

## Richtig heizen, richtig lüften – 20 Tipps zum gesunden Raumklima

1. Auch im Herbst und Frühjahr sollten (bei Anwesenheit) folgende Temperaturen eingehalten werden:

Im Wohnzimmer, Kinderzimmer und in der Küche 20°C, im Bad 21°C, nachts im Schlafzimmer 14°C. Als Faustregel gilt: je kühler die Zimmertemperatur, desto öfter muss gelüftet werden.

2. Die Heizung auch bei Abwesenheit tagsüber nie ganz abstellen. Ständiges Auskühlen und wieder aufheizen ist teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur.

3. Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen tags und nachts geschlossen halten.

4. Nicht vom Wohnzimmer das Schlafzimmer mitheizen. Das "Überschlagen lassen" des nicht geheizten Schlafzimmers führt nur warme, d. h. feuchte Luft ins Schlafzimmer; diese schlägt dort ihre Feuchtigkeit nieder.

5. Richtig lüften bedeutet: Die Fenster kurzzeitig (5 Minuten reichen oft schon aus) ganz öffnen

(Stosslüften). Kippstellung ist wirkungslos und verschwendet Heizenergie.

6. Morgens in der Wohnung einen kompletten Luftwechsel durchführen. Am besten Durchzug machen, ansonsten in jedem Zimmer das Fenster weit öffnen.

7. Die Mindestzeit für die Lüftung hängt vom Unterschied der Zimmertemperaturen zur Aussentemperatur ab, und davon, wie stark der Wind weht.

8. Selbst bei Windstille und geringem Temperaturunterschied reichen in der Regel 15 Minuten Stosslüftung aus.

9. Je kälter es draussen ist, desto kürzer muss gelüftet werden.

10. Einmal täglich lüften genügt nicht. Vormittags und nachmittags nochmals die Zimmer lüften, in denen sich Personen aufgehalten haben. Abends einen kompletten Luftwechsel inkl. Schlafzimmer vornehmen.

11. Nicht von einem Zimmer in ein anderes, sondern nach draussen lüften.

12. Bei innen liegendem Bad ohne Fenster auf dem kürzesten Weg (durch ein anderes Zimmer) lüften. Die anderen Türen geschlossen halten. Besonders nach dem Baden oder Duschen soll sich der Wasserdampf nicht gleichmässig in der Wohnung verteilen.

13. Grosse Mengen Wasserdampf (z. B. durch Kochen) möglichst sofort nach draussen ablüften.

Auch hier durch Schliessen der Zimmertüren verhindern, dass sich der Dampf in der Wohnung verteilt.

14. Wenn Wäsche in der Wohnung getrocknet werden muss, weil ein Trockenraum fehlt, muss dieses Zimmer öfters gelüftet werden. Zimmertüre geschlossen halten.

15. Nach dem Bügeln lüften.

16. Auch bei Regenwetter lüften. Wenn es nicht gerade zum Fenster hereinregnet, ist die kalte Aussenluft trotzdem trockener als die warme Zimmerluft.
17. Luftbefeuchter sind fast immer unnötig und zudem noch ein bakterieller Gefahrenherd.
18. Bei Abwesenheit über Tage ist natürlich auch das Lüften tagsüber nicht möglich, aber auch nicht nötig! Hier reicht es, morgens und abends richtig zu lüften.
19. Bei neuen, besonders dichten Isolierglasfenstern häufiger lüften als früher. Auch dann spart man im Vergleich zum alten Fenster Heizenergie.
20. Grosse Schränke sollten nicht zu dicht an kritische Wände angerückt werden. Aber: 10 bis 15cm Abstand müssen reichen.