

## Richtiges Heizen und Lüften

Nachfolgend erhalten Sie einige Empfehlungen und Hinweise für ein ausgewogenes Raumklima und sparen dazu noch an Heizkosten.

- Heizen Sie Ihre Räume kontinuierlich und stellen dabei für die Räume die Temperatur individuell ein. Folgende Temperaturen werden empfohlen:
  - Wohnzimmer, Kinderzimmer, Küche: 20 bis 22 °C
  - Schlafzimmer: 15 bis 18 °C
- Je kühler die Temperatur ist, desto häufiger sollte gelüftet werden. Je kälter es draußen ist, um so kürzer sollte gelüftet werden. Die Temperatur sollte in den einzelnen Räumen nicht unter 15 °C liegen.

Es ist sparsamer eine Mindesttemperatur in der Wohnung zu halten, als ausgekühlte Räume und Wände wieder aufzuheizen. Das gilt auch, wenn Sie in den Urlaub fahren.

- Halten Sie bei unterschiedlich beheizten Zimmern die Türen geschlossen. Die eindringende Luft aus wärmeren Räumen verursacht Kondenswasser in kälteren Zimmern und kann zu Schimmelbildung führen.
- Nicht von einem Zimmer in ein anderes, sondern immer nach draußen lüften.
- Heizkörper müssen die warme Luft frei an die Umgebung abgeben können. Bitte keine Möbel davor stellen oder schwere Vorhänge davor hängen.
- Entlüften Sie Ihre Heizkörper zu Beginn der Heizperiode. Durch die Luft kann das heiße Wasser nicht richtig zirkulieren und gluckernde Heizkörper sind Energiefresser.
- Vermeiden Sie Dauerlüften, da offene oder gekippte Fenster höhere Wärmeverluste mit sich bringen als gezielte Stoßlüftung von 5 bis 10 Minuten.
- Große Mengen an Wasserdampf (z.B. durch Kochen oder Baden) sofort nach draußen ablüften. Die Zimmertür geschlossen halten, damit sich der Wasserdampf nicht in den übrigen Räumen verteilt.

### Hätten Sie es gewusst?

- Ein erwachsener Mensch gibt pro Nacht rund ½ Liter Feuchtigkeit ab.
- Die Feuchtigkeitsaufnahme der Luft steigt bei höheren Temperaturen.
- Das Lüften mit gekippten Fenstern (Dauerlüften) ist während der Heizperiode nicht gut. Ein ständig gekipptes Fenster kann ca. 200 Euro pro Jahr an Energiekosten verursachen.