

## Heizen – Ideale Raumtemperatur

Nicht nur das Wetter draussen, sondern auch das Klima im Haus oder in der Wohnung haben grossen Einfluss auf Wohlbefinden und Gesundheit des Menschen. Ob man sich im Wohnraum wohl fühlt, hängt von der Luftfeuchte sowie der Raumtemperatur ab. Da die Heizungskosten in letzter Zeit massiv angestiegen sind, gibt es wohl noch kaum Heimbesitzer, die die Heizkostenrechnung kalt lassen. Da sich pro Heizperiode mit dem richtigen Heizen einiges an Geld einsparen lässt, stellt sich die Frage, wie man optimal einspart und sich dabei in den eigenen vier Wänden wohl fühlen kann.



### Energiesparendes Heizen

Eine Heizperiode in der Schweiz dauert in etwa 9 Monate. Die Heizzeit beginnt meistens im September/Oktober und endet im Mai. In dieser langen Heizphase fällt schon einiges an Heizkosten an. Durch Einhaltung einiger Regeln kann einiges an Energie und Geld eingespart werden. Ist man tagsüber nicht zu Hause, sollte die Heizung nicht abgestellt werden, da das **ständige Wiederaufheizen teurer** ist als das Einhalten einer konstanten Temperatur. Vor Beginn aber auch während der Heizperiode sollte die Heizung auf eventuell gluckerende Heizkörper untersucht werden. Befindet sich nämlich Luft im Heizkörper, kann das Wasser nicht richtig zirkulieren und der Heizkörper wird dadurch nicht richtig warm.

### Das ideale Raumklima und die ideale Raumtemperatur

Innerhalb eines Wohnraums bestehen sehr unterschiedliche Ansprüche an Behaglichkeit, danach richtet sich auch die Zimmertemperatur. In einem Badezimmer sowie in einem **Wohn- und Kinderzimmer** sollte es gemütliche **20 – 23°C** warm sein, während in einem WC oder im **Flur 15 – 19°C** ausreichend sind. Bei den Temperaturen in einem Schlafzimmer gehen die

Meinungen ziemlich auseinander. Für einen **gesunden Schlaf** wird eine Raumtemperatur von **16 – 20°C** empfohlen. Besonders im Schlafzimmer ist das richtige Raumklima ein Muss, da es für einen gesunden Schlaf sorgt. Ausreichend Frischluft sowie eine **Luftfeuchtigkeit von rund 50%** sorgen für das perfekte Bettklima. Ein zu kalter Schlafraum härtet jedoch nicht ab, sondern führt eher zu verspannten Muskeln. Sollten sich Paare um das kältere oder wärmere Schlafzimmer streiten, sollte man sich auf eine Grundtemperatur einigen.

Auch hier gilt wie überall das goldene Mittelmaß. Durch überheizen wird die [Luft zu trocken](#), was Schleimhäute austrocknet und so anfälliger für [Erkältungen](#) macht. Wenn aber wiederrum zu wenig geheizt wird, kühlen die Wände aus und dann wird es auch noch nach Stunden mit voll aufgedrehter Heizung nicht wohlig warm.

**Tip:** Durch eine **Absenkung der Zimmertemperaturen in der Nacht** auf 16 – 18°C kann eine **Heizkosteneinsparung von knapp 30%** erreicht werden. Durch Thermostate lässt sich das hervorragend steuern.

## Richtiges Lüften

Morgens und abends sollte der Wohnraum ordentlich bei offenen Fenstern circa **10 Minuten lang gelüftet** werden. Schlafräume sollten sogar bis zu 20 Minuten lang gelüftet werden. So wird die verbrauchte Luft gegen Frischluft ersetzt, die sich leichter erwärmen kann. **Gekippte Fenster bringen kaum etwas, sondern verschwenden nutzlos Heizkosten.** Wird in der Wohnung Wäsche getrocknet, sollte öfter gelüftet werden, um Feuchtigkeit und somit **Schimmelbildung zu vermeiden.**

## Fazit

Die Energiekosten steigen leider ständig an. Durch richtiges Heizen und Lüften wird das Raumklima im Wohnraum merklich verbessert und Energie gespart.

Am Tag werden die folgenden Raumtemperaturen empfohlen

- Wohnzimmer: 20 bis 23 Grad
- Schlafzimmer: 17 bis 20 Grad
- Küche: 18 bis 20 Grad
- Bad: 20 bis 23 Grad
- WC: 16 bis 19 Grad
- Flur: 15 bis 18 Grad