

Richtig Heizen und Lüften.

Lesen Sie unsere Tipps zum Umgang mit Wärme und Energie während der kalten Jahreszeit.

Tipps rund ums Lüften.

- Lüften Sie 3- bis 4-mal täglich während 5 bis 10 Minuten (Stosslüften).
- Öffnen Sie die Fenster so weit wie möglich und schaffen Sie Durchzug für einen schnellen Luftaustausch, ohne dass die Grundwärme in Wänden und Einrichtung verloren geht.
- Sorgen Sie für Abstand zwischen Wand und Möbeln, um eine Zirkulation der Luft zu ermöglichen.
- Leiten Sie grössere Wasserdampfmengen, die z.B. beim Kochen, Duschen oder Reinigung der Wohnung entstehen, sofort aus Ihren Räumen.
- Je kälter es draussen ist, desto weniger lang muss gelüftet werden.

Tipps rund ums Heizen.

- Heizen Sie bedarfsgerecht und kontinuierlich.
- Achten Sie darauf, dass Gardinen, Möbel oder andere Einrichtungsgenstände nicht die Heizelemente bedecken.
- Lassen Sie Ihre Räume nicht auskühlen, da ein Wiederaufheizen sehr viel Energie bedarf. - Halten Sie Räume mit niedrigerem Temperaturniveau geschlossen.
- Überheizen Sie Ihre Wohnung nicht. 19 – 21 ° C werden für ein behagliches Raumklima im Wohnbereich als völlig ausreichend empfunden.

Haben Sie's gewusst?

- Als Faustregel gilt: 1 ° C Temperaturunterschied entspricht etwa 6% der Heizkosten.
- Je wärmer die Luft, desto mehr Wasser kann sie aufnehmen.
- Feuchtigkeit kondensiert immer an den kältesten Stellen Ihrer Wohnung.
- Dauerhaft gekippte Fenster sorgen für ein Auskühlen der umliegenden Wände und erhöhen dort das Risiko von Schimmelbildung.
- Eine Person gibt allein über Nacht im Schlaf bis zu 1 Liter Wasser über Haut und Atemluft ab. In einem Vierpersonenhaushalt entsteht pro Tag rund 12 Liter Feuchtigkeit in Form von Wasserdampf.

Das BAG (Bundesamt für Gesundheit) empfiehlt als Faustregel eine Raumlufffeuchtigkeit von 30 % bis 50%. An sehr kalten Tagen sollte die Luftfeuchtigkeit (Relative Luftfeuchtigkeit bei 20° C Basis) nicht über 35 – 40% liegen. Eine Raumlufffeuchtigkeit von über 50% kann das Schimmelwachstum fördern.