

## Richtig heizen und lüften

- 1. Heizen Sie alle Räume ausreichend und vor allem möglichst kontinuierlich**
  - Auch im Herbst und Frühjahr sollten bei Anwesenheit die Räume bei 20 Grad Celsius geheizt werden.
  - Die Heizung auch bei Abwesenheit tagsüber nie ganz abstellen. Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen ist teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur
  - Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen tags und nachts geschlossen halten
  - Nicht vom Wohnzimmer aus das Schlafzimmer heizen. Das „Überschlagen lassen“ des nicht beheizten Schlafzimmers führt zu warmer, das heißt feuchter Luft ins Schlafzimmer, diese schlägt dort ihre Feuchtigkeit nieder
  - Behindern Sie nicht die Wärmeabgabe der Heizkörper
  
- 2. Unterbinden Sie die Luftzirkulation nicht**
  - Große Schränke sollten nicht zu dicht an kritische Wände angedrückt werden. Möbelstücke stehen am besten 2 cm-3cm Abstand vor Innenwänden
  
- 3. Regulieren Sie das Raumklima durch regelmäßige Fensterlüftung**
  - Richtig lüften bedeutet: Die Fenster kurzzeitig ganz öffnen(Stoßlüften). Kippstellung ist wirkungslos und verschwendet Heizenergie
  - Morgens in der kompletten Wohnung einen Luftwechsel durchführen. Am besten Durchzug machen, ansonsten in jedem Raum die Fenster weit öffnen.
  - Vormittags und nachmittags nochmals die Zimmer lüften in denen sich Personen aufgehalten haben. Abends einen kompletten Luftwechsel einschließlich Schlafzimmer vornehmen.
  - Immer nach draußen lüften und nicht von einem Zimmer in ein anderes.
  - Bei innenliegendem Bad ohne Fenster auf dem kürzesten Weg durch ein anderes Zimmer lüften. Die anderen Türen in der Wohnung geschlossen halten, damit der Wasserdampf sich nicht verteilen kann.
  - Beim Kochen sollte darauf geachtet werden, dass großer Wasserdampf möglichst sofort nach außen abgeleitet wird.
  - Wenn Wäsche in der Wohnung getrocknet werden muss, weil ein Trockenraum fehlt, muss darauf geachtet werden, dass dieses Zimmer öfter gelüftet wird.
  - Auch nach dem Bügeln sollte gelüftet werden
  - Bei Regenwetter sollte auch gelüftet werden, da die kalte Außenluft trotzdem trockener als die warme Zimmerluft ist
  - Bei neuen Isolierglasfenstern häufiger lüften als früher
  - Bei Abwesenheit über Tage reicht es erst dann wieder zu lüften wenn man zu Hause ist
  - Luftbefeuchter sind fast immer überflüssig