

## Wie heizt man richtig? Wohlfühlen und dabei Energie sparen

**Aachen, 03. Dezember 2019 – 20 bis 22 Grad Celsius ist der Temperaturbereich, der als optimale Raumtemperatur empfunden wird. Doch welche Raumtemperatur ist wirklich gesund und gleichzeitig gut für die Umwelt und den Geldbeutel? Und was hat dies mit der Körpertemperatur zu tun?**

**Die Themen dieser Pressemeldung:**

- **Das perfekte Wohlfühlklima**
- **So hängen Körper- und Außentemperatur zusammen**
- **Nie mehr überheizte oder zu kalte Räume**

### Das perfekte Wohlfühlklima

Jeder Mensch hat eine individuelle Wohlfühltemperatur. Und für jeden Raum im Haus wird eine andere Temperatur empfohlen. So befürwortet das Bundesumweltamt beispielsweise 20 bis 23 Grad Celsius im Wohnzimmer, wo wir uns tagsüber aufhalten, 17 bis 20 Grad Celsius im Schlafzimmer, wo wir meist unter einer warmen Decke liegen, und 18 bis 20 Grad Celsius in der Küche, wo wir uns bewegen und deshalb die Temperatur etwas niedriger sein kann. Fakt ist, dass jedes Grad, das weniger geheizt wird, etwa sechs Prozent Heizenergie spart und damit auch den CO<sub>2</sub> Ausstoß reduziert.

### So hängen Körper- und Außentemperatur zusammen

Dabei stellt sich eine Frage: Wieso fühlen wir uns nicht am wohlsten, wenn die Außentemperatur unserer Körpertemperatur gleicht? Ein gesunder Mensch hat eine Körperkerntemperatur von circa 36,3 bis 37,4 Grad Celsius. Nur bei dieser Temperatur können alle Organe optimal funktionieren. Da der Körper arbeitet, wird auch kontinuierlich neue Wärme produziert. Kann bei Hitze nicht mehr ausreichend Wärme an die Luft abgegeben werden, reagiert der menschliche Körper mit Schwitzen, um sich Kühlung zu verschaffen. Ist es dagegen zu kalt, zittern die Muskeln, um mehr Wärme zu erzeugen. Eine Umgebungstemperatur von 20 bis 25 Grad Celsius ist ideal, weil dann genau so viel Wärme abgegeben wird, wie der Körper im Normalzustand produziert.

### Nie mehr überheizte oder zu kalte Räume

Zu warm, zu kalt, zu feucht, zu trocken – gar nicht so einfach, im ganzen Zuhause für das perfekte Wohlfühlklima zu sorgen und gleichzeitig Energie zu sparen. Gute Dienste leisten hier Smart Home-Systeme wie beispielsweise devolo Home Control. Sie sorgen mit smarten Thermostaten dafür, dass jeder Raum des Hauses zur richtigen Zeit die perfekte Temperatur hat. Einzelne Räume können je nach Nutzung unterschiedlich beheizt werden. Eine große Energieersparnis versprechen dabei automatische Zeitsteuerungen der smarten Thermostate: Morgens ist es im Bad schön warm und anschließend, wenn die Familie das Haus verlassen hat, wird die Temperatur für den Rest des Tages automatisch reduziert.

Zusätzlich registrieren die smarten Helfer geöffnete Fenster und fahren während des Lüftens automatisch die Heizkörper herunter. Separat erhältliche Luftfeuchtemelder warnen sogar, sobald die Luft im Raum zu feucht oder zu trocken ist. Das beugt auch der gefürchteten Schimmelbildung vor.

Ein Smart Home System, das häufig empfohlen wird, ist devolo Home Control. Es ist leicht einzurichten und flexibel erweiterbar. Das praktische „Smart Heizen“-Paket, bestehend aus Smart Home Zentrale, zwei Heizkörperthermostaten sowie einem Raumthermostat, ist zur unverbindlichen Preisempfehlung von 249,00 Euro erhältlich. Monatliche Nutzungsgebühren fallen nicht an.

## Pressekontakt

devolo AG  
Marcel Schüll  
Charlottenburger Allee 67  
52068 Aachen  
T: +49 241 18279-514  
[marcel.schuell@devolo.de](mailto:marcel.schuell@devolo.de)

Diesen Text und aktuelle Produktabbildungen finden Sie auch im Pressebereich der devolo-Webseite unter [www.devolo.de](http://www.devolo.de)

## Über devolo

devolo macht das Zuhause intelligent und das Stromnetz smart. Privatkunden bringen mit Powerline-Adaptern von devolo Highspeed-Datenverbindungen in jeden Raum. International sind etwa 40 Millionen Adapter im Einsatz. Darüber hinaus entdecken Kunden mit devolo Home Control die Möglichkeiten des Smart Home – schnell einzurichten, beliebig erweiterbar und bequem per Smartphone zu steuern. devolo passt seine Produkte und Lösungen als OEM-Partner individuell an die Bedürfnisse internationaler Telekommunikationsunternehmen und Energieversorger an. Im professionellen Bereich bietet zudem der Umbau der Energieversorgungsinfrastruktur Chancen für das Unternehmen: Mit devolo-Lösungen lassen sich die neuen Smart Grids in Echtzeit überwachen und steuern sowie völlig neue Services realisieren. devolo wurde 2002 gegründet und beschäftigt derzeit rund 300 Mitarbeiter. Der Weltmarktführer im Bereich Powerline ist mit eigenen Niederlassungen sowie über Partner in 19 Ländern vertreten.