

## richtig lüften = gesundes Wohnen

Ziel des Lüftens ist, in kurzer Zeit verbrauchte, feuchte Luft durch frische, trockene Luft zu ersetzen. Beachten Sie bitte folgende Regeln:

- Lüften Sie mit vollständig geöffnetem Fenster (Stoßlüften). Schließen Sie für die Zeit des Lüftens alle Thermostatventile.
- Lüften in Form von Stoßlüften, mindestens zweimal am Tag maximal 5 Minuten. Bei geringerem Turnus reichen 10 Minuten, um einen vollständigen Luftwechsel zu erreichen.
- Durch das Lüften mit angekipptem Fenster wird nur wenig Luft ausgetauscht, die Wände kühlen stark aus und es kommt zu einem erhöhten Verbrauch von Heizenergie.
- Regelmäßiges Lüften ist von großer Bedeutung. Lüften Sie morgens nach dem Aufstehen bzw. bevor Sie das Haus verlassen, nachmittags sowie abends, bevor Sie zu Bett gehen. Bei Anwesenheit in der Wohnung reicht ein Lüften i.d.R. aller 2 Stunden aus.
- Lüften Sie zusätzlich entstandene Feuchtigkeit (z.B. durch Baden oder Kochen) sofort nach Entstehen nach außen.



## ordnungsgemäß heizen = Kosten senken



- Heizen Sie alle Räume möglichst kontinuierlich, auch die, die Sie nicht ständig nutzen, zumindest auf niedriger Stufe. Als Richtwert gelten folgende Tagestemperaturen: Wohnräume und Küche +20°C, Bad +21°C, Schlafzimmer +16°C.
- Lassen Sie die Räume nie ganz auskühlen. Ein ständiges Auskühlen und erneutes Aufheizen der Räume ist teurer als ein Halten einer abgesenkten Temperatur.
- Heizen Sie sonst kalte Räume am Tag auf 16°-18°C auf. Warme Luft kann an Wänden kondensierte Feuchtigkeit aufnehmen und abtransportieren.
- Große Schränke möglichst 5 bis 10 cm von Außenwänden wegstellen.
- Heizkörper nicht zustellen und regelmäßig entlüften.



## Wussten Sie schon, .....

- dass in Abhängigkeit von der Wohnungsgröße pro Tag zwischen 10 - 30 l Wasser abgeführt werden können!
- dass ein Mensch in der Schlafphase zwischen 1,0 bis 1,5 l Wasser in den Raum abgibt.
- dass Zimmerpflanzen zwischen 0,5 bis 1,0 l Wasser pro Tag an Feuchtigkeit produzieren.
- dass die Anhebung der Raumtemperatur um ca. 1°C Ihre Heizkosten um bis zu 5% erhöht!
- dass ein gleichmäßiges Raumklima billiger ist als ein Ab- und Aufdrehen je nach Bedarf und Auffassung.

