



## Energieeffizient Heizen und Lüften

### Hätten Sie's gewusst?

- Als Faustregel gilt: 1° C Temperaturunterschied entspricht etwa 6% der Heizkosten.
- Je wärmer die Luft, desto mehr Wasser kann sie aufnehmen.  
Feuchtigkeit kondensiert immer an den kältesten Stellen Ihrer Wohnung
- Dauerhaft gekippte Fenster sorgen für eine Auskühlen der umliegenden Wände und erhöhen dort das Risiko der Schimmelbildung.
- Eine Person gibt allein über Nacht im Schlaf bis zu 1 Liter Wasser über Haut und Atemluft ab. In einem Vier-Personen-Haushalt entstehen pro Tag also rund 12 Liter Feuchtigkeit in Form von Wasserdampf

### Tipps rund um's Heizen

- Heizen Sie bedarfsgerecht und kontinuierlich
- Stellen Sie die Heizkörper während des Lüftens ab, sonst heizen Sie zum Fenster heraus
- Achten Sie darauf, dass Gardinen, Möbel und andere Einrichtungsgegenstände nicht die Heizelemente bedecken
- Lassen Sie die Räume nicht auskühlen, da ein Wiederaufheizen sehr viel Energie benötigt
- Überheizen Sie Ihre Wohnung nicht, 19-21°C werden für ein behagliches Raumklima im Wohnbereich als völlig ausreichend empfunden
- Halten Sie Räume mit niedrigem Temperaturniveau geschlossen.

### Tipps rund um's Lüften

- Lüften Sie 2-4-mal täglich für eine Dauer von jeweils 5-10 Minuten (Stoßlüften)
- Öffnen Sie die Fenster mindestens rechtwinklig und schaffen Sie Durchzug für einen schnellen Luftaustausch, ohne dass die Grundwärme in den Wänden und Einrichtungen verloren geht.
- Sorgen Sie für einen Abstand zwischen Wand und Möbeln, um eine Zirkulation der Luft zu ermöglichen.
- Leiten Sie größere Mengen Wasserdampf, die z. B. beim Kochen, Duschen oder Reinigen der Wohnung entstehen, sofort aus den Räumen ins Freie.

