

Heisse Tipps für kalte Tage

Haben Sie gewusst, dass...

- überheizte Räume für die Gesundheit schädlich sind?
- die Reduktion der Raumtemperatur um 1°C eine Einsparung an Wärmeenergie von 6% ausmacht? (dies entspricht ca. 150 l Heizöl)
- mehrmaliges Stosslüften pro Tag besser ist als ständig gekippte Fenster?
- Raumbefeuchtung mit elektrischen Geräten ineffizient ist?
- ein mobiler Elektroofen bei einer durchschnittlichen Betriebsdauer von jährlich ca. 500 Stunden Strom für 200 Franken, also rund 2'000 kWh verbraucht?

Damit's schön warm wird und Sie gesund bleiben:

- Wo vorhanden, ermöglicht der richtige Dreh am Thermostaten eine konstante Wunschtemperatur. Ideal für Ihre Gesundheit sind 21°C. Im Schlafzimmer darf es einige Grade kühler sein.
- Möbel, die vor dem Heizkörper platziert sind, Vorhänge oder Abdeckungen reduzieren die Wärmeabgabe spürbar. Entfernen Sie alles, was die freie Abgabe der Wärme behindert.
- Heizen Sie nicht die Umwelt! Mehrmals täglich eine Stosslüftung von ein bis zwei Minuten verhindert das Auskühlen der Räume. Durch ständige Kipplage der Fenster wächst der Wärmeenergie-Bedarf wesentlich an.
- Mit Treppen steigen fit bleiben! Bringen Sie Ihren Kreislauf in Gang und spüren Sie die Wärme in Ihrem Körper.
- Als Alternative zur stromintensiven Raumbefeuchtung dienen Zimmerpflanzen, die Feuchtigkeit und Sauerstoff in den Raum abgeben. Fördern Sie Ihr Wohlbefinden, indem Sie ausreichend trinken (1,5 l pro Tag).

