




# Richtiges Heizen und Lüften

Die Qualität der Raumluft wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst. Nur der regelmäßige Luftaustausch gewährleistet ein behagliches, gesundes Wohnklima.

Richtig lüften – die Methoden Um Feuchtigkeit aus der Wohnung herauszulüften, helfen ein paar einfache Lüftungstipps.

Als Faustregel gilt:

-  Lüften Sie mindestens zwei- bis viermal täglich, je nachdem, wie oft Sie sich in den Räumen aufhalten.
-  Ihr Schlafzimmer sollten Sie außerdem nach dem Aufstehen gut durchlüften. Das vertreibt die Feuchtigkeit, die sich über Nacht in der Luft, in den Möbeln und im Putz angereichert hat.
-  Auch unmittelbar im Anschluss an das Duschen, Baden, Kochen oder Fußbodenwischen sollten Sie stoßlüften, das heißt Fenster auf, Türen zu! So gelangt die feuchte Luft am schnellsten nach draußen.

## Lüften in der Heizperiode

Falsches Lüften in der Heizperiode wirkt sich stark auf den Energieverbrauch und damit auf die Betriebskosten aus. Kurzes Querlüften bei weit geöffneten gegenüberliegenden Fenstern und Innentüren ist die effektivste Methode, einen kompletten Luftaustausch herzustellen. Ersatzweise bewirken auch gekippte Fenster einen gewissen Luftaustausch. Allerdings sollten die Fenster beim Kipp- genau wie beim Stoßlüften nach einer Weile wieder geschlossen werden.

Um ein Auskühlen der Wohnung zu verhindern, sollten die Türen zu anderen Zimmern in der Nacht geschlossen bleiben. Und tagsüber unbedingt daran denken, das Fenster wieder zu schließen, sonst heizen Sie zum Fenster hinaus.

Stellen Sie die Heizkörper bei geöffnetem Fenster immer komplett ab, indem Sie beim Lüften die Heizkörperventile ganz schließen. Wird das Thermostatventil nicht auf die Nullstellung (Frostsicherung) gedreht, bewirkt die einströmende kalte Luft die Aufheizung des Heizkörpers. Die Konsequenz: Sie heizen direkt nach draußen.

## Richtig Heizen

Überheizen Sie Ihre Wohnräume nicht. Im Wohnbereich und in der Küche reichen 19 bis 21 °C für ein gemütliches Raumklima völlig aus. Im Bad darf es mit 21 bis 23 °C gerne etwas wärmer sein, während

## Richtiges Heizen und Lüften

im Schlafzimmer 18 °C für einen angenehmen Schlaf sorgen. Nachts und tagsüber, wenn niemand zu Hause ist, kann die Temperatur insgesamt gesenkt werden.

In einzelnen, wenig genutzten Räumen sollte die Temperatur nicht unter 14 bis 16 °C sinken, da es sonst zur Kondensation von Feuchtigkeit kommen kann. Grundsätzlich gilt: Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden.

Heizen Sie kühle Räume nicht mit der Luft aus wärmeren Räumen. Dabei gelangt meist wenig Wärme, aber zu viel Feuchtigkeit in den kühlen Raum. Die relative Luftfeuchte steigt und damit die Gefahr von Schimmelpilzen. Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen sollte man aus diesem Grund stets geschlossen halten.