

# RICHTIG LÜFTEN UND HEIZEN – SO GEHT'S

## DAS LÜFTEN

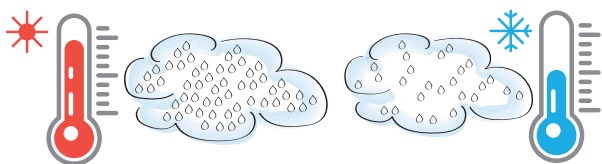
### SO ENTSTEHT DIE FEUCHTE IN DER LUFT

Feuchtigkeit in der Luft entsteht durch Duschen, Kochen, sogar durch das Blumengießen und das Atmen. Eine Person sorgt so schon für etwa drei Liter Wasser pro Tag! In einem Vier-Personen-Haushalt fallen also jeden Tag etwa zwölf Liter an.



### DIE FEUCHTE MUSS RAUS!

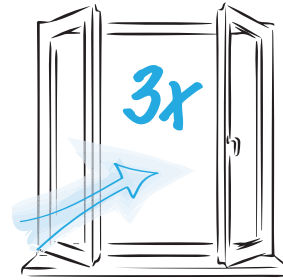
Wenn die Luft kühl ist, kann sie weniger Feuchte speichern. Die Feuchte setzt sich zum Beispiel an Raumecken oder hinter Möbeln ab. Es entsteht Schimmel. Schimmel ist ungesund und kann das Gebäude schädigen. Also muss die Feuchte hinaus.



Warme Luft speichert viel Feuchtigkeit. Kalte Luft speichert wenig Feuchtigkeit.

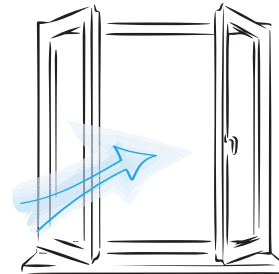
### LÜFTEN SIE MINDESTENS DREIMAL PRO TAG

Lüften Sie drei- bis viermal pro Tag. Vor allem nach dem Duschen, dem Kochen und morgens nach dem Aufstehen im Schlafzimmer.



### ÖFFNEN SIE DIE FENSTER GANZ

Öffnen Sie lieber die Fenster für ein paar Minuten ganz: Diese sogenannte Stoßlüftung sorgt dafür, dass die feuchte Luft hinaus kann und frische Luft hereinkommt.



### ÖFFNEN SIE ZWEI FENSTER GANZ

Am besten funktioniert das Lüften, wenn Sie zwei Fenster gleichzeitig öffnen, die sich gegenüber liegen.



# RICHTIG LÜFTEN UND HEIZEN – SO GEHT'S

## DAS LÜFTEN

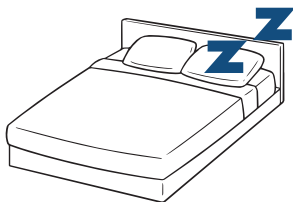
### FENSTER NICHT KIPPEN

Wenn es draußen kalt ist, kühlt ein dauergekipptes Fenster die Wand und die Decke rund um das Fenster aus. Trifft feuchte Luft auf die kalte Wand, kann Schimmel entstehen.



### SO SCHLAFEN SIE GUT

In einem Schlafzimmer mit zwei Personen fällt während acht Stunden etwa ein Liter Wasser an! Bei kalten Temperaturen halten Sie die Zimmertür nachts offen, aber tagsüber geschlossen. Lüften Sie morgens und wenn möglich auch mehrmals kurz tagsüber. Auch hier gilt: Fenster nicht kippen.



### NICHT ZU LANGE LÜFTEN

Bei Frost reichen fünf Minuten. Im Frühling oder Herbst können Sie 15 Minuten lüften. Die Faustregel: Außentemperatur in Minuten plus fünf, also z. B. sechs Minuten bei 1 °C.



### BEIM LÜFTEN HEIZKÖRPER AUS

Während Sie lüften, machen Sie den Heizkörper aus. Nach dem Lüften können Sie das Thermostat wieder auf die gewünschte Temperatur stellen.



### FEUCHE LUFT WIRKT KALT

Ist die Luft im Raum feucht, wirkt er kälter. Lüften Sie lieber!

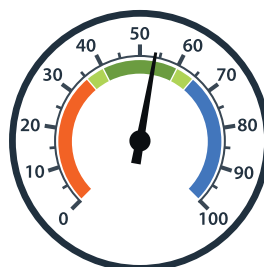


### WIE FEUCHT SOLL DIE LUFT SEIN?

Gut ist es, wenn die Luftfeuchtigkeit bei 45 bis 60 Prozent liegt. Ist die Feuchte zu gering – etwa 30 Prozent oder weniger –, können wir zum Beispiel trockene Augen bekommen. Ist die Luft zu feucht, kann Schimmel entstehen.

### EINE GUTE HILFE: DAS HYGROMETER

Hygrometer messen die Feuchtigkeit in der Luft. Wenn das Gerät anzeigt, dass die Feuchte bei 60 Prozent und mehr liegt, müssen Sie lüften!



*Luftfeuchtigkeit okay?  
Das Hygrometer  
zeigt es.*

# RICHTIG LÜFTEN UND HEIZEN – SO GEHT'S

## DAS HEIZEN



### **NICHT DAUERHAFT UNTER 18 GRAD**

Ist die Raumluft dauerhaft unter 18 Grad, ist das zu kalt. Hier droht Schimmel!



### **NICHT AUSKÜHLEN LASSEN**

Stellen Sie den Heizkörper im Winter nicht auf „0“. Es kostet viel Energie, den Raum wieder warm zu bekommen.

Senken Sie die Temperatur nachts nur um höchstens drei, vier Grad. Wenn Sie länger weg sind, etwa in Urlaub, senken Sie die Temperatur um ein, zwei Grad. Stellen Sie den Heizkörper nur auf „0“, während Sie lüften.



### **„5“ MACHT DEN RAUM NICHT SCHNELLER WARM!**

Viele stellen ihr Thermostat auf „5“, wenn der Raum schnell warm werden soll. Das funktioniert aber nicht.



### **NICHTS VOR DEM HEIZKÖRPER**

Stellen Sie nichts vor den Heizkörper. Legen Sie nichts darauf. Gardinen sollen nicht vor dem Heizkörper hängen.



### **NACHTS ROLLÄDEN SCHLIESSEN**

Damit Sie weniger Wärme durch die Fenster verlieren, lassen Sie nachts die Rolläden runter.

**RAUMTEMPERATUR SENKEN =  
ENERGIE SPAREN!**

**Ein Grad weniger  
spart sechs Prozent Energie.**



# RICHTIG LÜFTEN UND HEIZEN – SO GEHT'S

## DAS HEIZEN



### DIE RICHTIGE RAUMTEMPERATUR

Für die meisten ist im Wohnzimmer eine Raumtemperatur von mindestens 20 Grad angenehm. Auch im Bad und im Kinderzimmer sollte es so warm sein.

In Küche und Schlafzimmer genügen 17 oder 18 Grad.

**Bad:** 20–22 Grad, während Sie das Bad nutzen



### TEMPERATUR EINSTELLEN MIT DEM THERMOSTAT

Mit den Zahlen und Strichen können Sie festlegen: So warm soll es im Raum werden. Die „2“ steht für etwa 16 Grad, die „3“ für 20 Grad. Die Striche stehen für die Grade dazwischen.

