

# Komfortabler Wohnen – alles rund ums Heizen und Lüften



# Wärme ist ein wertvolles Gut – alles rund ums Heizen



Thermostat richtig einstellen



Ideale Raumtemperatur 20°C

## Was brauchts, damit ich mich in meiner Wohnung wohl fühle?

### Ein unbehagliches Gefühl hat verschiedene Ursachen:

Durchzug, zu trockene Luft, kalte Fenster oder die Beschaffenheit von Böden und Wänden spielen eine wichtige Rolle. Wie Sie sich anziehen oder was Sie gerade tun, beeinflusst ebenfalls Ihr Empfinden. Bewegen Sie sich, erzeugen Sie mehr Wärme als wenn Sie sitzen. Es gibt also kein allgemein gültiges ideales Raumklima.

## Wie erreiche ich eine angenehme Raumtemperatur?

### In Wohn- und Bürogebäuden sind Temperaturen von 20 Grad Celsius ideal.

Für ältere Menschen ist eine etwas höhere Temperatur angebracht. Schlafzimmer können etwas weniger beheizt werden. In Wintergärten, Treppenhäusern, Kellern, Abstellräumen und Garagen ist heizen nicht nötig.

## Was soll ich tun, wenn es zu warm ist?

### Dauerndes Lüften bringt zwar Abkühlung, aber es wird viel Energie verschwendet.

- Deshalb: Temperatur reduzieren oder durch selbsttätige Heizkörperthermostate regeln lassen.

## Was kann ich tun, wenn es zu kalt ist?

### Wenn Fenster offen stehen, geht viel Wärme verloren.

- Deshalb: Geöffnete Kippfenster und andere dauernd offen stehende Fenster schliessen. Besser täglich drei- bis fünfmal kurz und kräftig lüften, indem Sie mehrere Fenster während höchstens zehn Minuten ganz öffnen.

## Wo Durchzug herrscht, kann es nicht gemütlich werden.

- Deshalb: Fenster, Türen und Fugen abdichten oder abdichten lassen. Cheminéeklappen schliessen, wenn sie nicht gebraucht werden und regelmässig überprüfen lassen, ob sie dicht sind.

## Wenn Möbel oder Vorhänge Heizkörper verstellen und verdecken, staut sich hinter ihnen die Wärme. Sie entweicht durch Brüstung und Fenster.

- Deshalb: Möbel verschieben und lange, dichte Vorhänge auf die Seite ziehen, damit der Heizkörper Wärme in den Raum abgeben kann.

## Auch durch geschlossene Fenster entweicht Wärme.

- Deshalb: Nachts Fenster- und Rollläden schliessen, um die Abkühlung der Räume zu vermindern. Falls Sie bei offenem Fenster schlafen, frühzeitig vor dem Schlafengehen Heizkörperventile schliessen (Thermostatventile bis zum Schneeflocke-Signet – es steht für «Frostschutz» – zudrehen).

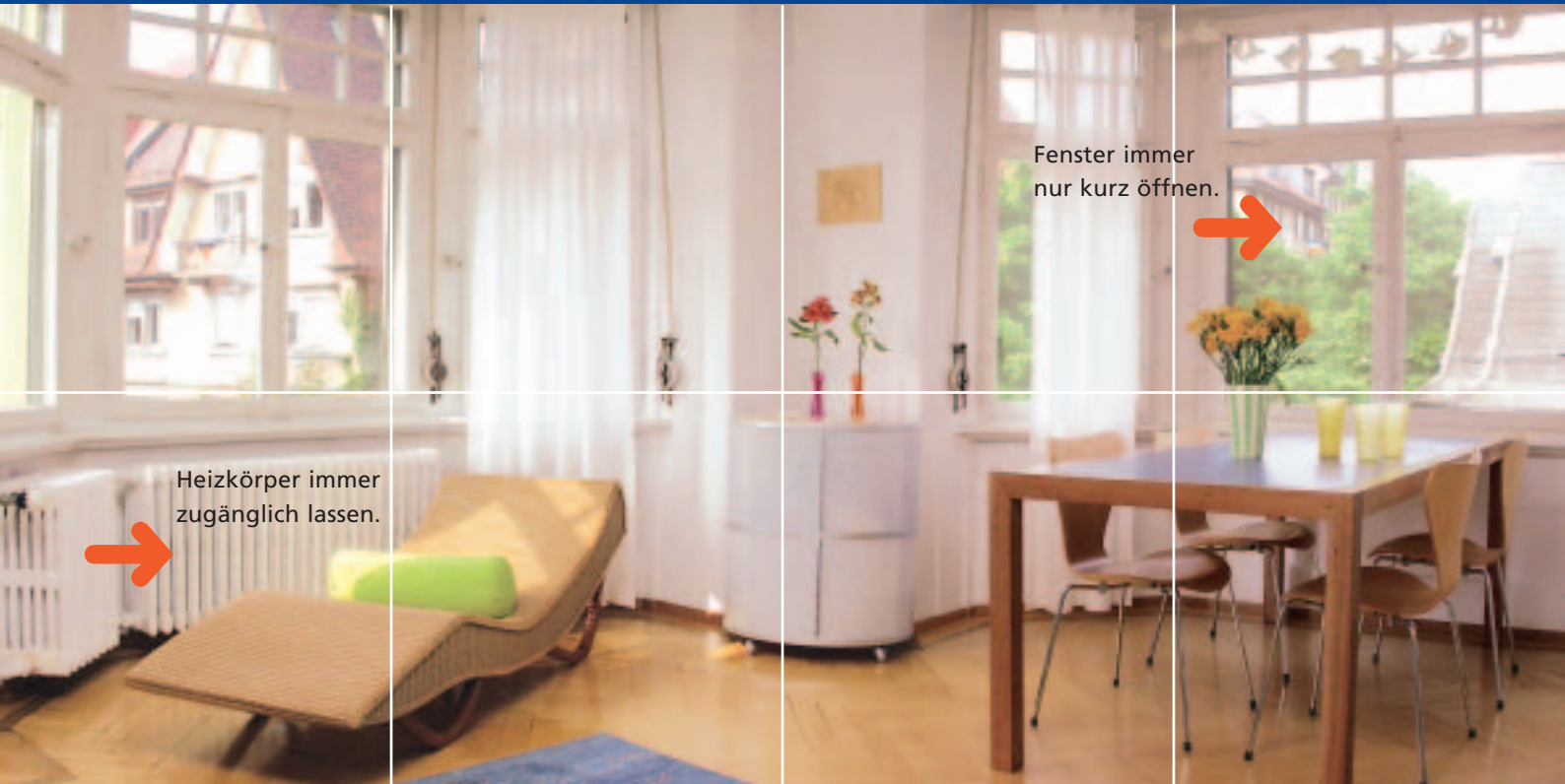
## Was muss ich beim Einsatz von Cheminées, Holzöfen oder Bodenheizungen beachten?

### Heizungen verbrauchen viel Energie, wenn sie nicht korrekt betrieben werden. Das gilt auch für Cheminées und Holzöfen.

- Deshalb: Verbrennen Sie nur Brennstoffe, die für Cheminées und Holzöfen vorgesehen sind (naturbelassenes, unbehandeltes Holz, Papier zum Anfeuern). Das Verbrennen von Abfällen ist nicht zulässig. Schliessen Sie Zuluft-, Rauchgasklappen, Cheminée- und Ofenfenster, wenn sie nicht gebraucht werden. (Details entnehmen Sie der Bedienungsanleitung.)

## Bodenheizungen erwärmen die Wohnräume durch Rohre, die in den Boden eingelegt sind. Da spielt die Wahl des Bodenbelags eine wichtige Rolle. Zusätzliche Beläge wie dicke Teppiche behindern die Abgabe von Wärme. Statt wärmer wirds kälter.

- Deshalb: Bestehende Bodenbeläge nicht überdecken.



Heizkörper immer  
zugänglich lassen.

Fenster immer  
nur kurz öffnen.

Ohne Energie läuft nichts: Ihre Wohnung bleibt kalt und Sie fühlen sich unwohl. Aber oft wird Heizenergie ungenutzt verbraucht, weil Fenster offen stehen oder Wände schlecht isoliert sind. Die Folge: Sie drehen die Radiatoren auf. Erhöhen Sie zu Hause die Temperatur um ein Grad, verbrauchen Sie sechs Prozent mehr Energie. Das belastet Ihren Geldbeutel und die Umwelt. Dagegen können Sie Einiges tun. Wie Sie sinnvoll und umweltschonend heizen und lüften können, erfahren Sie in dieser Broschüre.

# Der Mensch braucht frische Luft – alles rund ums Lüften



Nach dem Duschen und Baden immer lüften.



Täglich drei- bis fünfmal kurz und kräftig lüften.

## Wie lüfte ich «richtig»?

**Beim Lüften gelangt zwar frische Luft in die Wohnung, aber die Wände kühlen ab. Es wird viel Energie verschwendet.**

- Deshalb: Täglich drei- bis fünfmal kurz und kräftig lüften, indem Sie mehrere Fenster während höchstens zehn Minuten ganz öffnen.

**Kippfenster: Häufig werden Kippflügel in Küche, Bad und anderen Räumen dauernd offen gelassen. Das ist nicht nötig, lässt aber viel Energie entweichen. Steht ein Kippfenster ständig offen, verpuffen während eines Winters etwa 200 Liter Heizöl.**

- Deshalb: Zum Lüften auch Kippfenster nur kurz, aber ganz öffnen.

## Was kann ich tun, wenn es zu trocken ist?

**Trockene Luft entsteht nur in undichten, überheizten Wohnungen. Die natürliche Luftfeuchtigkeit entweicht durch die Ritzen und die Wärme trocknet die Luft im Innern aus.**

- Deshalb: Fensterfugen abdichten, Radiatoren herunter drehen und während zehn Minuten kräftig lüften. Und: Schalten Sie Küchen- und WC-Abluftanlagen nur bei Bedarf ein.

## Ein Luftbefeuchter ist nur in Ausnahmefällen nötig.

Falls Sie einen kaufen wollen, achten Sie darauf, dass er mit einem Hygrostaten ausgerüstet ist, der die Luftfeuchtigkeit durch Ein- und Ausschalten reguliert (auf maximal 45 Prozent Luftfeuchtigkeit einstellen). Und fragen Sie nach dem Stromverbrauch, denn die Unterschiede sind gross. (Die besten Geräte finden Sie unter [www.topten.ch](http://www.topten.ch).)

## Was kann ich tun, wenn es in der Wohnung zu feucht ist?

**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 umplatzieren 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 45 Prozent, in der Übergangszeit mehr als 60 Prozent relative Feuchtigkeit anzeigt.

# Wärme, Luft und Klima – was Hauseigentümer/innen tun können

**Welche zusätzlichen Massnahmen kann die Hauseigentümerin, der Hauseigentümer ergreifen, um energiesparend zu heizen?**

**Wohnungen können durch Sonneneinstrahlung oder Kochwärme aufgeheizt werden.**

- Deshalb: Lassen Sie Thermostatventile einbauen. Sie berücksichtigen äussere und innere Wärmequellen und halten die Raumtemperatur automatisch auf dem Wert, der eingestellt wurde.

**Verbraucht Ihre Liegenschaft zu viel Heizenergie, können auch betriebliche Mängel an der Heizung die Ursache sein.**

- Deshalb: Optimieren Sie den Betrieb der Heizung. Der Heizkompass des Bundesamts für Energie BFE gibt Ihnen darüber umfassend Auskunft (näheres unter «Weitere Informationen»).

**Umweltbewusste Bewohnerinnen und Bewohner brauchen weniger Energie. Sie sollten belohnt werden.**

- Deshalb: Setzen Sie auf die verbrauchsabhängige Heizkostenabrechnung VHKA. Das lohnt sich bei hohen Energiekosten auch für Sie. Rechnen Sie die Heizkosten in einem Mehrfamilienhaus nach dem tatsächlichen Verbrauch ab, können Sie durchschnittlich 10 bis 15 Prozent Energie einsparen.

**Die Hauseigentümerin oder der Hauseigentümer kann auch verschiedene bauliche Massnahmen ergreifen, um den Energieverbrauch des Gebäudes massiv zu senken: Aussenwände und Fensterflächen, aber auch kalte Kellerdecken und Estrichböden lassen Wärme entweichen.**

- Deshalb: Wärmedämmung der Wände, Decken und Böden sowie die Isolation von Fenstern verbessern. Falls Fenster ersetzt werden müssen, Kippfenster nur in Küche und Bad einbauen.

**Unterhalten Sie Ihr Gebäude regelmässig. So behält es seinen Wert und bietet qualitativ gute Wohnungen. Wenn Sie Ihr Gebäude umbauen oder renovieren wollen, ist es sinnvoll, auch gleich eine Verbesserung des Wärmeschutzes anzustreben.**

- Deshalb: Prüfen Sie die geeigneten Massnahmen und integrieren Sie energetische Verbesserungen in die Unterhaltsplanung. Eine Komfortlüftung etwa bewirkt bessere Wohnqualität, vermindert die Feuchteprobleme und braucht erst noch weniger Energie.

Genauerer zu diesen und zu weiteren baulichen Massnahmen finden Sie im Merkblatt «Sanieren nach Mass» (näheres unter «Weitere Informationen»). Fragen können Sie an die kommunale oder kantonale Energiefachstelle richten.

**An die Vermieterin, den Vermieter:**

**Wie kann ich die Mieterin und den Mieter unterstützen? Ermuntern Sie Ihre Mieterinnen und Mieter zu energiebewusstem Handeln. Verteilen Sie diese Broschüre und weisen Sie auf die vielen einfachen Möglichkeiten hin, die den Energieverbrauch senken können.**

# Weitere Informationen

## Merkblätter

### Für Mieterinnen und Mieter:

- Energiebox: Ratgeberbroschüre zu Strom und Haushalt

Bezug: Nova Energie GmbH, Schachenallee 29, 5000 Aarau.  
Telefon 062 834 03 00, E-Mail office.aarau@novaenergie.ch

### Für Hauswartinnen, Hauswarte, Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer:

- Der Heizkompass für Hauswartinnen und Hauswarte
- Heizen mit Köpfchen
- Wasser erwärmen mit Köpfchen – alles rund um warmes Wasser im Haus
- Saubere Wäsche mit Gewinn
- Verbrauchsabhängige Heiz- und Warmwasserkostenabrechnung
- Die beste Heizung für Ihr Haus
- Sanieren nach Mass
- Arbeiten und Wohnen im Sommer – alles rund ums Kühlen
- Gebäude erneuern – Energieverbrauch halbieren

Bezug: Bundesamt für Bauten und Logistik BBL, Vertrieb Publikationen, CH-3003 Bern. Telefon 031 325 50 50, [www.bbl.admin.ch/bundespublikationen](http://www.bbl.admin.ch/bundespublikationen)

### Herausgeber:

Energiefachstellen der Kantone  
EnergieSchweiz, Bundesamt für Energie BFE, 3003 Bern

Vertrieb: BBL, Vertrieb Publikationen, CH-3003 Bern  
[www.bbl.admin.ch/bundespublikationen](http://www.bbl.admin.ch/bundespublikationen)  
Bestellnummer 805.109 d / 12.05 / 20000

## Interessante Websites

- Die besten Haushalt- und Bürogeräte: [www.topten.ch](http://www.topten.ch)
- Energieetiketten für Elektrogeräte: [www.energieetikette.ch](http://www.energieetikette.ch)
- Antworten zu Energiefragen: [www.energieantworten.ch](http://www.energieantworten.ch)
- Ihr Stromverbrauch und Ihr Sparpotenzial: [www.energybox.ch](http://www.energybox.ch)
- Standard für energetisch optimale Neu- und Umbauten: [www.minergie.ch](http://www.minergie.ch)
- EnergieSchweiz, das partnerschaftliche Programm für Energieeffizienz und erneuerbare Energien: [www.energie-schweiz.ch](http://www.energie-schweiz.ch)

Konzeption, Text und Gestaltung:

Gallati Burkhard Öffentlichkeitsarbeit, Zürich

Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich (UGZ), Umweltschutzfachstelle  
maatjesdesign, Zürich



Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier, [Zertifikatsnummer](#),  
«FSC Trademark 1996, Forest Stewardship Council A.C.»