

# 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.

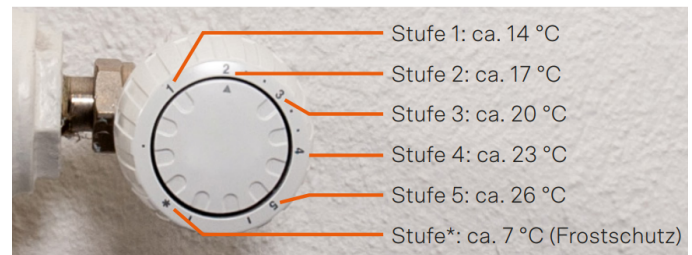
## Tipps:

- 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>