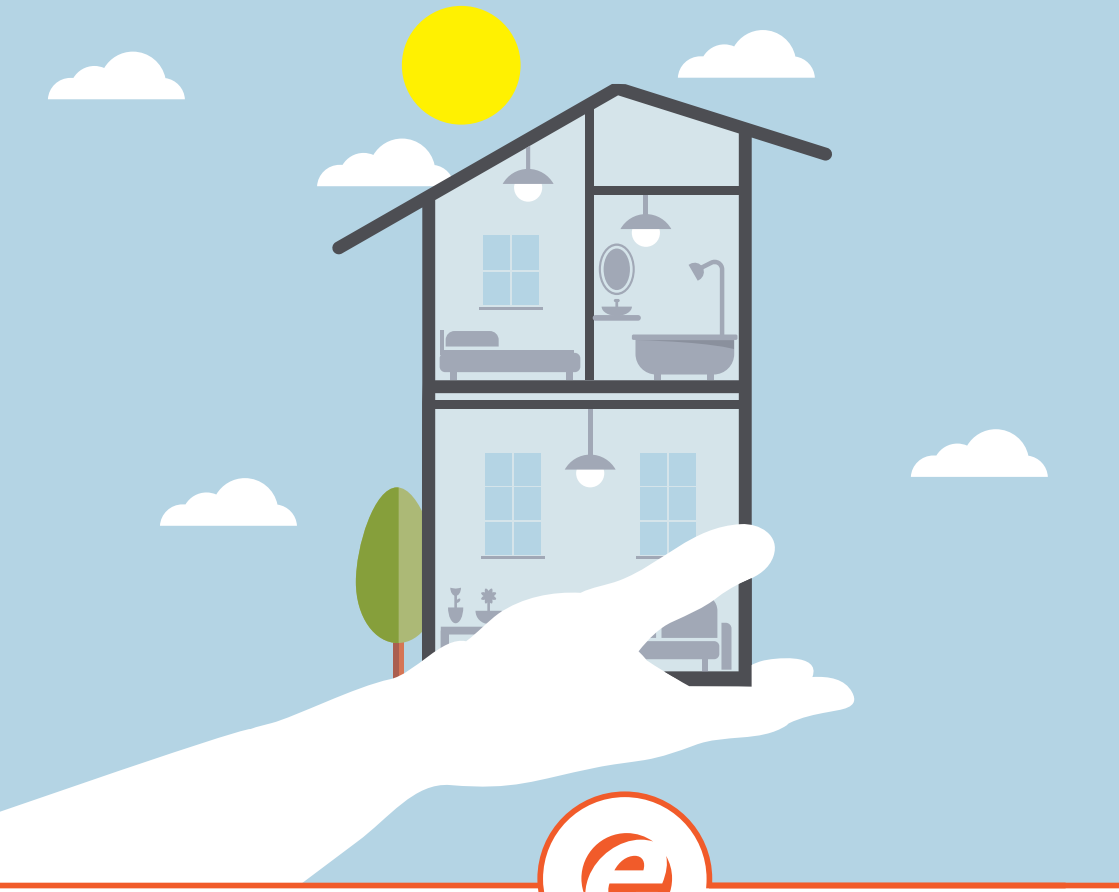
BESSER WOHNEN

TIPPS UND TRICKS FÜR MEHR KOMFORT



energieschweiz
Unser Engagement: unsere Zukunft.

TIPP

Scannen Sie die QR-Codes unter «Weitere Infos» mit der Kamera Ihres Smartphones, dann gelangen Sie direkt zu den verlinkten Websites und Broschüren.
Alle aufgeführten Broschüren von EnergieSchweiz können Sie unter www.bundespublikationen.admin.ch mit der entsprechenden Artikelnummer bestellen.

ÜBER DIESE BROSCHÜRE

Für alles gibt es heute Anleitungen – für den Fernseher, die elektrische Zahnbürste, das Fahrrad. Dort kann man nachlesen, was die Dinge können und wie sie bedient werden sollen. Klar, nicht alle lesen gerne Bedienungsanleitungen. Aber spätestens dann, wenn etwas nicht wie gewünscht funktioniert, werden sie gerne genutzt, weil sie helfen, Probleme zu lösen.

Was aber, wenn die Wohnung nicht so funktioniert, wie sie sollte? Dann liefert Ihnen diese Broschüre einfache Tipps und Hinweise, die Sie dabei unterstützen, typische Wohnprobleme zu vermeiden oder zu lösen. Und das Schöne daran ist: Wenn Sie die Tipps beherzigen, wohnen Sie nicht nur angenehmer, sondern brauchen auch noch weniger Energie.

Damit die Broschüre nicht zu umfangreich wird, beschränkt sie sich auf die gängigsten Themen. Dazu gehören etwa zu hohe oder zu tiefe Raumtemperaturen, zu trockene oder zu feuchte Luft, schlechte Gerüche, Schimmelbefall und weitere Tipps.

Es gibt Tipps für den Sommer und für den Winter. Manche beziehen sich zusätzlich auf den Tag oder die Nacht – das sehen Sie an den folgenden Symbolen:

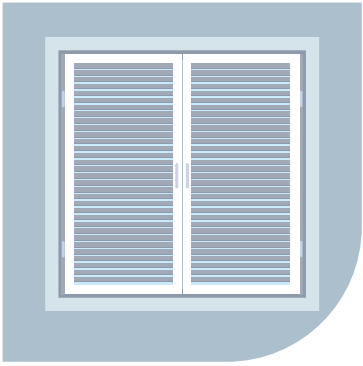
Fehlen Hinweise zu Jahres- oder Tageszeit, dann handelt es sich um allgemeine Tipps, die immer funktionieren.

Ein Hinweis noch für alle, die in Gebäuden mit alten Fenstern wohnen: Hier kann und darf es in der Nähe der Fenster im Winter deutlich kühler sein als mitten im Raum. Das ist kein Mangel an der Wohnung. Wenn es Ihnen also in der Nähe der Fenster zu kalt ist, sollten Sie Stühle, Sessel oder Sofa einfach etwas davon wegrücken.

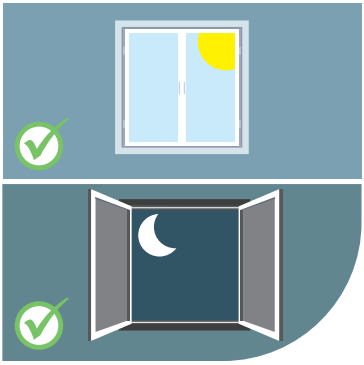
Viel Erfolg beim Optimieren Ihres Wohnkomforts!

ZU WARM

IM SOMMER



Sonnenschutz schliessen
Scheint die Sonne durchs Fenster, heizt sie den Raum auf. Deshalb: Schliessen Sie am Tag die Sonnenstoren oder Fensterläden. Am besten wirkt der Sonnenschutz, wenn er aussen am Fenster montiert ist.



Fenster tagsüber schliessen
Schliessen Sie am Tag die Fenster, dann bleibt die Wärme draussen.

Fenster nachts öffnen
Öffnen Sie in der Nacht die Fenster, dann kann die kühlere Luft herein.

Leichte Kleider tragen
Kleider halten den Körper warm – wie stark, hängt vom Material und von ihrer Beschaffenheit ab. Deshalb: Tragen Sie leichte Kleider – dann kommt kühlende Luft an den Körper.

Weitere Infos

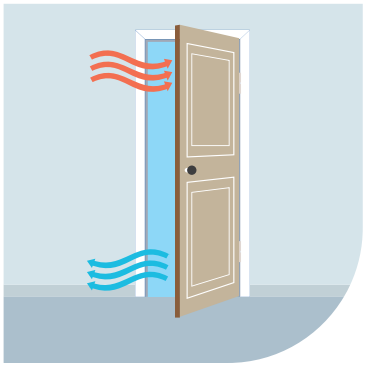
Merkblatt «Sommerliche Überhitzung vermeiden»

Merkblatt «Angenehmes Raumklima: 5 Tipps für den Sommer»

Broschüre «Energie sparen im Alltag»

Elektrische Geräte und Beleuchtung ausschalten

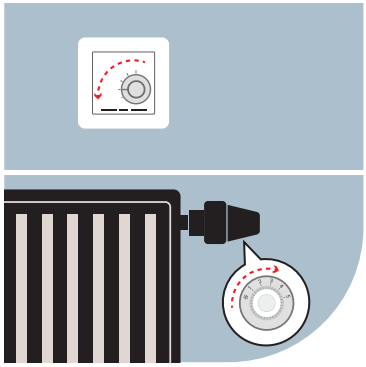
Jedes elektrische Gerät erzeugt Wärme. Deshalb: Schalten Sie Geräte ab und stecken Sie Ladegeräte aus, wenn Sie sie nicht brauchen. So können Sie verhindern, dass der Raum weiter aufgeheizt wird.



Türen zu Nachbarräumen öffnen

Offene Türen gleichen die Temperaturen zwischen den Räumen aus. Deshalb: Öffnen Sie die Tür zwischen zwei Räumen, dann kühlen Sie den wärmeren.

IM WINTER



Heizung reduzieren

Heizt die Heizung zu stark? Stellen Sie den Regler eine Stufe zurück. Ist es nach 12 Stunden immer noch zu warm, stellen Sie den Regler um eine weitere Stufe zurück. Dies wiederholen Sie, bis die Temperatur stimmt.

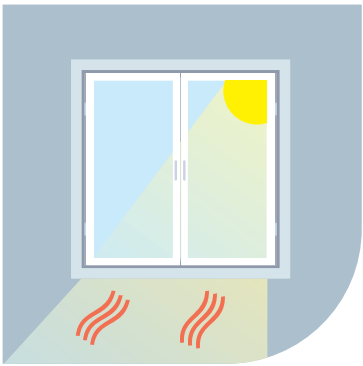
Weitere Infos

Merkblatt «Sommerliche Überhitzung vermeiden»

Broschüre «Der Heizkompass»

ZU KALT

IM SOMMER UND IM WINTER



Sonnenschutz öffnen
Scheint die Sonne durchs Fenster, heizt sie den Raum auf. Deshalb: Öffnen Sie die Sonnenstoren und die Fensterläden.

Wärmere Kleider anziehen
Kleider halten den Körper warm – wie stark, hängt vom Material und von ihrer Beschaffenheit ab. Deshalb: Ziehen Sie sich etwas Wärmeres an.

IM WINTER

Läuft die Heizung?
Moderne Heizungen schalten erst ab einer bestimmten Aussentemperatur ein. Meist sind das zwischen 10 bis 15 °C. Prüfen Sie, ob die Heizung in irgendeinem Raum Ihrer Wohnung überhaupt läuft. Wenn nicht, kontaktieren Sie den Hauswart. Fragen Sie, ab wann die Heizung einschaltet und verlangen Sie allenfalls, dass sie überprüft wird.

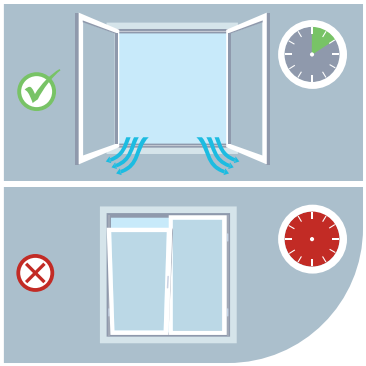
Weitere Infos

Broschüre «Energie sparen im Alltag»

Broschüre «Der Heizkompass»

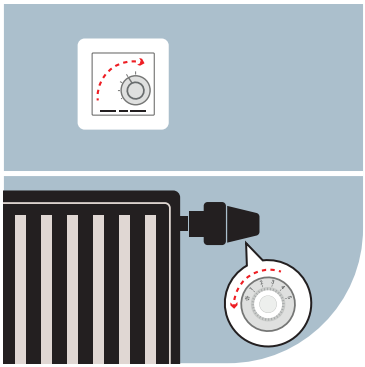
Heizkörper frei?

Alles, was nahe an einem Heizkörper steht, behindert die Wärmeabgabe. Legen Sie nichts auf die Heizkörper. Rücken Sie Möbel, Abdeckungen, Vorhänge von Heizkörpern weg, so kann die Wärme ungehindert in den Raum strömen. Haben Sie eine Bodenheizung? Dann achten Sie darauf, dass keine dicken Teppiche die Wärmeabgabe vermindern.



Richtig lüften

Durch ständig offene Kippfenster geht viel Wärme verloren. Richtig lüften Sie so: mindestens 3-mal am Tag alle Fenster in der Wohnung 5 bis 10 Minuten lang ganz öffnen und danach wieder schliessen. So tauschen Sie die Luft aus, ohne den Raum auszukühlen. Wenn Sie eine Lüftungsanlage haben, dann lüften Sie nicht zusätzlich durch die Fenster.



Heizung hochdrehen

Heizt die Heizung zu schwach? Stellen Sie den Regler eine Stufe höher. Ist es nach 12 Stunden immer noch zu kalt, stellen Sie den Regler um eine weitere Stufe höher. Dies wiederholen Sie, bis die Temperatur stimmt.

Weitere Infos

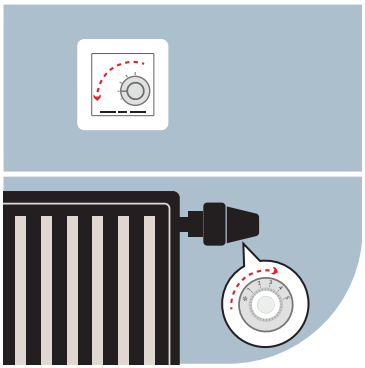
Broschüre «Energie sparen im Alltag»

Broschüre «Energie sparen im Alltag»

Broschüre «Der Heizkompass»

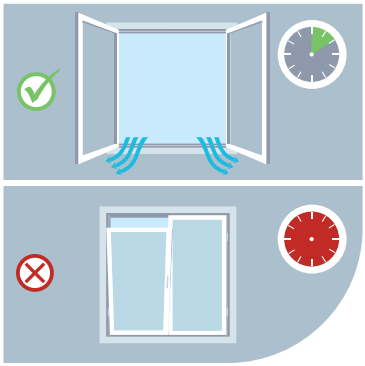
ZU TROCKEN

IM WINTER



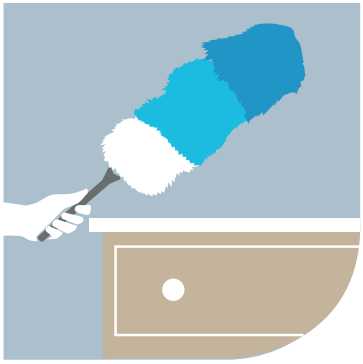
Heizung reduzieren

Je wärmer die Luft in einem Raum ist, umso trockener wird sie. Senken Sie deshalb die Raumtemperatur. Wie das geht, finden Sie im Kapitel «Zu warm – im Winter» auf Seite 5.



Richtig lüften

Über ständig geöffnete Kippfenster geht nicht nur Wärme, sondern auch Luftfeuchtigkeit verloren. Öffnen Sie mindestens 3-mal am Tag alle Fenster 5 bis 10 Minuten lang. Je tiefer die Aussentemperatur, umso kürzer können Sie lüften.
Hat Ihre Wohnung eine Lüftungsanlage, stellen Sie den Regler um eine Stufe zurück.



Häufiger Staub wischen

Staubige Luft wirkt trocken, auch wenn sie es gar nicht ist. Zudem kann normaler Hausstaub auch Schadstoffe, allergieauslösende Stoffe oder schädliche Keime enthalten. Entfernen Sie Staub deshalb regelmässig durch Staubsaugen und durch feuchtes Abwischen von Oberflächen.

Weitere Infos

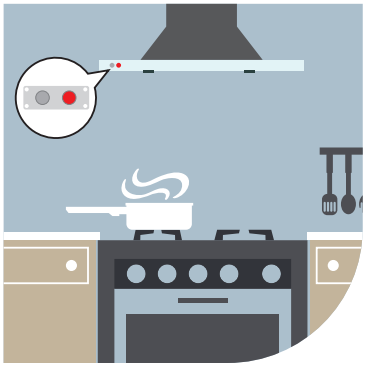
Broschüre «Der Heizkompass»

Broschüre «Energie sparen im Alltag»

Webseite Bundesamt für Gesundheit BAG → Gesundes Wohnen

Pflanzen aufstellen

Pflanzen geben Feuchtigkeit an die Luft ab. Stellen Sie im Wohnzimmer ein paar grüne Mitbewohner auf – sie sorgen gratis für eine angenehme Luftfeuchtigkeit.



Dunstabzug nicht einschalten

Kochen Sie mit Wasser, gelangt Feuchtigkeit in die Luft. Lassen Sie den Dunstabzug ausgeschaltet, erhöht sich so die Luftfeuchtigkeit. Achtung: Kochen Sie aber mit Fetten und Ölen, schalten Sie den Dunstabzug ein, weil sich sonst überall im Raum ein Fettfilm ablagern kann.

Öffnen der Badezimmertür nach dem Duschen oder Baden

Öffnen Sie nach dem Duschen oder Baden die Badezimmertür. Dann kann die Feuchtigkeit in die anderen Räume der Wohnung gelangen.

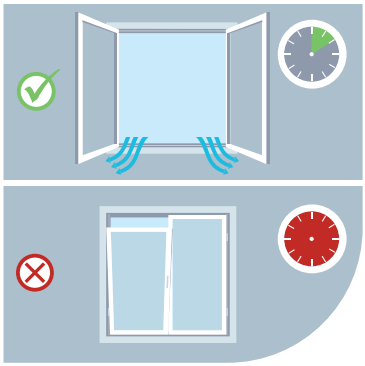
Weitere Infos

Merkblatt «Luftbefeuchtung»

Merkblatt «Kochstellenlüftung»

ZU FEUCHT ODER SCHIMMLIG

IM WINTER



Richtig lüften
Wird zu wenig gelüftet, sammelt sich Feuchtigkeit in der Raumluft. Lüften Sie nicht durch ständig gekippte Fenster – dabei geht viel Wärme verloren und es kann sich Schimmel bilden. Öffnen Sie mindestens 3-mal am Tag alle Fenster 5 bis 10 Minuten lang.
Hat Ihre Wohnung eine Lüftungsanlage, stellen Sie den Regler um eine Stufe höher.

Pflanzen entfernen
Pflanzen geben Feuchtigkeit an die Luft ab. Entfernen Sie einige von ihnen, sinkt auch die Luftfeuchtigkeit.

Keine Wäsche in der Wohnung trocknen
Trocknet Wäsche, gibt sie Feuchtigkeit an die Raumluft ab. Trocken Sie Ihre Wäsche deshalb im Trocknungsraum und nicht in der Wohnung.

Weitere Infos

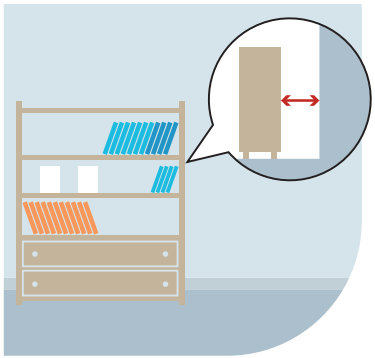
Broschüre «Energie sparen im Alltag»

Merkblatt «Luftbefeuchtung»

Merkblatt «Luftbefeuchtung»

Dunstabzug einschalten
Beim Kochen gelangt Wasserdampf in die Raumluft. Schalten Sie den Dunstabzug ein – er saugt überschüssige Feuchtigkeit an der Quelle ab.

Weitere Infos
Merkblatt «Kochstellenlüftung»



Abstand der Möbel zur Wand beachten
Stehen Möbel ganz nahe an einer Aussenwand, kann sich dahinter Feuchtigkeit ansammeln und Schimmel bilden. Rücken Sie deshalb alle grösseren Einrichtungsgegenstände mindestens 10 bis 15 cm von der Aussenwand weg.

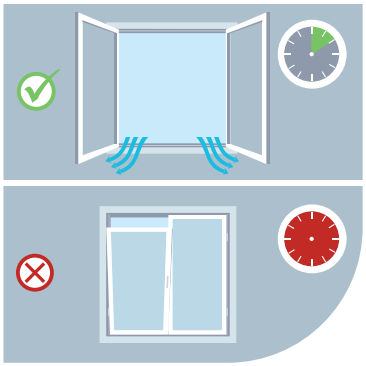
Broschüre «Der Heizkompass»

Wichtig: Schimmel in der Wohnung ist ungesund und sollte möglichst rasch entfernt werden. Weil Schimmelbefall viele verschiedene Ursachen haben kann, sollten die Ursachen dafür möglichst rasch abgeklärt werden. Deshalb: Ist der Schimmelbefall grösser als 10 x 10 cm, informieren Sie sofort die Verwaltung, den Hauswart oder den Vermieter. Tun Sie das nicht, dann haften Sie für allfällige Folgeschäden.

Broschüre «Schimmel in Wohnräumen»

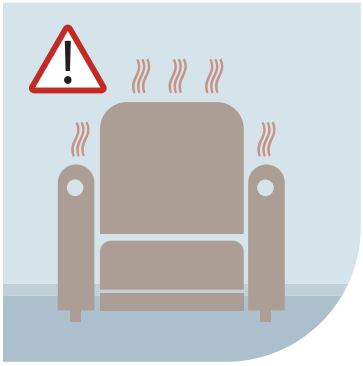
STÖRENDE GERÜCHE

IM SOMMER UND IM WINTER



Richtig lüften
Wird zu wenig gelüftet, sammeln sich Gerüche in der Raumluft. Lüften Sie aber nicht durch ständig gekippte Fenster – dabei geht viel Wärme verloren. Öffnen Sie mindestens 3-mal am Tag alle Fenster in der Wohnung 5 bis 10 Minuten lang ganz und schliessen Sie sie danach wieder.
Hat Ihre Wohnung eine Lüftungsanlage, stellen Sie den Regler um eine Stufe höher.

Weitere Infos
Broschüre «Energie sparen im Alltag»



Ausdünstungen auf ein Minimum reduzieren
Neue Produkte wie Möbel, Kleider, Elektrogeräte oder Gegenstände aus Kunststoffen können Stoffe ausdünsten, die unangenehm riechen. Kaufen Sie Produkte, die möglichst keine unangenehmen Ausdünstungen verursachen. Lüften Sie gut, wenn Sie neue Produkte in der Wohnung aufstellen.

Webseite Bundesamt für Gesundheit BAG → Gesundes Wohnen

Achtung Chemikalien!
Haushaltsprodukte wie Reinigungsmittel, Polituren oder Klebstoffe enthalten zum Teil ungesunde Chemikalien. Diese können verdunsten und in die Luft gelangen. Gehen Sie also sparsam mit solchen Produkten um. Lüften Sie gut, wenn Sie sie verwenden.

Webseite Bundesamt für Gesundheit BAG → Gesundes Wohnen

Wartung des Ablaufs

In den Abläufen von Waschbecken, Duschen, Badewannen etc. können sich Essensreste, Reinigungs- und Hautpflegemittel oder ähnliches ablagern. Solche Rückstände können mit der Zeit übel riechen. Schlechte Gerüche können auch aus ausgetrockneten Siphons kommen. Kontrollieren Sie die Abläufe alle 3 Monate und reinigen Sie sie bei Bedarf. Giessen sie einen Liter Wasser hinein, um den Siphon zu füllen.

Dunstabzug einschalten

Beim Kochen entstehen oft Gerüche – angenehme und weniger angenehme. Schalten Sie den Dunstabzug ein und entfernen Sie so üble Gerüche an der Quelle.

Weitere Infos

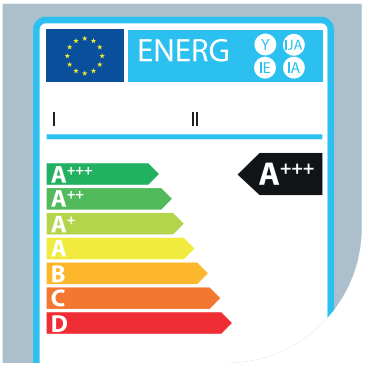
Webseite hausinfo.ch

Merkblatt «Kochstellenlüftung»

SONSTIGE TIPPS

IM SOMMER UND IM WINTER

Nach Abwesenheit: Wasserleitung spülen
Wasser, das lange in den Leitungen steht, kann «muffig» oder gar ungesund werden. Deshalb: Wenn Sie länger als 3 Tage weg waren, dann drehen Sie jeden Wasserhahn auf und lassen das Wasser laufen, bis es mit konstanter Temperatur aus der Leitung kommt. Das gilt für warmes und kaltes Wasser.



Energieeffiziente Geräte kaufen
Wenn Sie ein neues elektrisches Gerät kaufen, lohnt es sich, die Energieetikette zu beachten. Wählen Sie Geräte mit der höchsten Energieeffizienzklasse!

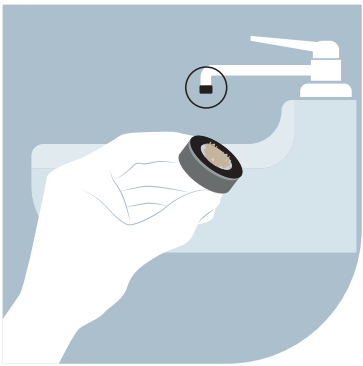
Licht in nicht benutzten Räumen ausschalten
Neuste LED-Lampen benötigen zwar viel weniger Elektrizität als Glühbirnen. Trotzdem gilt: Schalten Sie das Licht in nicht benutzten Räumen aus.

Weitere Infos

Webseite Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV → Sicherheit des Trink-, Dusch- und Badewassers

- Topten
- Compareco
- Energy Star
- Energieetikette
- Broschüre «Energieeffizienz im Haushalt»

Broschüre «Effiziente Beleuchtung im Haushalt»



Wassersiebe reinigen
Wird die Wasserversorgung unterbrochen und danach wieder in Betrieb genommen, lösen sich kleine Teilchen von den Leitungen, die die Siebe bei den Wasserhähnen verstopfen können. Reinigen Sie die Wassersiebe deshalb nach jedem Unterbruch.

Weitere Infos

Webseite
hausinfo.ch

Filter der Dunstabzugshaube reinigen oder auswechseln
Jede Dunstabzugshaube hat einen Filter, der Öle und Fette zurückhält. Prüfen Sie ihn 1- bis 2-mal im Monat und reinigen Sie ihn bei Bedarf. Dann funktioniert der Dunstabzug richtig.
Umlufthauben haben einen zusätzlichen Filter, der Gerüche zurückhält. Er muss nach einer bestimmten Zeit gewechselt werden. Genaueres dazu finden Sie im Handbuch des Geräts.

Merkblatt
«Kochstellenlüftung»

Wassersieb der Spülmaschine reinigen
Geschirrspülmaschinen haben ein Sieb, das grobe Verunreinigungen aus dem Spülwasser entfernt. Ist das Sieb verstopft, wäscht die Maschine nicht mehr sauber. Ausserdem können dann unangenehme Gerüche entstehen. Reinigen Sie deshalb das Sieb mindestens zweimal im Monat.

Inhalt erarbeitet von
Hochschule Luzern Technik & Architektur

Lucerne University of
Applied Sciences and Arts

HOCHSCHULE
LUZERN

Technik & Architektur
FH Zentralschweiz

Mit Unterstützung von
Hauseigentümerverband Schweiz
Minergie Schweiz
Stadt Zürich, Amt für Hochbauten
Faktor Journalisten AG
Keystone-SDA

EnergieSchweiz, Bundesamt für Energie BFE
Mühlestrasse 4, CH-3063 Ittigen. Postadresse: CH-3003 Bern
Tel 058 462 56 11, Fax 058 463 25 00
energieschweiz@bfe.admin.ch, www.energieschweiz.ch

Vertrieb: www.bundespublikationen.admin.ch
Bestellnummer 805.116.D

04.2020 3040 860464002