

# Wärme, bleib bei mir

**Heizen** Bleibt die Heizwärme drinnen, schont man Portemonnaie und Ressourcen. So dämmt man richtig (Tipps links) und spart im Alltag (Tipps rechts).

Tiziana Ossola

Die Heizsaison geht los. Wer die teure Heizenergie bei sich zu Hause effizient zu nutzen weiss, schont das Portemonnaie und die Umwelt. In der rechten Spalte geben wir Tipps, wie man im Alltag am besten mit Wärme in den eigenen vier Wänden umgeht.

Die linke Spalte zeigt typische Schwachstellen von Gebäuden und die wirksamsten Massnahmen gegen Energieverluste auf. Das Zauberwort heisst: dämmen. So sorgt man dafür, dass nicht die kalte Winternacht beheizt wird. Besonders ältere, nicht renovierte Häuser sind oft ungenügend gedämmt, die Energieverluste deshalb enorm. Bis zu einem Viertel der insgesamt zugeführten Energie geht über eine schlecht abgedichtete Fassade verloren, weitere 17 Prozent über das Dach, 13 Prozent über die Fenster. Mit etwas handwerklichem Geschick und Material aus dem Baumarkt kann man einiges selber erledigen.

Für Thomas Ammann, Fachspezialist Energie beim Kanton Aargau, kann man die Bedeutung der Hausdämmung nicht hoch genug einschätzen. «Zum einen spart man auf lange Sicht viel Geld, in gewissen Fällen sogar die Hälfte der bisherigen Ausgaben für Energie. Andererseits steigt die Behaglichkeit markant und deshalb auch die Wohnqualität.»

Energieberatungen in den Kantonen:  
[www.energieberatung.ch](http://www.energieberatung.ch)  
 Stichwort: Energieberatung  
 Beratung bei Sanierungen an der thermischen Gebäudehülle und der Gebäudetechnik:  
[www.geak.ch](http://www.geak.ch)

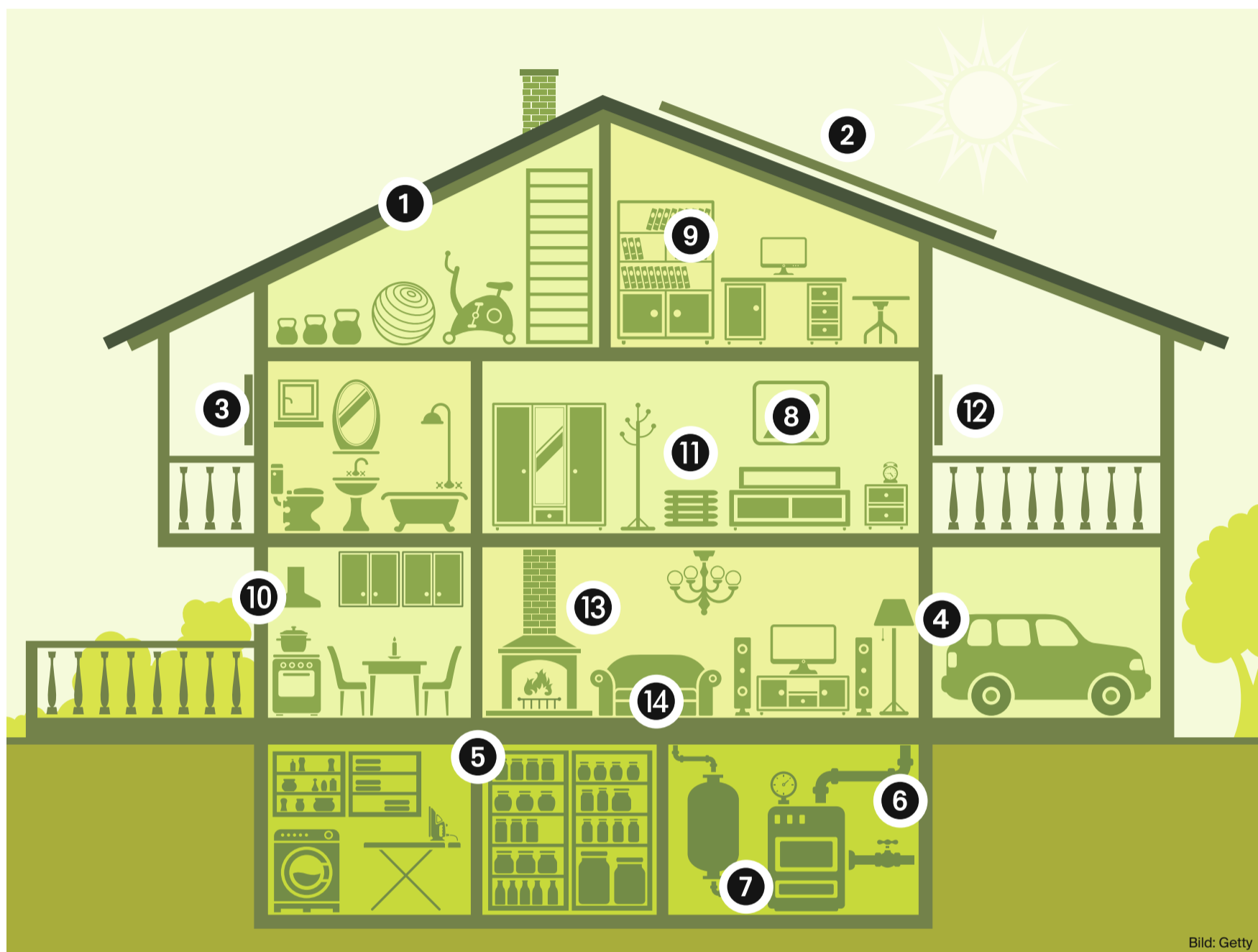


Bild: Getty

## Dämmen: Die neuralgischen Punkte

### 1 Estrich und Dach

Sind Estrichboden und Dach schlecht gedämmt? Dann geht viel Energie verloren. Ungemütlich ist es auch. Im Winter ist es kalt, im Sommer heiss. Zudem besteht Gefahr von Feuchtigkeitsschäden durch austretende warme Luft. Mit der Dämmung von Dach und Estrichboden können um die 17 Prozent des Gesamtenergieverbrauchs eingespart werden. Dient der Estrich nur als Abstellraum, macht eine Estrichbodendämmung Sinn. Sie ist kostengünstig und bringt energietechnisch viel.

### 2 Solarpanels auf dem Dach?

Soll der Dachraum als zusätzlicher Wohnraum genutzt werden? In diesem Fall macht es Sinn, das Dach richtig zu dämmen. Das wäre die Gelegenheit für den Einbau einer Solaranlage. Geht man von einer Lebensdauer der Solarpanels von 25 Jahren aus, sollte die tragende Struktur darunter genauso lang halten. Nebst dem Ertrag aus der Photovoltaikanlage entfallen zudem die Kosten für die Ziegeleindeckung.

### 3 Fenster und Fassade

Über die Fenster kann verhältnismässig viel Energie verloren gehen. Als Sofortmassnahme können Gummidichtungen in bestehende Fenster eingebaut werden. Bringt alles Abdichten zu wenig, ist der Einbau neuer Fenster sinnvoll. Neuwertige Wärmeschutzfenster reduzieren die Energieverluste um mehr als die Hälfte; 5 bis 10 Prozent des Gesamtenergieverbrauchs können eingespart werden. Bei der Auswahl hilft die Energieetikette für Fenster. Option: Anstatt die Fenster ganz zu ersetzen, werden neue Fensterrahmen auf die bestehenden aufgesetzt. Die Energieeinsparung ist jedoch kleiner. Es können zudem Schäden durch Feuchtigkeit entstehen. Die Fenster ebenso wie die Fassade und Lüftung müssen als Bestandteile

in einem Gesamtsystem betrachtet werden. Wer die Fenster sanieren will, sollte auch über eine Renovation der Fassade nachdenken.

### 4 Ritzen, Türen, Treppen

Türen, Trennwände oder Treppenuntersichten zwischen Keller und Wohnbereich sind potenzielle Wärmeverpuffer. Mit Abdichten und Aufdoppelungen der Wärmedämmung erzielt man wärmetechnische Verbesserungen. Ganz nach dem Motto: Auch Kleinvieh macht Mist. Unter Umständen macht es Sinn, alte Türen zu ersetzen.

### 5 Kellerdecke

In älteren Liegenschaften kommt dies häufig vor: Die Dämmung der Kellerdecke dient höchstens als Trittschallschutz oder als Füllung bei Holzbalkendecken. Eine Wärmedämmung ist das nicht. Es kommt zu Energieverlusten und der Fussboden oberhalb des Kellers bleibt kalt. Man hat ein Gefühl «hochkriechender Kälte». Generell: Beheizte Räume sollten klar mittels Dämmschicht von unbeheizten getrennt werden. Das reduziert Wärmeverluste deutlich. Die Montage einer Dämmung an der Kellerdecke ist einfach zu bewerkstelligen und reduziert den Energiebedarf deutlich.

### 6 Leitungen

Oft laufen Warmwasser- und Heizleitungen durch kalte Räume wie Keller, Garage oder Treppenhaus. Sind Leitungen mehr als handwarm, geht unnötig Energie verloren. Solche Rohre sollten – mit Ausnahme der Ausstossleitungen, die zu den Armaturen führen – mit Dämmmaterial eingepackt werden. So bleibt das Warmwasser in den Leitungen auch warm. Der Aufwand lohnt sich: Die Materialkosten für die Wärmedämmung sind in nur zwei Jahren amortisiert.

## Das Spar-Einmaleins im Alltag

### 7 Heizen heisst feinabstimmen

Die Heizung sollte nur dann laufen, wenn man sie auch braucht. Die Fussbodenheizung wird so programmiert, dass sie jeweils 2 bis 3 Stunden vor dem Aufstehen einschaltet bzw. 2 bis 3 Stunden vor dem Schlafengehen die Temperatur absenkt. Faustregel bei Radiatoren: 1 Stunde vor dem Aufstehen einschalten, 1 Stunde vor dem Schlafengehen ausschalten.

Ist man tagsüber ausser Haus, stellt man die Heizung ebenfalls zurück. Eine Temperaturabsenkung macht auch bei längeren Abwesenheiten wie Ferien und Wochenendtrips Sinn. Ferienhäuser heizt man nur minimal, wenn niemand anwesend ist.

### 8 Das kühle Schlafzimmer

Die Zimmertemperatur reguliert man nicht durch das Öffnen des Fensters. Wer zum Schlafen ein kühles Zimmer bevorzugt, sollte deshalb die Heizung absenken, die Heizung aber nie ganz zudrehen. Das würde dazu führen, dass die Wärme aus den umliegenden Räumen nachfliesst. Offene Fenster nachts sind energietechnisch ungünstig.

### 9 Leerstehende Zimmer

Ist der Nachwuchs ausgezogen? Steht das Homeoffice wieder leer? Ungenutzte Zimmer müssen nicht gleich behaglich warm sein wie Wohnzimmer und andere bewohnte Räume. Deshalb: Temperatur in leeren Zimmern absenken.

### 10 Einmaleins des Lüftens

Ständig offene Kippfenster, während die Heizung läuft, sind eine schlechte Idee. Sie kühlen die Räumlichkeiten ab, Frischluft kommt trotzdem nicht genug hinein. Viel wirksamer ist auch im Winter die Stosslüftung. Kurz und kräftig lautet

die Empfehlung. Dreimal pro Tag 5 bis 10 Minuten möglichst viele Fenster öffnen. Diese Technik bewirkt, dass die Raumluft ausgetauscht wird, die Räume aber nicht auskühlen.

### 11 Heizkörpern Raum lassen

Bodenlange Vorhänge sind chic, aber nicht vor warmen Radiatoren. Auch Möbel und Abdeckungen aller Art sollte man von Heizkörpern wegrücken. Stehen diese hingegen frei, kann warme Luft am besten in den Räumen zirkulieren. Bei Bodenheizungen vermindern dicke Teppiche die Wärmeabstrahlung. Deshalb: Aufrollen und im Frühjahr wieder verlegen.

### 12 Storen rauf und runter

Geschlossene Fensterläden oder Rollläden über Nacht sind eine einfache Massnahme, die eigenen vier Wände gegen kalte Winterluft zu schützen. So bleibt die vorhandene Wärme während der Nachtabsenkung der Heizung besser erhalten. Ist es tagsüber schön sonnig, sollten Fensterläden offen und Storen oben bleiben. Sonnenwärme strömt dann ungehindert ein.

### 13 Kalte Luft im Cheminée

Bei Cheminées und Holzöfen sollte regelmässig kontrolliert werden, ob die Frischluftklappen geschlossen und die Haube heruntergelassen sind. Um Abluftverluste zu verringern, hilft der Einbau einer Glasscheibe oder einer Heizkassette.

### 14 Nicht ohne meine Finken

Das Gebot der Stunde lautet: Heizen auf maximal 19 bis 20 °C. Frieren muss man trotzdem nicht – mit einem warmen Pullover und Hausschuhen aus reiner Schurwolle. Vielleicht leistet man sich dafür den Luxus einer Kaschmirdecke für die Stunden auf dem Sofa.