

## Lüften und Heizen, aber richtig!

Die richtige Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit in Räumen ist entscheidend für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Aber wie macht man es richtig, um ein optimales Raumklima zu schaffen? In dieser Broschüre geben wir Tipps, wie Sie Ihr Zuhause energiesparend und effizient lüften und heizen.

### Richtig Lüften:

- ✓ Stoßlüften: Öffnen Sie mehrmals am Tag alle Fenster (Winter 5-10 Minuten & Sommer 10-20 Minuten) weit, um die Luft auszutauschen. Dadurch wird die Luftfeuchtigkeit reduziert und Schimmelbildung vorgebeugt.
- ✓ Querlüften: Öffnen Sie mehrere Fenster auf gegenüberliegenden Seiten des Raumes für einen Durchzug, um eine effektive Durchlüftung zu erreichen.
- ✓ Nach dem Duschen oder Kochen: Lüften Sie nach dem Duschen oder Kochen, um Feuchtigkeit und Gerüche schnell abzuführen.
- ✓ Fenster auf Kipp: Vermeiden Sie das dauerhafte Lüften auf Kippstellung, da dadurch viel Wärme verloren geht.
- ✓ Heizkörper abdrehen: Während des Querlüftens bewehrt es sich, die Heizkörper abzdrehen.

### Richtig Heizen:

- ✓ Regelmäßiges Heizen: Heizen Sie regelmäßig und konstant, um eine gleichmäßige Raumtemperatur zu halten.
- ✓ Thermostat richtig einstellen: Stellen Sie das Thermostat auf eine angenehme Raumtemperatur von mindestens 17° C ein, in Fluren können auch schon 15° C reichen.
- ✓ Heizkörper entlüften: Entlüften Sie regelmäßig Ihre Heizkörper, um eine optimale Wärmeabgabe zu gewährleisten.

Mit diesen Tipps können Sie Ihr Zuhause effizient lüften und heizen. Sie sparen hierdurch nicht nur Geld, sondern schaffen das optimale Wohnklima für sich und Ihre Liebsten.