

10 Tipps zum richtigen Heizen und Lüften

- Immer Stoßlüften, d.h. die Fenster kurzzeitig (5 – 10 Minuten) weit öffnen. Kippstellung ist wirkungslos und vergeudet Energie.
- Möglichst mehrfach am Tag, mindestens jedoch morgens und abends Stoßlüften.
- Faustregel: je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden. Folgende Temperaturen sollten auch in der kühleren Jahreszeit eingehalten werden:
im Wohnzimmer, Kinderzimmer und in der Küche 20 Grad, im Bad 21 Grad, nachts im Schlafzimmer 14 Grad.
- Die Heizung auch bei Abwesenheit nie ganz ausstellen. Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen ist teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur.
- Innentüren von unterschiedlich beheizten Räumen geschlossen halten.
- Nicht von einem Zimmer in ein anderes, sondern immer nach draußen lüften.
- Große Mengen an Wasserdampf (z.B. durch Kochen oder Baden) sofort nach draußen ablüften. Die Zimmertür geschlossen halten, damit sich der Wasserdampf nicht in den übrigen Räumen verteilt.
- Muss Wäsche in der Wohnung getrocknet werden, öfter nach draußen lüften.
- Große Schränke möglichst 2 bis 4 cm von Außenwänden wegstellen.
- Besonders bei neuen Isolierglasfenstern häufiger lüften als früher.