



## I. Richtiges Heizen

- Grundsätzlich sollten in der Wohnung Temperaturen zwischen 18 und 21 Grad nicht unterschritten werden.
- Heizung nie ganz abstellen, auch nicht bei längerer Abwesenheit. Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen ist in der Regel teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur.
- Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen immer geschlossen halten.
- Nicht einen Raum über einen anderen beheizen. Das „Überschlagenlassen“ führt warme und somit feuchte Luft in das nicht beheizte Zimmer und schlägt dort als Feuchtigkeit nieder.
- Wärmeabgabe von Heizkörpern nicht durch Verkleidungen oder lange Vorhänge behindern.

## II. Richtiges Lüften

- Richtiges Lüften heißt Stoßlüften: Die Fenster kurzfristig ganz öffnen. Die Kipplüftung ist wirkungslos, verschwendet Heizenergie und kühlt die Außenwände aus.
- Nicht von einem Zimmer in ein anderes Zimmer lüften, sondern immer nach draußen.
- Morgens in der ganzen Wohnung einen kompletten Luftwechsel vornehmen. Idealerweise mit Durchzug, mindestens aber in jedem Raum das Fenster ganz öffnen.
- Je kälter die Außentemperatur, desto kürzer muss gelüftet werden:  
Dezember bis Februar: 4-6 Minuten  
März und November: 6-10 Minuten  
April und Oktober: 10-15 Minuten  
Mai und September: 16-20 Minuten  
Juni bis August: 20-30 Minuten
- Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden.
- Auch lüften, wenn es draußen regnet. Die Außenluft ist immer noch trockener als die warme Zimmerluft. Vormittags und nachmittags nochmals die Räume lüften, in denen sich Personen aufgehalten haben.
- Abends einen kompletten Luftwechsel in der ganzen Wohnung vornehmen.
- Bei Abwesenheit tagsüber reicht es aus, morgens und abends Stoß zu lüften.
- Bei Bädern ohne Fenster auf dem kürzesten Weg durch ein anderes Zimmer lüften. Alle anderen Türen dabei geschlossen halten, damit sich der Wasserdampf nicht gleichmäßig in der Wohnung verteilt.
- Große Mengen Wasserdampf, z. B. beim Kochen, sofort nach außen leiten. Auch hier durch das Schließen der anderen Zimmertüren verhindern, dass sich der Dampf in der Wohnung verteilt.
- Wenn die Wäsche in der Wohnung getrocknet werden muss, dann dieses Zimmer öfter lüften und die Zimmertür geschlossen halten. Nach dem Bügeln lüften.
- Luftbefeuchter sind in der Regel überflüssig.
- Bei neuen Isolierglasfenstern häufiger lüften als früher. Man spart immer noch Heizenergie im Vergleich zu vorher.
- Möbelstücke in einem Abstand von 5 - 10 cm von der Wand aufstellen, um die notwendige Zirkulation der Raumluft zu gewährleisten.

***Richtiges Heizen und Lüften ist notwendig, um Heizkosten zu senken und Schimmelbildung in der Wohnung zu vermeiden !***