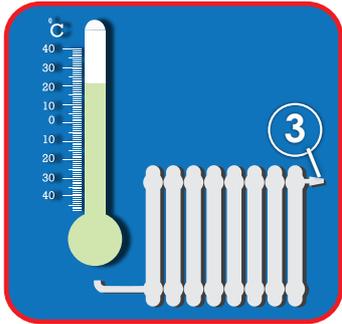


Richtig heizen und lüften!

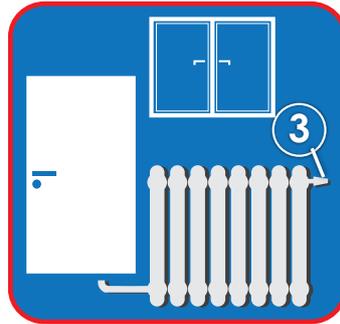
Richtiges Heizen und Lüften ist wichtig, um Heizkosten zu sparen, Schimmel zu vermeiden und gesund zu wohnen. Die nachfolgenden Empfehlungen sollen dabei helfen.



Eine Temperatur von ca. 21 Grad ist i. d. R. ausreichend. Dies wird meist mit der Einstellung des Thermostats auf 3 erreicht. Zudem sollte auf angemessene Kleidung zurückgegriffen werden. Das Auskühlen der Wände und Möbel sollte vermieden werden, da Wiedererwärmen meist teurer ist.



Schlafzimmer können kühl bleiben, da für einen gesunden Schlaf auch geringere Temperaturen von 16-18 Grad ausreichen.



Türen und Fenster bei Heizungsbetrieb geschlossen halten. Türen sollten insbesondere zwischen unterschiedlich beheizten Räumen geschlossen gehalten werden. Damit kann keine warme feuchte Luft in kältere Zimmer gelangen und dort zur Schimmelbildung beitragen.



Heizkörper nicht zuhängen oder mit Gegenständen verdecken, da dies die Verteilung der Wärme in den Raum vermindert und zur Heizkostensteigerung beiträgt.



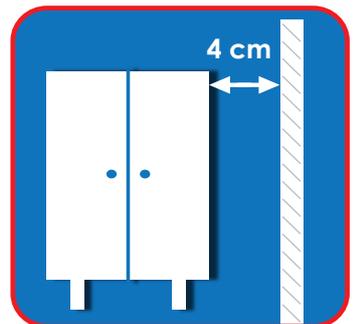
Beim Lüften Heizkörperventile schließen bzw. Raumthermostate zurückdrehen. Aber: Frostschutz beachten!



Gelüftet werden sollte mehrmals täglich immer mit ganz geöffneten Fenstern (Stoßlüftung). Gekippte Fenster sind wirkungslos. Ist es draußen kühl, reichen 3 bis 5 Minuten aus, bei mäßigen Außentemperaturen sollte 15 Minuten stoßgelüftet werden.



Die Luftfeuchtigkeit in den Räumen sollte nicht über 60 Prozent liegen, da dies zur Schimmelbildung beitragen kann. Große Mengen Wasserdampf, z. B. beim Kochen oder Duschen, möglichst sofort nach außen leiten. Zimmertüren schließen, um den Dampf nicht in der Wohnung zu verteilen. Wäsche möglichst nicht in Schlaf- oder Wohnräumen trocknen. Wenn dies nicht vermeidbar ist, häufiger lüften



Möbel mindestens zwei bis vier Zentimeter von kalten Außenwänden abrücken, um Schimmel zu vermeiden. Bei großen Schränken auf Luftspalten über und unter den Schränken achten, um die Luftzirkulation zu ermöglichen.