

## Richtig heizen, richtig lüften

Der Deutsche Mieterbund (DMB) gibt 20 Tipps zum richtigen Heizen und Lüften:

1. Auch im Herbst und Frühjahr sollten (bei Anwesenheit) folgende Temperaturen eingehalten werden:  
Im Wohnzimmer, Kinderzimmer und in der Küche 20°C, im Bad 21°C, nachts im Schlafzimmer 14°C.  
Als Faustregel gilt: je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden.
2. Die Heizung auch bei Abwesenheit tagsüber nie ganz abstellen. Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen ist teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur.
3. Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen tags und nachts geschlossen halten.
4. Nicht vom Wohnzimmer das Schlafzimmer mitheizen. Das "Überschlagenlassen" des nicht geheizten Schlafzimmers führt nur warme, d. h. feuchte Luft ins Schlafzimmer; diese schlägt dort ihre Feuchtigkeit nieder.
5. Richtig lüften bedeutet: Die Fenster kurzzeitig (5 Minuten reichen oft schon aus) ganz öffnen (Stoßlüften). Kippstellung ist wirkungslos und verschwendet Heizenergie.
6. Morgens in der Wohnung einen kompletten Luftwechsel durchführen. Am besten Durchzug machen, ansonsten in jedem Zimmer das Fenster weit öffnen.
7. Die Mindestzeit für die Lüftung hängt von dem Unterschied der Zimmertemperatur zur Außentemperatur und davon ab, wieviel Wind weht.
8. Selbst bei Windstille und geringem Temperaturunterschied reichen in der Regel 15 Minuten Stoßlüftung aus.
9. Je kälter es draußen ist, desto kürzer muss gelüftet werden.
10. Einmal täglich lüften genügt nicht. Vormittags und nachmittags nochmals die Zimmer lüften, in denen sich Personen aufgehalten haben. Abends einen kompletten Luftwechsel inkl. Schlafzimmer vornehmen.
11. Nicht von einem Zimmer in ein anderes, sondern nach draußen lüften.
12. Bei innen liegendem Bad ohne Fenster auf dem kürzesten Weg (durch ein anderes Zimmer) lüften.  
Die anderen Türen geschlossen halten. Besonders nach dem Baden oder Duschen soll sich der Wasserdampf nicht gleichmäßig in der Wohnung verteilen.
13. Große Mengen Wasserdampf (z. B. durch Kochen) möglichst sofort nach draußen ablüften. Auch hier durch Schließen der Zimmertüren verhindern, dass sich der Dampf in der Wohnung verteilt.



## Service

Hinweis für Wohnungsmieter

Raumklima

14. Wenn Wäsche in der Wohnung getrocknet werden muss, weil ein Trockenraum fehlt, dieses Zimmer öfter lüften. Zimmertüre geschlossen halten.
15. Nach dem Bügeln lüften.
16. Auch bei Regenwetter lüften. Wenn es nicht gerade zum Fenster hereinregnet, ist die kalte Außenluft trotzdem trockener als die warme Zimmerluft.
17. Luftbefeuhter sind fast immer überflüssig.
18. Bei Abwesenheit über Tage ist natürlich auch das Lüften tagsüber nicht möglich, aber auch nicht nötig! Hier reicht es, morgens und abends richtig zu lüften.
19. Bei neuen, besonders dichten Isolierglasfenstern häufiger lüften als früher. Auch dann spart man im Vergleich zum alten Fenster Heizenergie.
20. Große Schränke sollten nicht zu dicht an kritische Wände angerückt werden. Aber: Zwei bis vier Zentimeter Abstand müssen reichen.

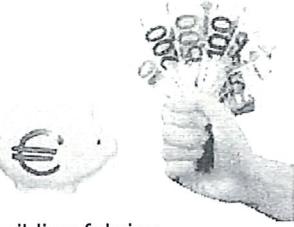
Das richtige Lüften und sinnvolle Heizen haben mehrere Vorteile:

- Sie schützen die Bausubstanz.
- Sie beugen der Schimmelbildung vor und wirken dadurch gesundheitlichen Problemen entgegen.
- Sie sparen Energie
- Sie tragen dadurch auch zum Umweltschutz bei.

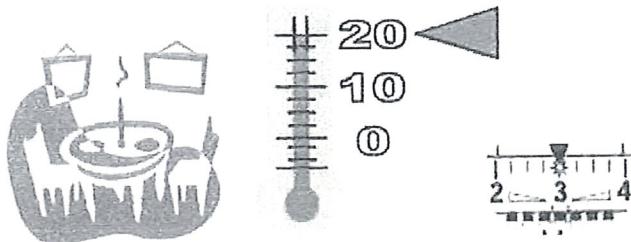


# Leaflet on correct heating and airing

The energy costs for heating make up an ever greater proportion of additional costs. High heating costs can have various causes: poor building fabrics (not to be confused with objective structural damage) or wrong behaviour can result in above-average energy consumption. Misguided efforts to cut costs can also make the situation even worse: mould problems can arise with serious effects for both health and building fabrics.



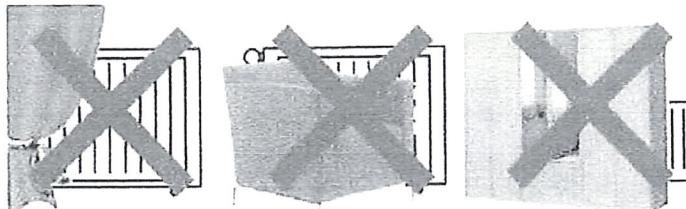
**What does "correct" heating and airing actually mean? Keep the following basic tips in mind:**



## **Heat moderately but regularly**

Regulate the temperature in living spaces at 20 degrees where possible. This often corresponds to the setting "3" on thermostatic valves. Bear in mind: 1 degree more means approx. 6% more heating energy consumption!

The walls should be sufficiently warm and not radiate cold. That's why you should only reduce the heating at night and not switch it off completely. Or if there is an automatic reduction setting at night, then you don't have to change anything on the thermostatic valves!

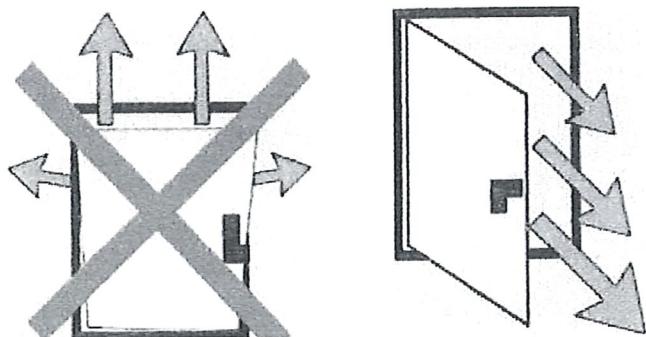


## **Don't cover radiators with curtains**

If radiators are covered by curtains or other objects, less heat will be radiated into the room and hence heating bills will increase. Concealed thermostatic valves cannot regulate the temperature properly.

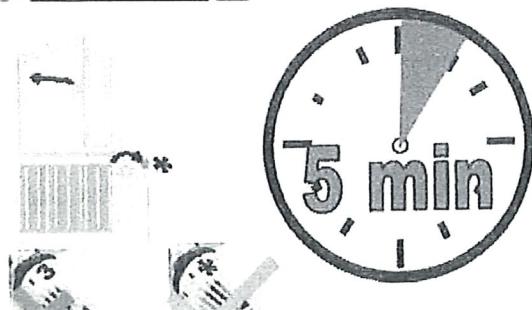
## **Monitor air humidity**

Air humidity should not exceed 60% in living spaces, otherwise mould may grow in corners and behind cupboards. Causes of increased air humidity can be any of the following: plants, aquariums, cooking vapours, steam from the shower or drying laundry. That's why you should not dry laundry in bedrooms and living spaces where possible. Use suitable drying rooms in the house.



## **Let some air in**

When airing a room, always ensure there is a complete exchange of air. In the warm season when the heating is off, it is pretty hard to do anything wrong in your home. However, in winter, you must pay more attention: Avoid partially-opened windows in heated rooms! The ventilation effect is only moderate, which, instead of preventing mould growth, will actually promote it above the window.



## **Duration of airing**

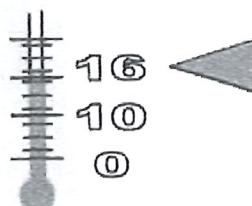
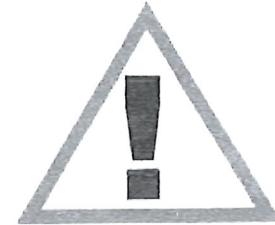
It is best to completely open windows for three to five minutes several times a day to allow in fresh air. Turn down the heating during the heating period but at

the same time. As soon as the air in the room is cold: close the window! Then the warm, humid room air will be replaced by dry, cold outside air without cooling down the furniture and the walls.

#### **Do not allow heat to escape to other rooms**

Keep doors, and in particular bedroom doors, closed where possible so that warm, humid air cannot get into the cooler bedroom from the bathroom or kitchen and begin to condense on the outer walls.

Mould can start to grow unnoticed, especially behind big wardrobes.



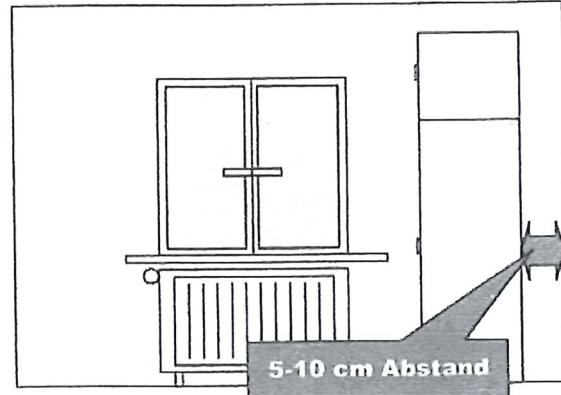
#### **Temperature in bedrooms**

Bedrooms can remain cool. 16 degrees is a good temperature for a healthy night's sleep. If the door is closed, the thermostatic valve on the radiator should be adjusted accordingly so that it does not cool down too much in the room. If it is not possible to air the room during the day, the window can remain slightly open at night in the cool bedroom (remember then to also turn off the radiator at night), but this is the only exception to the rule.

#### **Keep furniture away from cold outer walls**

If the wall surface is more than 5 degrees colder than the inside temperature and room air humidity is high, mould can begin to grow on the wall.

Check the temperature in different areas with a thermometer. Temperatures are particularly low behind cupboards or three-piece suites, which are directly backed against an outer wall. That's why you should move furniture at least 5-10cm away from the wall. If you have large cupboards, ensure that there are air gaps above and below the cupboard so that there is a good circulation of air (e.g. feet instead of base).



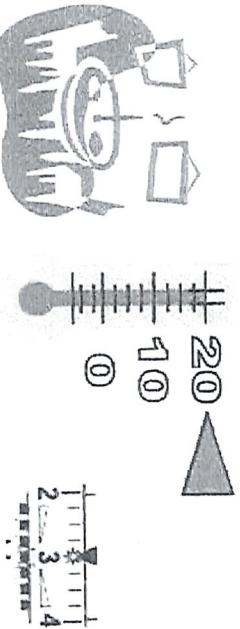
All of this means that tenants have to act correctly according to weather conditions and building conditions if they don't want to receive extremely high heating bills or risk damage to their health. After moving to another premises, for example, a different heating system may be required so that you don't consume too much heating energy nor promote any mould growth.

منشور حول التدفئة والتلويه المائية

إن تكاليف الطاقة المستخدمة لأغراض التدفئة تزداد يوماً بعد يوم مع ارتفاع الطلب على الطاقة، مما يزيد من تكاليف المعيشة. إن تكون لها إمكانات متحفظة، يمكن أن ينبع عن ذلك عدم الحاجة إلى تغيير نمط الحياة.

قد يجعل المموز أحياناً كرداداً سوياً؛ وقد تظهر مسدرات العقول بغير أسبابها على الصدمة والابتبال.

**نافذة مقتدية ولكن متساوية**  
 من الممكن مراقبة درجة الحرارة في غرف المعيشة عند درجة يتancock هذا في كثير من الأحيان مع الضغط على الوظيفة الأولى. في المسلمينات القرموشية. يرجى ملاحظة أن: درجة واحدة زائدة تعنى استهلاك أكثر لطاقة التدفئة بالنسبة إلى ٦/١٢



يجب أن تكون الجدران دافئة بصورة كافية ولا تتعثر منها أي بروفة. وبالتالي فإنه يجب تقليل التدفئة فقط خلال الليل وليس إيقافها بالكامل أو أنه في حالة توفر الأنظمة حفظ الحرارة لأوتوماتيكية عندي فأنت بحاجة إلى

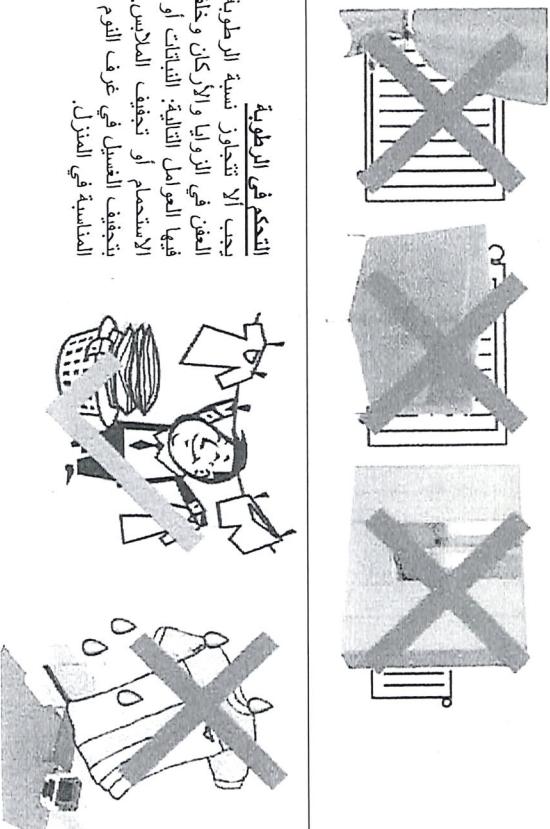
تعديل الصمامات الثرموستاتية!



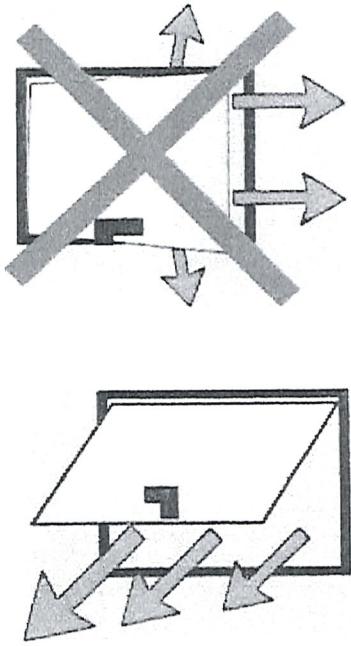
**للتقدم أبداً بتفطيمية المشعاعات بالمستائر**

ووضع المستائر أو الإخطبالية إسلام المشعاعات يقلل من الإشعاع الحراري في الغرفة ويرفع قابلية التدفئة.

المسامات التي ترمومترية المغطاة لا

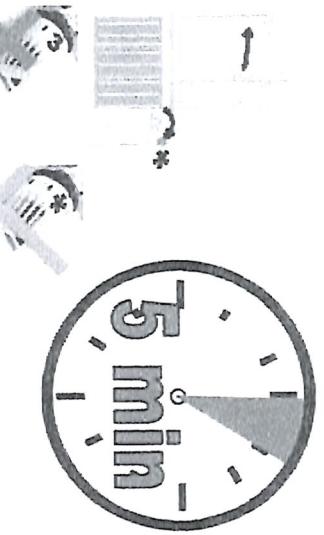


**النهج التمهوي** احرص دائمًا على تبادل الموارد بشكل كامل. عند خلال فصل السنة الدراسية، وعندما يكون جهاز الدلفنة مفتوحًا - فإنه يكتسب الماء من خطاً بمنزله وإنما فصل الشباء فإنه يكتسب الماء من قافلة يتجول في الغرب وإنما تجذب الماء من الماء فقط، وقد يعمل هذا على تغيير نمط العقوبة، ففي النهج التمهوي يتم تسييرها بالتجدد.



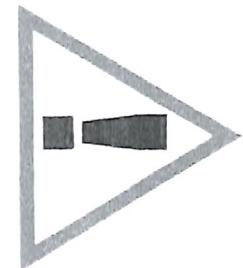
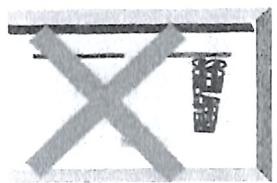
## مدة التهوية

من الأفضل فتح النوافذ على مصراعيها عدة مرات يومياً لمدة ثلاث إلى خمس دقائق لعمل رقائق نيلير هوائي. في المقابل، ولكن في الوقت نفسه تهدىض التلقاية. بمجرد أن يصبح هواء الغرفة بارداً، أغلق النوافذ! ومن ثم سبتم استبدال هواء الغرفة بالهواء الدافئ على الأبارد الجاف دون تبريد قطع الرطوب، الدافئ بالهواء الدافئ على الأبارد الجاف دون تبريد قطع الأبارد والجدران.



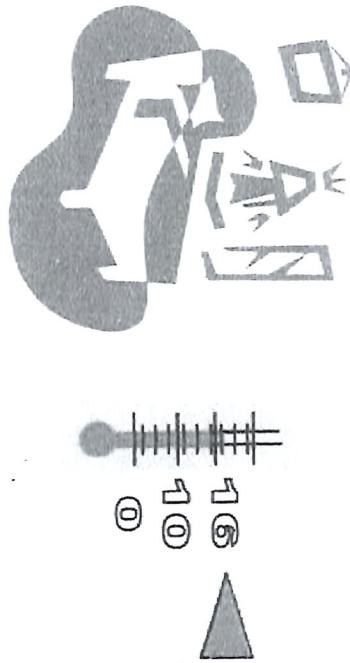
## الغرف ليس بها "التلقاية متوصلاً"

احرص على إيقاف الأبارد - وخاصة المؤدية إلى غرفة النوم - مدة قدر الإمكان، وذلك حتى لا يتسلل الهواء الراهن الدافئ من الجدران أو من المطبخ إلى غرفة النوم الأكثر برودة وحيثها يكتفى على الجدران الخارجية. من الممكن أن يكون العفن ميتاً شريرة خلف خزانات الملابس الكبيرة دون أن يلاحظه أحد.



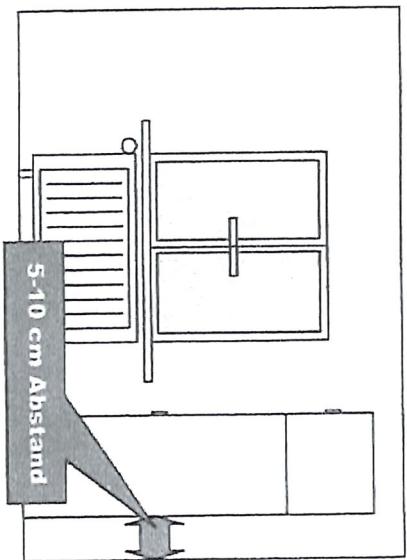
## درجة الحرارة في غرفة النوم

يمكن لغرف النوم أن تبقى باردة. لترجم صحي تكفي درجة أيضًا. عندما يتم إغلاق الباب يتبعه ضبط حمام الترموستات وفقاً للمشاععات، وذلك لمنع التبريد. إذا لم تتمكن من التهوية خلال النهار يمكن استئناف ترتك التلقاية متوصلاً بشكل في غرفة النوم الباردة ليلاً (ثم أوقف تشغيل المشعاعات أيضاً بالليل).



## بعد قطع الأبارد عن الجدران الخارجية الباردة

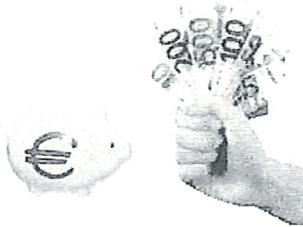
إذا كان سطح الجدار أكثر برودة من درجة الحرارة في الداخل بقدر 5 درجات، فقد يؤدي هذا إلى تكون المifen على الجدران عند ارتفاع رطوبته الماء في الغرفة. جرب هذا في الممكن متى ت lehet باستخدام ميزان حرارة. ونستعد أن درجات الحرارة تنخفض بشكل ملحوظ خلف الغرائزات أو خلف الأبارد بعيداً عن الجدران بمقدار 10-5 سم على الأقل. وفي حالة وجود خزانات كبيرة احرص على وجود فجوات هوكية من الفادعة).



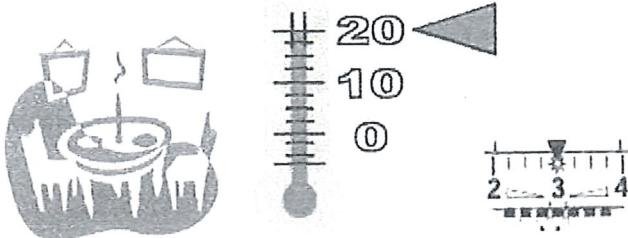
لذا يجب على المستاجرین أن يتصرفوا بشكل سليم تبعاً للظروف الجوية وحالة المبنى وذلك حتى لا يتسبّبوا في رفع تكاليف التدفئة، لضمان عدم وجود استهلاك يخاطروا بوجود اضرار صحية. بعد الرحيل، قد يكون من الضروري - على سبيل المثال - وجود سلوك آخر للتدافئة، لكنه لا ينفع في السكن.

# 正确取暖与通风说明书

取暖能源费用在住房附加费用中的比例日益增大。昂贵的取暖费用可能由多种原因造成：建筑材料质量差（并非客观的建筑损坏）或者不当行为都会导致能源消耗超过平均水平。错误的节省行为有时甚至还会导致更严重的后果：霉菌滋生，从而损害人体健康并损坏建筑材料。



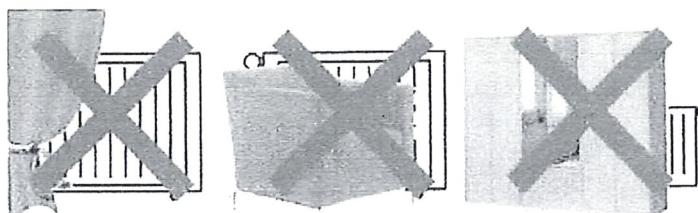
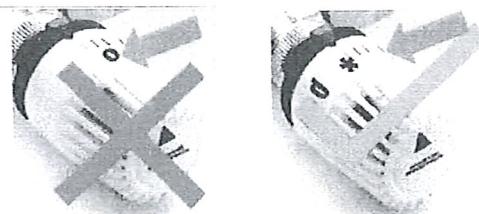
什么才是“正确”的供暖与通风？请您留意以下几个重要小提示：



## 适度而均衡供暖

居室温度应尽量保持在 20° 度。将恒温器阀门调至“3”，通常可以达到上述温度。请注意：温度每升高 1° 度，则意味着供暖费增加 6%！

室内墙壁应充分保持暖和而不应散发寒气。夜间应减低供暖而不要完全关闭暖气。如安装了夜间自动降温装置，则无需调节恒温器阀门。

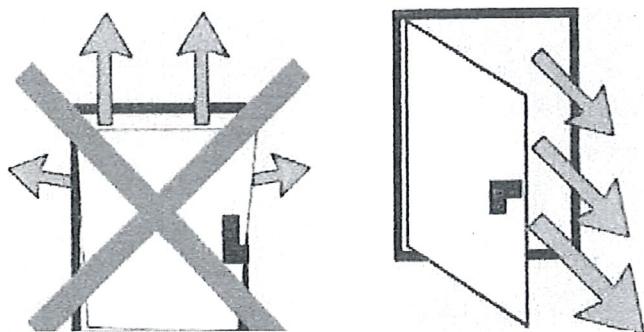


## 暖气片不应受遮挡

挂在暖气片前面的窗帘或在暖气片前堆放遮盖物体，均会阻碍室内的热辐射，从而增加供暖费用。受遮盖的恒温器阀门也无法正确调节供暖。

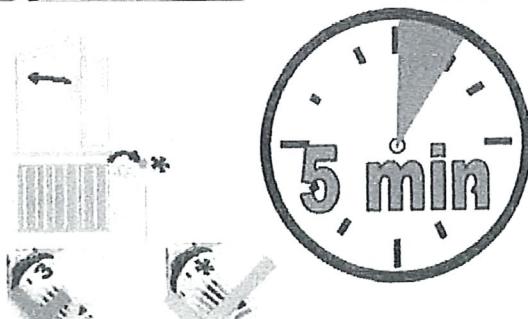
## 控制空气湿度

室内的空气湿度不应超过 60%，否则墙角与柜子后面会滋生霉菌。湿度过高的原因可能是室内的植物、鱼缸、烹调油烟、洗澡水蒸气或者晾晒衣物所导致。因此应尽量不在卧室与居室内晾晒衣物，而应利用房屋内适宜的晾衣间。



## 通风

通风时应使室内室外空气充分交换。在暖和季节，当供暖系统关闭时，室内通风通常不成问题。然而在冬季却应注意：避免在供暖房间长时间敞开上悬窗！这种通风效果很有限，然而却会导致窗户上方滋生霉菌。



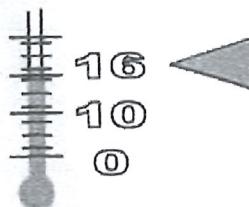
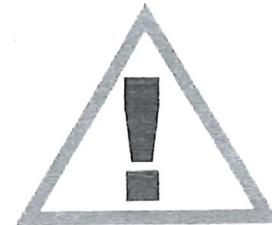
## 通风时间

最佳方式是每天多次开窗 3 至 5 分钟通风。在供暖期间通风时应将暖气调低。当室内空气变冷时，请立即关窗！这样

就能让室内潮湿的暖空气排出去，让室外干燥的冷空气流通进来，而不会冷却家具与墙壁。

#### 不要让其他房间“共同加热”

请您尽量关闭卧室等房间的房门，以避免厨房或卫生间的潮湿热空气进入温度较低的卧室，否则这些潮湿的热空气会凝结在卧室的墙面，在高大的衣柜后面会导致难以察觉的霉菌滋生。

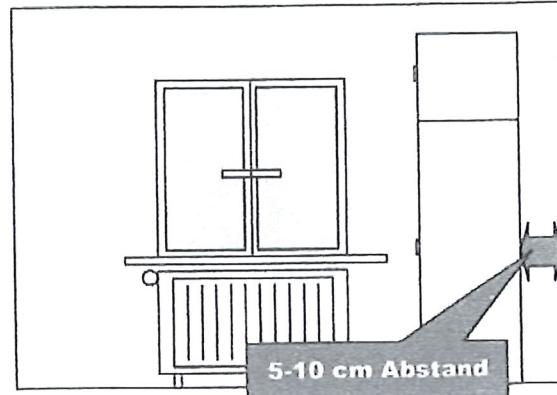


#### 卧室温度

卧室可保持微凉温度。16°度已足以适宜健康睡眠。在房门关闭的情况下，可相应调节暖气片上的恒温器阀门，避免温度过低。如白天无法通风，微凉的卧室在夜间可破例敞开上悬窗(夜间也同时关闭暖气片阀门)。

#### 家具与冷墙壁之间应留有间隔

如果墙面温度比室内温度低 5°度以上而室内空气湿度大，墙面会滋生霉菌。您可用温度计在房间的不同位置测量温度。通常柜子以及直接靠外墙的沙发后面的温度尤其低。在这种情况下，应将家具挪至距离墙壁至少 5-10 厘米的地方。对于大柜子，应留出柜子上方与底部的气隙(例如用柜脚代替底座)，以保持空气流通。



房客应根据气候与房屋状况采用正确的供暖方式，既要防止过高供暖费用，也要避免健康危害风险。例如搬迁之后，有时需要调整供暖方式，以便防止过多消耗或室内滋生霉菌。