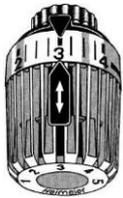


# Merkblatt zum richtigen Heizen und Lüften

Heizkosten nehmen einen immer größeren Anteil an den Nebenkosten ein. Was bedeutet „richtiges“ Heizen und Lüften? **Hier finden Sie einige grundlegende Tipps.**



## Mäßig aber gleichmäßig heizen

Die Temperatur in Wohnräumen tagsüber bei möglichst 20 - 22 Grad einregulieren. Dies entspricht oftmals der Einstellung „3“ an Thermostatventilen.

**Bedenken Sie:** 1 Grad mehr bedeutet rund 6 % mehr Heizenergieaufwand!

Die Wände sollen ausreichend warm sein und keine Kälte abstrahlen. Darum nachts oder im Urlaub die Heizung reduzieren, aber **nicht** voll abdrehen.

## Heizkörper nicht zuhängen

Vorhänge oder Verblendungen vor den Heizkörpern vermindern die Wärmeabstrahlung in den Raum und erhöhen die Heizkostenrechnung.



## Luftfeuchte kontrollieren

In Wohnräumen sollte die Luftfeuchtigkeit nicht über 60 Prozent liegen, sonst droht in Ecken und hinter Schränken Schimmel. Ursachen zu hoher Luftfeuchte können sein: Pflanzen, Aquarien, Kochdünste, Dushdämpfe oder Wäschetrocknung. Wäsche darum möglichst nicht in Schlaf- oder Wohnräumen trocknen, nutzen Sie geeignete Trockenräume im Haus.

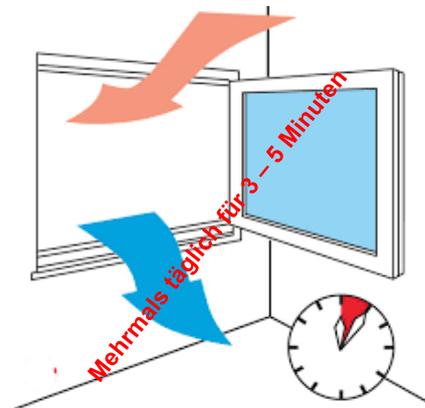
**Tipp:** Kontrollieren Sie die relative Luftfeuchte mit einer einfachen Wetterstation oder mit einem Hygrometer.

## Lüften

Beim Lüften immer für einen kompletten Luftaustausch sorgen. In der warmen Jahreszeit, wenn die Heizung aus ist, kann man in der Wohnung dabei kaum etwas falsch machen. Im Winter heißt es: **Aufpassen!** Gekippte Fenster in beheizten Räumen vermeiden! Die Lüftungswirkung ist nur mäßig, dafür wird Schimmelbildung oberhalb der Fenster gefördert.

## Lüftungsdauer

Am besten ist es, mehrmals täglich für 3 bis 5 Minuten die Fenster weit auf Durchzug zu öffnen (Stoßlüftung). Während der Heizperiode aber gleichzeitig die Heizung herunterdrehen. Sobald die Raumluft kalt ist: Fenster wieder zu! Dann wird die warme, feuchte Raumluft durch trockene, kalte Außenluft ersetzt, ohne dass Möbel und Wände auskühlen.



## Räume nicht „mitheizen“

Halten Sie die Türen, insbesondere zum Schlafzimmer, möglichst geschlossen, damit nicht warme feuchte Luft vom Bad oder aus der Küche ins kältere Schlafzimmer gelangt und dort an den Außenwänden kondensiert. Gerade hinter großen Kleiderschränken kann sich Schimmel unbemerkt bilden.

**Wir warnen ausdrücklich davor, die Wohnung „auf eigene Faust“ mit ungeeigneten Geräten oder Materialien zu heizen. Ein Grill im Wohnzimmer oder ein Gas-Bauheizer erzeugen lebensgefährliches Kohlenmonoxyd!!!**

**Wir bitten an dieser Stelle um Vernunft und Einsicht.**

Wenn Sie weitere Hilfe beim „richtigen Heizen und Lüften“ brauchen, wenden Sie sich bitte an die nächste Energie- und Umweltberatung.