

## Damit die Wärme nicht verpufft

**Mit drei einfachen Massnahmen lässt sich in Wohnungen und Häusern im Winter Heizenergie sparen: Bedürfnis gerechte Temperaturen, optimales Lüften und freie Zirkulation der Wärme.**

Mit dem Einzug des Winters werden die hohen Energiepreise für Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer sowie für Mieterinnen und Mieter zur Herausforderung. Damit die Heizkosten nicht aus dem Ruder laufen, lassen sich durch kleine Verhaltensänderungen einfache Energiesparmassnahmen beim Heizen umsetzen.

### Die optimale Temperatur für jeden Raum

Während im Wohnzimmer die Temperatur von 20-21 °C für eine behagliche Atmosphäre sorgt, genügen in den Schlafräumen 17 °C. Im Badezimmer sind 22-23 °C optimal. In wenig genutzten Räumen soll die Temperatur nicht unter 16 °C fallen, damit keine Gebäudeschäden entstehen. Die je nach Nutzung unterschiedlichen Temperaturen in den Zimmern lassen sich mit Thermostatventilen regeln. Damit auch in der Nacht oder bei Ferienabwesenheit keine unnötige Heizwärme verpufft, kann während dieser Zeit die Heizung reduziert werden. Die Massnahme ist sehr effektiv: Die Senkung der Temperatur um 1° C führt zu einer Einsparung des Heizenergieverbrauchs von 6 bis 8 %.

### Durchzug statt Kippfenster

Mit Lüften wollen wir die feuchte, verbrauchte Luft in den Zimmern, vollständig durch frische ersetzen und damit auch Feuchteschäden vermeiden. Das Zauberwort lautet «Durchzug». Als Grundregel gilt: Mindestens dreimal am Tag während rund fünf Minuten kräftig Durchzug machen und dazu Türen und Fenster komplett öffnen. Ein gekipptes Fenster erfüllt diesen Zweck nicht. Die Luft erneuert sich kaum, die Heizenergie entweicht ungenutzt ins Freie. Bei einem immer geöffneten Kippfenster beispielsweise sind das während eines Winters rund 200 Liter Heizöl.

In Minergie-Gebäuden erfolgt der konstante Luftwechsel automatisch durch die Komfortlüftung.

### Freie Wärmeabgabe

Auf den Heizenergieverbrauch hat im Weiteren die Ausbreitung der Wärme in den Räumen einen Einfluss. Die Heizkörper müssen die Wärme frei abgeben können. Sie sollen deshalb nicht durch Möbel oder Vorhänge verdeckt werden. Bei Fussbodenheizungen reduzieren dicke Teppiche die Wärmeabgabe.

Damit die Wärme im Haus oder in der Wohnung bleibt, empfiehlt sich zudem, in der Nacht Roll- oder Fensterläden zu schliessen.

Der Verein Energie AR/AI hilft mit vielen weiteren Energiespar-Tipps und bietet unter anderem kostenlose telefonische Beratung:

Verein Energie AR/AI, Geschäftsstelle, Urnäserstrasse 872, 9064 Hundwil, Tel. 071 353 09 49,

[info@energie-ar-ai.ch](mailto:info@energie-ar-ai.ch), [www.energie-ar-ai.ch](http://www.energie-ar-ai.ch)

Tipps zum Energiesparen bietet auch der Bund: [www.nicht-verschwenden.ch/](http://www.nicht-verschwenden.ch/)

## Kasten

### Energie für das warme Wasser

Wasser zu sparen, schont nicht nur die Ressource Wasser selbst, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf die Energiekosten im Haushalt. Denn für den Transport, das Erwärmen und für die Abwasserreinigung wird viel Energie benötigt. Der Energieaufwand für Warmwasser ist laut dem Schweizerischen Verein des Gas- und Wasserfaches (SVGW) etwa 150-mal grösser als derjenige für kaltes Wasser.

Drei einfache Tipps helfen (Warm-)Wasser zu sparen:

- Duschen statt baden
- Spararmaturen bei Wasserhähnen und Duschen einsetzen (A-Klasse)
- Hände mit kaltem Wasser waschen