

# Individuelles Temperaturempfinden

Tipp-Format: Hintergrundinformation mit Verhaltenstipp

Jeder Mensch hat ein *individuelles Temperaturempfinden*. Die meisten fühlen sich bei einer Temperatur von 20 °C behaglich und auch das Gehirn arbeitet dann am leistungsfähigsten. *Dennoch variiert das Temperaturempfinden und es gibt Personen die sich bereits ab 18 °C wohlfühlen oder 22 °C benötigen.* An dieser Stelle



kommt es nicht selten zu einem Konflikt in Schulen. Für ca. 25 Personen in einem Klassenraum muss die richtige Temperatur eingestellt werden. Das ist sowohl für euren Hausmeister als auch für Heizungseinstellung unmöglich. Was an dieser Stelle hilft, ist der *Zwiebellook*. Sicherlich ist euch der Zwiebellook schon begegnet. Zwischen den unterschiedlichen Schichten aus Kleidung wird Luft gespeichert, ein hervorragender Wärmeisolator und somit die passende Strategie, sich gegen die Kälte im Winter zu schützen.

Neben dem individuellen Temperaturempfinden kann auch das *regelmäßige Stoßlüften* die Behaglichkeit beeinflussen. Alle 20 Minuten muss eine Stoßlüftung durchgeführt werden, um für ausreichend Sauerstoff zu sorgen. Wir kommen also um regelmäßiges Stoßlüften nicht herum. Damit die Frischluftzufuhr auch bei Minustemperaturen nicht zur Kältefalle wird, empfiehlt sich auch hier der *Zwiebellook*.

Euer Energieteam des e&u energiebüros

