



**SorgerTec**

Hausverwaltung  
Aktiengesellschaft  
Verantwortung für Werte  
Seit 1913

## INFO RICHTIGES HEIZEN UND LÜFTEN

Neben der Erwärmung der Wohnräume ist für Ihr Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung eine gesunde Luft. Dies kann nur durch **richtiges Lüften** erreicht werden!

➔ **Gesund wohnen und sich wohlfühlen kann jeder, wenn er die folgenden Empfehlungen beachtet:**

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 Wiederaufheizen ist teurer als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur. Thermostatventile machen dies in zentralbeheizten Wohnungen ganz nach Ihren Erwartungen möglich.
3. Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen tags und nachts geschlossen halten.
4. Nicht vom Wohnzimmer das Schlafzimmer mitheizen. Das "Überschlagenlassen" 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 und Türen kurzzeitig weit öffnen und nach Möglichkeit Durchzug schaffen. Nach 5 - 10 Minuten ist die verbrauchte feuchte Raumluft ausgetauscht (Stoßlüften). Kippstellung ist wirkungslos und verschwendet Heizenergie.
6. 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.
7. Nicht von einem Zimmer in ein anderes, sondern nach draußen lüften.
8. 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.
9. 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.
10. Wenn Wäsche in der Wohnung getrocknet werden muss, weil ein Trockenraum fehlt, dieses Zimmer öfter lüften. Zimmertüre geschlossen halten.
11. Nach dem Bügeln lüften.
12. Auch bei Regenwetter lüften. Wenn es nicht gerade zum Fenster hereinregnet, ist die kalte Außenluft trotzdem trockener als die warme Zimmerluft.
13. Bei neuen, besonders dichten Isolierglasfenstern häufiger lüften als früher. Auch dann spart man im Vergleich zum alten Fenster Heizenergie.
14. Große Schränke, insbesondere mit geschlossenem Sockel sollten nicht zu dicht an kritische Wände angerückt werden.