

Klug und achtsam heizen

- 1) Die **optimale Wohlfühltemperatur** liegt :
 - in Wohnräumen zwischen 19 und 22 Grad
 - im Bad bei 22 Grad
 - in der Küchen etwas kühler, da Herd, Spülmaschine etc. Wärme abgeben
 - im Schlafzimmer 16 bis 18 Grad
 - in ungenutzten Räumen 15 Grad (zu kalt kann Schimmel begünstigen)

Achtung : überheizte Räume machen infekтанfällig
Jedes Grad weniger spart bis zu 6 Prozent Energiekosten
- 2) **Nachtabenkung** um nicht mehr als 5 Grad, da für das Wiederaufheizen zu viel Energie verloren geht
- 3) optimale **Heizsaison** von Oktober bis spätestens Ende April
- 4) **Heizkörper freihalten:**
Nicht durch Sofas, Vorhänge etc verdecken und auf Heizkörperverkleidungen verzichten
- 5) Heizung regelmäßig **entlüften** – nur so kann sie effizient arbeiten
- 6) **Dämmen** hinter der Heizung – noch besser: ganzes Gebäude dämmen
- 7) **Fenster und Türen abdichten** und Türen zwischen geheizten und ungeheizten Räumen geschlossen halten
- 8) programmierbare **Thermostate** anbringen
- 9) **richtig Lüften:** Stoßlüften, das heißt, mehrmals am Tag alle Fenster für einige Minuten öffnen, gekippte Fenster bringen keinen Luftaustausch und kühlen nur die Wände aus
- 10) **Heizenergie nicht entweichen lassen:** Nachts Rollläden herunterlassen oder dicke Vorhänge vor den Fenstern, aber nicht vor den Heizkörpern

Die Umwelt und Ihr Sparschwein werden es Ihnen danken

