



## **Heizen und Lüften**

### **Gespart**

Wer die Raumtemperatur nur um ein Grad drosselt, kann rund sechs Prozent der Heizkosten einsparen.

### **Temperiert**

20 Grad Celsius reichen als Temperatur in Wohn- und Arbeitsräumen aus. Im eiskalten Winter darf es mehr sein. Nachts und in ungenutzten Räumen sollte die Temperatur nicht unter 16 Grad gesenkt werden.

### **Gelüftet**

Gesund und wirtschaftlich sinnvoll ist ein kurzes, kräftiges Stoßlüften, etwa drei bis vier Mal täglich, jeweils fünf bis zehn Minuten lang.

Bei Durchzug wird die verbrauchte Raumluft binnen maximal zehn Minuten durch kältere Außenluft ersetzt.

## **Keine Dauerlüftung**

Auf keinen Fall Dauerlüften durch Kippen der Fenster. Für den nötigen Luftaustausch ist das völlig nutzlos, dafür wird unnötig Energie verschwendet.