

Thema: Mollig warm oder lieber etwas unterkühlt? - So heizen Sie richtig!

Beitrag: 1:44 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Das nasskalte Schmuddelwetter schlägt nicht nur aufs Gemüt, sondern auch auf die Gesundheit. Überall um einen herum schnupft und schneift es. Dass man durch richtige Kleidung, ausgewogene Ernährung und regelmäßiges Händewaschen einer Erkältung vorbeugen kann, ist vielen klar. Dass aber auch das Raumklima und die Raumtemperatur eine große Rolle spielen, daran denken viele nicht. Wie man das richtig angeht und dabei auch noch Geld spart, weiß Helke Michael.

Sprecherin: In geheizten und klimatisierten Räumen fühlen sich Viren und Bakterien pudelwohl und vermehren sich wie die Karnickel. Welche Temperaturen gesund sind, ist je nach Raumnutzung unterschiedlich.

O-Ton 1 (Robert van Loo, 0:10 Min.): „Im Schlafzimmer zum Beispiel reichen 16 bis 20 Grad. In Wohn- und Kinderzimmer und auch im Bad sollte es hingegen auf jeden Fall warm sein. Hier sind zwischen 20 und 23 Grad angemessen.“

Sprecherin: Erklärt E.ON-Heizprofi Robert van Loo. Neben der richtigen Temperatur ist auch die richtige Belüftung wichtig.

O-Ton 2 (Robert van Loo, 0:20 Min): „Am besten, Sie machen morgens und abends die Fenster auf und zwar für jeweils 5 bis 10 Minuten. Und Sie machen die Fenster am besten komplett auf. Im Schlafzimmer gerne auch bis zu 20 Minuten. Drehen Sie dabei aber besser die Heizung ab, sonst verballern Sie unnötig Heizenergie. Gesundheitsexperten bestätigen übrigens, dass in gut belüfteten Räumen die Infektionsgefahr rapide abnimmt.“

Sprecherin: Ein dritter wichtiger Punkt für ein gesundes Raumklima ist die Luftfeuchtigkeit. Damit unsere Schleimhäute nicht austrocknen, sollte diese bei mindestens 50 Prozent liegen.

O-Ton 3 (Robert van Loo, 0:17 Min): „Aber Achtung: Bei Raumbefeuchtern können sich im stehenden Wasser leicht Keime bilden und vermehren. Legen Sie stattdessen besser ein feuchtes Tuch über den Heizkörper oder stellen Sie eine flache Schale mit Wasser auf. Aber auch Grünpflanzen sind gut und sogar ideal gegen trockene Luft geeignet. Diese reinigen auch gleich noch die Luft von Staub und Giftstoffen.“

Sprecherin: Ein wichtiger Hinweis noch zum Schluss: haben Sie immer auch ein Auge auf die Räume, die Sie selten oder gar nicht nutzen.

O-Ton 4 (Robert van Loo, 0:22 Min.): „Ist es nämlich in den Räumen zu kalt – also kühler als etwa 15 oder 16 Grad - und sind sie außerdem noch schlecht belüftet, bildet sich Feuchtigkeit, die wiederum zu Schimmelbildung führen kann. Es stimmt natürlich schon, dass Sie durch weniger Heizen viel Geld sparen können. Jedes Grad weniger senkt die Energiekosten um immerhin 6 Prozent. Wenn Sie aber ungenutzte Räume gar nicht beheizen, würden Sie an der falschen Stelle sparen. Auf das gesunde Mittelmaß kommt es an.“

Abmoderationsvorschlag: Alle Tipps rund ums richtige Heizen, wie Sie das Raumklima im Gleichgewicht halten und eine Übersicht, in welchen Räumen es wie warm sein sollte, finden Sie auch noch mal im Netz unter www.eon.de.

Thema: Mollig warm oder lieber etwas unterkühlt? - So heizen Sie richtig!

Interview: 1:58 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Das nasskalte Schmuddelwetter schlägt nicht nur aufs Gemüt, sondern auch auf die Gesundheit. Überall um einen herum schnupft und schnieft es. Dass man durch richtige Kleidung, ausgewogene Ernährung und regelmäßiges Händewaschen einer Erkältung vorbeugen kann, ist vielen klar. Dass aber auch das Raumklima und die Raumtemperatur eine große Rolle spielen, daran denken viele nicht. Wie man das richtig angeht und dabei auch noch Geld spart, weiß E.ON-Heizexperte Robert van Loo, hallo.

Begrüßung: „Hallo, ich grüß‘ Sie auch!“

1. Herr van Loo, wieso hat das Raumklima Einfluss auf unsere Gesundheit?

O-Ton 1 (Robert van Loo, 0:16 Min.): „Deswegen, weil Bakterien und Viren sich in geheizten und klimatisierten Räumen sehr wohl fühlen und sich hier schnell vermehren. Dazu kommt das Thema Luftfeuchtigkeit. Ist die niedrig, trocknen unsere Schleimhäute in Rachen und Nase aus – Viren und Bakterien können dann nicht abgewehrt werden und die Nase fängt an zu laufen.“

2. Wie schaffe ich mir denn das richtige Raumklima? Worauf muss ich achten?

O-Ton 2 (Robert van Loo, 0:17 Min.): „Zunächst auf die Temperatur und da auf die einzelnen Räume. Im Schlafzimmer zum Beispiel reichen 16 bis 20 Grad. In Wohn- und Kinderzimmer und auch im Bad sollte es hingegen auf jeden Fall warm sein. Hier sind zwischen 20 und 23 Grad angemessen. Neben dem richtigen Heizen, ist aber auch wichtig, richtig zu lüften.“

3. Und wie lüfte ich richtig?

O-Ton 3 (Robert van Loo, 0:24 Min.): „Am besten, Sie machen morgens und abends die Fenster auf und zwar für jeweils 5 bis 10 Minuten. Und Sie machen die Fenster am besten komplett auf. Im Schlafzimmer gerne auch bis zu 20 Minuten. Drehen Sie dabei aber besser die Heizung ab, sonst verballern Sie unnötig Heizenergie. Gesundheitsexperten bestätigen übrigens, dass in gut belüfteten Räumen die Infektionsgefahr rapide abnimmt. Denn das Lüften trägt auch zu einem gesunden Raumklima bei.“

4. Sie haben auch die Luftfeuchtigkeit angesprochen: Wie hoch sollte denn diese idealerweise sein?

O-Ton 4 (Robert van Loo, 0:22 Min.): „Ja, die Luftfeuchtigkeit ist wichtig. Die Luftfeuchtigkeit sollte bei mindestens 50 Prozent liegen. Aber Achtung: Bei Raumbefeuchtern können sich im stehenden Wasser leicht Keime bilden und vermehren. Legen Sie stattdessen besser ein feuchtes Tuch über den Heizkörper oder stellen Sie eine flache Schale mit Wasser auf. Aber auch Grünpflanzen sind gut und sogar ideal gegen trockene Luft geeignet. Diese reinigen auch gleich noch die Luft von Staub und Giftstoffen.“

5. **Beim Thema „Heizen in der kalten Jahreszeit“ geht es vielen ja nicht ums Raumklima, sondern eher darum, Energie und Geld zu sparen. Und oft wird die Heizung dann in Räumen, die man weniger nutzt, ganz nach unten gedreht. Was raten Sie hier?**

O-Ton 5 (Robert van Loo, 0:25 Min.): „Davon, ganz nach unten zu drehen, muss ich unbedingt abraten. Ist es nämlich in den Räumen zu kalt – also kühler als etwa 15 oder 16 Grad - und sind sie außerdem noch schlecht belüftet, bildet sich Feuchtigkeit, die wiederum zu Schimmelbildung führen kann. Es stimmt natürlich schon, dass Sie durch weniger Heizen viel Geld sparen können. Jedes Grad weniger senkt die Energiekosten um immerhin 6 Prozent. Wenn Sie aber ungenutzte Räume gar nicht beheizen, würden Sie an der falschen Stelle sparen. Auf das gesunde Mittelmaß kommt es an.“

E.ON-Heizexperte Robert van Loo mit Tipps, wie Sie richtig heizen und damit nicht nur den Geldbeutel, sondern gleichzeitig auch Ihre Gesundheit schonen. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Sehr gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Alle Tipps rund ums richtige Heizen, wie Sie das Raumklima im Gleichgewicht halten und eine Übersicht, in welchen Räumen es wie warm sein sollte, finden Sie auch noch mal im Netz unter www.eon.de.