteile können auskühlen. Besser kurz und kräftig lüften.

MIETERSERVICE | RAUMKLIMA

Richtig heizen und lüften

Stand September 2026

Im Alltag richtig reagieren

Feuchtigkeit dort abführen, wo sie entsteht – und Räume gleichmäßig temperieren

EMPFOHLENE TEMPERATUREN

Wohnzimmer 20–22 °C	Schlafzimmer 16–18 °C	Küche 18–20 °C	Badezimmer 20–22 °C
-------------------------------	---------------------------------	--------------------------	-------------------------------

IN DIESEN SITUATIONEN BESONDERS LÜFTEN

 Nach Duschen / Baden Direkt danach 5–10 Minuten stoßlüften.	 Beim Kochen Während und nach dem Kochen Feuchte abführen.	 Nach dem Schlafen Morgens direkt lüften – die Luft erneuert sich schnell.	 Viele Personen Bei hoher Belegung zusätzlich kurz lüften.
---	---	---	---

GUT ZU WISSEN – WEITERE TIPPS

Heizkörper frei halten Nicht mit Möbeln oder Vorhängen verdecken. Wärme kann sich besser verteilen.	Türen schließen Türen zu kühleren Räumen geschlossen halten. So bleibt Wärme dort, wo sie gebraucht wird.	Gleichmäßig heizen Räume nicht vollständig auskühlen lassen. Konstante Temperatur ist oft effizienter.	Feuchtigkeit reduzieren Wäsche möglichst draußen trocknen. Zimmerpflanzen maßvoll gießen.
---	---	--	---

DAS BRINGT ES

Energie bewusster nutzen unnötige Wärmeverluste vermeiden	Schimmelrisiko senken Feuchte schneller abführen	Gesünderes Raumklima Temperatur und Feuchte im Blick	Mehr Wohnkomfort frische Luft ohne Auskühlen
---	--	--	--

QUELLE UND HINWEIS

Grundlage: Verbraucherzentrale, „Heizen und Lüften: So geht’s richtig“. Empfehlungen können je nach Gebäude und Nutzung variieren.

MIETERSERVICE

0611 / 77 808 888
mieterservice@seg-wiesbaden.de