

## Die regionale Energieberatungsstelle informiert

### Rund um die Behaglichkeit

#### Das ideale Raumklima

Das Wärmeempfinden eines Menschen ist von verschiedenen Einflüssen abhängig: Äussere Faktoren wie Lufttemperatur, Feuchtigkeit, Luftbewegung, Temperatur von Fenstern, Böden, Wänden, Decken spielen eine wichtige Rolle.

Aber auch die ausgeübte Tätigkeit, Kleidung, Gesundheitszustand, Alter und 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 Behaglichkeit in Wohnung und Büro beitragen.

#### Behagliche Temperatur

In Wohn- und Büroräumen sind Temperaturen um 20 Grad ideal, in Küchen und Schlafzimmern genügen 16 bis 18 Grad. Für ältere Personen kann eine etwas höhere Temperatur angebracht sein. Es lohnt sich, die Raumtemperaturen mit einem Thermometer zu kontrollieren, denn jedes Grad mehr braucht ganze 6 Prozent mehr Energie!

#### Wenn es warm ist

- ☞ Heizung tiefer stellen und/oder die Heizungsregelung anpassen; eventuell einzelne Heizkörper abstellen.
- ☞ Thermostatventile einbauen lassen. Sie halten die Raumtemperatur automatisch auf dem eingestellten Wert und berücksichtigen äussere Wärmequellen wie Sonneneinstrahlung, Kochwärme etc.
- ☞ 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!

#### Richtiges Lüften

- ☞ Richtig lüften heisst, täglich zwei- bis dreimal kurz und kräftig querlüften: alle Fenster während 5 bis höchstens 10 Minuten ganz öffnen, damit richtiger Durchzug entsteht.
- ☞ Kein Dauerlüften durchs Kippfenster! Ein tagsüber offenstehender Kippflügel lüftet die Energie von 2 bis 4 Deziliter Heizöl nach draussen!
- ☞ Reicht die Stosslüftung nicht aus, um einen dauernden Nebengeruch aus der Wohnung zu vertreiben? Vielfach geben Teppiche und Möbel, Möbelleime und Farbanstriche luftbelastende Stoffe (sog. 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