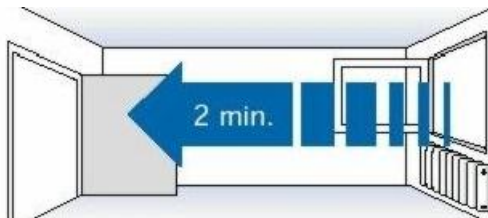


## 10 Tipps zum richtigen Heizen und Lüften

---

- Immer stoßlüften, d. h. die Fenster kurzzeitig (5-10 Minuten) weit öffnen. Kippelstellung ist wirkungslos und vergeudet Energie.
- Möglichst mehrfach am Tag, mindestens jedoch morgens und abends, stoßlüften.

Die  
Wirkung  
der  
natürlichen  
Lüftung

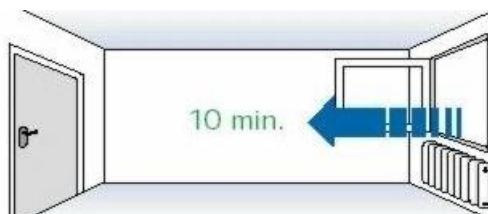


### Fensterstellung (Lüftungsart)

Fenster und gegenüberliegende Fenster/Tür ganz offen  
(**Querlüftung**)

### 2 bis 4 Minuten

Ungefähre Dauer der Lüftung, um einen Luftwechsel zu erzielen



### Fensterstellung (Lüftungsart)

Fenster ganz offen  
(**Stoßlüftung**)

### 4 bis 10 Minuten

Ungefähre Dauer der Lüftung, Um einen Luftwechsel zu erzielen

- Faustregel: Je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden. Folgende Temperaturen sollten auch in der kühleren Jahreszeit eingehalten werden: Im Wohnzimmer, Kinderzimmer und in der Küche 20 Grad, im Bad 21 Grad, nachts im Schlafzimmer 14 Grad.
- Die Heizung auch bei Abwesenheit nie ganz ausstellen. Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen ist teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur.
- Innentüren von unterschiedlich beheizten Räumen geschlossen halten.
- Nicht von einem Zimmer in ein anderes, sondern immer nach draußen lüften.
- Große Mengen an Wasserdampf (z. B. durch Kochen oder Baden) sofort nach draußen ablüften. Die Zimmertür geschlossen halten, damit sich der Wasserdampf nicht in den übrigen Räumen verteilt.
- Wenn Wäsche in der Wohnung getrocknet werden muss, öfter nach draußen lüften.
- Große Schränke möglichst 2 bis 4 cm von Außenwänden wegstellen.
- Besonders bei neuen Isolierglasfenstern häufiger lüften als früher.

**Die Tipps sollten nur in Wohnräumen ohne kontrollierte Wohnraumlüftung angewendet werden.**