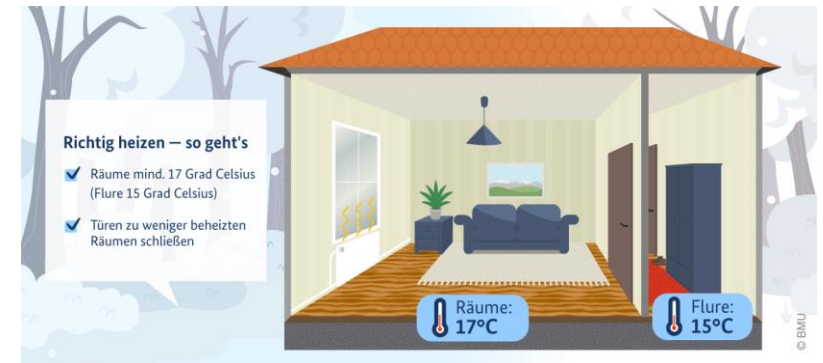


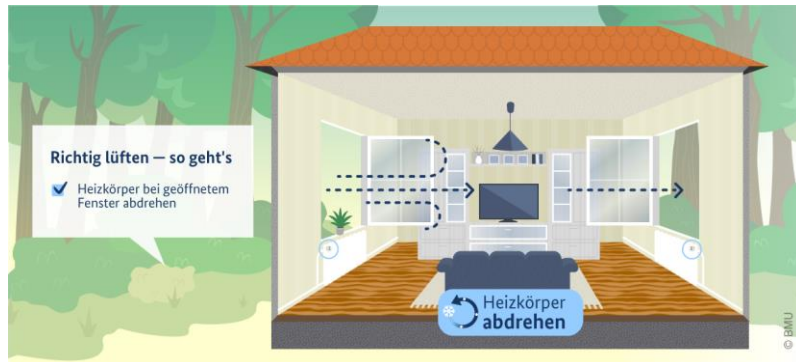
- Stoßlüftung mehrmals täglich mit weit geöffnetem Fenster, am besten durch Öffnen gegenüberliegender Fenster ("Durchzug")
- Im Sommer 20 bis 30 Minuten lüften
- Im Winter sind fünf bis zehn Minuten ausreichend
- Lüftung bei abgedrehter Heizung durchführen



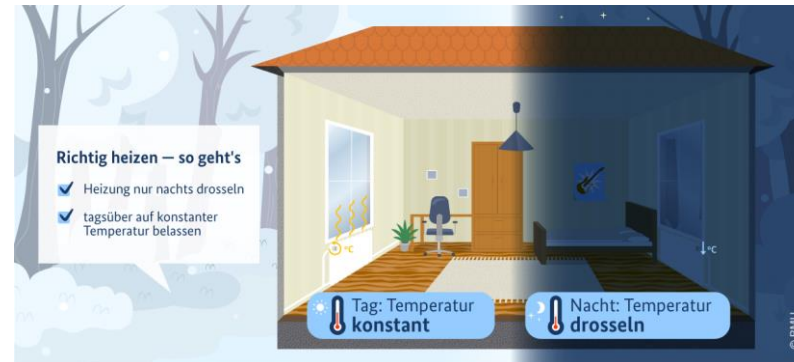
- Immer lüften, wenn Wasserdampf entsteht
- Wasserdampf entsteht sichtbar zum Beispiel beim Kochen und nach dem Duschen
- Aber auch beim Wäschetrocknen entsteht feuchte Raumluft



- Alle Räume im Haushalt ausreichend heizen
- Die Temperatur dabei konstant auf mindestens 17 Grad Celsius belassen, in den Fluren sind 15 Grad Celsius ausreichend
- Türen zu weniger beheizten Räumen schließen



- Heizkörper bei geöffnetem Fenster abdrehen



- Die Heizung am besten nur nachts drosseln
- Tagsüber die Heizkörper auf konstanter Temperatur belassen

Weitere Tipps

- Arbeiten mit geruchsintensiven Stoffen nur bei gleichzeitiger guter Lüftung durchführen
- Auf kontinuierlichen Luftaustausch beim Heizen und Kochen mit Kohle oder Gas sowie beim Gebrauch von Kaminöfen achten
- Auch selten genutzte Räume regelmäßig lüften