



Richtig Heizen und Lüften

Heizen

- Wohnräume und Küche ca. 20°C, Bad 21°C, Schlafzimmer mindestens 18°C (nachts 14–16°C).
- Mehrmals täglich Stoßlüften (ca. 5–10 Minuten), statt Fenster dauerhaft gekippt zu lassen.
- Heizkörper nicht zustellen und Temperatur nicht stark absenken
- Türen zwischen unterschiedlich warmen Räumen geschlossen halten.
- Schlafzimmer nicht vom warmen Wohnraum mitheizen → Schimmelgefahr!

Lüften

- Immer von innen nach außen lüften (warme Luft ist feuchter).
- Am besten Querlüften (gegenüberliegende Fenster auf).
- Mehrmals täglich, vor allem bei viel Nutzung (z. B. mehrere Personen).
- Je kälter draußen, desto kürzer lüften.
- Stoßlüften reicht völlig – Kippstellung bringt wenig und verschwendet Energie.
- Nach Bedarf öfter lüften bei dichten Fenstern oder Neubauten (teils mit Zwangslüftung).

Richtige Zeiten

- Morgens: komplette Durchlüftung, alle Räume.
- Vormittags: Räume lüften, die genutzt wurden.
- Abends: nochmal komplett, inkl. Schlafzimmer.
- Bei Anwesenheit (Homeoffice etc.) zusätzlich öfter lüften.

Dauer

- Hängt von Temperaturunterschied innen/außen und Wind ab.
- Schon nach wenigen Minuten ist die Luft ausgetauscht.
- Bad direkt nach dem Duschen lüften.
- Beim Kochen, Waschen, Bügeln: Raum geschlossen halten und danach sofort lüften.

Möbel & Wände

- Möbel mit etwas Abstand zur Wand aufstellen → bessere Luftzirkulation.
- Außenwände sollten mind. 15°C haben.