

## Merkblatt: Richtiges Heizen und Lüften in der Mietwohnung

(Stand: Januar 2026)

Um Heizkosten zu sparen, ein gesundes Raumklima zu schaffen und Bauschäden durch Schimmel zu vermeiden, bitten wir um Beachtung der folgenden Hinweise:

### 1. Richtig Lüften (Feuchtigkeit raus)

- \* Stoßlüften statt Kippen: Fenster 3- bis 4-mal täglich für ca. 5-10 Minuten komplett öffnen. Dauerhaft gekippte Fenster führen zum Auskühlen der Wände und erhöhen das Schimmelrisiko massiv.
- \* Querlüften: Am effektivsten ist der Luftaustausch durch gegenüberliegende Fenster (Durchzug).
- \* Nach dem Kochen/Duschen: Feuchtigkeit sofort durch weites Öffnen der Fenster nach draußen leiten. Zimmertüren dabei geschlossen halten, damit der Wasserdampf nicht in andere Räume zieht.
- \* Wäsche trocknen: Falls Wäsche in der Wohnung getrocknet werden muss, ist in diesem Raum deutlich häufiger zu lüften.

### 2. Richtig Heizen (Konstanz bewahren)

- \* Mindesttemperatur: Auch bei Abwesenheit oder nachts sollten die Räume nicht unter 16 bis 17 °C auskühlen. Das Wiederaufheizen kalter Wände verbraucht mehr Energie als das Halten einer Basistemperatur.
- \* Empfohlene Richtwerte:
  - o Wohnräume: ca. 20 °C (Thermostatstufe 3)
  - o Schlafzimmer: ca. 17-18 °C
  - o Badezimmer: ca. 22 °C
- \* Heizkörper freihalten: Vorhänge, Verkleidungen oder Möbel vor den Heizkörpern verhindern, dass sich die Wärme im Raum verteilt.

### 3. Türen schließen

- \* Heizen Sie kühle Räume (z. B. das Schlafzimmer) nicht passiv durch das Öffnen der Türen zu warmen Räumen mit. Die warme Luft transportiert Feuchtigkeit, die an den kalten Wänden des Schlafzimmers kondensiert und Schimmel verursacht.

### 4. Abstand der Möbel zu Außenwänden

- \* An Außenwänden sollten Möbelstücke mindestens 5 bis 10 cm Abstand zur Wand haben. Nur so kann die warme Raumluft hinter dem Möbelstück zirkulieren und die Wand trocken halten.
- \* Hinweis zur CO<sub>2</sub>-Kostenbeteiligung (Gesetz von 2023/2026):  
Seit 2023 werden die CO<sub>2</sub>-Heizkosten zwischen Mieter und Vermieter gemäß der energetischen Qualität des Gebäudes aufgeteilt. Ein sparsames Heizverhalten reduziert direkt Ihren Anteil an diesen Kosten.