

PRESSEAUSSENDUNG, 15. Oktober 2026

Gut durch die Heizsaison: Heizkosten sparen & Schimmel vorbeugen

Einfache Maßnahmen helfen, Energie zu sparen, Kosten zu senken und Schimmelbildung zu vermeiden.

Mit Beginn der Heizsaison steigen häufig die Energiekosten. Schon kleine Maßnahmen helfen, Wärme effizient zu nutzen und gleichzeitig ein gesundes Raumklima zu schaffen. Wer richtig heizt, regelmäßig lüftet und Feuchtigkeit im Blick behält, kann Energie sparen und Schimmelbildung vorbeugen.

Welche Raumtemperatur ist sinnvoll?

Jedes Grad weniger spart Energie. Bereits eine Absenkung der Raumtemperatur um ein Grad kann den Heizenergieverbrauch um rund sechs Prozent reduzieren. Die folgenden Temperaturen sind Richtwerte und können je nach Gebäude, Dämmung und persönlichem Wärmeempfinden variieren.

Raum	Empfohlene Temperatur
Wohn- und Kinderzimmer	20–22 °C
Küche	18–20 °C
Schlafzimmer	16–18 °C
Badezimmer	22–24 °C
Wenig genutzte Räume	Nicht stark auskühlen lassen

Mit einfachen Maßnahmen Energie sparen

- **Heizkörper freihalten:** Möbel und Vorhänge sollten die Wärmeabgabe nicht behindern.
- **Bodenheizung:** Teppiche verhindern Wärmeabgabe
- **Zugluft vermeiden:** Fenster- und Türdichtungen regelmäßig überprüfen.
- **Heizung anpassen:** Bei Abwesenheit und nachts kann die Temperatur moderat abgesenkt werden.
- **Richtig lüften:** Mehrmals täglich die Fenster für einige Minuten weit öffnen. Querlüften sorgt für einen raschen Luftaustausch. Dauerhaft gekippte Fenster vermeiden.

Feuchtigkeit im Blick behalten

Beim Kochen, Duschen und sogar beim Atmen entsteht Feuchtigkeit. Bleibt sie im Raum, kann sie sich an kalten Wandflächen niederschlagen und Schimmelbildung begünstigen.

Ein Hygrometer hilft, die relative Luftfeuchtigkeit in den Wohnräumen zu kontrollieren. Folgende Werte dienen als Orientierung:

Relative Luftfeuchtigkeit	Empfehlung
Unter 40 %	Eher trockene Raumluft; bei Bedarf Luftfeuchtigkeit erhöhen.
40–60 %	Guter Orientierungsbereich für Wohnräume.
60–70 %	Regelmäßig stoßlüften und Luftfeuchtigkeit beobachten.
Über 70 %	Häufiger lüften & Ursachen der erhöhten Feuchtigkeit überprüfen.

Auch bei niedrigerer Luftfeuchtigkeit kann Schimmel entstehen, wenn Wandoberflächen sehr kalt sind und Feuchtigkeit kondensiert.

Nach dem Duschen oder Kochen sollte feuchte Luft rasch nach draußen gelüftet werden. Auch wenig genutzte Räume sollten regelmäßig gelüftet und ausreichend temperiert werden. Möbel sollten nicht direkt an kalten Außenwänden stehen, damit die Luft dahinter zirkulieren kann. Zudem sollten Räume und Wände nicht zu stark auskühlen.

Temperaturunterschiede zwischen Räumen beachten

Auch die Temperaturverteilung in der Wohnung spielt eine wichtige Rolle. Gelangt warme, feuchte Luft in einen deutlich kühleren Raum, kann sich Feuchtigkeit an kalten Wänden niederschlagen. Deshalb sollten die Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen möglichst geschlossen bleiben. Wenig genutzte Räume sollten zudem nicht stark auskühlen. Eine möglichst gleichmäßige Grundtemperierung hilft, das Schimmelrisiko zu verringern.

Mit bewusstem Heizen, richtigem Lüften und einfachen Maßnahmen gegen Wärmeverluste lassen sich Energiekosten senken, die Umwelt schonen und Feuchtigkeitsproblemen vorbeugen.