

## Richtig Heizen und Lüften (Stufe 1)

Im Winter ist es oft kalt. Dann machen wir die Heizung an. Aber Heizen kostet Geld. Deshalb ist es wichtig, richtig zu heizen und zu lüften. So bleibt es warm, und wir sparen Energie.

An der Heizung gibt es ein Thermostat. Das Thermostat stellt die Temperatur ein. Eine gute Temperatur im Wohnzimmer sind 20 Grad. In der Küche oder im Schlafzimmer kann es kühler sein, etwa 16 bis 18 Grad. Wenn es zu warm ist, kostet das mehr Geld. Auch die Heizung sollte nicht zugestellt sein. Sonst kann sich die warme Luft nicht gut im Raum verteilen.

Lüften ist auch sehr wichtig. Manche Menschen lassen das Fenster lange gekippt. Doch das ist nicht gut, weil dann viel Wärme verloren geht. Besser ist Stoßlüften. Beim Stoßlüften öffnet man das Fenster für 5 bis 10 Minuten weit. So kommt frische Luft in den Raum, aber die Wärme bleibt in den Wänden. Danach wird das Fenster wieder geschlossen.

Auch die Dämmung hilft beim Sparen. Wenn ein Haus eine gute Dämmung hat, bleibt die Wärme drinnen. Dann muss man weniger heizen. Türen und Fenster sollten gut abgedichtet sein, damit keine kalte Luft hereinzieht.

Wer richtig heizt und lüftet, spart Geld, schützt die Umwelt und hat ein gemütliches Zuhause!

## Richtig Heizen und Lüften (Stufe 2)

Im Winter brauchen wir eine warme Wohnung. Doch wer falsch heizt oder lüftet, verschwendet Energie. Das kostet Geld und schadet der Umwelt. Deshalb sollte man richtig heizen und lüften.

Das Thermostat an der Heizung hilft dabei. Es regelt die Temperatur im Raum. Eine angenehme Temperatur im Wohnzimmer sind etwa 20 Grad. In der Küche oder im Schlafzimmer reichen 16 bis 18 Grad. Ist die Heizung zu hoch eingestellt, verbraucht sie unnötig viel Energie. Auch Möbel oder Vorhänge sollten die Heizung nicht verdecken, damit sich die Wärme im Raum verteilen kann.

Lüften ist ebenso wichtig wie Heizen. Wer das Fenster den ganzen Tag kippt, verliert viel Wärme. Deshalb sollte man Stoßlüften. Beim Stoßlüften werden die Fenster für 5 bis 10 Minuten ganz geöffnet. So kann die feuchte Luft schnell raus, und die frische Luft kommt herein. Danach wird das Fenster wieder geschlossen, damit die Wärme bleibt. Besonders morgens und abends sollte man lüften.

Auch eine gute Dämmung hilft. Eine Dämmung sorgt dafür, dass weniger Wärme durch Wände, Fenster oder das Dach entweicht. Türen und Fenster sollten gut abgedichtet sein, damit keine kalte Luft ins Haus kommt. Je besser die Dämmung, desto weniger **Heizenergie** wird benötigt.

Richtiges Heizen und Lüften spart Geld, sorgt für frische Luft und macht die Wohnung gemütlich!

---

\*Heizenergie = Energie, die benötigt wird, um Räume zu erwärmen, zum Beispiel durch eine Heizung mit Gas, Öl oder Strom

## Richtig Heizen und Lüften (Stufe 3)

Eine warme Wohnung ist im Winter wichtig. Doch falsches Heizen und Lüften kann viel Energie verschwenden. Das treibt die Heizkosten in die Höhe und ist schlecht für die Umwelt. Deshalb sollte man bewusst heizen und lüften, um Wärme effizient zu nutzen.

Moderne Heizungen haben ein Thermostat, mit dem sich die Raumtemperatur einstellen lässt. Experten empfehlen eine Temperatur von 20 bis 21 Grad im Wohnbereich. In der Küche oder im Schlafzimmer reichen 16 bis 18 Grad aus. Wer das Thermostat zu hoch einstellt, verbraucht unnötig viel Energie. Nachts oder wenn niemand zu Hause ist, kann die Temperatur leicht gesenkt werden. Eine Absenkung um ein Grad spart bis zu sechs Prozent **Heizenergie**.

Beim Lüften ist es wichtig, keine Wärme zu verschwenden. **Gekippte Fenster** lassen dauerhaft kalte Luft herein und führen dazu, dass die Heizung mehr arbeiten muss. Stattdessen sollte man Stoßlüften. Dabei werden die Fenster für etwa 5 bis 10 Minuten weit geöffnet. So wird verbrauchte, feuchte Luft schnell ausgetauscht, während die gespeicherte Wärme in Wänden und Möbeln bleibt. Noch effektiver ist das sogenannte Querlüften, bei dem gegenüberliegende Fenster gleichzeitig geöffnet werden.

Eine gute Dämmung ist ebenfalls entscheidend. Über schlecht **isolierte** Wände, Fenster oder das Dach kann viel Wärme entweichen. Eine moderne Dämmung verringert den Wärmeverlust und senkt die Heizkosten. Auch gut **abgedichtete** Fenster und Türen helfen, Heizenergie zu sparen.

Wer bewusst heizt und lüftet, spart nicht nur Geld, sondern leistet auch einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz!

---

\*Heizenergie = Energie, die benötigt wird, um Räume zu erwärmen, zum Beispiel durch eine Heizung mit Gas, Öl oder Strom

\*Gekippte Fenster = Fenster, die oben ein Stück offenstehen, aber unten noch geschlossen bleiben

\*isoliert = dadurch bleibt Wärme drinnen und Kälte draußen

\*abgedichtet = keine Luft und kein Wasser kann durchkommen