

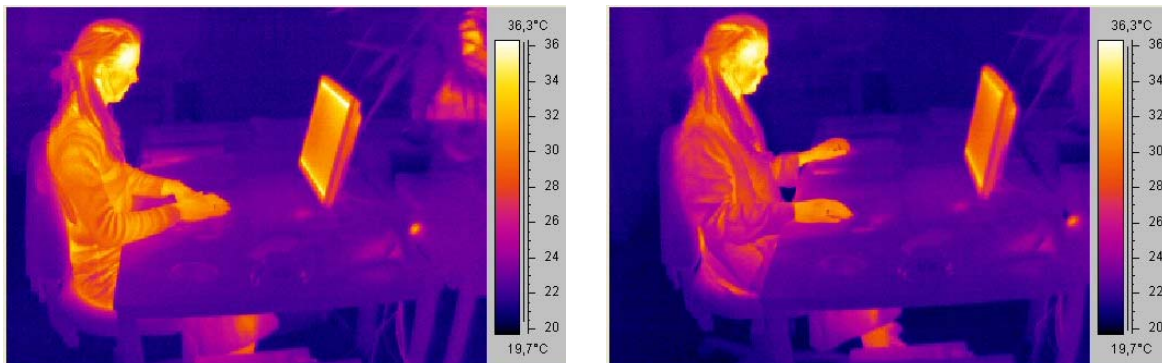
Die Kleidung macht's...

20 °C ist die Richttemperatur für Klassenzimmer und Büros während der Heizperiode. Der Hausmeister ist bemüht, diese Temperatur einzustellen. In Großeinrichtungen wie z.B. einer Schule sind die meisten Personen mit dieser Temperatur zufrieden. Die Richttemperatur von 20 °C sollte mindestens erreicht, aber auch - aus Gründen der Energieeinsparung - nicht überschritten werden. Denn es gilt der Grundsatz: Erhöht man die Temperatur um 1°C führt dies zu einem ca. 6 % höheren Heizenergieverbrauch.

Wir empfinden Temperaturen aber nicht wie ein Thermometer. Ob wir frieren oder schwitzen hängt von mehreren Faktoren ab. So spielen beispielsweise Gesundheitszustand oder Aktivitätsgrad eine Rolle

Was können Sie tun, um sich bei einer Temperatur von 20° C wohl zu fühlen?

Ganz einfach: Wählen Sie die richtige Kleidung für sich aus! Dabei hat sich das **Zwiebelschalenprinzip** bewährt. Wer leicht friert, ist gut beraten, immer noch etwas zum Überziehen dabei zu haben. Wem es schnell zu warm wird, der sollte noch etwas ablegen können.



Die Wärmebildaufnahme zeigt: Richtige Kleidung hält den Körper warm. Die Person im linken Bild trägt ein dünnes T-Shirt. Der Oberkörper erscheint hell, weil er viel Wärme abstrahlt. Rechts hat die Person einen Pulli übergezogen.

Unsere Tipps:

- ✓ **Angemessene Kleidung ist ein wichtiger Faktor für das Wohlbefinden**
- ✓ **Durch kurzes Stoßlüften wird verbrauchte Luft effektiv ausgetauscht, ohne dass zu viel Heizungswärme verloren geht. Auch dies fördert das Wohlbefinden!**

Viele Grüße von **ESPAR**

