

## Ihr energi(e)scher Partner informiert

### Das ideale Raumklima

Das Wärmeempfinden von uns Menschen ist von unterschiedlichen Einflüssen abhängig:

- Äussere Faktoren wie Lufttemperatur, Feuchtigkeit, Luftbewegung, Temperatur von Fenstern, Böden, Wänden und Decken spielen eine wichtige Rolle. Auch die ausgeübte Tätigkeit, die Kleidung, den Gesundheitszustand, das Alter und die Zufriedenheit wirken sich auf das Empfinden des Raumklimas aus.

In Untersuchungen hat man herausgefunden, dass es das für alle gültige ideale Raumklima nicht gibt, da wir alle individuell auf die Umstände reagieren. Trotzdem kann jede und jeder von uns mit den folgenden Tipps etwas zur Verbesserung der eigenen Behaglichkeit in Wohnung oder Büro beitragen.

#### Behagliche Temperatur

In Wohn- und Büroräumen sind Temperaturen um 20°C ideal. In Küchen und Schlafzimmern genügen 16 bis 18°C. Für ältere Personen kann eine etwas höhere Temperatur angebracht sein. Es lohnt sich, die Raumtemperatur mit einem Thermometer zu kontrollieren, denn jedes Grad mehr verbraucht ganze sechs Prozent mehr Energie!

#### Wenn es warm ist

- Heizung tiefer stellen und/oder die Heizregelung anpassen; eventuell einzelne Heizkörper abschalten
- Thermostatventile einbauen lassen. Sie halten die Raumtemperatur automatisch auf dem eingestellten Wert und berücksichtigen äussere Wärmequellen wie Sonneneinstrahlung, Kochwärme, usw.
- Das Regulieren der Raumtemperatur durch häufiges Lüften bekämpft das Wärmeproblem am falschen Ort und ist ein grosser Energieverschleiss — denn wo Wärme ist, ist immer viel Energie im Spiel.
- Wer Thermostatventile hat, muss beim Lüften besonders aufpassen: Wenn die Ventile dabei nicht ausgeschaltet sind, fühlen sie «kalt» und schalten den Heizkörper auf volle Leistung. So wird die hereinströmende Frischluft aufgewärmt und entsprechend viel Energie «verheizt».

#### Wenn es zu kalt ist:

Herausfinden, warum es kalt ist:

- Wo Durchzug herrscht, kann es nicht gemütlich werden. Fenster, Türen und Fugen abdichten.

- Wenn Möbel oder Vorhänge die Heizkörper verstellen oder verdecken, kann sich die Wärme nicht im Raum ausbreiten
- Rolläden und Läden nachts schliessen, um eine Nachtabkühlung zu verhindern
- Aussenwände und Fensterflächen lassen Wärme entweichen. Hier braucht es allerdings Fachleute für die richtige Isolation und Dichtung.
- Kalte Kellerdecken und Estrichböden wärmedämmen! Eine zusätzliche Wärmedämmung von etwa acht Zentimetern verhilft zu angenehmeren Temperaturen und spart Heizkosten.
- Ist die Heizanlage noch in optimalem Zustand? — Wenn nicht, sollte ein Spezialist hinzugezogen werden.
- Entspricht die Bekleidung der Jahreszeit? — Wer im Winter barfuss und im T-Shirt bekleidet ist, muss sich nicht wundern, dass ihm kalt ist.

#### Ausgewogene Luftfeuchtigkeit

Die Luftfeuchtigkeit sollte idealerweise zwischen 30 und 60 Prozent liegen. Die relative Luftfeuchtigkeit lässt sich einfach mit einem Hygrometer messen. In einer normal beheizten Wohnung sollte die Luftfeuchtigkeit kein Problem sein, denn der beim Duschen, Baden oder Kochen entstehende und von den Pflanzen und durch Atemluft abgegebene Wasserdampf reicht für eine genügende Luftfeuchtigkeit aus.

#### Wenn es zu trocken ist:

Trockene Luft entsteht nur in undichten, überheizten Wohnungen. Verschiedene Massnahmen können hier helfen.

- Abdichten der Fensterfugen.
- Gezieltes Stosslüften.
- Eine Reduktion der Raumtemperatur auf die empfohlenen Werte verbessert das Raumklima
- Feuchte Aussenluft kann die Luftfeuchtigkeit in den Räumen nicht erhöhen, denn Kaltluft kann weniger Wasser aufnehmen als warme Zimmerluft. Je mehr gelüftet wird, desto trockener wird daher die Raumluft. Kaltluft erreicht mit wenig Wasserdampf eine hohe relative Feuchtigkeit. Warmluft braucht viel Wasserdampf für eine hohe relative Feuchtigkeit. Ein Beispiel: Im Winter ist die Aussentemperatur zwei Grad. Die Luft hat dann häufig eine relative Luftfeuchtigkeit von 80 %, das sind gut drei Gramm Wasser pro Kubikmeter Luft. Wird diese Luft im Innern

auf 20 Grad erwärmt, genügen drei Gramm Wasser pro m<sup>3</sup> Luft nur noch für eine relative Luftfeuchtigkeit von knapp 25 %, das heisst die Luft «trocknet aus».

• Ein Luftbefeuchter ist nur in Ausnahmefällen nötig. Er sollte immer mit einem Hygrostaten (Feuchtigkeitsregler) ausgerüstet sein, der die Luftfeuchtigkeit durch Ein- und Ausschalten des Befeuchters reguliert. Den Hygrostaten auf maximal 45 % Luftfeuchtigkeit einstellen.

Wenn es zu feucht ist:

Ist die Luftfeuchtigkeit in den Räumen dauernd zu hoch, entstehen an Stellen mit tiefer Oberflächentemperatur Kondenswasser, was zu Schäden am Gebäude und an der Inneneinrichtung führen kann. Exponierte Stellen sind schlecht isolierte Aussenwände, Fenster, Ecken, Kanten oder sogenannte «Kältebrücken»; das sind Orte, an denen zum Beispiel Balkondecke und Geschossdecke direkt miteinander verbunden sind.

Hier ist es wichtig, bestehende Feuchtigkeitsquellen zu kontrollieren und feuchte Luft abzuführen:

- Kochen mit Deckel oder Dampfkochtopf (spart Energie und Zeit!)
- Dampfabzug kurzzeitig einschalten
- Nach dem Duschen und Baden kräftig lüften, Badezimmertüre erst nachher wieder öffnen
- Keine Wäsche in der Wohnung trocknen
- Gründlich querlüften
- Schimmelpilze an den Wänden, abgelöste Tapeten oder Anstriche und Fleckenbildung sind Alarmzeichen, die den Beizug eines Spezialisten erfordern.

Thermometer und Hygrometer sind in Optik-Fachgeschäften erhältlich. Bei Hygrometern ist darauf zu achten, dass diese Geräte ein- bis zweimal pro Jahr nachgestellt werden (Instrument ungefähr eine Stunde in feuchten Lappen einwickeln und korrigieren, bis die Anzeige eine relative Feuchte von 90 % ergibt).

Richtig lüften

- Richtig lüften heisst, täglich zwei bis dreimal kurz und kräftig querlüften: Alle Fenster während fünf bis höchstens zehn Minuten ganz öffnen, damit richtiger Durchzug entsteht.
- Kein Durchlüften durchs Kippfenster! Ein tagsüber offenstehender Klappflügel lüftet die Energie von zwei bis vier Deziliter Heizöl nach draussen! Reicht die Stosslüftung nicht aus, um einen dauernden Nebengeruch aus der Wohnung zu vertreiben? Vielleicht geben Teppiche und Möbel, Möbelleime und Farb-anstriche luftbelastende Stoffe (sogenannte Wohnschadstoffe) ab. Dieser Aspekt der Luftqualität muss bei Sanierungen oder Neueinrichtungen berücksichtigt werden.

Sind noch Fragen offen? — Rufen Sie uns an.

Die regionale Energieberatung gibt Antwort — persönlich, kompetent, neutral und kostenlos.

Ihr energi(e)scher Partner.  
Telefon 062 745 32 32

Unsere weiteren Dienstleistungen:

- Energieversorgung
- Badezimmer-Umbauten
- Boiler-Entkalkungen
- Gasheizkessel-Wechsel
- Gasgeräte-Service
- Reparatur-Service
- Geräte-Revisionen
- Elektroinstallationen
- Netzwerkinstallationen
- Internet-Dienstleistungen
- Informatik-Dienstleistungen

Pikettdienst Erdgas/Wasser:  
079 320 02 52

Pikettdienst Elektrizität:  
079 320 02 76

**Schön, Sie zu unseren Kunden zählen zu dürfen.**