



## Optimales Heizen und Lüften

### Das ideale Raumklima

Das Wärmeempfinden eines Menschen ist von verschiedenen Einflüssen abhängig: Äussere Faktoren wie Lufttemperatur, Feuchtigkeit, Luftbewegung, Temperatur von Fenstern, Böden, Wänden und Decken spielen eine wichtige Rolle. Aber auch die ausgeübte Tätigkeit, Kleidung, Gesundheitszustand, Alter und Zufriedenheit wirken sich auf das Empfinden des Raumklimas aus. In Untersuchungen hat man herausgefunden, dass es das für alle gültige ideale Raumklima nicht gibt, da wir alle individuell auf die Umstände reagieren. Trotzdem kann jede und jeder von uns mit den folgenden Tipps etwas zur Verbesserung der Behaglichkeit in Wohnung und Büro beitragen.

### Behagliche Temperatur

In Wohn- und Büroräumen sind Temperaturen um 20 Grad ideal, in Küchen und Schlafzimmern genügen 16 bis 18 Grad. Für ältere Personen kann eine etwas höhere Temperatur angebracht sein. Bei den Nasszellen (Dusche und Bad) sind es 22 bis 23 Grad. Es lohnt sich, die Raumtemperaturen mit einem Thermometer zu kontrollieren, denn jedes Grad mehr braucht ganze 6 Prozent mehr Energie!

### Wenn es warm ist

- ☞ Heizung tiefer stellen und/oder die Heizungsregelung anpassen.
- ☞ Das Regulieren der Raumtemperatur durch häufiges Lüften bekämpft das Wärmeproblem am falschen Ort und ist ein grosser Energieverschleiss - denn wo Wärme ist, ist immer viel Energie im Spiel!

### Richtiges Lüften

- ☞ Richtig lüften heisst, täglich zwei- bis dreimal kurz und kräftig querlüften: alle Fenster während 5 bis höchstens 10 Minuten ganz öffnen, damit richtiger Durchzug entsteht.
- ☞ Auch bei Regenwetter lüften. Wenn es nicht gerade zum Fenster hereinregnet, ist die kalte Außenluft trotzdem trockener als die warme Zimmerluft.
- ☞ Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen tags und nachts geschlossen halten.
- ☞ Kein Dauerlüften durchs Kippfenster! Ein tagsüber offenstehender Kippflügel lüftet unnötig Wärme nach draussen!

### Luftfeuchtigkeit

Wenn Sie kochen, duschen oder baden entweicht Wasserdampf. Es bildet sich Kondenswasser, was zu unschönen Flecken und Schimmelpilz auf Wänden und Decken führen und Möbel und Gebäude beschädigen kann. Deshalb:

- ☞ Beim Kochen Deckel auf die Pfanne setzen oder einen Dampfkochtopf verwenden. Das spart Zeit und Energie!
- ☞ Nach dem Duschen und Baden kräftig lüften und Badezimmertüre erst nachher wieder öffnen.
- ☞ Falls sich auf der Rückseite von Möbeln Schimmel bildet, Möbel umplatzen oder mindestens fünf, besser zehn Zentimeter von der Wand wegrücken. Die Luft kann dann besser zirkulieren und die feuchten Stellen trocknen.
- ☞ Keine Wäsche in der Wohnung trocknen lassen.
- ☞ Feuchtigkeitsmesser aufstellen. Lüften, wenn er im Winter mehr als 40 Prozent, in der Übergangszeit mehr als 55 Prozent relative Feuchtigkeit anzeigt.