

# avoid mould

## schimmel vermeiden



**energiekonsens** is the not-for-profit and independent climate protection agency of the Land Bremen. As an organisation working towards the efficient use and low carbon generation of energy, energiekonsens initiates and supports a wide range of projects ranging from households to companies and from construction workers to institutions.

Advice on economically and environmentally sound use of energy at your home is available on our website [www.energiekonsens.de/energiespartipps](http://www.energiekonsens.de/energiespartipps)

**energiekonsens** ist die gemeinnützige und unabhängige Klimaschutzagentur des Landes Bremen. Sie verfolgt das Ziel, den Energieeinsatz so effizient und klimafreundlich wie möglich zu gestalten. Zu diesem Zweck initiiert und fördert sie Projekte, die sich an private Haushalte, Unternehmen, Bauschaffende und Institutionen richten.

Tipps zum sparsamen Energieeinsatz zu Hause finden Sie unter [www.energiekonsens.de/energiespartipps](http://www.energiekonsens.de/energiespartipps)

Mould requires humidity. Between 6 and 12 litres of water are evaporated and transpired every day by a three-person household. That is the equivalent of a bucket of water! And this humidity needs to escape, day after day.

- Ventilate correctly.
- Heat correctly.
- Do not allow temperatures to drop below 16-17 °C.
- During the heating period do not tip the window.
- A relative humidity of between 40 and 60% and a room temperature of around 20 °C is considered ideal (to be measured with a thermo hygrometer).
- However, 70% relative humidity is considered the critical level during the heating period – ventilate! And heat.
- Spacing: allow gaps of between 5 and 10 cm between furniture and cold outer walls.
- Caution with cellars and basements: during summer it is important to keep windows closed at daytime. Ventilate only during the cooler hours in the evening or at night.

If mould has already developed: Inform the landlord or janitor! First aid in case of small mould stains is 70% proof alcohol (ethyl alcohol).

Schimmel braucht Feuchtigkeit. Ein 3-Personenhaushalt gibt pro Tag zwischen 6 und 12 Liter Wasser an die Raumluft ab. Das entspricht einem Eimer Wasser pro Tag! Und diese Feuchtigkeit muss raus, Tag für Tag.

- Richtig lüften.
- Richtig heizen.
- Kein Raum darf dauerhaft kälter als 16-17 °C sein.
- In der Heizperiode kein Fenster auf Kipp stellen!
- Als ideal gelten zwischen 40 und 60% relative Luftfeuchtigkeit und eine Raumtemperatur von etwa 20 °C (mit Thermohygrometer messen).
- Kritisch wird es ab etwa 70% relativer Luftfeuchte während der Heizperiode – Lüften!! und heizen.
- Abstand: Möbel etwa 5-10 cm von der kalten Außenwand abrücken.
- Achtung Keller und Souterrain: Im Sommer tagsüber die Fenster geschlossen halten. Nur während der kühleren Abend- oder Nachtstunden lüften.

Wenn der Schimmel schon da ist: Den Vermieter oder Hauswart informieren! Erste Hilfe bei noch kleinen Schimmelflecken ist 70prozentiger Alkohol (Spiritus).



lüften, heizen,  
schimmel vermeiden

heating, ventilation,  
avoiding mould



Kontakt:  
energiekonsens  
Am Wall 172/173  
28195 Bremen  
Telefon 0421 376671-0  
[www.energiekonsens.de](http://www.energiekonsens.de)

Gestaltung: [www.schmidt-tooren.de](http://www.schmidt-tooren.de)

# ventilate correctly

## richtig lüften

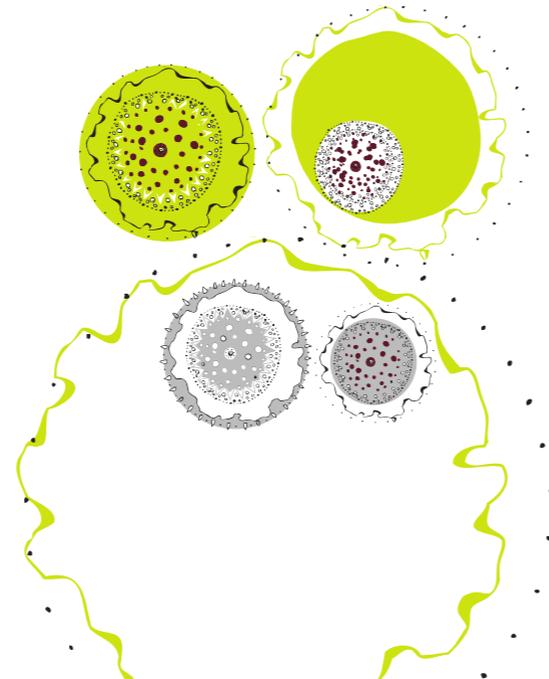


Windows, doors – everything shut. We have to provide for fresh and pleasant air ourselves. Employed people manage to do that three times a day (in the morning, in the afternoon, in the evening). If you are at home you should ventilate at least once more at noon.

- Regularly and at least three times per day.
- Small apartments and high occupation levels require more regular ventilation.
- Straight after cooking, baths or showers.
- Open windows and doors fully (tipping is not enough).
- Particularly quick and thorough: cross-ventilation («draught»).
- In cold conditions five minutes are sufficient, otherwise between 10 and 15 minutes. It will warm up again very quickly.

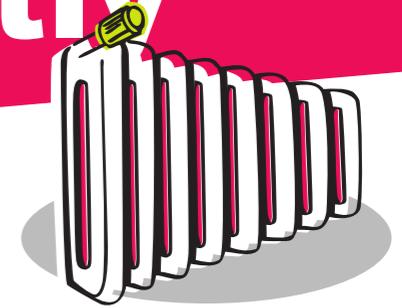
Fenster, Türen – alles ist dicht. Für frische, angenehme Luft müssen wir selbst sorgen. Berufstätige schaffen das dreimal am Tag (morgens, nachmittags, abends). Wer zu Hause ist sollte mindestens noch einmal mittags lüften.

- Regelmäßig und mindestens dreimal am Tag.
- Kleine Wohnungen oder viele Menschen brauchen besonders häufig frische Luft.
- Direkt nach dem Kochen, Baden oder Duschen.
- Fenster oder Tür ganz öffnen (Kipp reicht nicht!).
- Besonders schnell und gründlich: Querlüften («Durchzug»).
- Bei sehr kaltem Wetter reichen weniger als fünf Minuten, sonst 10-15 Minuten. Danach wird es sehr schnell wieder warm.



# heat correctly

## richtig heizen

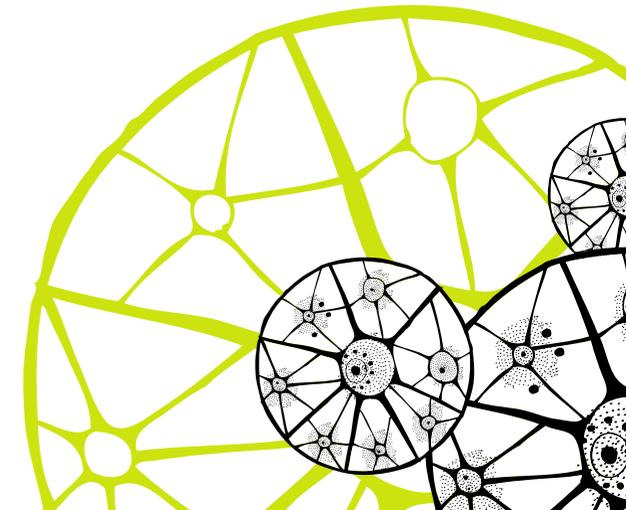


The costs of heating are high. However, radiator thermostats can provide savings. They automatically and conveniently regulate the temperature for each room. Simply adjust to the required temperature – and the clever valve will deliver the rest.

- Heat living quarters consistently to 19-21 °C (about thermostat level 3 on a 1-5 scale).
- Keep doors to cooler rooms (bedrooms) closed.
- Remember to heat less frequently used rooms such as bedrooms (during the day to temperatures around 16-17 °C, thermostat level 2).
- During night time or when vacant only reduce the temperature by 2-3 °C (one thermostat level) – do not switch off completely!
- Do not adjust to higher than required temperatures. Level 5 on the thermostat does not heat up quicker – it only results in higher than required temperatures.
- Do not block radiators with furniture and do not cover them with curtains.

Die Heizkosten sind hoch. Doch Heizkörperthermostate können beim Sparen helfen. Sie regeln automatisch und ganz bequem die Temperatur für jeden Raum. Einfach die Wunschtemperatur einstellen – den Rest erledigt das schlaue Ventil.

- Wohnräume gleichmäßig auf 19-21 °C heizen (etwa Thermostatstufe 3).
- Türen zu weniger geheizten Räumen (Schlafzimmer) schließen!
- Auch wenig genutzte Räume und das Schlafzimmer (tagsüber) leicht heizen (16-17 °C, etwa Thermostatstufe 2).
- Nachts und bei Abwesenheit nur um 2-3 °C absenken (eine Thermostatstufe) – nicht ganz ausschalten!
- Nicht höher als die Wunschtemperatur einstellen. Mit Stufe 5 am Thermostatventil wird es nicht schneller warm – nur heißer als gewünscht.
- Heizkörper nicht durch Möbel zustellen oder mit Gardinen verdecken.



# تجنب العفونة

## schimmel vermeiden



العفونة تنشأ من الرطوبة. والأسرة المكونة من 3 أشخاص تُصدر في اليوم الواحد ما بين 6 و 12 لترا من الماء في الهواء، ما يعادل دلوًا من الماء في اليوم! هذه الرطوبة يجب التخلص منها يوميًا.

التهوية الصحيحة.  
التدفئة الصحيحة.

يجب أن لا تبقى درجة الحرارة في أي غرفة أقل من 16-17 درجة مئوية على الدوام.

خلال مرحلة التدفئة يجب أن لا تكون أي نافذة مفتوحة من الأعلى. الوضع المثالي هو أن تكون نسبة الرطوبة بين 40 و 60% ودرجة حرارة الغرفة حوالي 20 درجة مئوية (يمكن قياسها بواسطة جهاز قياس الحرارة والرطوبة "ثيرموهيجروميتر") تصبح الحالة حرجة ابتداءً من حوالي 70% من نسبة الرطوبة خلال مرحلة التدفئة - التهوية والتدفئة.

المسافة: إبعاد الأثاث بحوالي 5 إلى 10 سم عن الجدار الخارجي البارد.

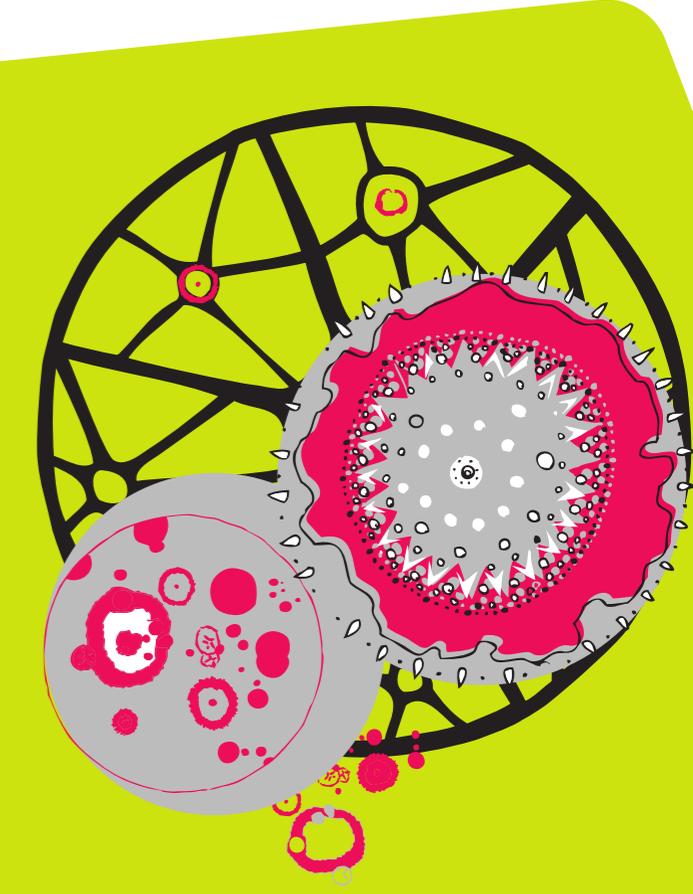
الانتباه إلى القبو والطابق السفلي: في فصل الصيف يجب إبقاء النوافذ مغلقة خلال اليوم. التهوية لا تكون إلا خلال ساعات المساء والليل الباردة.

عندما تكون العفونة موجودة فعلاً: يجب إبلاغ المؤجر أو القائم على أعمال البيت! الإجراءات الأولية التي يمكن اتخاذها ضد بقع العفن الصغيرة هي استخدام مادة الكحول بنسبة 70% (المشروبات الروحية).

Schimmel braucht Feuchtigkeit. Ein 3-Personenhaushalt gibt pro Tag zwischen 6 und 12 Liter Wasser an die Raumluft ab. Das entspricht einem Eimer Wasser pro Tag! Und diese Feuchtigkeit muss raus, Tag für Tag.

- Richtig lüften.
- Richtig heizen.
- Kein Raum darf dauerhaft kälter als 16-17 °C sein.
- In der Heizperiode kein Fenster auf Kipp stellen!
- Als ideal gelten zwischen 40 und 60% relative Luftfeuchtigkeit und eine Raumtemperatur von etwa 20 °C (mit Thermohygrometer messen).
- Kritisch wird es ab etwa 70% relativer Luftfeuchte während der Heizperiode – Lüften!! und heizen.
- Abstand: Möbel etwa 5-10 cm von der kalten Außenwand abrücken.
- Achtung Keller und Souterrain: Im Sommer tagsüber die Fenster geschlossen halten. Nur während der kühleren Abend- oder Nachtstunden lüften.

Wenn der Schimmel schon da ist: Den Vermieter oder Hauswart informieren! Erste Hilfe bei noch kleinen Schimmelflecken ist 70prozentiger Alkohol (Spiritus).



lüften, heizen,  
schimmel vermeiden

التهوية، التدفئة،  
تجنب العفونة

تعتبر وكالة حماية البيئة لولاية بريمن "إنرجي كونزسنس" وكالة ذات نفع عام ومستقلة. هدفها استخدام الطاقة بشكل فعال وصديق للبيئة قدر الإمكان. ولتحقيق هذه الغاية، فإن الوكالة تقوم ببدء ودعم المشاريع الموجهة إلى الأسر والشركات وعمال البناء والمؤسسات:

في الموقع التالي تجدون نصائح لتوفير الطاقة في المنزل:  
[www.energiekonsens.de/energiespartipps](http://www.energiekonsens.de/energiespartipps)

**energiekonsens** ist die gemeinnützige und unabhängige Klimaschutzagentur des Landes Bremen. Sie verfolgt das Ziel, den Energieeinsatz so effizient und klimafreundlich wie möglich zu gestalten. Zu diesem Zweck initiiert und fördert sie Projekte, die sich an private Haushalte, Unternehmen, Bauschaffende und Institutionen richten.

Tipps zum sparsamen Energieeinsatz zu Hause finden Sie unter [www.energiekonsens.de/energiespartipps](http://www.energiekonsens.de/energiespartipps)



Kontakt:  
energiekonsens  
Am Wall 172/173  
28195 Bremen  
Telefon 0421 376671-0  
[www.energiekonsens.de](http://www.energiekonsens.de)

# التهووية الصحيحة

richtig lüften

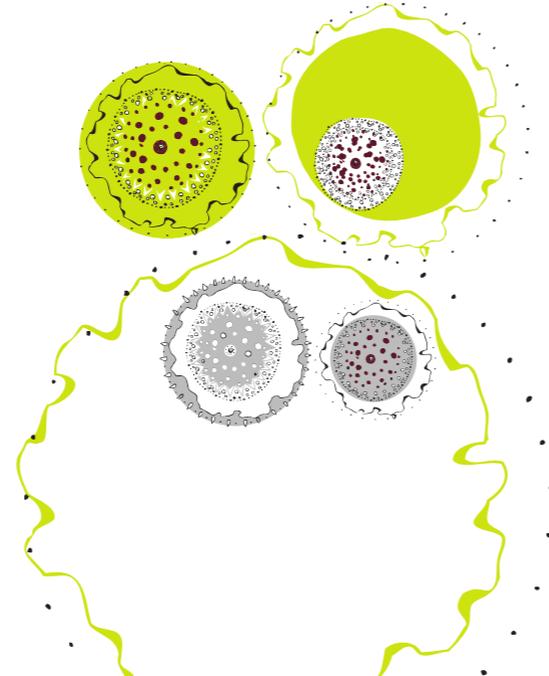


النوافذ والأبواب – كلها مغلقة. لذا فعلينا نحن أن نعمل على دخول الهواء النقي والمنعش. الموظفون والعاملون يفعلون ذلك ثلاث مرات في اليوم (صباحا وبعد الظهر ومساء). أما من يكون في المنزل فعليه بالإضافة إلى ذلك التهوية مرة أخرى عند الظهر على الأقل.

بصورة منتظمة وعلى الأقل ثلاث مرات في اليوم. الشقق الصغيرة أو العدد الكبير من الناس يحتاجون إلى الهواء النقي مرات عديدة في اليوم. مباشرة بعد الطبخ، والاستحمام أو الاغتسال. فتح النوافذ أو الباب بشكل كامل. (فتحها من الأعلى فقط لا يكفي!) بسرعة وبشكل شامل: التهوية الأفقية والعريضة (التيار الهوائي) أقل من خمس دقائق حينما يكون الطقس باردا جدا، ماعدا ذلك 10 إلى 15 دقيقة. بعد ذلك يصبح الجو مرة أخرى دافئا وبسرعة.

Fenster, Türen – alles ist dicht. Für frische, angenehme Luft müssen wir selbst sorgen. Berufstätige schaffen das dreimal am Tag (morgens, nachmittags, abends). Wer zu Hause ist sollte mindestens noch einmal mittags lüften.

- Regelmäßig und mindestens dreimal am Tag.
- Kleine Wohnungen oder viele Menschen brauchen besonders häufig frische Luft.
- Direkt nach dem Kochen, Baden oder Duschen.
- Fenster oder Tür ganz öffnen (Kipp reicht nicht!).
- Besonders schnell und gründlich: Querlüften («Durchzug»).
- Bei sehr kaltem Wetter reichen weniger als fünf Minuten, sonst 10-15 Minuten. Danach wird es sehr schnell wieder warm.



# التدفئة الصحيحة

richtig heizen



تكاليف التدفئة عالية. ولكن الأجهزة المنظمة للحرارة يمكن أن تساعد على تقليصها. وذلك من خلال ضبط الحرارة لكل غرفة أو توماتيكيا وبسهولة. يكفي ضبط درجة الحرارة المطلوبة والباقي يقوم به الصمام الذكي.

تدفئة غرف الجلوس بالتساوي من 19 إلى 21 درجة مئوية (وضع الجهاز المنظم للحرارة على المستوى 3 تقريبا) إغلاق أبواب الغرف الأقل تدفئة (غرفة النوم!) تدفئة نسبية حتى للغرف التي لا تُستخدم كثيرا ولغرفة النوم (خلال النهار) (16 إلى 17 درجة مئوية، وضع الجهاز المنظم للحرارة على المستوى 2 تقريبا) تخفيض الحرارة في الليل وأثناء غيابك عن البيت بـ 2 إلى 3 درجات مئوية فقط (مستوى واحد للجهاز المنظم للحرارة) - لا تطفئه تماما! لا تضع الجهاز على مستوى أعلى من درجة الحرارة المطلوبة. فضبط صمام جهاز تنظيم الحرارة على مستوى 5 لا يزيد في سرعة التدفئة ولكنه يجعل المكان أكثر سخونة مما هو مرغوب فيه فقط. عدم عرقلة جهاز التدفئة بالأثاث أو تغطيته بالستائر.

Die Heizkosten sind hoch. Doch Heizkörperthermostate können beim Sparen helfen. Sie regeln automatisch und ganz bequem die Temperatur für jeden Raum. Einfach die Wunschtemperatur einstellen – den Rest erledigt das schlaue Ventil.

- Wohnräume gleichmäßig auf 19-21 °C heizen (etwa Thermostatstufe 3).
- Türen zu weniger geheizten Räumen (Schlafzimmer) schließen!
- Auch wenig genutzte Räume und das Schlafzimmer (tagsüber) leicht heizen (16-17 °C, etwa Thermostatstufe 2).
- Nachts und bei Abwesenheit nur um 2-3 °C absenken (eine Thermostatstufe) – nicht ganz ausschalten!
- Nicht höher als die Wunschtemperatur einstellen. Mit Stufe 5 am Thermostatventil wird es nicht schneller warm – nur heißer als gewünscht.
- Heizkörper nicht durch Möbel zustellen oder mit Gardinen verdecken.

