

## Lüftungs- und Heizverhalten

Das Lüftungs- und Heizverhalten in der Wohnung ist wichtig. Hohe Luftfeuchtigkeit kann zu verschlechterter Bausubstanz führen und zu einem überdurchschnittlich hohen Energieverbrauch.

### Richtiges Lüften und Beheizen Ihrer Wohnung

Öffnen Sie alle Türen und Fenster mehrmals am Tag, jedoch mindestens 3 Mal für 5 – 10 Minuten, um einen Luftaustausch zu ermöglichen. Das Lüften durch angekippte Fenster führt lediglich zum Auskühlen der umliegenden Bereiche.

In Räumen, in denen es zu einer hohen Luftfeuchtigkeit kommen kann, z. B. nach dem Baden, Duschen oder Kochen, ist es zwingend notwendig, die Fenster sofort zu öffnen. Trocknen Sie keine Wäsche in der Wohnung.

Während des Lüftens sind die Thermostatventile an den Heizkörpern auf Frostschutz (\*) zu stellen.

Heizen Sie mäßig aber gleichmäßig. Regeln Sie die Heizkörper nicht völlig ab und halten Sie die Zimmertüren geschlossen.

Beim Verlassen der Wohnung oder über Nacht sollte die Raumtemperatur um höchstens 3 Grad reduziert werden, dies jedoch für höchstens 8 Stunden.

Stellen Sie Möbel nicht direkt an die Wand, halten Sie einen Abstand von ca. 5 cm, um eine Luftzirkulation zu ermöglichen.

Das Bundesumweltamt hat folgende Richtwerte für die Temperatur und Luftfeuchtigkeit in Innenräumen herausgegeben.

Raum	Optimale Temperatur	Optimale Luftfeuchtigkeit
Arbeitszimmer	20 °C	40 – 60 %
Badezimmer	23 °C	50 – 70 %
Kinderzimmer	20 – 22 °C	40 – 60 %
Küche	18 °C	50 – 60 %
Schlafzimmer	16 – 18 °C	40 – 60 %
Wohnzimmer	20 °C	40 – 60 %