

Faktenblatt

Wohnung warmhalten

Ausgabe Januar 2023

Einleitung:

Aktuell kann es sich die Schweizer Bevölkerung nicht leisten, Energie zu verschwenden, da eine Mangel- lage droht. Wir haben für Sie ein paar Tipps zusammengetragen, wie Sie durch richtiges Heizen Energie und Kosten sparen können und dies ohne grossen Komfortverlust oder gesundheitliche Beeinträchti- gungen.

Tipps:

- Heizkörper entlüften und reinigen
- Aufenthalt auf wenige Räume konzentrieren
- Stosslüften
 - » Für mindestens 5 Minuten und drei- bis viermal am Tag die Fenster komplett öffnen
- Thermostat der Heizkörper in den einzelnen Räu- men richtig einstellen (siehe Tabelle) und Tempera- tur bei Abwesenheit oder in der Nacht senken
 - » Allenfalls Thermostat mit Zeitschaltuhr anschaffen
- Optimale Luftfeuchtigkeit erreichen (siehe Tabelle)
 - » Allenfalls Wasserverdunster am Heizkörper nutzen

| Raum | Optimale Luftfeuchtigkeit | Optimale Temperatur |
|-------------------------|---------------------------|---------------------|
| Wohn- und Arbeitszimmer | 40 - 60% | 20°C |
| Schlafzimmer | 40 - 60% | 16 - 18°C |
| Kinderzimmer | 40 - 60% | 20 - 22°C |
| Küche | 50 - 60% | 18°C |
| Badezimmer | 50 - 70% | 23°C |
| Keller | 50 - 65% | 10 - 15°C |

- Fenster dämmen
 - » Zusätzliche Abdichtung, Läden und Vorhänge schliessen, aber Fensterläden Richtung Süden am Tag öffnen
- Möbel richtig stellen
 - » Bett oder Sofa nicht an die kalte Aussenwand und Möbel nicht direkt vor Heizkörper stellen, das führt zu Hitzestau und ist damit weniger effizient
- Räume reduziert heizen, insbesondere bei Abwe- senheit (Analog Nachtabsenkung)
 - » Wenn ein Raum einmal komplett kalt ist, dann braucht es viel Energie, den Raum wieder auf die Soll-Temperatur zu wärmen
 - » Schimmelbildung durch Stosslüften verhindern
- Teppich auf kalte Böden auslegen
- Restwärme aus Backofen nutzen
- Zimmertüren schliessen

Temperatureinstellung am Thermostat:



Bildquelle: <https://pubdb.bfe.admin.ch/de/publication/download/9979>

- Kerzen anzünden
 - » Schafft eine warme Atmosphäre und heizt leicht den Raum
- Bauliche Dämmmassnahmen prüfen
- Cheminée anfeuern (wenn vorhanden)

Sich selbst warmhalten:

- Warm anziehen
- Genügend Decken
- Kirschensteinkissen / Bettflasche erwärmen
- Warme Hausschuhe anziehen
- Warme Speisen und Getränke zu sich nehmen
 - » Fondue oder Raclette heizen den Raum mit
- Aufwärmübungen machen

Sicherheitshinweise:

- Gefahr bei Wärmequellen mit Verbrennung; Koh- lenstoffmonoxid-Vergiftung
 - » Genügend Lüften
 - » Kohlenstoffmonoxid-Melder anschaffen
- Kerzen: Zuverlässige Kerzenhalterung auf un- brennbarer Unterlage
- Zu kalte Räume: Schimmelbildung beachten
 - » Feuchte, warme Luft kondensiert an kalten Orten, daher ist es wichtig, genügend zu lüften

Weiterführende Links:

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/um-welt-und-gesundheit/wohngifte/gesund-wohnen/korrekt-lueften-und-heizen.html>

<https://www.bag.admin.ch/.../energieschweiz-broschuere-besser-wohnen-tipps-und-tricks-fuer-mehr-komfort-de.pdf>

<https://www.nicht-verschwenden.ch/de/heizen/>

Quellen:

<https://www.bauredakteur.de/nie-wieder-frieren-19-tipps-fuer-eine-waermere-wohnung/>

<https://www.inventer.de/wissen/luftqualitaet-gesundheit/luft-feuchtigkeit-in-wohnraeumen/>

<https://www.echo24.de/leben/verbraucher/energiepreise-hei-zung-lueften-winter-wohnung-warm-sparen-tipps-91766164.html>