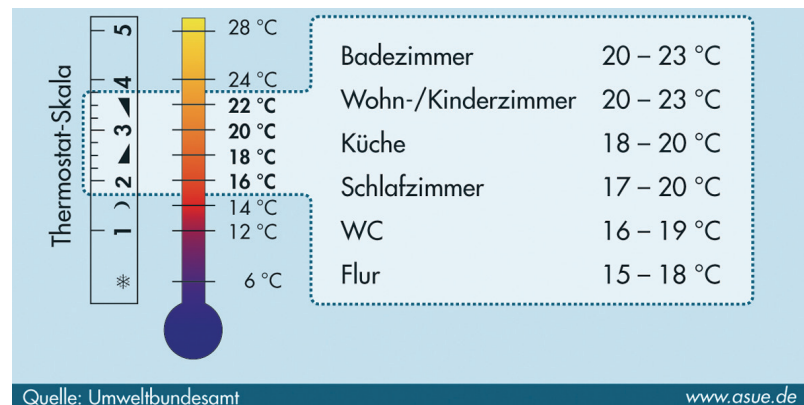




:: Richtig heizen und lüften Hinweise und Tipps für den Alltag

Empfehlenswerte Innentemperaturen



Warum ist regelmäßiges Lüften unbedingt notwendig?

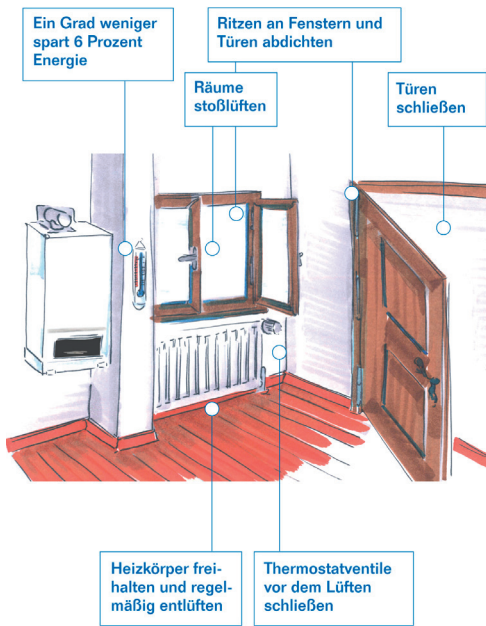


- :: Lüften transportiert den in der Wohnung vorhandenen Wasserdampf nach draußen. In einem Vierpersonenhaushalt werden pro Tag rund zwölf Liter Feuchtigkeit in Form von Wasserdampf abgegeben.
- :: Regelmäßiges Lüften verhindert Schimmelbildung.
- :: Lüften leitet das beim Atmen entstehende Kohlendioxid nach draußen und reichert die Innenluft mit Sauerstoff an.

Wie oft und wie lange soll gelüftet werden?

- :: Morgens und abends ein kompletter Luftwechsel in der Wohnung, am besten mit Durchzug, ansonsten in jedem Zimmer die Fenster weit öffnen.
- :: Bei dicht schließenden Fenstern häufiger lüften als bei nicht ganz dicht schließenden Fenstern.
- :: Am Vormittag und Nachmittag zusätzlich lüften, wenn sich Personen im Raum aufhalten.
- :: Faustformel: Lüftungsdauer in Minuten = Außentemperatur in Grad Celsius (bei Temperaturen über Null Grad)
- :: Bei Frost (Außentemperaturen unter Null Grad) zwei bis drei Minuten lüften.

Wichtige Grundsätze für das Heizen und Lüften



- :: Beim Lüften die Fenster ganz öffnen (Stoßlüften), Fenster nicht kippen!!
- :: Größere Mengen Wasserdampf, die z.B. beim Kochen, Bügeln, Duschen, Baden oder dem Trocknen von Wäsche anfallen, sofort nach draußen führen.
- :: Türen der Zimmer, in denen der Wasserdampf anfällt, geschlossen halten, damit die Feuchtigkeit nicht in die Wohnung gelangt.
- :: Innentüren zwischen unterschiedlich warmen Zimmern immer geschlossen halten.
- :: Thermostatventile beim Lüften abdrehen
- :: Auch bei Regenwetter lüften, die kalte Außenluft ist trotzdem trockener als die warme Zimmerluft.
- :: In wenig genutzten Räumen sollte die Temperatur nicht unter 14 bis 16 Grad Celsius sinken. Sonst besteht die Gefahr der Schimmelbildung. Ausgekühlte Räume benötigen eine lange Aufheizzeit.

Hier ist besondere Vorsicht geboten



- :: *Kippen der Fenster während der Heizperiode:* Unbedingt vermeiden, so geht nur Heizenergie verloren und der Luftaustausch ist zu schwach. Bei Frost geben die Heizkörper Wärme ab, auch wenn sie ausgeschaltet sind. Benachbarte Wand- und Bodenflächen kühlen stark aus, damit erhöht sich das Schimmelrisiko. Daher: Nur außerhalb der Heizperiode (Mai bis September) können die Fenster zur Dauerbelüftung gekippt werden.
- :: *Lüften der Kellerräume im Sommer:* Ab 20 Grad Außentemperatur nicht mehr lüften, die Gefahr der Schimmelbildung ist extrem hoch. Falsches sommerliches Lüften ist eine häufige Ursache für feuchte Keller. Deshalb in der warmen Jahreszeit nur abends, nachts oder frühmorgens lüften.
- :: *Luftbefeuchter und Zimmerbrunnen* entfernen, sie erhöhen die Luftfeuchtigkeit in der Regel unnötig.
- :: *Große Schränke* nicht zu dicht an kritische Wände rücken, zwei bis vier Zentimeter Abstand reichen in der Regel, um Schimmelbildung zu vermeiden.

- :: Wir bieten eine unabhängige und kostenlose persönliche Impulsberatung.
- :: Wir informieren über Technik, Kosten und Förderungen.
- :: Vereinbaren Sie einfach telefonisch einen Beratungstermin.

Ihr unabhängiger Partner in den Landkreisen Tuttlingen, Rottweil und Schwarzwald-Baar-Kreis für Fragen rund um das Thema Energie

Energieagentur Landkreis Tuttlingen gGmbH
Moltkestraße 7 :: 78532 Tuttlingen
T 07461.9101350 :: F 07461.9101342
www.ea.tut.de :: info@ea-tut.de

Energieagentur Schwarzwald-Baar-Kreis GbR
Humboldtstraße 11 :: 78166 Donaueschingen
T 0771.8965964 :: F 0771. 8965965
www.ea-vs.de :: r.ellenberger@ea-tut.de

Energieagentur Landkreis Rottweil GbR
Steinhauserstraße 18 :: 78628 Rottweil
T 0741.4800589 :: F 0741.4800592
www.ea-rw.de :: r.halter@ea-tut.de