

Heizen und Lüften – aber richtig!

Wenn es draußen kalt ist, soll es in Ihrer Wohnung behaglich und warm sein. Ebenso wichtig für Ihr Wohlbefinden ist jedoch ein gutes Raumklima! Dazu gehört neben einer angenehmen Temperatur auch regelmäßig frische Luft, damit sich nicht zu viel Feuchtigkeit ansammelt.


Unsere Wohnungen haben gut gedämmte Wände und isolierverglaste Fenster, durch die keine Feuchtigkeit entweichen kann. Durch Duschen und Baden, das Kochen und sogar durch unseren Atem wird reichlich Wasser in die Raumluft abgegeben. Dieser Wasserdampf muss raus aus der Wohnung, um feuchte Wände und gesundheitsschädliche Schimmelbildung zu vermeiden.

Auf der Rückseite haben wir eine Reihe von Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie in Ihrer Wohnung ein gesundes Wohlfühlklima schaffen.



Wussten Sie schon?

Gerade in der kalten Jahreszeit können Sie besonders effizient Lüften. Denn frische Luft ist naturgemäß recht trocken. Erwärmt sie sich in der Wohnung, kann sie viel Feuchtigkeit aufnehmen. Doch vermeiden Sie dauerhaft gekippte Fenster. Die sorgen kaum für frische Luft, sondern lediglich für hohe Heizkosten.



Keine Angst vor Wärmeverlusten beim Lüften: Kurzes, kräftiges Stoßlüften tauscht die feuchte Raumluft schnell aus, ohne die Wände auszukühlen. So bleibt die Wohnung warm und trocken.

Die folgenden Tipps verraten Ihnen, wie Sie im Winter richtig heizen und lüften und bei möglichst geringem Energieverbrauch Ihr Wohlfühl-Raumklima erreichen.

Richtig heizen

- ✔ Heizen Sie alle Räume kontinuierlich, auch diejenigen, die Sie nicht ständig benutzen, wenigstens auf niedrigem Niveau.
- ✔ Am einfachsten regeln Sie Ihre Raumtemperatur automatisch über das Thermostat am Heizkörper.
- ✔ Stellen Sie die Heizung nie ganz aus, auch wenn Sie tagsüber nicht da sind! Es ist viel kostspieliger, ausgekühlte Räume hochzuheizen, als eine leicht abgesenkte Temperatur zu halten.
- ✔ Heizkörper nicht zustellen und regelmäßig entlüften.
- ✔ Große Schränke nicht direkt an Außenwände stellen. Ein Abstand von 5 bis 10 cm schützt vor Schimmelbildung!



Sollten Sie trotz aller Vorsicht Anzeichen von Schimmel in Ihrer Wohnung entdecken, melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrer Mieterbetreuung. Gemeinsam klären wir das weitere Vorgehen, damit mögliche Schäden schnell erkannt und behoben werden können.



Gerade nach dem Duschen, Baden, Wäschetrocknen oder Kochen ist frische Luft besonders wichtig, um die dabei entstehende Feuchtigkeit aus Ihrer Wohnung zu bringen.

Richtig lüften

- ✔ Während der Heizperiode dreimal täglich in jedem Raum bei weit geöffneten Fenstern und geschlossenen Innentüren 5 Minuten stoßlüften – bei jedem Wetter!
- ✔ Wer seine Wäsche in der Wohnung trocknet, sollte häufiger stoßlüften!
- ✔ Beschlagene Fenster und Nässe auf den Fensterbrettern sind ein Zeichen für zu hohe Luftfeuchtigkeit in der Wohnung.
- ✔ Zimmertemperatur nicht unter 14 Grad sinken lassen – je kälter die Raumtemperatur, desto häufiger muss gelüftet werden.
- ✔ Fenster niemals dauerhaft gekippt halten – das sorgt für hohe Heizkosten! Außerdem kühlt die Fensterwand aus, sodass sich Feuchtigkeit daran ablagern kann. Schimmelbildung droht!

Heating and Ventilating Done Right!

When it is cold outside, your home should be warm and comfortable. However, a healthy indoor climate is just as important for your well-being. This includes not only a pleasant temperature but also regular fresh air, so that excess moisture does not build up indoors.


Our apartments have well-insulated walls and double-glazed windows, which prevent moisture from escaping. Showering and bathing, cooking, and even our breathing release large amounts of moisture into the indoor air. This water vapor needs to be removed from the apartment in order to prevent damp walls and the formation of unhealthy mold.

On the back page, we have put together a number of tips to help you create a healthy and comfortable indoor climate in your home.



Did you know?

Especially during the cold season, ventilation can be particularly efficient. This is because fresh outdoor air is naturally quite dry. When it warms up indoors, it is able to absorb a large amount of moisture. However, avoid leaving windows tilted open for long periods of time. This provides hardly any fresh air and only leads to higher heating costs.



No need to worry about heat loss when ventilating: Short, intensive airing quickly replaces moist indoor air without cooling down the walls. This keeps your apartment warm and dry.

Read the handy tips below to learn how to properly heat and air your home in winter and how to maintain a healthy indoor climate using as little energy as possible.

Heating properly

- ✔ Heat all rooms continuously, even those you do not use regularly, at least at a low level.
- ✔ The easiest way to control the room temperature is automatically via the thermostat on the radiator.
- ✔ Never turn off the heating completely, even if you are not at home during the day. It is far more expensive to reheat rooms that have cooled down than to maintain a slightly reduced temperature.
- ✔ Do not block radiators and bleed them regularly.
- ✔ Do not place large cabinets directly against external walls. Keeping a distance of 5 to 10 cm helps prevent mold growth



If, despite all precautions, you notice any signs of mold in your apartment, please contact your tenant support team immediately.

Together, we will clarify the next steps so that any potential damage can be identified and remedied quickly.



Fresh air is especially important after showering, bathing, drying laundry, or cooking to remove excess moisture from your apartment.

Ventilating properly

- ✔ During the heating season, air each room three times a day for about five minutes by opening the windows wide and keeping interior doors closed – in any weather.
- ✔ If you dry your laundry indoors, you should ventilate more frequently.
- ✔ Fogged-up windows and moisture on window sills are signs that the indoor humidity is too high.
- ✔ Do not let the room temperature drop below 14 °C – the cooler the room, the more often it needs to be ventilated.
- ✔ Never leave windows tilted open for long periods. This leads to higher heating costs and cools down the wall around the window, allowing moisture to settle and increasing the risk of mold growth.

التدفئة والتهوية — ولكن بالشكل الصحيح!

عندما يكون الجو بارداً في الخارج، ينبغي أن يكون منزلكم دافئاً ومريحاً. ولكن لا يقل أهمية لراحتكم الشعور بمناخ صحي داخل المنزل. فيلبي جانب درجة حرارة مناسبة، يشمل ذلك أيضاً تهوية منتظمة بهواءٍ نقي، حتى لا تتراكم الرطوبة الزائدة في الشقة.



هل تعلمون؟

خاصة في فصل البرد تكون التهوية فعّالة بشكل كبير، لأن الهواء الخارجي النقي يكون بطبيعته جافاً نسبياً. وعندما يسخن داخل الشقة، يمكنه امتصاص كمية كبيرة من الرطوبة. ومع ذلك، يُنصح بتجنّب ترك النوافذ مائلة لفترات طويلة، لأن ذلك لا يوفر هواءً منعشاً كافياً، بل يؤدي فقط إلى زيادة تكاليف التدفئة.

تتميز شققنا بجدران معزولة جيداً ونوافذ مزدوجة الزجاج، مما يمنع الرطوبة من الخروج إلى الخارج. وأثناء الاستحمام أو الاغتسال، والطهي، وحتى أثناء التنفس، تنبعث كميات كبيرة من الرطوبة إلى هواء الغرفة. ويجب إخراج هذا البخار المائي من الشقة بانتظام لتجنّب رطوبة الجدران وتكوّن العفن الضار بالصحة.

في الجهة الخلفية جمعنا لكم مجموعة من النصائح التي تساعدكم على خلق مناخ سكني صحي ومريح في شقتكم.



لا داعي للقلق من فقدان الحرارة أثناء التهوية: فالتهوية القصيرة والمكثفة تستبدل الهواء الرطب بسرعة دون تبريد الجدران. وبهذا تبقى الشقة دافئة وجافة.



يكون الهواء النقي مهماً بشكل خاص بعد الاستحمام، أو الاغتسال، أو تجفيف الغسيل، أو الطهي، وذلك لإخراج الرطوبة التي تتكوّن في الشقة.

توضّح لكم النصائح التالية كيفية التدفئة والتهوية بشكلٍ صحيحٍ خلال فصل الشتاء، وكيفية تحقيق مناخٍ سكنيٍ مريحٍ مع أقل قدر ممكن من استهلاك الطاقة.

التدفئة بشكل صحيح

✓ احرصوا على تدفئة جميع الغرف بشكلٍ مستمر، بما في ذلك الغرف التي لا تُستخدم بانتظام، ولو على مستوى منخفض.

✓ أسهل طريقة لضبط درجة حرارة الغرفة هي التحكم التلقائي عبر منظم الحرارة (الترموستات) الموجود على المشعّات.

✓ لا تُطفئوا التدفئة تماماً، حتى في حال عدم وجودكم في المنزل خلال النهار. إعادة تسخين الغرف الباردة أكثر كلفة بكثير من الحفاظ على درجة حرارة منخفضة قليلاً.

✓ لا تحبوا المشعّات بالأثاث وحرصوا على تفرّغ الهواء منها بانتظام.

✓ لا تضعوا الخزائن الكبيرة مباشرةً بمحاذاة الجدران الخارجية. فترك مسافة تتراوح بين ٥ و ١٠ سم يساعد على الوقاية من تكوّن العفن.

⚠ إذا لاحظتم، رغم اتخاذ جميع الاحتياطات، أي علامات لوجود العفن في شقتكم، يُرجى التواصل فوراً مع خدمة رعاية المستأجرين. معاً سنحدّد الخطوات التالية، لضمان اكتشاف أي أضرار محتملة ومعالجتها بسرعة.

التهوية بشكل صحيح

✓ نفّذ تهويةً مفاجئة ثلاث مرات يومياً في كل غرفة عبر فتح النوافذ على مصراعها، مع إغلاق أبواب الغرف لمدة ٥ دقائق في الفترة الدافئة - بغض النظر عن الطقس!

✓ من يُجفّف غسيله داخل الشقة، عليه أن ينفّذ تهويةً بوتيرة أعلى.

✓ تشير النوافذ ذات طبقة البخار أو الرطوبة على حوافها إلى ارتفاع نسبة رطوبة الهواء في الشقة.

✓ لا تدع درجة حرارة الغرف تنخفض لأقل من ١٤ درجة مئوية، فكلما كانت درجة حرارة الغرفة أبرد، وجب عليك التهوية بوتيرة أعلى.

✓ لا تترك أبداً النوافذ مفتوحةً بزواوية على الدوام، حيث يؤدي ذلك إلى ارتفاع مصاريف التدفئة! علاوةً على ذلك، يبرد جدارُ النافذة، مما قد يترتب عليه تكثّف الرطوبة عليه، ويهدد بتكوّن العفن!

Отопление и проветривание — правильно!

Когда на улице холодно, в вашей квартире должно быть тепло и уютно. Однако не менее важно для вашего самочувствия и здоровый микроклимат в помещении. К нему относятся не только комфортная температура, но и регулярное проветривание, чтобы в квартире не накапливалась излишняя влага.

Наши квартиры имеют хорошо утепленные стены и окна с теплоизоляционным остеклением, через которые влага практически не может выходить наружу. Во время принятия душа и ванны, приготовления пищи и даже при дыхании в воздух помещения выделяется большое количество влаги. Этот водяной пар необходимо регулярно удалять из квартиры, чтобы предотвратить появление сырости на стенах и вредной для здоровья плесени.

На обратной стороне мы собрали для вас ряд рекомендаций, о том, как создать в вашей квартире здоровый и комфортный микроклимат.



Знаете ли вы?

В холодное время года проветривание особенно эффективно. Свежий наружный воздух по своей природе достаточно сухой и, нагреваясь в квартире, способен поглощать большое количество влаги. Однако избегайте длительного проветривания через приоткрытые окна: они почти не обеспечивают приток свежего воздуха и приводят к повышенным расходам на отопление.

Не бойтесь потерь тепла при проветривании: кратковременное интенсивное проветривание быстро удаляет влажный воздух, не охлаждая стены. Так квартира остаётся тёплой и сухой.



Следующие рекомендации подскажут вам, как правильно отапливать и проветривать квартиру зимой и при этом поддерживать комфортный микроклимат с минимальными затратами энергии.

Правильное отопление

- ✔ Отапливайте все помещения постоянно, в том числе те, которыми вы пользуетесь не регулярно, хотя бы на низком уровне.
- ✔ Проще всего автоматически регулировать температуру в помещении с помощью термостата на радиаторе.
- ✔ Никогда не выключайте отопление полностью, даже если вас нет дома в течение дня. Повторный нагрев остывших помещений обходится значительно дороже, чем поддержание слегка пониженной температуры.
- ✔ Не закрывайте радиаторы мебелью и регулярно выпускайте из них воздух.
- ✔ Не ставьте большие шкафы вплотную к наружным стенам. Расстояние 5–10 см помогает предотвратить образование плесени.



Если, несмотря на все принятые меры, вы обнаружите признаки плесени в вашей квартире, пожалуйста, немедленно обратитесь в службу по работе с жильцами. Вместе мы определим дальнейшие действия, чтобы возможные повреждения были своевременно выявлены и устранены.



Особенно после душа, ванны, сушки белья или приготовления пищи свежий воздух необходим, чтобы удалить из квартиры образующуюся при этом влагу.

Правильное проветривание

- ✔ В отопительный период проветривайте каждое помещение три раза в день, широко открывая окна на 5 минут и закрывая внутренние двери — при любой погоде.
- ✔ Если вы сушите бельё в квартире, проветривайте помещения чаще.
- ✔ Запотевшие окна и влага на подоконниках являются признаком слишком высокой влажности воздуха в квартире.
- ✔ Не допускайте снижения температуры в помещении ниже 14 °C: чем холоднее в комнате, тем чаще необходимо проветривание.
- ✔ Никогда не оставляйте окна постоянно в режиме «проветривания». Это приводит к высоким расходам на отопление, охлаждению стены вокруг окна и накоплению влаги, что может вызвать образование плесени.

Опалення та провітрювання — правильно!

Коли надворі холодно, у вашій квартирі має бути тепло й затишно. Проте для вашого самопочуття не менш важливим є здоровий мікроклімат у приміщенні. До нього належать не лише комфортна температура, а й регулярне провітрювання, щоб у квартирі не накопичувалася надмірна волога.


Наші квартири мають добре утеплені стіни та вікна з теплоізоляційним склопакетом, через які волога майже не виходить назовні. Під час прийняття душу й ванни, приготування їжі та навіть під час дихання в повітря приміщення виділяється багато вологи. Цю водяну пару необхідно регулярно виводити з квартири, щоб запобігти зволоженню стін і шкідливому для здоров'я утворенню плісняви.

На зворотному боці ми зібрали для вас низку порад, як створити у вашій квартирі здоровий і комфортний мікроклімат.



Чи знали ви?

У холодну пору року провітрювання особливо ефективно, адже свіже зовнішнє повітря від природи досить сухе і, нагріваючись у квартирі, добре поглинає вологу. Уникайте постійно відхилених вікон — вони майже не дають свіжого повітря та збільшують витрати на опалення.



Не бійтеся втрат тепла під час провітрювання: коротке інтенсивне провітрювання швидко видаляє вологе повітря, не охолоджуючи стіни. Так квартира залишається теплою та сухою.

Наведені нижче поради підкажуть вам, як правильно опалювати та провітрювати квартиру взимку й водночас створити комфортний мікроклімат з мінімальними витратами енергії.

Правильне опалення

- ✔ Опалюйте всі приміщення безперервно, навіть ті, якими ви користуєтеся не постійно, щонайменше на низькому рівні.
- ✔ Найпростіше автоматично регулювати температуру в кімнаті за допомогою термостата на радіаторі.
- ✔ Ніколи не вимикайте опалення повністю, навіть якщо вас немає вдома протягом дня. Повторне нагрівання охолоджених приміщень обходиться значно дорожче, ніж підтримання трохи зниженої температури.
- ✔ Не заставляйте радіатори меблями та регулярно випускайте з них повітря.
- ✔ Не ставте великі шафи безпосередньо біля зовнішніх стін. Відстань 5–10 см допомагає запобігти утворенню плісняви.



Якщо, незважаючи на всі вжиті заходи, ви помітите ознаки плісняви у вашій квартирі, будь ласка, негайно зверніться до служби з роботи з мешканцями. Разом ми визначимо подальші дії, щоб можливі пошкодження були швидко виявлені та усунені.



Особливо після душу, купання, сушіння білизни або приготування їжі свіже повітря є вкрай важливим, щоб вивести з квартири вологу, яка при цьому утворюється.

Правильне провітрювання

- ✔ У опалювальний період провітрюйте кожне приміщення тричі на день, широко відкриваючи вікна на 5 хвилин і зачиняючи внутрішні двері — за будь-якої погоди.
- ✔ Якщо ви сушите білизну в квартирі, провітрюйте приміщення частіше.
- ✔ Запітнілі вікна та волога на підвіконнях є ознакою занадто високої вологості повітря в квартирі.
- ✔ Не допускайте зниження температури в кімнаті нижче 14 °C: чим холодніше в приміщенні, тим частіше потрібно провітрювати.
- ✔ Ніколи не залишайте вікна постійно відхиленими. Це призводить до високих витрат на опалення, охолодження стіни біля вікна та накопичення вологи, що може спричинити утворення плісняви.