

# Haushalten mit Energie!

**Sämtliche Energieverbraucher im Haushalt sollen nur für die benötigte Zeit in Betrieb gehalten werden (so zum Beispiel Fernsehgerät, Rundfunkgerät, Zusatzheizkörper, Dunstabzug, Luftbefeuchter).**

## Richtiges Raumklima

Aus medizinischer Sicht sind überheizte Wohn- und Arbeitsräume keineswegs günstig. Da in diesen Räumen auch meist die Luft zu trocken ist, kommt es zu einer erhöhten Anfälligkeit des Atmungstraktes für Infektionskrankheiten.

## Raumtemperatur

- Temperatur in Wohnräumen: 20 — 22° C tagsüber (16 Std.)  
Temperatur in Schlafräumen: 16 — 17° C während der Nacht
- Da man in keinem Raum Tag und Nacht dieselbe Temperatur braucht: Raumtemperatur in allen Räumen während der Nachtstunden drosseln. Richtige Temperatur erreicht man durch Temperaturregler (Thermostate, vorteilhaft mit Zeitschaltmöglichkeit).
- Faustregel: Herabsetzung der Raumtemperatur um 1° C bedeutet eine Energieeinsparung (bei der Raumheizung) um 5 — 7 Prozent.
- Auch untertags müssen nicht alle Räume gleich warm sein. Daher: In Räumen, in denen manuell gearbeitet wird (zum Beispiel Küche) bzw. in Räumen, die nicht dem dauernden Aufenthalt dienen (zum Beispiel Vorraum), sollte die Raumtemperatur etwas niedriger als in den übrigen Wohnräumen gehalten werden.

Wohnmediziner haben festgestellt: „Von der Forderung, innerhalb der gesamten Wohnung eine gleichmäßige Temperatur zu erzielen, ist man auf Grund wissenschaftlicher Untersuchungen wieder abgekommen. Wird der Organismus nicht mehr durch Temperaturunterschiede zur Temperaturregulation gezwungen, dann ist er auch nicht mehr so gut imstande, die notwendigen Anpassungsleistungen an verschiedene Klimaverhältnisse zu vollbringen.“

Aus diesem Grund ist auch die

## Klimatisierung

von Räumen abzulehnen. Klimaanlage sind in unseren Breitengraden in den meisten Fällen unnötig und aus medizinischer Sicht meist schädlich. Durch sie wird übrigens am meisten Energie verschwendet: Für das Abkühlen der Raumtemperatur um 1° C benötigt man etwa fünfmal soviel Energie, als einen Raum um 1° C aufzuheizen.

## Luftfeuchte („Wie lüfte ich richtig?“)

Eine ausreichende Luftfeuchte (zwischen 40 und 60 Prozent) ist für ein behagliches Raumklima erforderlich:

Daher:

- Feuchte Luft aus Küche und Bad lieber nicht von Wohnräumen fernhalten.
- Zur Erhöhung der Luftfeuchte Wasserverdunster an den Heizkörpern anbringen.
- Beim Lüften Fenster nur kurz öffnen! Das genügt auf jeden Fall, um einen Raum vollständig zu belüften. Gegenzug ist günstig! (Stundenlang geöffnete Kippfenster führen nicht nur zu einer systematischen Auskühlung des Raumes und damit zu einer unnützen Energieverschwendung, sondern es wird auch die Luftfeuchte bei niederen Außentemperaturen — selbst bei Nebelwetter — abgesenkt.)

## Heizung

Energiesparen beim Heizen bedeutet keineswegs weniger Lebensqualität und Behaglichkeit.

- Verbessern des Wirkungsgrades der Heizanlagen durch laufende Kontrolle von Feuerungsanlagen, Abgastemperaturen und regelmäßige Kesselpflege.
- Wichtig ist eine Kontrolle der Größe und Anordnung der Heizflächen. Prüfen, ob Heizkörper abgedeckt und somit weniger wirksam sind (zum Beispiel durch Vorhänge, nahestellte Möbel).
- Hinter Heizkörpern wärmedämmende Folien anbringen.
- Bei Zentralheizungen geht sehr viel Energie durch Abstrahlung von Heizungsrohren und Warmwasserspeicher verloren.

Daher: Durch Isolierung der Anlagenteile und Warmwasserleitungen lassen sich Temperaturverluste (bis zu 5 Prozent Energieverluste in den Rohrleitungen) vermeiden.

- Durch Ersatz einer veralteten Heizungsanlage lassen sich 20 bis 30 Prozent an Energie einsparen. Bei zusätzlichem Einbau von Wärmepumpen lassen sich bis zu 50 Prozent einsparen.
- Heizkostenpauschalabrechnungen verleiten zur Energieverschwendung: Man regelt die Temperaturen durch Öffnen und Schließen der Fenster und heizt „zum Fenster hinaus“. Abhilfe: Wärmemengenzähler ermöglicht eine Verrechnung des effektiven Verbrauches. Sparanreiz! (Wenn bei Ihnen die Heizkostenabrechnung pauschal erfolgt, fordern Sie eine individuelle Abrechnung: Sie können so Ihre Heizkosten senken.)

### **Sonneneinstrahlung**

In den Wintermonaten kann die Sonneneinstrahlung (bei hochgezogenen Jalousien) zusätzlich zur Raumheizung beitragen. Im Sommer verhindern herabgelassene Jalousien (am günstigsten Außenjalousien) das unerwünschte Aufheizen von Wohnräumen und reduzieren somit die Hitzebelastung.

### **Wärmedämmung**

Eine wesentliche Verbesserung der Bauqualität (Fenster, Außenwände, Decken usw.), eine Verbesserung der Fugendichtheit von Fenstern kann sich schon innerhalb eines Jahres bezahlt machen.

- Deckenisolierung: Je nach Dicke lassen sich 10 bis 30 Prozent Energie einsparen.
- Fenster- und Türdichtungen: In den üblichen Wohnungen ohne Abdichtung wird die Raumluft etwa ein- bis zweimal pro Stunde ausgetauscht. Im Normalfall genügt aber bereits ein halber Luftaustausch pro Stunde. (Vorsicht! Für Räume, die durch Heizstellen mit fossilen Brennstoffen beheizt werden, ist ein etwas höherer Luftaustausch erforderlich.)
- Sturmfenster und Doppeltüren: Bei Einfamilienhäusern lassen sich dadurch etwa 20 Prozent der Energie einsparen.

### **Warmwasseraufbereitung**

- Niedrigere Brauchwassertemperatur einstellen! Sehr heißes Wasser wird nur für wenige Verwendungszwecke wirklich benötigt. (Für Geschirreinigen genügt zum Beispiel eine Wassertemperatur von 45 bis 50° C!)
- Warmwassersparen: Wenn beim Baden der Warmwasserverbrauch um ein Drittel reduziert wird, ergibt das etwa 14 Prozent Energieeinsparung im Warmwasserverbrauch. Vor allem Duschen statt Vollbad.
- Tropfende Wasserhähne reparieren: geringe Kosten, mehr Wirkung, als oft bedacht!

### **Kochen**

- Das für das jeweilige Gerät empfohlene Spezialgeschirr verwenden.
- Bei Elektroheizplatten Speicherwärme der Platte ausnützen! (Für länger dauerndes Kochen von Speisen nach Eintreten des Siedevorganges auf kleine Stufe schalten; eine Minute vor Beendigung des Kochvorganges abschalten.)
- Auf richtige Geschirrrgröße achten: Der Topfdurchmesser soll nicht kleiner sein als der Durchmesser der Kochplatte.
- Bei Gaskochstellen soll der Flammenkranz nicht über den Rand des Kochgeschirrs hinaus-schlagen.
- Nicht in zu großem Geschirr kochen, und auch nur die wirklich benötigte Wassermenge erhitzen.
- Druckkochtöpfe verwenden: Die Kochzeit ist im allgemeinen etwa um die Hälfte kürzer und daher auch der Energieverbrauch entsprechend geringer.

### **Beleuchtung**

Schlechte Beleuchtung schadet dem Augenlicht, unnötige Beleuchtung ist Energieverschwendung.

Daher:

- Licht in unbenützten Räumen abdrehen. Aber: Vermeiden Sie oftmaliges Ein- und Ausschalten von Glüh- und Leuchtstofflampen (bei nur kurzzeitigem Verlassen eines Raumes Licht brennen lassen, da die Energieersparnis in keinem vernünftigen Verhältnis zum vorzeitigen Verschleiß der Lampen steht).
- Wo möglich und vertretbar: Leuchtstofflampen anstelle von Glühlampen verwenden. Kommen nicht für alle Räume in Frage, bringen aber etwa 50 Prozent Energieeinsparung.
- Lieber Tisch- und Stehlampen verwenden, als den gesamten Raum ausleuchten.

*Österreichische Gesellschaft für Natur- und Umweltschutz. — Für den Inhalt verantwortlich: Doktor Heinz Kaupa.*

# ZOBODAT - [www.zobodat.at](http://www.zobodat.at)

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [ÖKO.L Zeitschrift für Ökologie, Natur- und Umweltschutz](#)

Jahr/Year: 1979

Band/Volume: [1979\\_3](#)

Autor(en)/Author(s): Kaupa Heinz

Artikel/Article: [Haushalten mit Energie! 19-20](#)