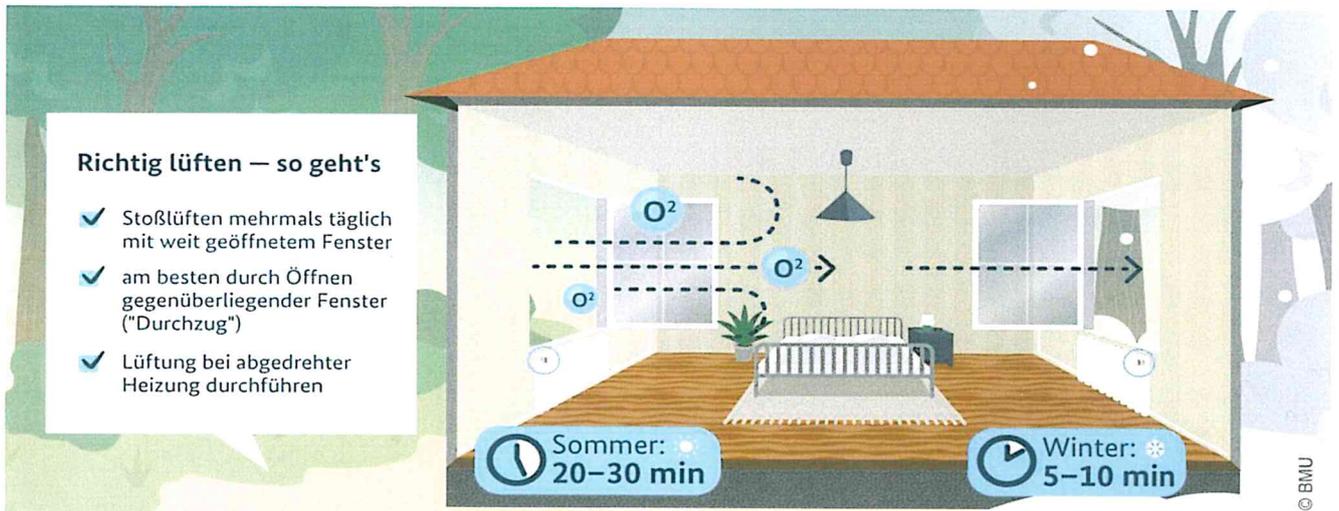


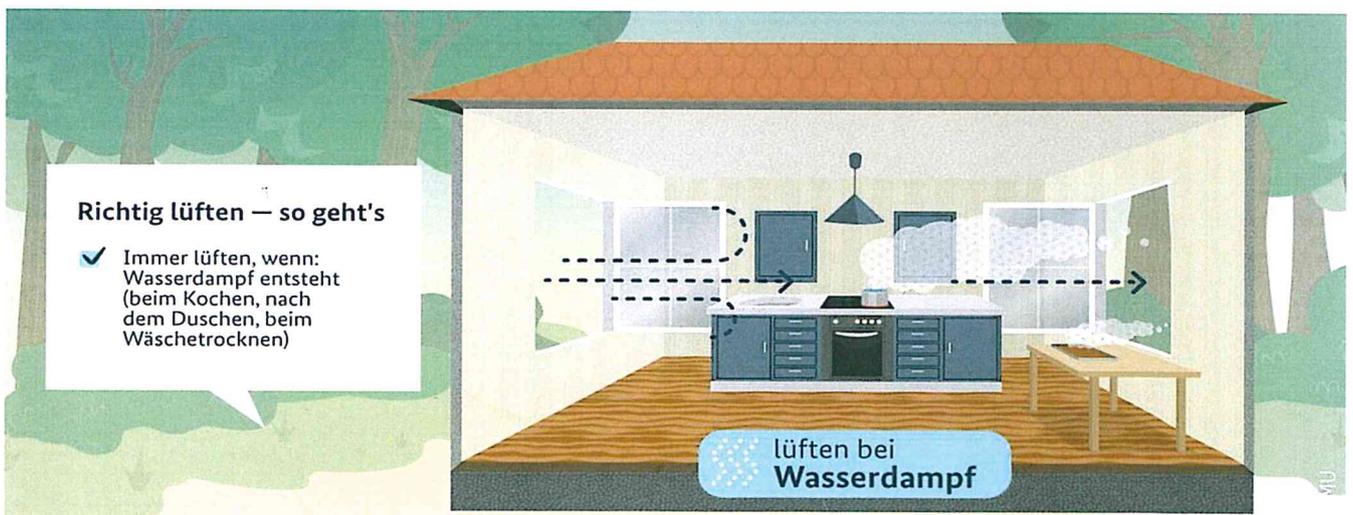
# Ratgeber Heizen und Lüften

## Stoßlüften



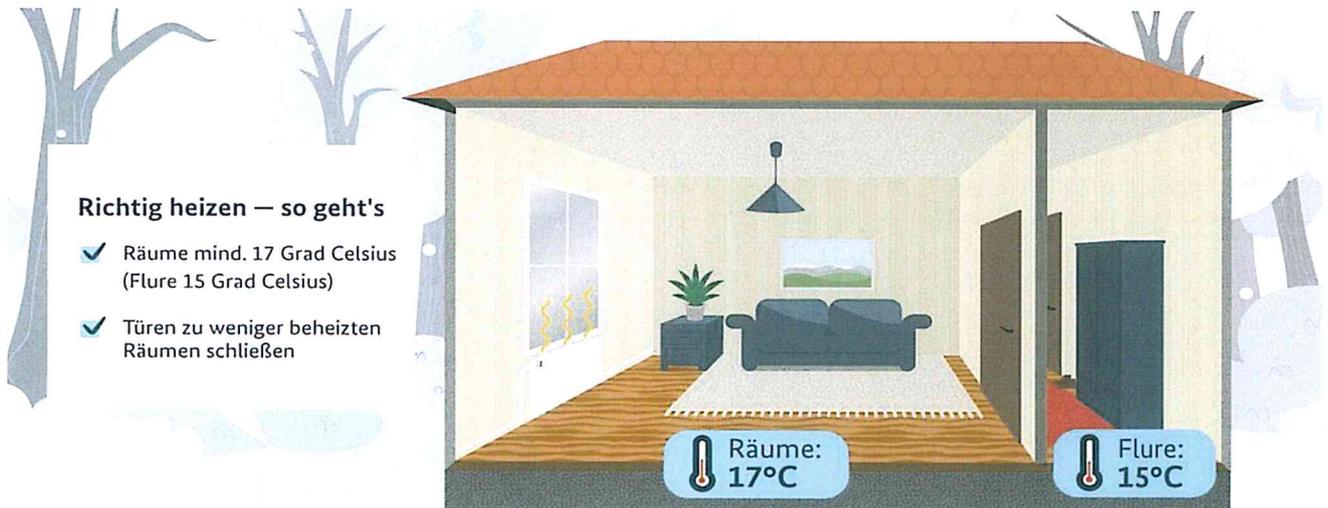
- Stoßlüftung mehrmals täglich mit weit geöffnetem Fenster, am besten durch Öffnen gegenüberliegender Fenster ("Durchzug")
- Im Sommer 20 bis 30 Minuten lüften
- Im Winter sind fünf bis zehn Minuten ausreichend
- Lüftung bei abgedrehter Heizung durchführen

## Lüften bei Wasserdampf



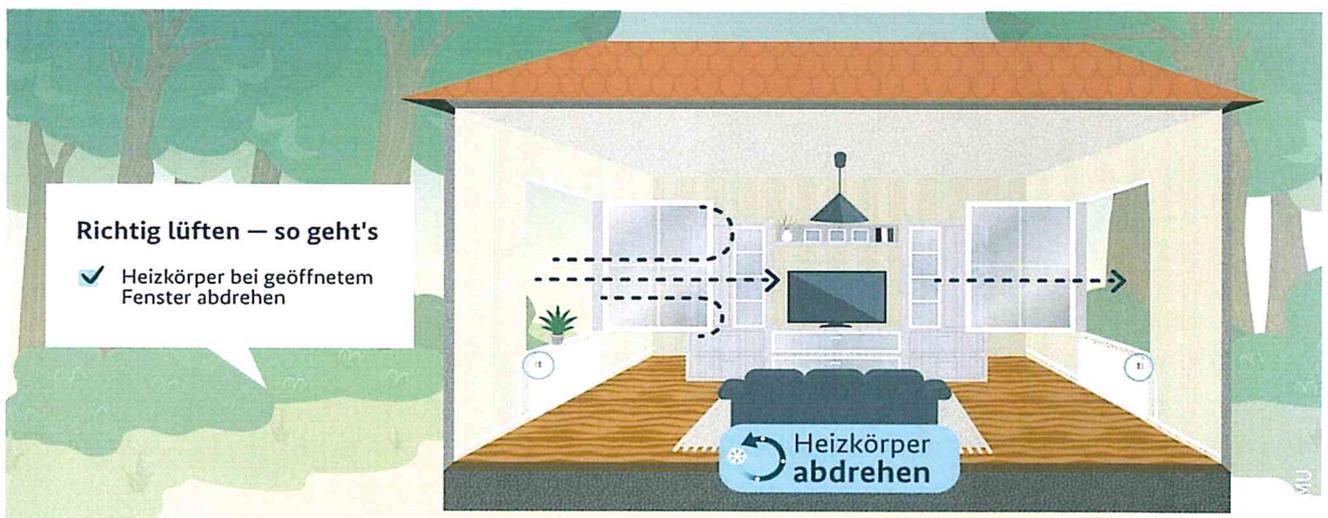
- Immer lüften, wenn Wasserdampf entsteht
- Wasserdampf entsteht sichtbar zum Beispiel beim Kochen oder nach dem Duschen
- Aber auch beim Wäschetrocknen entsteht feuchte Raumluft

## Ausreichend heizen



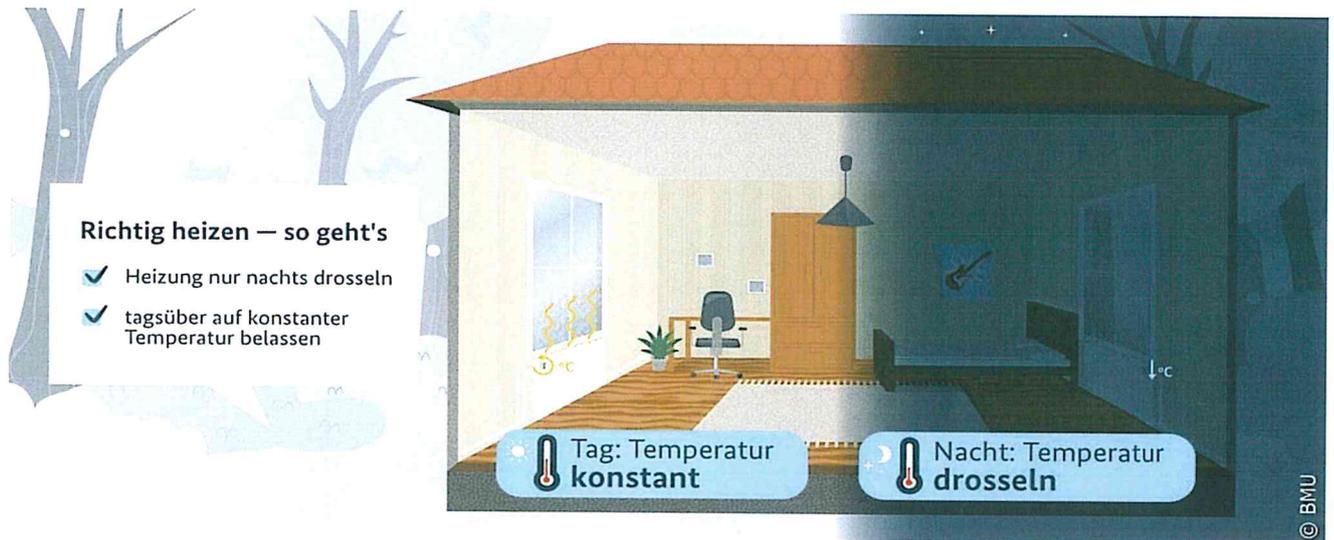
- Alle Räume im Haushalt ausreichend heizen
- Die Temperatur dabei konstant auf mindestens 17 Grad Celsius belassen, in den Fluren sind 15 Grad Celsius ausreichend
- Türen zu weniger beheizten Räumen schließen
- Außerdem: richtiges Heizen senkt den Energieverbrauch!

## Heizkörper abdrehen



- Heizkörper bei geöffnetem Fenster abdrehen
- Sind die Fenster während des Heizens geöffnet, geht die produzierte Wärme sofort verloren

## Wechsel zwischen Tag und Nacht



- Die Heizung am besten nur nachts drosseln
- Tagsüber die Heizkörper auf konstanter Temperatur belassen, auch bei Abwesenheit

### Weitere Tipps:

- Arbeiten mit geruchsintensiven Stoffen nur bei gleichzeitiger guter Lüftung durchführen

### Thermostatkopf richtig einstellen- so geht's

