

# Nur nicht schwanken: Richtig heizen und lüften im Frühjahr

Hoch, runter, hoch, runter: Ist es im Frühjahr morgens frisch, mittags warm und abends empfindlich kalt, sollte man die schwankenden Temperaturen nicht aufs eigene Heizverhalten übertragen. Hier lohnt sich trotz Jojo-Temperaturen Heizkonstanz, so der Deutsche Verband Flüssiggas (DVFG).

Demnach lässt man die Heizung jetzt am besten einfach auf niedriger Stufe laufen. Wer sich hingegen stark an den schwankenden Außentemperaturen orientiert und die Thermostate häufig hoch- und runterdreht, verbraucht dem Verband zufolge unnötig Energie.

## Im Frühjahr ist die Luft oft feuchter

Das eigene Lüftverhalten sollte man aber durchaus an die Jahreszeit anpassen – und im Frühjahr etwa länger lüften als im Winter, um etwa Schimmel vorzubeugen. Der DVFG empfiehlt im Frühling, wenn die Luft mehr Feuchtigkeit enthält als im Win-



Längeres Lüften im Frühling: Die feuchtere Luft erfordert längere Lüftungszeiten, um Schimmelbildung vorzubeugen.

FOTO: DPA

ter und zusätzliche Feuchte aus Bad und Küche schlechter aufnehmen kann, drei bis vier Lüftungen täglich. Und zwar für je-

weils zehn bis 15 Minuten, am besten bis zum Nachmittag, um danach möglichst wenig Raumwärme zu verlieren.

Feuchte Luft nach dem Baden, Duschen und Kochen sollten Sie den Verbraucherzentralen zufolge aber am besten direkt durchs

weit geöffnete Fenster hinauslassen.

## Luftfeuchte regelmäßig kontrollieren

Die Verbraucherschützer empfehlen übrigens, die Raumfeuchtigkeit überhaupt regelmäßig im Blick zu behalten, etwa mit einem Thermo-Hygrometer aus dem Baumarkt. Wie niedrig der Raumfeuchte-Wert ausfallen sollte, hängt demnach dann vom Bauzustand des Hauses und der Außentemperatur ab: In einem gut gedämmten Gebäude bereitet den Verbraucherzentralen zufolge ein Wert von rund 60 Prozent in der Wohnung für eine Zeit vielleicht keine Probleme. Sei die Gebäudedämmung schlecht, könnten an kalten Tagen aber auch schon 40 Prozent an den Wärmebrücken und in Raumecken zu viel sein.

In jedem Fall sollte man lüften, wenn die Fensterscheiben von innen beschlagen – oder wenn die Luftfeuchtigkeit längere Zeit über 50 Prozent liegt. (dpa)

### 16.03.26 - 21.03.26\*

<p><b>SCHWEINE-SCHULTER MIT KNOCHEN</b> 1 kg</p> <p><b>3.99</b></p>	<p><b>HACKFLEISCH GEMISCHT (SCHWEIN UND RIND)</b> 1 kg</p> <p><b>5.99</b></p>	<p><b>SUPPENFLEISCH VOM RIND, MIT KNOCHEN</b> 1 kg</p> <p><b>9.59</b></p>	<p><b>Buchweizen mit Dampf behandelt "DA" 800 g Pack,</b> 1 kg = 1,57</p> <p><b>TOP 1.25</b></p>
<p><b>PUTENOBERKEULE MIT HAUT UND MIT KNOCHEN, frisch,</b> 1 kg</p> <p><b>5.59</b></p>	<p><b>MARINIERTER HOLZFÄLLERSTEAKS AUS DER SCHWEINE-SCHULTER,</b> 1 kg</p> <p><b>5.59</b></p>	<p><b>SCHUPPENKARPFFEN/ SPIEGELKARPFFEN frisch,</b> 1 kg</p> <p><b>5.99</b></p>	<p><b>Gezuckerte Milchcreme</b> 370 g Dose, 1 kg = 3,22</p> <p><b>TOP 1.19</b></p>
<p><b>Brühwurst nach Art einer Geflügel-Krakauer "Kurinaya polukoptschenaya"</b> 350 g Pack, 1 kg = 10,55</p> <p><b>3.69</b></p>	<p><b>Eis versch. Sorten im Waffelbecher</b> 130 ml Pack, 1 L = 3,00</p> <p><b>0.39</b></p>	<p><b>Gemüsezubereitung aus kleingehackten Auberginen/ aus kleingehackten Zucchini</b> 540 g Gl, 1 kg = 4,62</p> <p><b>TOP 2.49</b></p>	<p><b>Teigtaschen mit Schweinefleisch- und Rindfleischfüllung "Smile Factory"</b> 500 g Btl, 1 kg = 3,98</p> <p><b>TOP 1.99</b></p>
<p><b>Fleischwurst "Tschainaja" mit Speckeinlage</b> 850 g St, 1 kg = 5,64</p> <p><b>4.79</b></p>	<p><b>Surimi Stäbchen / Krabbenfleischimitat aus Fischmuskelleiweiß, tiefgefroren</b> 250 g Pack, 1 kg = 5,00</p> <p><b>1.25</b></p>	<p><b>Schiiitake in würzigem Aufguss nach altrussischer Rezeptur</b> 530 g Gl, Abtr. 1 kg = 6,32</p> <p><b>1.99</b></p>	<p><b>Teigtaschen mit Kartoffelfüllung, tiefgefroren,</b> 1 kg Btl</p> <p><b>4.49</b></p>
			<p><b>Eingelegte Gurken "Hrustjaschie" versch. Sorten</b> 900 ml Gl, Abtr. 1 kg = 4,56</p> <p><b>TOP 2.05</b></p>
			<p><b>Grüner Tee "TESS Flirt" / Schwarzer Tee "TESS Pleasure"</b> 25 x 1,5g 37,5 g Pack, 1 kg = 37,07</p> <p><b>TOP 1.39</b></p>

\*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Alle Artikel ohne Deko. Diese Angebote gelten nur in dem nachfolgenden werbenden Markt.

**Mix Markt 111, Inh. Olga Reichert**  
Krühgarten 79, 38228 Salzgitter

Mo - Fr: 09:00 - 19:00    Sa: 09:00 - 21:00    05341 - 2259420  
Kostenlose Kundenhotline: 0800 - 325 325 325