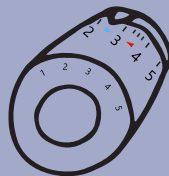


HEIZEN & LÜFTEN

1 Die Raumtemperatur sollte mindestens 18°C betragen

Thermostatköpfe machen es leicht: Sie messen die Temperaturen und regeln die Raumwärme selbst. In vielen Wohnungen passt die Einstellung zwischen 2 und 3. Das Thermostat arbeitet aber nur dann richtig, wenn es nicht durch Möbel und Gardinen verdeckt ist.



2 Heizen und lüften Sie alle Räume gleichzeitig - auch die weniger genutzten

Türen zu kühleren Räumen, z. B. zum unbeheizten Abstellraum, geschlossen halten. So kann sich keine feuchtwarmluft aus den übrigen Räumen an den kalten Wänden des unbeheizten Raumes niederschlagen.

3 Lüften will gelernt sein

Vermeiden Sie in der Heizperiode Dauerlüften durch Kipfenster. Lüften Sie stattdessen nur kurz (Stoßlüften 5-10 Minuten) und kräftig (Durchzug) mehrmals am Tag. Drehen Sie bei längerem Lüften das Thermostat herunter.



4 Säubern Sie regelmäßig vorhandene Lüftungsöffnungen in Fenstern und Türen sowie Gitter vor der Bad-Entlüftung

So stellen Sie die notwendige Abfuhr verbrauchter Luft sicher.

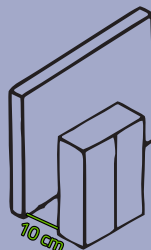
5 Überprüfen Sie regelmäßig, wie Sie heizen und lüften

Das kann unterschiedlich sein, je nach Baustandard, Lage der Wohnung, Wohnungsgrundriss, der Personenzahl und dem Ausmaß der Nutzung. Mit einem Thermo-Hygrometer messen Sie die Temperatur und die relative Luftfeuchtigkeit kostengünstig. In gut gelüfteten Räumen, sollte die relative Luftfeuchte bei maximal 55 % liegen.



6 Große Möbel nicht an kalten Außen- und Treppenhauswänden aufstellen

Wenn nicht anders möglich, sollten Sie die Möbel mindestens mit 10 cm Abstand zur Wand aufstellen.



7 Verdecken Sie Ihren Heizkörper nicht mit Möbeln oder Gardinen

Die warme Luft kann sich sonst nicht optimal im Raum verteilen und die Heizkosten steigen.



8 Vermeiden Sie Wasserdampf

Geht das nicht, lüften Sie den betreffenden Raum sofort, zum Beispiel beim Kochen, Duschen und Waschen. Wäsche nicht in der Wohnung trocknen. Aquarien abdecken. Auf Luftbefeuchter verzichten. Nach dem Duschen die Fliesen und Duschwände mit einem Wischer abziehen oder abtrocknen.



9 Spezialfall Schlafräume

Nach dem Aufstehen kräftig lüften. Danach den Raum auf mindestens 18°C heizen und Tür schließen. So kann die warme Luft die Feuchtigkeit aus Matratzen und Bettwäsche aufnehmen. Spätestens vor dem Schlafengehen noch mal lüften, damit die feuchte Luft wieder raus kann.