

Richtige Temperaturen:

- In Wohnbereich und Küche 20°C, im Bad 21°C, im Schlafzimmer tagsüber 18°C, nachts 14-16°C.
- Luftfeuchte 45-55 % rel. (bis 65 % nur kurzzeitig, bis zu 2 Stunden).
- Wandoberflächentemperaturen nicht unter 15°C (Außenwände).
- Bei Abwesenheit Heizung nie ganz abstellen. Das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur ist sparsamer.
- Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen tagsüber und nachts geschlossen halten.
- Das kalte Schlafzimmer niemals vom Wohnraum aus mitheizen. Dies kann Schimmel zur Folge haben.

Richtig Querlüften:

- Von Innen nach Außen lüften! (Wärmere = feuchtere Luft raus, dafür kältere = trockenere Luft hinein).
- Quer durch die Wohnung lüften (Querlüften, mindestens zwei gegenüberliegende Fenster öffnen).
- Bei jedem Wetter, auch bei Regen lüften. Kalte Außenluft ist trockener als die warme Zimmerluft.
- Je kälter es Draußen ist, desto kürzer muss gelüftet werden.
- Die Fenster kurzzeitig (wenige Minuten sind ausreichend) ganz öffnen (Stoßlüften). Kippstellung ist wirkungslos, verschwendet Heizenergie, kann Schimmelbildung fördern.
- Bei dichten Isolierglasfenstern häufiger lüften.
- Innenbäder brauchen regelmäßig eine Zwangslüftung (Lüfter, z. B. ans Licht gekoppelt).

Richtiger Lüftungszeitpunkt:

- Morgens einmal kompletten Luftwechsel durchführen, Durchzug machen, in jedem Zimmer das Fenster weit öffnen.
- Vormittags und nachmittags nochmals die Zimmer lüften, in denen sich Personen aufgehalten haben.
- Abends wieder einen kompletten Luftwechsel inklusive Schlafzimmer vornehmen.
- Bei Abwesenheit (Berufstätigkeit) am Tage, reicht es, morgens und abends zu lüften.

Richtige Lüftungsdauer:

- Die nötige Lüftungszeit ist vom Unterschied von der Innen- zur Außentemperatur und dem Wind abhängig. Selbst bei Windstille und geringem Temperaturunterschied reichen in der Regel wenige Minuten Stoßlüftung aus (Wenn Sie an entferntester Stelle am nassen Finger kühlen Luftzug verspüren, reichte die Zeit schon aus).
- Bäder auf dem kürzesten Weg in Richtung nach Draußen lüften.
- Beim Kochen, Wäschetrocknung, Bügeln: Raum geschlossen halten und möglichst sofort oder öfters nach Draußen ablüften.

Kalte Außenwand:

- Möbel (Schrankwand etc.) mit einigen Zentimetern Abstand zu Boden und Wand aufstellen (Umlüftung). An problematischen Außenwänden sollte im Winter die Oberflächentemperatur gemessen werden. Sie sollte nicht unter 15°C fallen.