



## Richtiges Heizen und Lüften

### Komfortabler Wohnen

#### Warum?

Richtiges Heizen und Lüften hilft Energie zu sparen und dient zudem Ihrem Wohlbefinden. Schäden wie zum Beispiel Schimmelbildung, nasse Flecken, unangenehme Gerüche und sich lösende Tapeten können vermieden werden.

Richtiges Heizen und Lüften schont somit nicht nur Ihr Portemonnaie, sondern fördert auch Ihre Gesundheit.

#### Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Täglich drei- bis fünfmal kurz und kräftig lüften.
- ✓ Nach dem Duschen und Baden immer lüften.
- ✓ Thermostat richtig einstellen.

#### Lüften

##### Feuchtigkeit in Wohn- und Arbeitsräumen

Feuchtigkeit wird zum Beispiel durch Kochen, Baden, Zimmerpflanzen sowie das Trocknen von Wäsche erzeugt. Ein weiterer grosser Feuchtigkeitsproduzent ist der Mensch selber. Er produziert pro Nacht bis zu einem Liter Wasser, das in Form von Dampf in die Raumluft abgegeben wird.

Warme Luft kann mehr Wasser aufnehmen als kalte Luft. Übersättigte Luft zeigt sich durch Beschlagen von Glasoberflächen und Kondenswasser an Fensterscheiben. Besonders bei Neubauten treten Feuchtigkeitsprobleme auch während der Sommermonate auf. Ursache hierfür sind die aus Energiespargründen stark

abgedichteten Gebäudehüllen, wodurch eine „automatische“ Lüftung wie bei Altbauten aufgrund der oftmals undichten Stellen in Fenstern und Türen nicht mehr möglich ist.

Ist die Luftfeuchtigkeit in Räumen dauerhaft zu hoch, führt dies zu kostspieligen Schäden an Gebäude und Mobiliar. Zudem ist ein solches Raumklima für die Bewohner ungesund.

##### Wie lüfte ich richtig?

Beim Lüften gelangt zwar frische Luft in die Wohnung, aber die Wände kühlen ab, und es wird viel Energie verschwendet. Durch richtiges Lüften werden hohe Luftfeuchtigkeit und grosse Energieverluste vermieden sowie ein gesundes Raumklima erhalten.

- ✓ Täglich drei- bis fünfmal kurz und kräftig lüften, indem Sie mehrere Fenster während höchstens zehn Minuten vollständig öffnen (Stosslüften).
- ✓ Kurzer Durchzug ist sehr wirksam und empfehlenswert (Querlüften).

Auch bei Regen, Nebel oder Schnee müssen die Räume regelmässig gelüftet werden.

##### Wie lüfte ich richtig mit einem Kippfenster?

Steht ein Kippfenster permanent offen, steigt der Heizölverbrauch während eines Winters erheblich und die Schimmelbildung wird gefördert.

- ✓ Zum Lüften auch Kippfenster nur kurz, aber ganz öffnen und nicht nur kippen.
- ✓ Kein Dauerlüften durch Kippfenster.

Für allfällige Fragen stehen wir Ihnen unter den untenstehenden Telefonnummern zur Verfügung.

**Regimo Basel AG**  
Dufourstrasse 21  
4010 Basel  
Tel. 061 378 83 00  
Fax 061 378 83 15

**Regimo Bern AG**  
Thunstrasse 32  
3000 Bern 6  
Tel. 031 350 50 80  
Fax 031 350 50 81

**Régimo Genève SA**  
Rue Richard-Wagner 1  
1211 Genève 20  
Tel. 022 795 17 50  
Fax 022 795 17 51

**Régimo Lausanne SA**  
Chemin de Momex 38  
1001 Lausanne  
Tel. 021 317 58 58  
Fax 021 317 58 50

**Regimo St. Gallen AG**  
Neugasse 35  
9004 St. Gallen  
Tel. 071 228 00 66  
Fax 071 228 00 60

**Regimo Zug AG**  
Baarerstrasse 137  
6302 Zug  
Tel. 041 768 18 00  
Fax 041 768 18 01

**Regimo Zürich AG**  
Hohlstrasse 536  
8048 Zürich  
Tel. 044 438 60 60  
Fax 044 438 60 70

## Was tun bei einer feuchten Wohnung?

- ✓ Beim Kochen Deckel auf die Pfanne setzen oder einen Dampfkochtopf verwenden. Das spart Zeit und Energie!
- ✓ Nach dem Duschen und Baden kurz und kräftig lüften und Badezimmertüre erst danach 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.

## Heizen

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

Ein unbehagliches Gefühl hat verschiedene Ursachen: Durchzug, 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.

In Wohn- und Bürogebäuden sind Temperaturen von rund 20 Grad Celsius ideal. Für ältere Menschen und Kinder ist eine etwas höhere Temperatur angebracht. Schlafzimmer sollten weniger beheizt werden.

In Wintergärten, Treppenhäusern, Kellern, Abstellräumen und Garagen ist heizen nicht nötig.

- ✓ Alle Zimmer möglichst gleichmässig beheizen.
- ✓ Radiatoren nie ganz abstellen.
- ✓ Türen von absichtlich kühler gehaltenen Räumen schliessen.

Wo ständig Durchzug herrscht, kann es nicht gemütlich werden.

- ✓ Fenster, Türen und Fugen fachgerecht abdichten.
- ✓ 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.

- ✓ 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.

- ✓ 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» – zudreihen.

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

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

- ✓ 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 bitte der Bedienungsanleitung.)

### Was muss ich beim Einsatz von Bodenheizungen beachten?

Bodenheizungen sind sehr träge und erwärmen die Wohnräume durch Rohre, die in den Boden eingelegt sind. Zusätzliche Beläge auf dem Boden wie dicke Teppiche behindern die Abgabe von Wärme. Anstatt wärmer wird es kälter.

- ✓ Bestehende Bodenbeläge nicht überdecken.

## Hinweis

Für Schäden, welche durch unsachgemässe Handhabung der Mietsache entstehen, haftet die Mieterschaft nach Art. 257f OR.

## Quellenangabe

### Ratgeber: Komfortabler Wohnen – alles rund ums Heizen und Lüften

Energiefachstellen der Kantone, EnergieSchweiz, Bundesamt für Energie BFE, 3003 Bern  
[www.bbl.admin.ch/bundespublikationen](http://www.bbl.admin.ch/bundespublikationen)

