



## RICHTIG HEIZEN & LÜFTEN

### So machen Sie es richtig:

- Regelmäßig Stoßlüften, im Winter zwischen fünf–zehn Minuten und im Sommer 20–30 Minuten.
- Dadurch wird überflüssige Feuchtigkeit vermieden und die Luft wieder mit Sauerstoff angereichert.
- Sobald viel Feuchtigkeit entsteht (duschen, Wäsche trocknen, kochen), sollten Sie diese entweichen lassen.
- Während des Lüftens sollten Sie die Heizungen abdrehen.
- Lassen Sie keine Räume von anderen Räumen „mit heizen“, dies fördert die Schimmelbildung.

### Das sollten Sie vermeiden:

- Die Fenster nicht dauerhaft gekippt halten, denn das verschwendet Wärme und sorgt für wenig Luftaustausch.
- Heizungen sollten Sie nie komplett ausstellen, auch wenn Sie nicht anwesend sind, da sonst die Wände auskühlen.
- Zu Hohe oder geringe Temperaturen: Für bewohnte Räume gilt eine optimale Temperatur zwischen 19 und 21 °C. Flure und Schlafzimmern sollten eine Temperatur zwischen 14 bis 16 °C haben.