

Richtig Lüften und Heizen

1. Die Wohnung richtig lüften heißt: zwei- bis viermal täglich die Fenster aufmachen. So wird eine optimale Luftfeuchtigkeit in der Wohnung erreicht.
2. Bad und Küche sind die feuchtesten Räume im Haus. Hier entsteht auch besonders häufig Schimmel. Darum sollte hier ruhig noch öfter gelüftet werden als in den anderen Räumen – vor allem direkt nach dem Duschen oder Kochen.
3. Im Winter sollten Sie immer nur Stoßlüften. Das heißt, Sie öffnen die Fenster nur für 5 bis höchstens 10 Minuten.
4. Bevor Sie jedoch die Fenster aufmachen, drehen Sie alle Heizkörper des Raumes ab.
5. Wenn sich die Fenster in Kippstellung befinden, kann der Luftaustausch nur sehr langsam vollzogen werden. Daher sollten Sie (auch im Winter kurzzeitig) die Fenster vollständig (= sperrangelweit) öffnen.
6. Damit sich die Luft rascher austauschen kann, sollten Sie, wenn möglich, querlüften. Das heißt, Sie öffnen zwei gegenüberliegende Fenster gleichzeitig. Dabei spielt es keine Rolle, ob sich die Fenster im gleichen Raum befinden. Voraussetzung ist allerdings, dass Sie bei Fenstern in verschiedenen Zimmern, die Zwischentüren ebenfalls offenstehen lassen.
7. Durch das Querlüften entsteht ein Sog, der einerseits die feuchte, verbrauchte Raumluft nach außen zieht und andererseits die trockene Luft ins Zimmer lässt. Dadurch wird das Austauschen der Luft beschleunigt und Sie können die Fenster rascher wieder schließen.
8. Ist der Luftaustausch vollzogen, schließen Sie die Fenster wieder komplett und stellen erst danach die Heizung wieder auf die gewünschte Raumtemperatur.
9. Wer über zwei verschiedene Räume querlüftet, darf natürlich nicht vergessen, auch im zweiten Raum, den Heizkörper vor dem Lüften abzustellen und danach wieder anzuschalten.
10. Möbel sollten möglichst von den Außenwänden zehn Zentimeter weggerückt werden oder – noch besser und wenn möglich – an den Innenwänden stehen. Wenn Möbel zu dicht an der Außenwand stehen, wird die Wand an diesen Stellen weniger durch die Raumluft und die Wärmestrahlung beheizt und kühlt dadurch ab. Die Folge kann Kondensation von Feuchtigkeit mit der Gefahr von Schimmelbildung sein.
11. Stellen Sie die Heizung auch bei Abwesenheit tagsüber oder im Urlaub nie ganz ab, denn ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen ist teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur.