

Zusatz-Tipps zum Wohlfühlen

Wohl temperiert: Na klar sollen Ihre Wohnräume auch während der kalten Jahreszeit angenehm temperiert sein. 20 bis 22 Grad reichen beim Heizen in der Regel aus. Kleiner Trick: Mit Teppichböden fühlt sich die Raumtemperatur bis zu zwei Grad wärmer an.

Günstig waschen: Das Erwärmen von Wasser kostet stets Energie. Wir empfehlen daher: Wäsche (wenn möglich) bei 30 Grad waschen, den Geschirrspüler nur voll beladen laufen lassen und einen Sparduschkopf nutzen.



Frischer Wind: Wenn das Wetter mitspielt und Sie die Möglichkeit haben: die Wäsche gerne mal draußen trocknen lassen, anstatt den energiefressenden Trockner anzustellen.



Gut gekühlt: Stellen Sie Ihren Kühlschrank am besten auf sieben oder acht Grad. Jedes Grad weniger entspricht einem unnötig erhöhten Verbrauch.

Stets heizen: Das Aufheizen komplett ausgekühlter Räume kann teuer werden. Darum während der Heizperiode auch nachts und bei Abwesenheit nie ganz die Heizung abdrehen. 16 Grad sollten es sein.

Pullover statt T-Shirt: Wer im Winter ein T-Shirt trägt, der heizt wahrscheinlich zu viel. Heizung runter drehen und gemütlichen Pulli anziehen oder unter die Kuscheldecke kriechen.



Licht aus: Einfach, aber effektiv zum Sparen: in Räumen, in denen sich gerade niemand aufhält, am besten alle Lampen ausschalten.

Abstand halten: Möbel und Vorhänge mit etwas Abstand zu den Heizkörpern platzieren, damit sich die warme Heizungsluft gut im Raum verteilen kann.



Durchlüften: Für einen idealen Luftaustausch die Fenster mehrmals am Tag für circa zehn Minuten weit öffnen, statt sie dauerhaft auf Kipp zu stellen. Und beim Lüften bitte die Heizung ausdrehen.

Absenken statt ausschalten: Auch in nicht dauerhaft genutzten Räumen sollte im Winter geheizt werden. Wir empfehlen wieder 16 Grad, um zum Beispiel Schimmelbildung zu vermeiden.

Tür zu: Zwischen unterschiedlich beheizten Räumen unbedingt Türen geschlossen halten. So vermeiden Sie, dass warme feuchte Luft in kühlere Räume entweicht und Schimmelbildung begünstigt. Gegen Zugluft helfen übrigens (textile) Zugluftstopper. Denn je mehr Luftbewegung im Raum, desto kühler wirkt es.



Sonnenenergie nutzen: Auch im Winter spendet die Sonne Wärme. Nutzen Sie das in Ihren sonnenzugewandten Räumen aus und öffnen Sie Vorhänge und Rollläden, um natürlich zu heizen. Bei Sonnenuntergang aber schnell wieder schließen, um die Wärme nachts im Raum zu halten.