

## WINTER

*Während dieser Zeit ist die Gebäudeheizung in Betrieb: Bei alten Gebäuden kann dies schon dann der Fall sein, wenn die Aussenlufttemperatur unter 18 – 20°C fällt, bei neuen Gebäuden idealerweise erst unter etwa 12°C.*

### RAUMWÄRME

- Das Thermostatventil des Heizkörpers oder den Thermostat der Fussbodenheizung so einstellen, damit sich eine Raumlufttemperatur von etwa 20 – 21°C (Schlafzimmer: 15 – 18°C) einstellt.

### FRISCHLUFT

- Minimal lüften: Nur bei schlechter Raumluftqualität. Stosslüftungen (alle Fenster/ Türen gleichzeitig öffnen) à 5 Min. sind am effizientesten.
- Wohnungsbau: Im Schlafzimmer vor dem Schlafen gehen stosslüften und dann nachts das Fenster nicht kippen; besser die Schlafzimmertüre geöffnet lassen (Versorgung von «Frischluft» aus der Wohnung).
- Pflanze als natürlichen Luftfilter (z.B. Areca-Palme) aufstellen.

### LUFTFEUCHTIGKEIT

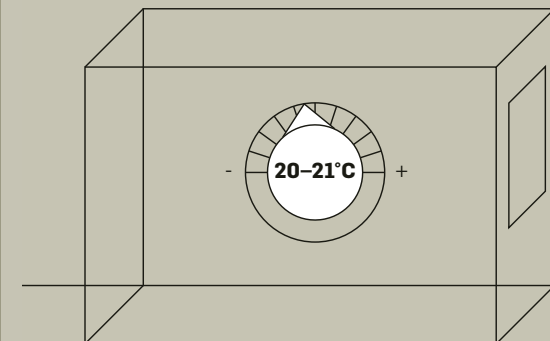
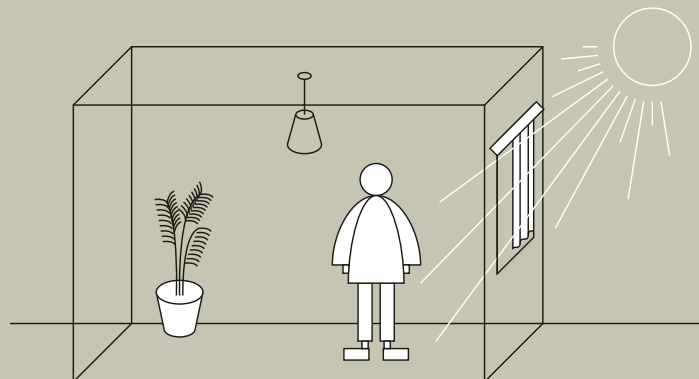
- Ist die Luft zu trocken (rel. Luftfeuchtigkeit < 30%), ist dies oftmals darauf zurückzuführen, dass zu viel gelüftet wird.
- Ist die Luftfeuchte in Ordnung, fühlt sich aber dennoch zu trocken an, kann ein erhöhter Staubgehalt in der Luft die Ursache sein.
- Die Luftfeuchte kann durch den Einsatz von Pflanzen (z.B. Zyperngras), das Trocknen von Wäsche oder geöffnete Badzimmertüre während / nach dem Duschen auf natürliche Art und Weise erhöht werden.
- Achtung: Die relative Raumluftfeuchtigkeit sollte den Wert von 60 – 70% nirgends im Innenraum übersteigen (Gefahr der Schimmelpilzbildung).

### SONNENSCHUTZ

- Den aussenliegenden Sonnenschutz oben lassen; damit wird die gratis einfallende Wärme genutzt.
- Den innenliegenden Blendschutz (Vorhänge, Rollos, etc) einsetzen, um die Blendung punktuell zu unterbinden. Auf diese Weise wird der Grossteil der Sonnenwärme trotzdem in das Gebäude gelassen.
- Vermeiden, dass durch den Einsatz vom Sonnen- & Blendschutz das Kunstlicht unnötig brennt!

## VERHALTENSINWEISE RAUMKLIMA

Energiesparend und gesund leben



# ÜBERGANGSZEIT

Während dieser Zeit sollte die Raumheizung grundsätzlich ausser Betrieb sein.

## FRISCHLUFT

- Während die Heizung ausgeschaltet ist, kann nach Belieben gelüftet werden.
- Wohnungsbau: Im Schlafzimmer kann das Fenster nachts gekippt werden.

## SONNENSCHUTZ

- Den aussenliegenden Sonnenschutz nach Belieben bewegen (insbesondere an warmen Tagen).
- Den innenliegenden Blendschutz nach Belieben bewegen (insbesondere an kühlen Tagen).
- Vermeiden, dass durch den Einsatz vom Sonnen- & Blendschutz das Kunstlicht unnötig brennt!

# SOMMER

Während dieser Zeit ist die Aussenlufttemperatur angenehm warm (20 – 26°C).

## FRISCHLUFT

- Die Fenster/Lüftungsöffnungen dürfen Tag und Nacht nach Belieben geöffnet sein.

## SONNENSCHUTZ

- Den aussenliegenden Sonnenschutz – zumindest bei direkter Sonneneinstrahlung – schliessen.
- Sonnenschutz wenn möglich so einstellen, dass trotzdem noch viel Tageslicht eintritt, damit das Kunstlicht deswegen nicht unnötig brennt!

# HITZETAGE

Während dieser Zeit kann es im Gebäude unangenehm heiss werden: Draussen steigt die Temperatur während dem Tag über 26°C, nachts fällt sie nicht unter 15°C.

## FRISCHLUFT

- Wenn es draussen wärmer ist als im Gebäude: Minimal lüften (Lüftung nur bei schlechter Raumluftqualität); Stosslüftungen à 5 Min. sind am effizientesten.

## SONNENSCHUTZ

- Den aussenliegenden Sonnenschutz ganztags schliessen; auch wenn die Sonne nicht direkt auf das Fenster scheint.
- Den Sonnenschutz wenn möglich so einstellen, dass trotzdem noch etwas Tageslicht eintritt, damit das Kunstlicht deswegen nicht unnötig brennt (und wärmt)!
- Lüftungsöffnungen über Nacht zwecks passiver Nachtauskühlung geöffnet lassen. Eine Querlüftung durch das Gebäude ist sehr vorteilhaft.
- Alle möglichen Lüftungsöffnungen morgens so früh wie möglich voll und solange ganz öffnen, bis es draussen wärmer ist als im Gebäude.

