

Richtig Heizen und Lüften

Frische Luft in der Wohnung

Nur Stoßlüften bringt optimale Ergebnisse beim Lüften.

Öffnen Sie dazu die Fenster für einige Minuten vollständig. Wenige Minuten reichen aus, um die Raumluft komplett zu tauschen und wieder frische Luft im Raum zu haben.

Mit einem Durchzug erreichen Sie eine noch bessere Wirkung. Achten Sie aber darauf, dass Türen und Fenster aufgrund des starken Luftzugs nicht zuschlagen.

Das Kippen der Fenster ist zu vermeiden! Diese Stellung hat kaum Wirkung zum Lüften. So wird nur wertvolle Heizenergie verschwendet.

Feuchtigkeit muss draußen bleiben

Nicht nur die Zufuhr von frischer Luft ist wichtig, auch der Abtransport der Feuchtigkeit aus dem Raum, die durch Pflanzen und menschliche Atmung abgegeben wird oder beim Baden und Kochen entsteht, ist von großer Bedeutung. Sonst bildet sich Schimmel, der Ihre Gesundheit und die Bausubstanz angreift.

Moderne Fenster machen das Lüften häufiger notwendig, weil sie besonders dicht schließen und somit einen leichten, kontinuierlichen Luftaustausch, wie ihn älteren Fenstern mit Holzrahmen aufweisen, vermeiden.

Wichtig ist das regelmäßige Lüften von Bad und Dusche. Besonders nach dem Baden oder Duschen soll sich der Wasserdampf nicht gleichmäßig in der Wohnung verteilen. Deshalb die Türen zu anderen Zimmern möglichst geschlossen halten und kräftig Lüften.

Auch beim Kochen, Bügeln und in der Spülmaschine entsteht viel Wasserdampf. Danach kräftig Lüften, um die Feuchtigkeit nach draußen zu leiten.

Große Möbelstücke, wie Schrankwände sollten auf Füßen und nicht zu dicht an den Wänden stehen, um die erforderliche Raumzirkulation nicht zu behindern.

Richtig heizen

Für die verschiedenen Räume in einer Wohnung gelten verschiedene Temperatur-Richtwerte:

Wohn- und Schlafräume	+ 20°	Celsius
Bäder	+ 21 - 23°	Celsius
Küche	+ 18°	Celsius
Schlafzimmer nachts	+ 14°	Celsius

Heizungsventile und Heizkörper sollten immer frei bleiben. Sitzmöbel oder andere Gegenstände können die Temperaturregelung stören und wertvolle Wärme nach draußen lenken.

Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen (z.B. zwischen Wohn- und Schlafzimmer) immer geschlossen halten! Sonst gelangt die warme und feuchte Luft vom warmen in den kühleren Raum, wo sich die Wärme als Feuchtigkeit niederschlägt und für erhöhte Schimmelgefahr sorgt.

Nachts und bei längerer Abwesenheit sollten Sie die Heizung etwas herunterregeln, um Heizkosten zu sparen. Schon das leichte Absenken der Raumtemperaturen um 1° Celsius senkt die Heizkosten um zirka 6 Prozent!

ABER: Stellen Sie die Heizung nicht ganz aus, wenn Sie tagsüber das Haus verlassen! Das Wiederaufheizen kostet besonders viel Energie, weil die Wohnung dann tagsüber ausgekühlt ist. Nachweislich günstiger ist es die Heizung – mit niedrigerer Leistung – weiter laufen zu lassen.