

# Heizen mit Köpfchen

## Energie- und kostensparend durch den Winter

**Die Temperaturen sinken, die Heizung wird aufgedreht – schliesslich möchte man in den eigenen vier Wänden ja nicht frieren. Wer nun die Heizung hoch aufdreht, um es möglichst schnell möglichst warm zu haben, macht einen grossen Fehler. Wir verraten Ihnen, wie Sie im Winter richtig heizen und so nicht nur Energie, sondern auch Geld sparen.**

Es geht ein eisiger Wind, die Temperaturen nähern sich dem einstelligen Bereich. Man zieht den Kragen des Mantels noch etwas höher und ist erleichtert, wenn man in der Ferne die Umrisse seines Zuhauses ausmacht. Bald ist man in der Wärme.

Viele Leute stürmen dann in ihr Haus oder ihre Wohnung und drehen die Heizung bis zur Stufe 5 auf. «Je höher die Zahl am Thermostat, desto schneller wird es warm», denken sich viele. Doch das stimmt leider nicht. Egal, welche Stufe man auswählt, die Heizung wird immer gleich schnell warm; nur die Temperaturen unterscheiden sich. Während die fünfte Stufe bis auf 28 Grad heizt, geht es auf der dritten Stufe nur bis 20 Grad.

### Wie Sie beim Heizen sparen können

Stellen Sie keine Möbel vor die Heizkörper. Ansonsten kann sich die Wärme nur schlecht im Raum verteilen.

Ziehen Sie sich warm an, der Winter ist auch in den eigenen vier Wänden spürbar. Wenn Sie also zu Hause ein T-Shirt tragen, ziehen Sie sich lieber etwas über statt am Thermostat herumzudrehen.

Ein ständig gekipptes Fenster frisst Energie. Die Devise lautet: Stosslüften.



### Besserer Schlaf bei tiefen Temperaturen

Das kleine Rad an unseren Heizkörpern sollte also mit ein wenig mehr Bedacht gedreht werden. Räume müssen nicht während des ganzen Winters auf 25 Grad geheizt werden – die optimale Raumtemperatur liegt bei 20 bis 22 Grad. «Heizt man einen Winter lang anstelle von 25 Grad nur auf 22 Grad, spart man rund 20 Prozent der gesamten Heizkosten», weiss Michael Frick, Leiter Markt der Technische Betriebe Weinfelden AG.

Im Schlafzimmer reichen gar 17 bis 18 Grad Zimmertemperatur. Da sich nachts die Körpertemperatur senkt, schläft man schneller ein, wenn die Temperatur in der Umgebung auch eher tief ist. Gleichzeitig sorgt eine tiefere Raumtemperatur dafür, dass der Körper erst später wieder mit dem Aufwärmen der Kerntemperatur beginnt, wodurch man später aufwacht. Unterstützt man seinen Körper optimal in seinen Tendenzen, kommt man in den Genuss einer längeren Schlafphase. «Sollte man nachts dann doch mal frieren, ist es klüger, zur Wärmeflasche zu greifen anstatt die Heizung gleich aufzudrehen», so Michael Frick.

