



## Energie sparen im Haushalt

Die meiste Energie im Haushalt benötigen wir zum Heizen der Wohnräume.  
Deshalb lohnt sich ein umsichtiger Umgang mit Energie hier besonders.  
Und zwar ohne an Behaglichkeit und Wohnkomfort einzubüßen.

Ver**heizen** Sie nicht Ihr Geld !

### I. Raumtemperatur

Nach wissenschaftlichen Untersuchungen liegt das gesunde Wohnklima bei 18 bis 20 °C Raumtemperatur und etwa 40 bis 60 % Luftfeuchte. Neben der gesundheitsfördernden Wirkung wohltemperierter Räume führt eine Absenkung der Raumtemperatur um ein Grad zu einer Heizenergieverringerung von etwa 6 %.  
Neben Temperatur und der Luftfeuchtigkeit beeinflussen auch die Luftgeschwindigkeit, die Wärmeableitung von Fußböden und die mittlere Oberflächentemperatur der raumumschließenden Flächen das Behaglichkeitsgefühl.

Optimale Temperaturwerte sind	22 bis 23 °C	für das Badezimmer,
	20 bis 21 °C	für Wohn- und Kinderzimmer,
	18 bis 20 °C	für die Küche,
	16 bis 18 °C	für das Schlafzimmer,
	15 °C	für die Diele,
	10 bis 12 °C	für Treppenhäuser und
	16 °C	für eine Nachtabenkung der Raumtemperatur.

- Verhindern Sie ein Überheizen der benutzten Räume.  
Heizen Sie ungenutzte oder wenig genutzte Räume nicht unnötig.
- Vermeiden Sie ständige Zugluft und zu starkes Auskühlen in den benutzten Wohnräumen.
- Senken Sie nachts die Raumtemperatur ab.  
Über zentral geregelte Nachtabenkung der Heiztemperatur informieren Sie sich bitte bei Ihrem Vermieter.  
Individuelle Einstellungen nehmen Sie über die Thermostatventile an den Heizkörpern oder Ihrer Heizanlage vor.
- Achten Sie auf die Einhaltung der empfohlenen Luftfeuchte.  
Ein Zuwenig kann durch Verdunster, auch Grünpflanzen, ein Zuviel durch regelmäßiges Lüften reguliert werden.
- Setzen Sie sich für eine verbesserte Wärmedämmung der Außenwände sowie von Dach, Keller und von Fenster und Türen ein. Dies kann Ihren Heizenergieverbrauch um bis zu 70 % senken.

Fensterabdichtungen können Sie mit etwas Geschick jederzeit selbst vornehmen.

Dichtdämmende Fenster und Türen erfordern nicht nur für die Regulierung der Luftfeuchte einen regelmäßigen Raumluf austausch. Achten Sie besonders bei Ofenheizungen auf frische Atemluft, indem Sie **ausreichend lüften**.

**Achtung!**

## II. Raumlüftung

Dauerlüften bei gekippten Fenstern und aufgedrehter Heizung heizt überwiegend die Straße. Die Lüftungsdauer sollte abhängig von der Lüftungsart und der Jahreszeit gewählt werden.

Monat	für optimalen Luftaustausch erforderliche Lüftungsdauer [in Minuten pro Stunde]			
	Fenster gekippt	Fenster halb offen	Fenster ganz offen	Querlüften *)
Januar	11	3	2	1
Februar	12	3	2	1
März	14	4	3	1
April	21	6	4	1
Mai bis	53	16	10	3
Oktober	48	15	9	3
November	18	5	3	1
Dezember	12	4	2	1

\*) Lüften durch gegenüberliegende Fenster ("Durchzug")

- Lüften Sie die Räume möglichst regelmäßig, kurz und gründlich mit weit geöffnetem Fenster. Dabei kühlen die Räume nicht zu stark aus. Gleichzeitig verhindern Sie eine zu hohe Feuchtigkeit der Raumluft und den Niederschlag von Kondenswasser an Wänden und Fenstern. Sie beugen damit Schäden an der Bausubstanz vor. Zudem kann ständig zu hohe Luftfeuchtigkeit z. B. beim Duschen oder Kochen zu gesundheitsschädlicher Schimmelbildung führen.
- Regeln Sie während längerem Lüften die Heizkörper herunter.

## III. Rollläden, Thermostatventile und andere Einrichtungen

Die Wärmedämmwirkung der Gebäudeteile ist dank intensiver Bemühungen von Forschung und Industrie stark gestiegen. Trotzdem verursachen Fensterflächen mit 20 bis 30 % den größten Wärmeverlust von Gebäuden.

- Vermindern Sie die Wärmeverluste durch die Fensterflächen besonders nachts durch geschlossene Rollläden, Fensterläden und Vorhänge.

Nach der gültigen Heizanlagenverordnung müssen in allen Wohngebäuden Einrichtungen zur Regelung der Raumtemperatur eingebaut sein. Das sind z. B. Thermostatventile an den Heizkörpern. Deren Wirkung besteht erstens in der individuellen Regelmöglichkeit der Temperatur in einzelnen Räumen und in der Einhaltung der eingestellten Soll-Temperatur. Dabei werden auch Umgebungseinflüsse (z. B. Erwärmung durch Sonneneinstrahlung oder Aufenthalt von Personen im Raum - Heizleistung pro Person etwa 120 W) berücksichtigt. Ein Überheizen der Räume wird ausgeschlossen.

Bei den meisten Ventilen entspricht der mittlere Einstellungswert einer Raumtemperatur von etwa 20 °C.

Der Temperaturunterschied zwischen benachbarten Einstellungswerten beträgt in der Regel drei bis vier Grad.

- Nutzen Sie die Möglichkeiten der Thermostatregelung.
- Überprüfen Sie den Sollwert, d.h. die gewünschte Raumtemperatur, einige Stunden nach der Einstellung nochmals durch ein genaues Thermometer und regulieren Sie die Heizung ggf. nach.
- Halten Sie die Heizkörper für eine ordnungsgemäße Luftzirkulation von unnötigen Abdeckungen, Möbeln usw. frei. Allein eine Heizkörperverkleidungen kann die Wärmeabgabe des Heizkörpers um bis zu 10 % verringern.
- Wärmen die Heizkörper nur noch ungleichmäßig, kann dies evtl. auf Lufteinschluss im Heizungskreis zurückzuführen sein. Zum Entlüften öffnen Sie das Entlüftungsventil am Heizkörper solange, bis Heizungswasser in ein dafür untergestelltes Gefäß läuft.

Ihre Anfragen und Hinweise zu diesem Thema richten Sie bitte an die Kommunale Energieberatung, Frau Dreyhaupt, Tel. 488 6107 oder im Amt für Umweltschutz, Grunaer Straße 2, im Zimmer N007.