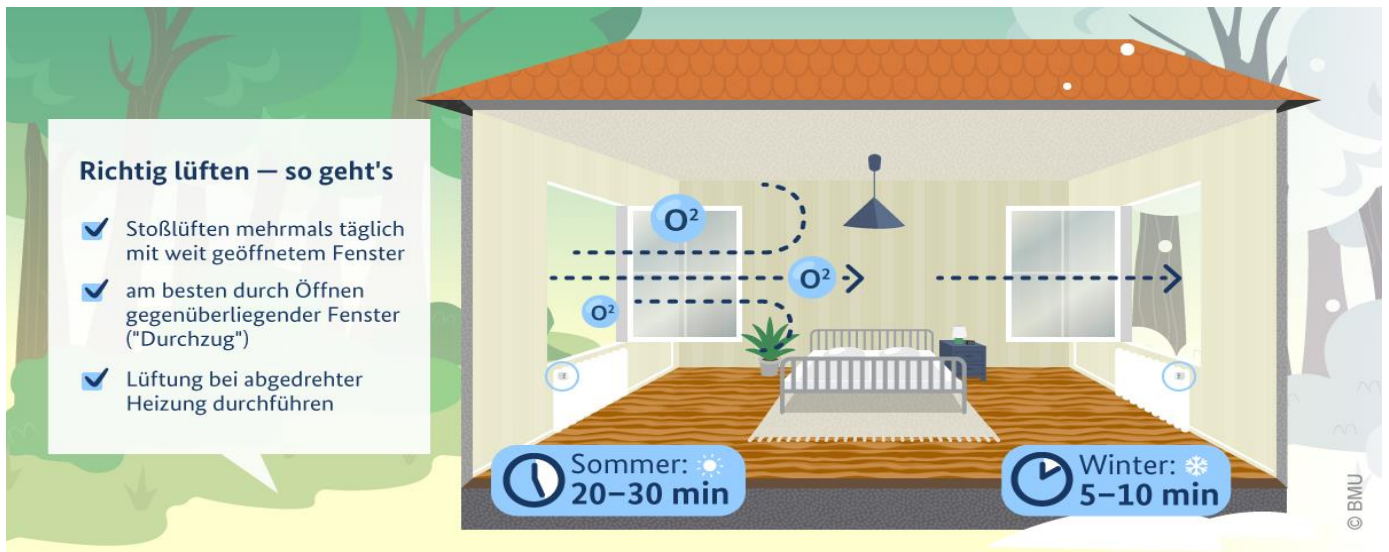


Ratgeber Heizen und Lüften

Stoßlüften



- Stoßlüftung mehrmals täglich mit weit geöffnetem Fenster, am besten durch Öffnen gegenüberliegender Fenster ("Durchzug")
- Im Sommer 20 bis 30 Minuten lüften
- Im Winter sind fünf bis zehn Minuten ausreichend
- Lüftung bei abgedrehter Heizung durchführen

Lüften bei Wasserdampf



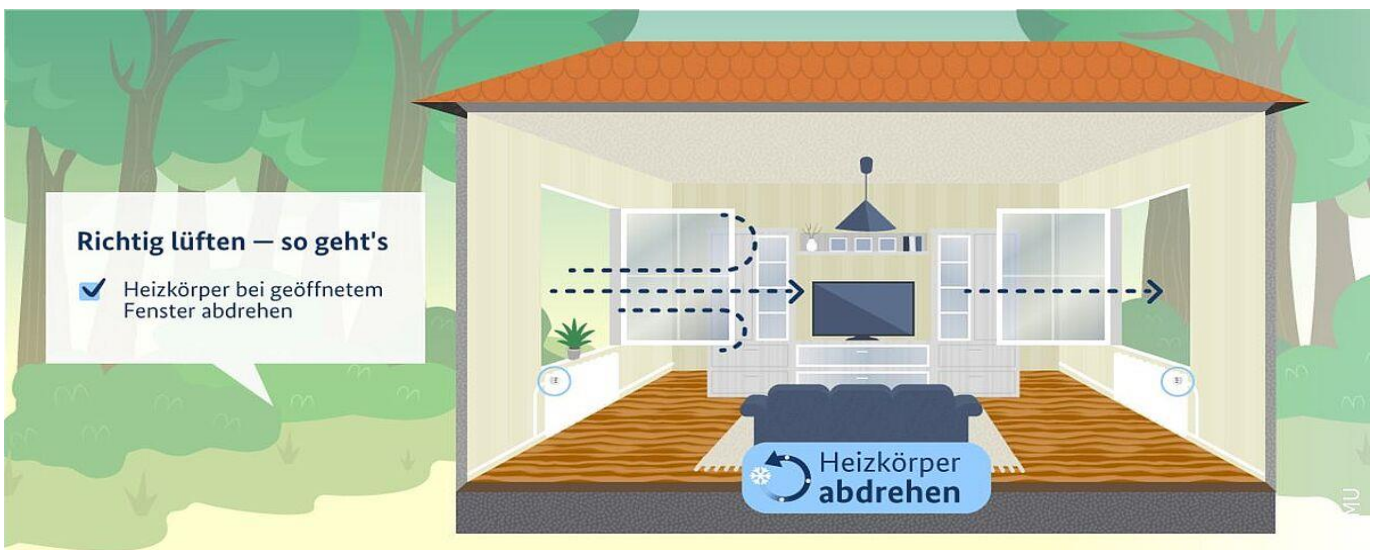
- Immer lüften, wenn Wasserdampf entsteht
- Wasserdampf entsteht sichtbar zum Beispiel beim Kochen oder nach dem Duschen
- Aber auch beim Wäschetrocknen entsteht feuchte Raumluft

Ausreichend heizen



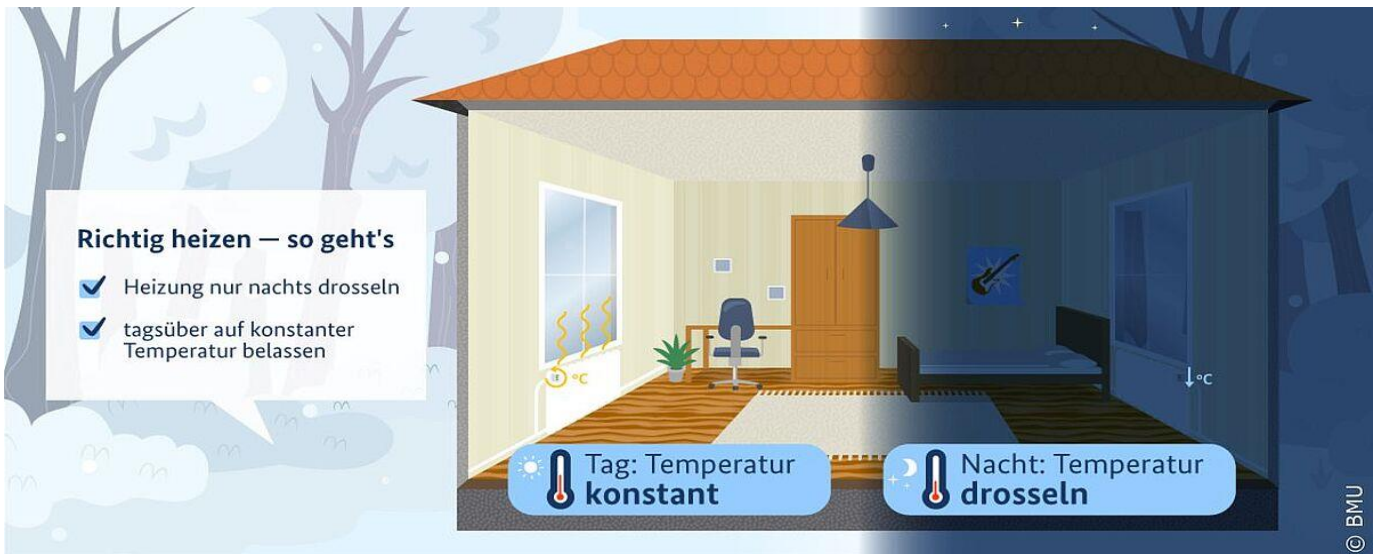
- Alle Räume im Haushalt ausreichend heizen
- Die Temperatur dabei konstant auf mindestens 17 Grad Celsius belassen, in den Fluren sind 15 Grad Celsius ausreichend
- Türen zu weniger beheizten Räumen schließen
- Außerdem: richtiges Heizen senkt den Energieverbrauch!

Heizkörper abdrehen



- Raumthermostat bei geöffnetem Fenster ausschalten
- Heizkörper bei geöffnetem Fenster abdrehen
- Sind die Fenster während des Heizens geöffnet, geht die produzierte Wärme sofort verloren

Wechsel zwischen Tag und Nacht



- Die Heizung am besten nur nachts drosseln
- Tagsüber die Heizkörper auf konstanter Temperatur belassen

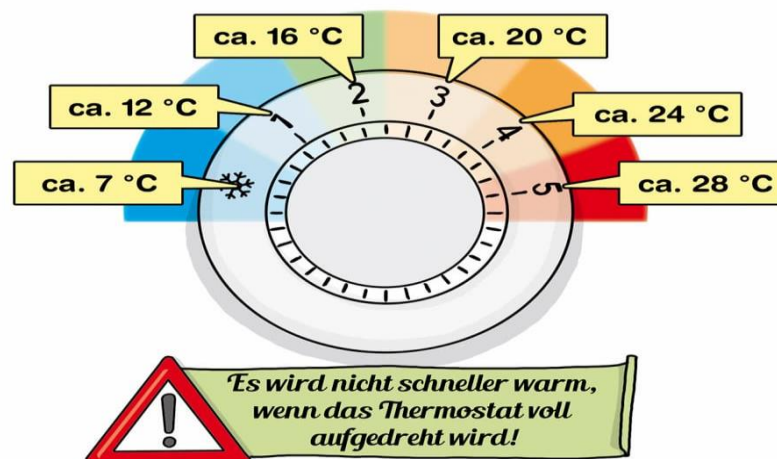
Weitere Tipps:

- Arbeiten mit geruchsintensiven Stoffen nur bei gleichzeitiger guter Lüftung durchführen

Auf kontinuierlichen Luftaustausch beim Heizen mit Gas achten

Thermostatkopf richtig einstellen- so geht's

Achten Sie auf die richtige Einstellung der Thermostate



Heizen mit einer Therme - so geht's



- Das Raumthermostat regelt die Temperatur, die Thermostatköpfe in dem Raum sollten immer voll aufgedreht werden
- Optimale Temperatur: Wohnzimmer: ca.20°C, Schlafzimmer: ca.18°C, weniger genutzte Räume: ca.16°C

Unser Tipp:

- Behalten Sie die Luftfeuchtigkeit im Blick – entweder mit einem Thermo-Hygrometer oder per App mit einer Smart-Home-Lösung. So können Sie schnell prüfen, wie trocken oder feucht die Raumluft wird.
- Analoge und digitale Thermo-Hygrometer gibt es kostengünstig im Baumarkt zu kaufen.