

## Tipps fürs richtige Lüften und Heizen

Die Raumtemperatur hat einen signifikanten Einfluss auf den Energieverbrauch – schon ein Unterschied von einem Grad kann sich um rund sechs Prozent des Energieverbrauchs auswirken.

Es ist daher sinnvoll, die Heizung richtig zu regulieren, um sowohl die Umwelt als auch das Portemonnaie zu schonen.

In der Schweiz beträgt die Heizperiode durchschnittlich sechs Monate im Jahr, was sich sowohl auf die Umwelt als auch auf das Budget auswirkt. Mit den folgenden Tipps können Sie effizient und kostensparend heizen:

### Raumtemperatur passend einstellen

Passen Sie die Raumtemperaturen individuell an, je nach Nutzung und Bedürfnissen. Zum Beispiel reichen im Wohnzimmer oft rund 20–22 Grad aus, während in Bädern und Kinderzimmern 22–24 Grad angenehm sein können. In der Küche, Schlafzimmern und im Flur darf es sogar bis zu 5 Grad kühler sein. Achten Sie jedoch darauf, dass es nicht zu kalt wird, um Schimmelbildung zu vermeiden.

### Heizkörper freistellen

Stellen Sie sicher, dass Heizkörper frei von Hindernissen wie Möbeln oder Vorhängen sind, um eine effiziente Wärmeabgabe zu ermöglichen. Es sollte mindestens ein Abstand von 20 Zentimetern zu Möbeln eingehalten werden.

### Heizung entlüften

Wird Ihr Heizkörper beim Heizen unregelmässig warm oder «plätschert»? Dann sollten Sie die Heizung schleunigst entlüften, um einen erhöhten Energieverbrauch zu vermeiden.

### Fensterläden und Rollläden nachts schliessen

Schliessen Sie nachts Fensterläden und Rollläden, um die Wärme im Raum zu halten.

### Richtig lüften für ein gesundes Raumklima

Um das Raumklima zu verbessern, ist das Stosslüften die beste Methode. Öffnen Sie drei Mal am Tag für jeweils fünf bis zehn Minuten die Fenster. Dabei ist es ideal, gegenüberliegende Fenster gleichzeitig zu öffnen. Vermeiden Sie es, die Fenster gekippt zu lassen, da dies nicht effektiv zum Luftaustausch beiträgt und wertvolle Wärme entweichen lässt. So beugen Sie nicht nur Schimmel vor, sondern es können mit der Feuchtigkeit auch Schadstoffe entweichen, die beim Atmen und Schwitzen entstehen. Gleiches gilt für chemische Stoffe, die von Möbeln, Textilien oder von der Bausubstanz stammen.

### Geniessen Sie die verschiedenen Jahreszeiten

Ziehen Sie der Jahreszeit entsprechende Kleidung an, um sich auch in kühleren Raumtemperaturen wohl zu fühlen und Energie zu sparen.

Mit diesen Massnahmen können Sie effizient heizen, die Umwelt entlasten und gleichzeitig Ihre Heizkosten senken. Es lohnt sich, bewusst mit Energie umzugehen und das Heizen optimal zu gestalten.

