

# Optimales Raumklima

Raumtemperatur 19 bis 22° C  
Luftfeuchtigkeit 45 bis 55 %

Hygrometer zum Messen der Luftfeuchtigkeit können Sie in unserer Sparabteilung gegen eine geringe Gebühr erwerben. Mit diesem haben Sie die aktuelle Temperatur und Luftfeuchtigkeit im Blick und können gezielt handeln.

Für weitere Fragen steht Ihnen unser Kundencenter gerne zur Verfügung.



Das Hygrometer ist in der Spareinrichtung erhältlich.

## Kontakt

### Kundencenter

Fon 0731 935 53-30  
kundencenter@heimstaette.de

Das Kundencenter erreichen Sie persönlich:  
Mo – Fr vormittags 09.00 – 12.30 Uhr  
Do nachmittags 14.00 – 18.00 Uhr



**ulmer heimstätte eG**  
Söflinger Straße 72  
89077 Ulm  
Fon 0731 93553-0  
Fax 0731 93553-33  
[www.heimstaette.de](http://www.heimstaette.de)

**uh**

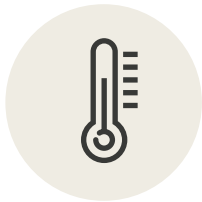
ulmer  
heimstätte

## Informationen zum Heizen und Lüften



Da bin ich zuhause.

# Wohnen – wohlfühlen – gesund bleiben



Zu hohe Luftfeuchtigkeit beeinträchtigt Ihr Wohlbefinden und Ihren Geldbeutel, denn Sie müssen mehr heizen, da durch die Feuchtigkeit der Wärmeschutz der Außenwände herabgesetzt wird und auch die Bausubstanz leidet.

Im Winterhalbjahr ist die Gefahr groß, dass sich Kondenswasser in der Wohnung an den Außenwänden oder hinter Möbelstücken bildet. Zuerst zeigen sich Stockflecken und später Schimmelpilz, der sich rasch ausbreitet, Tapeten lösen sich und es riecht modrig. Ursache ist eine zu hohe Luftfeuchtigkeit, die durch zu geringes Lüften und große Temperaturschwankungen entsteht.

## Feuchtquellen in Wohnungen

Feuchtequelle	Feuchtigkeitsabgabe g/h
<b>Mensch bei leichter Aktivität</b>	30–40
<b>Trocknende Wäsche geschleudert</b>	50–200
<b>Trocknende Wäsche tropfnass</b>	100–500
<b>Zimmerpflanzen</b>	1–5
<b>Offenes Aquarium</b>	ca. 40
<b>Kochen</b>	80–200

Ein 3-Personen-Haushalt produziert am Tag eine Feuchtemenge von sechs bis zwölf Litern.

## Ein gesundes Raumklima

### Richtig heizen

- Heizen Sie alle Räume ausreichend und fortlaufend – auch die Räume, in denen Sie sich nicht ständig aufhalten oder in denen ein niedriges Temperaturniveau genügt.
- Halten Sie Türen zu weniger beheizten Räumen geschlossen.
- Verdecken Sie keine Heizkörper durch Verkleidungen, lange Vorhänge oder vorgestellte Möbel. Wärmestau!

### Richtig lüften

- Lüften Sie morgens das Schlafzimmer.
- Lüften Sie sofort nach dem Duschen/Baden und Kochen.
- Halten Sie die Türen von Bad und Küche möglichst geschlossen, damit sich der Wasserdampf nicht in der gesamten Wohnung verteilt.
- Lüften Sie mehrmals täglich und dennoch energiebewusst durch Stoßlüftung: Schließen Sie die Heizkörperventile bzw. drehen Sie die Raumthermostate zurück. Öffnen Sie Fenster und Türen für fünf bis zehn Minuten und schaffen Sie einen Durchzug.
- Kein Dauerlüften während der Heizperiode, das würde die ganze Wohnung auskühlen.
- Damit die Luft zirkulieren kann, müssen Möbelstücke, besonders an Außenwänden, mindestens 5 cm (besser 10 cm) Abstand zur Wand haben.

