

## Merkblatt für richtiges Heizen und Lüften

---

### Geschätzte Mieterinnen, geschätzte Mieter

Durch richtiges Heizen und Lüften können Schäden wie zum Beispiel Schimmelbildung, nasse Flecken, unangenehme Gerüche und sich lösende Tapeten vermieden werden. Wenn Sie sich an die folgenden Tipps halten, fördern Sie aber nicht nur Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit, sondern schonen auch die Umwelt und Ihr Portemonnaie.

### Das Wichtigste in Kürze

---

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

### 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. So erzeugen Sie zum Beispiel mehr Wärme wenn Sie sich bewegen, als wenn Sie sitzen.

Finden Sie heraus, welche Raumtemperatur für Sie die angenehmste ist. In Wohn- und Bürogebäuden gelten 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.

Bei der Regulierung der Raumtemperatur helfen Ihnen folgende Massnahmen:

- Alle Zimmer möglichst gleichmässig beheizen.
- Radiatoren nie ganz abstellen.
- Türen von absichtlich kühler gehaltenen Räumen schliessen.
- Wenn Möbel oder Vorhänge Heizkörper verstellen und verdecken, staut sich hinter ihnen die Wärme und entweicht durch Brüstung und Fenster. Es lohnt sich, die Möbel zu verschieben und lange, dichte Vorhänge auf die Seite zu ziehen, damit der Heizkörper Wärme in den Raum abgeben kann.
- Fenster- und Rollläden nachts schliessen, um die Abkühlung der Räume zu vermindern (Wärme kann auch durch geschlossene Fenster entweichen).
- Falls Sie bei offenem Fenster schlafen, frühzeitig vor dem Schlafengehen die Heizkörperventile schliessen (Thermostatventile bis zum Schneeflocken-Signet – es steht für «Frostschutz» – zudrehen).

Auch wo ständig Durchzug herrscht, kann es nicht gemütlich werden, deshalb sollten Sie

- Fenster, Türen und Fugen fachgerecht abdichten,
- Cheminée Klappen schliessen, wenn sie nicht gebraucht werden, und regelmässig überprüfen lassen, ob sie dicht sind.

#### 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. Deshalb sollten Sie bestehende Bodenbeläge nicht überdecken.

---

## 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 selbst. 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 Energie-spargründen 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 Bewohnerinnen und 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. Achten Sie deshalb darauf, auch Kippfenster nur kurz, aber ganz zu öffnen und nicht nur zu kippen.

### Was tun bei einer feuchten Wohnung?

Falls Sie eine hohe Feuchtigkeit in Ihrer Wohnung feststellen, helfen folgende Massnahmen:

- Beim Kochen den Deckel auf die Pfanne setzen oder einen Dampfkochtopf verwenden – das spart Zeit und Energie.
- Nach dem Duschen und Baden kurz und kräftig lüften und die 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.

---

## Hinweis

---

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

---

## Quellenangabe

---

«Komfortabler Wohnen – alles rund ums Heizen und Lüften», Energiefachstellen der Kantone, EnergieSchweiz, Bundesamt für Energie BFE.

