

## **Richtiges Lüften und Heizen**

- Heizen Sie alle Räume ausreichend und vor allem möglichst kontinuierlich! Dies gilt auch für die Räume, die Sie nicht ständig benutzen oder in denen Sie ein niedriges Temperaturniveau wünschen.
- Unterbinden Sie die Luftzirkulation nicht! Das ist besonders wichtig an Außenwänden. Möbelstücke sollten deshalb mindestens 5 cm Abstand zur Wand haben.
- Behindern Sie nicht die Wärmeabgabe der Heizkörper durch Verkleidungen, lange Vorhänge oder vorgestellte Möbel! Durch Wärmestau erhöhen sich die Wärmeverluste nach außen.
- Halten Sie die Türen zu weniger beheizten Räumen stets geschlossen! Andernfalls dringt mit der wärmeren Luft aus Nebenräumen zu viel Feuchtigkeit ein.
- Lüften Sie kurz und intensiv (Stoßlüftung)! Öffnen Sie Türen und Fenster kurzfristig weit und schaffen Sie nach Möglichkeit Durchzug. Nach etwa fünf bis zehn Minuten ist die verbrauchte, feuchte Raumluft durch trockene Frischluft ersetzt.
- Lüften Sie nie mit gekippten Fenstern (Dauerlüftung)! Offene oder gekippte Fensterflügel verursachen ein Mehrfaches an Wärmeverlusten gegenüber der gezielten „Stoßlüftung“.
- Heizen Sie alle Räume auf eine Zimmertemperatur von ca. 20°C! Die Kosten bei diesem Heizverhalten sind erheblich niedriger.
- Wenn größere Wasserdampfmengen (z.B. beim Duschen oder Kochen) entstehen, sollten sie diese sofort durch gezieltes Lüften nach außen abführen! Die Türen sollten während dieser Vorgänge möglichst geschlossen bleiben, damit sich der Wasserdampf nicht in der gesamten Wohnung ausbreiten kann.

Mit dem Heizen ist es wie mit allen anderen Annehmlichkeiten des Lebens: mäßig, aber regelmäßig. Auch Lüften sollte man regelmäßig; zwar kurz, aber dafür kräftig!