

## Merkblatt Richtig heizen und lüften

### Tipps rund ums Lüften

- Lüften Sie 2- bis 4-mal täglich während 5 bis 10 Minuten (Stosslüften).
- Öffnen Sie die Fenster so weit wie möglich und schaffen Sie Durchzug für einen schnellen Luftaustausch, ohne dass die Grundwärme in Wänden und Einrichtung verloren geht.
- Sorgen Sie für Abstand zwischen Wand und Möbeln, um eine Zirkulation der Luft zu ermöglichen.
- Leiten Sie grössere Wasserdampfmengen, die z. B. beim Kochen, Duschen oder Reinigen der Wohnung entstehen, sofort aus Ihren Räumen.

### Tipps rund ums Heizen

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

### Haben 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 ein Auskühlen der umliegenden Wände und erhöhen dort das Risiko von Schimmelbildung.
- Eine Person gibt allein über Nacht im Schlaf bis zu 1 Liter Wasser über Haut und Atemluft ab.
- In einem Vierpersonenhaushalt entstehen pro Tag also rund 12 Liter Feuchtigkeit in Form von Wasserdampf.