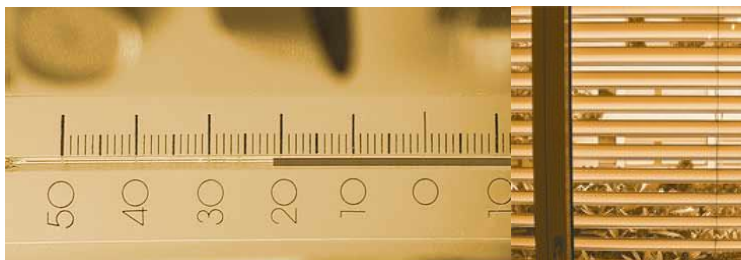


Heisse Tipps für kalte Tage - coole Tipps für heisse Tage



Heisse Tipps für kalte Tage

Überheizte Räume haben negative Auswirkungen auf die Gesundheit - einige Tipps für ein angenehmes Raumklima:

- Der richtige Dreh am Thermostaten ermöglicht eine konstante Wunschtemperatur. Die ideale Temperatur für Ihre Gesundheit liegt bei 20 bis 21°C. **Jede Erhöhung der Temperatur um 1°C verbraucht 6% mehr Energie.** Eine Zimmertemperatur von 24°C verbraucht demnach rund $\frac{1}{4}$ mehr Energie und Kosten als eine Temperatur von 20°C.
- **Heizen Sie nicht die Umwelt.** Wenn Sie zwei- bis dreimal täglich kurz und gut durchlüften, schaffen Sie ein angenehmes Raumklima. Sie sparen gegenüber gekippten Fenstern bis zu 2 Liter Heizöl pro Tag.
- **Die Raumbefeuchtung mit Geräten ist ineffizient.** Als Alternative eignen sich Zimmerpflanzen. Fördern Sie zudem Ihr Wohlbefinden, indem Sie ausreichend trinken.
- Mit undichten Fenstern und Zugluft müssen Sie mehr heizen und fühlen sich unwohl. Eine Überprüfung der Fenster- und Türdichtungen lohnt sich.

Cooler Tipps für heisse Tage

Mit kühlem Kopf kommen Sie gut durch den Sommer:

- **Lassen Sie vor dem Eintreffen der direkten Sonnenstrahlen die Storen herunter** und stellen Sie die Lamellen so, dass keine elektrische Beleuchtung nötig ist.
- **Nutzen Sie die frische Morgenluft zum Kühlen der Räume.**
- Reduzieren Sie die selbst produzierte Wärme, indem Sie alle Geräte abschalten, die Sie nicht brauchen.
- **Ausreichendes Trinken nicht alkoholischer Getränke aktiviert die körpereigene Kühlanlage.**
- Dort, wo eine Klimaanlage unumgänglich ist, sind die Türen und Fenster geschlossen zu halten, um die Effizienz der Klimaanlage zu steigern.

Tipps für Sie zu Hause

Bemerkenswert: Ein durchschnittlicher Haushalt konsumiert am meisten Energie fürs Heizen. Deshalb ist es sinnvoll, gerade hier eine nachhaltige Energiequelle zu nutzen. Alternativen zu nicht erneuerbaren Energieträgern gibt es genug in Form von Sonnenenergie, Biomasse (z.B. Holz), Umgebungswärme oder Geothermie. Sehr oft ist zumindest eine Deckung des Warmwasserbedarfes mit Hilfe von Sonnenenergie sinnvoll. Informieren Sie sich beim regionalen Energieberater, www.energieberatung-oa.ch!

Interessante Links zum Thema

- Die Energieberatung Oberaargau berät Sie gerne betreffend Heizungsersatz: www.energieberatung-oa.ch
- Informieren Sie sich über Holzenergie: www.holzenergie.ch
- Das partnerschaftliche Programm für Energieeffizienz und erneuerbare Energien hält spannende Informationen bereit: www.energie-schweiz.ch