

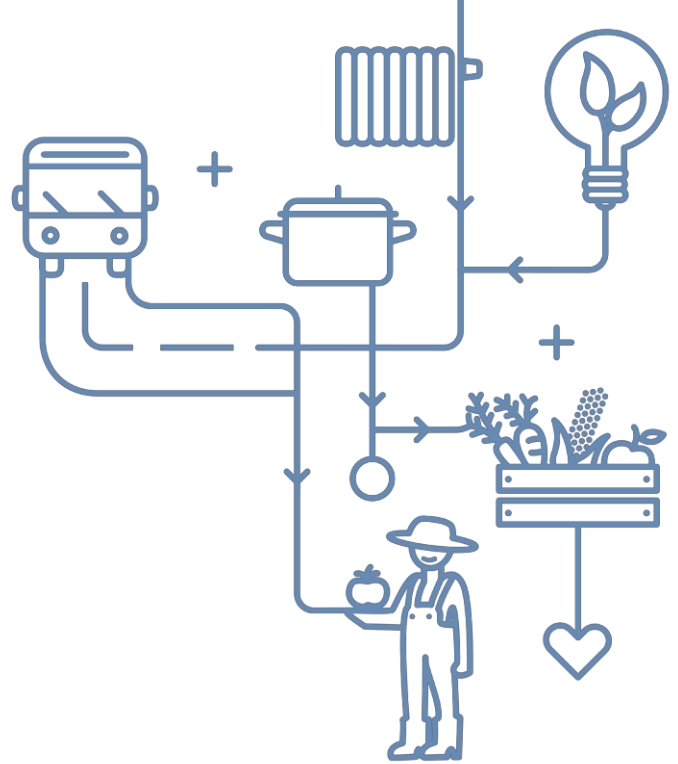


Vorteile nützen. Klima schützen.

# E&K-Coaching Leitfaden



Vorteile nützen.  
Klima schützen.



## Leitfaden Coaching

1. Begrüßung
2. Was ist DoppelPlus?
3. Einstieg in die Problemstellung/ Grund des Besuchs
4. Rundgang durch die Wohnung
5. Protokoll
6. Broschüre: Klimaschutz für die kleine Geldtasche & Starter- Kit
7. Tipps& Tricks/ Was kann ich tun?
8. Verabschiedung

Darstellung eines

# **Energie- & Klimaschutz**

# **Haushaltscoaching**

in Form einer

# **MindMap**



Vorteile nützen.  
Klima schützen.

# Energie- & Klimacoaching Leitfaden

## Verabschiedung

- Bestätigung der Beratung
- Bestätigung Übergabe Starter-Kit

## sich kennen lernen - bei Tisch Platz nehmen

- Begrüßung
- Vorstellung von DoppelPlus
- Datenkontrolle und -aufnahme
- konkretes Problem erfragen oder erkennen
  - Energieschulden
  - Schimmel, ...
- Rechnungen durchsehen, lesen und erklären
- Methodenkoffer und Infomaterialien ansprechen
- Ablauf und Inhalt der Beratung

## Energie- & Klimaschutz Starter-Kit bei Tisch Platz nehmen

- Inhalte gemeinsam durchgehen
- gemeinsame Montage Starter-Kit
- Näherbringen anderer Themen auf Basis Broschüre:
  - Mobilitätsalternativen
  - Einkaufen und Ernährung

## Wohnungs-Hausrundgang mit Bestandsaufnahme

- was darf ich wo darf ich hin? - wo nicht?
- Dinge die es zu beachten gibt? kaputte Steckdosen, Fenster die nicht geöffnet werden sollten, ...

## Licht

- Art der Beleuchtung, Deckenfluter nogo, LED-Lampen verwenden, ...
- Licht aus wenn nicht gebraucht, ...

## Haushaltsgeräte

- Was ist vorhanden? Was fehlt? (z.B. Wasserkocher)
- Bestandsaufnahme, Alter der Geräte, Nutzungsgewohnheiten, ...

## StandBy und Stromverbrauchsmessung

- Kaffeemaschine
- Fernseher
- Deckenstrahler
- richtige Verwendung (z.B. Wasserkocher)

## Lüften

- Stoß- und Querlüften  KEIN Kipplüften
- abgestimmtes Heizverhalten
- hohe Feuchtigkeit vermeiden
  - Wäsche nicht im Wohnraum trocknen nach Kochen, Duschen lüften
- Fenster- und Türendichtungen
- Klimawandelanpassung
  - Überhitzung vermeiden
  - Schimmelvermeidung
  - angepasste Kleidung

## Heizen

- 18°C-21°C
- < 1°C = < 6% €
- Heizungsscheck vor Heizperiode
- Nachtabkühlung
- abgestimmtes Lüften und Heizen
- Heizkörper frei halten
- richtige Kleidung, z.B. Hausschuhe

## Küche

- Restwärmennutzung  Kochen
- Herdplatte Topf und Deckel
- Dunstabzug / Lüften  Schimmel
- Temperatur und Nutzung  Kühl- und Gefriergeräte
- regelmäßiges Abtauen, richtige Befüllung, ...
- Boilertemperatur
- tropfende Wasserhähne oder Armaturen
- richtige Lagerung der Lebensmittel

## Bad

- Perlator, Wassersparduschkopf  Wasserdurchfluss
- 70% Alkohol als Schimmel-EX  Schimmel
- Schimmel  Dusche / Nassbereich
- Silikonfugen
- Wassertropfen in Dusche, Hahn, WC
- richtige Befüllung  Waschmaschine / Wäschetrockner
- richtige Dosierung

Möglicher

**Ablauf**

eines

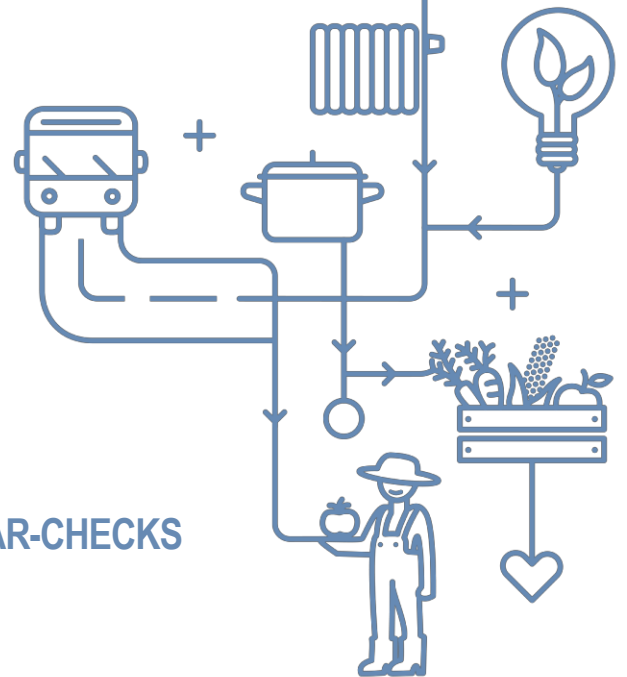
**Energie- & Klimaschutz**

**Haushaltscoaching**

Auszug aus der  
Umfeld- & Bedarfsanalyse



Vorteile nützen.  
Klima schützen.



## ABLAUF DER KLIMASCHUTZ&ENERGIESPAR-CHECKS

Vorbereitung:

Terminvereinbarung:	Terminvereinbarung über zuständigen Ehrenamtskoordinator:in – Oberland, Tirol Mitte und Osttirol -> Johanna Nagiller Unterland -> Kayahan Kay Protokoll A Teil mit allen notwendigen Daten wird geschickt
Koffermaterial:	Die Tasche für die Energie- & Klimacoachs wird auf Vollständigkeit geprüft sowie Starterpaket. Wenn was fehlt, frühzeitig bei Ehrenamtskoordinator:in melden.

Vor-Ort-Termin

Vorstellung:	Die ehrenamtlichen Energie- & Klimacoachs begrüßen den/die Bewohner:in des Haushaltes und stellen sich vor. Es wird beim Eintritt in die Wohnung nachgefragt, ob man die Schuhe ausziehen soll.
Information zum Projekt:	Die Energie- & Klimacoachs informieren die Kund:innen über das Projekt und den Beratungsablauf. Dies geschieht am besten sitzend bei Tisch oder auch im Stehen – je nach Angebot des Haushaltes.

Kundendaten:	Die allgemeinen Kundendaten werden aufgenommen bzw. korrigiert.
Grund des Interesses	Die Energie- & Klimacoachs erfragen noch einmal den tatsächlichen Grund des Interesses am DoppelPlus-Coaching. Den Kunden sprechen lassen. Zuhören, Fragen, Zuhören, ...
Verbrauchs-abrechnungen:	Gemeinsame Erfassung der Verbräuche mittels Lesen und Erklären der Rechnung, Auswertung, Erläuterung und Einschätzung dieser gegenüber anderen Haushalten – je nach Bedarf
Ergänzende Daten:	Wird das Warmwasser elektrisch erwärmt? Ist ein Gasherd vorhanden? Wasserdurchflussmengen, Duschdauer, Zusatzheizung, Raumtemperatur, Luftfeuchtigkeit, ...
Bestandsaufnahme Beleuchtung:	Anzahl der Leuchten und Wattzahl werden im Erfassungsbogen eingetragen, die Nutzungsdauer der jeweiligen Leuchten erfragt, und wird im Erfassungsbogen notiert.
Erfassung Standby	Standby und Ein-Aus-Verluste werden aufgespürt und gemessen, die Standby-Dauer erfragt, alle Daten werden im Erfassungsbogen eingetragen. Mittels dem Stromkostenverbrauchsmessgerät können Standby aber auch große Stromverbraucher in der Wohnung ausfindig gemacht werden. Große Verbraucher und defekte Geräte notieren.
Messung Kühlgeräte:	Die Kühlschranktemperatur wird gemessen.
Messung Wasser:	Der Wasserdurchfluss von Wasserhähnen und Dusche wird gemessen, der Toilettenspülkasten wird geprüft, Handlungsbedarf wird festgehalten bzw. die Haushalte darüber informiert. Gibt es einen Untertischboiler, ...
Heizenergie-verhalten:	Vor allem in der Heizperiode: Wie wird geheizt und gelüftet? Stehen Fenster auf Dauerkipplüftung? Sind die Heizkörper zugestellt? Gebt es Schimmelp Probleme?



Vorteile nützen.  
Klima schützen.

Verhaltenstipps:	Werden schon bei der Datenaufnahme Einsparmöglichkeiten zum Strom- oder Heizenergieverbrauch entdeckt, werden Hinweise zur effizienten Nutzung gegeben und evtl. schon gemeinsam Veränderungen vorgenommen. All dies geschieht am besten unter Zuhilfenahme der Artikel aus dem StarterPaket sowie in Form eines kleinen Wohnungsrundganges. Protokoll ausfüllen (TEIL B)
Verabschiedung:	Der Energie- & Kimacoach erklärt den weiteren Ablauf, übergibt den Rest des StarterPaketes, macht nochmal das gesamte Potential deutlich – weist auf die Broschür hin und verabschiedet sich höflich.

Dies ist nur eine ungefähre Beschreibung. Jeder Haushalt ist individuell und so ist auch jedes Coaching individuell.

Die Auflistung der Energiepartipps gibt einen guten Überblick auf was man im Haushalt schauen kann. Im Idealfall findet ein Haushaltscoaching immer zu zweit statt. So kann sich eine Person auf das tatsächliche Coaching konzentrieren und die zweite Person dokumentiert und assistiert.

Einen Einblick in solch ein Coaching bieten auch folgende Videos.

**Hier und heute Kein Geld, kein Strom, keine Wärme (30min)**

<https://www.youtube.com/watch?v=3DVaVgn6uGo>

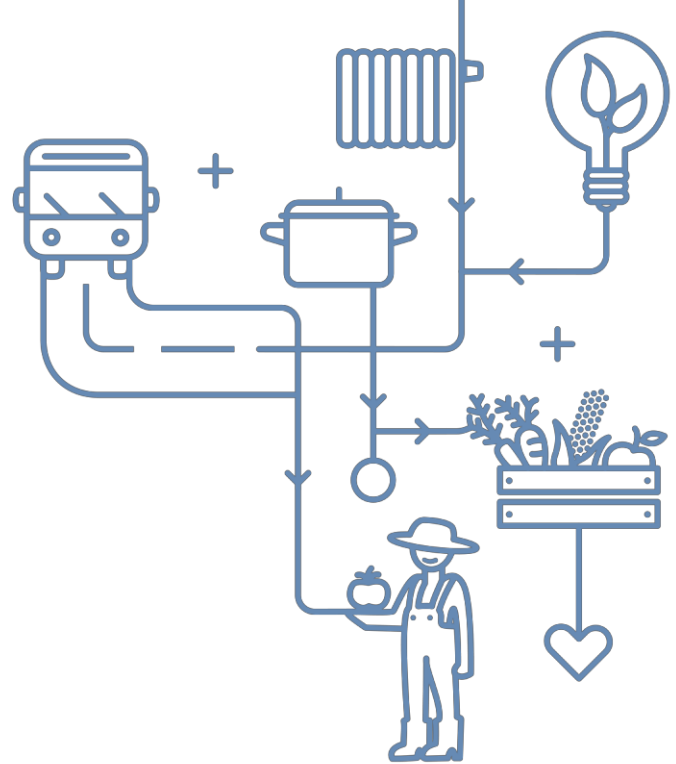
**Neue Energien für die Weststadt Stromsparcheck (8min)**

<https://www.youtube.com/watch?v=vvD3JFLcpXY>

wichtige  
**EnergieSpar- & Klimaschutz**  
**Tipps**



Vorteile nützen.  
Klima schützen.



# ENERGIESPAR- & KLIMASCHUTZTIPPS

## HEIZEN

- > Ein Grad weniger Raumtemperatur in der Wohnung bringt ca. 6% Energieeinsparung.
- > Raumtemperatur auf 18°C bis 21°C einstellen. Nachtabsenkung einrichten (oder wenn tagsüber niemand zu Hause ist) auf 18°C.
- > Thermostatventile je nach Raumnutzung richtig einstellen: Wohnzimmer 18-21°C / Schlafzimmer 16-18°C / Kinderzimmer ca. 20°C
- > Vorhänge nicht vor Heizkörper ziehen – eventuell kürzen.
- > Keine Möbel oder Verkleidungen vor und über den Heizkörpern – halten Sie die Heizkörper frei.
- > Elektrische Zusatzheizung (Heizstrahler o.ä.) wenn möglich vermeiden – elektrische Wärme ist energie- und kostenintensiv!
- > Heizkörper gehören bei Bedarf entlüftet – erkennbar, wenn der Heizkörper z.B. im oberen Bereich kälter ist - gegebenenfalls einen Fachmann fragen z.B. bei der Thermenwartung.
- > Jalousien / Rolläden / Vorhänge in der Nacht schließen.
- > Türen von zu niedrig beheizten Räumen schließen. Schließen Sie die Tür nach Verlassen oder Betreten des Zimmers.
- > Heiz- und Warmwasserverteilungsrohre, Armaturen und Speicher dämmen.
- > Heizungsregelung richtig einstellen – überprüfen Sie die Zeitschaltfunktion.
- > Heizsystem regelmäßig vom Fachmann warten lassen – bei Bedarf hydraulischen Abgleich durchführen lassen.
- > Für eine Steigerung der Heizeffizienz reicht auch schon oft der Tausch einzelner Komponenten, z.B. Hocheffizienzpumpe, Anbringen von Thermostatventilen, etc.



Vorteile nützen.  
Klima schützen.

## LÜFTEN

---

- > Richtiges Lüften speziell während der Heizsaison – öfters und kurz Quer- oder Stoßlüften! NICHT Dauer-Kippen!
- > 3 x täglich – Früh – Mittag – Abend UND nach jedem zusätzlichen Feuchteeintrag (Kochen, Duschen, Wäsche trocknen, ...) Lüften
- > Je kälter die Außentemperatur, desto kürzer muss gelüftet werden  
Merke: Besser 10 x 1 Minute als 1 x 10 Minuten.
- > Heizkörperventile während des Lüftens abdrehen.
- > Im Bad befindet sich oft ein Lüftungsventilator – auch hier regelmäßig den Filter reinigen, damit ein Luftaustausch möglich ist
- > Im Sommer von vorne herein vermeiden, dass große Wärmemengen in das Haus kommen. Im Sommer in der Nacht oder in den frühen Morgenstunden lüften.
- > Um eine Überhitzung des Wohnbereiches im Sommer zu vermeiden, während der Sonneneinstrahlung vorhandene (Außen-)Jalousien abdunkeln
- > Ideale Innenraum-Luftfeuchtigkeit liegt bei ca. 45% rF bzw. im Bereich >35 - <60 % rF

## SCHIMMEL

---

- > Grundsätzlich besteht eine Meldepflicht von Seiten Mieter hin zum Vermieter
- > Ursache für Schimmel ist immer ein Feuchteeintrag (von innen oder außen)
- > Die Ursache muss geklärt und in weiterer Folge vermieden werden
- > Je früher man etwas gegen den Schimmel unternimmt, desto besser
- > Abstand von Möbel zu nach außen liegenden Wänden mindestens 10 cm (je mehr desto besser) damit Luft- und Wärmezirkulation möglich ist.
- > Wichtig für Schimmelprävention sind richtiges Lüften und Heizen
- > Eine Luftfeuchtigkeit von >60% rF begünstigt das Wachstum von Schimmel
- > bei 80% rF im Wohnraum sollte man sich eigentlich wundern, warum kein Schimmel vorhanden ist
- > KEIN indirektes Heizen – sprich z.B. das Schlafzimmer durch offenlassen der Tür über den anderen Wohnbereich mitheizen – hier besteht Gefahr, dass die feuchte Raumluft auf den kalten, ungeheizten Außenwandflächen des Schlafzimmers abkühlt und die dabei entstehende Feuchtigkeit die Schimmelpilzbildung begünstigt.



Vorteile nützen.  
Klima schützen.

- > zur Bekämpfung von kleinen Schimmelflecken (<A4 Blatt) Hausmittel statt ‚Chemiekeule‘ sprich 70%iger Alkohol aus der Apotheke (oder Spiritus) – 70% deshalb, da dies für den Schimmel zellschädigend ist und ihn besser abtötet, als höher prozentige Lösungen  
Vorgehensweise: Schimmelbefall mit Alkohollösung abtupfen (Materialien entsorgen) ca. 10 Minuten warten und den Vorgang gesamt 3 Mal wiederholen (empfohlen Handschuhe und Mundschutz)

## BAD UND WARMWASSER

---

- > Warmwasser-Boiler/Speicher auf möglichst niedrige Temperatur einstellen – 60-65° Celsius ist optimal
- > Bei längerer Abwesenheit (mehrere Tage) den Warmwasser-Boiler/Speicher abschalten
- > Duschen statt Baden – Duschzeit reduzieren (ca. 3-6 Minuten als Orientierung)
- > Tropfende Wasserhähne abdichten
- > WC-Stopp nutzen, Stichwort kleine Spülung
- > Rinnende WC-Spülung verursacht erheblichen Wasserverbrauch und damit Kosten
- > Wasserspararmaturen verwenden – reduziert den (Warm-)Wasserverbrauch um 50%.
- > Warmwasser nicht ungenutzt rinnen lassen (z.B. beim Zähneputzen)
- > Unnötiges Aufheizen von Wasser vermeiden
- > Die Hände mit kaltem Wasser waschen.
- > Durchschnittlicher Trink-Wasserverbrauch ca. 45 m<sup>3</sup> pro Person
- > Nach dem Duschen lüften – Filter im Badlüfter regelmäßig auf seine Durchlässigkeit kontrollieren
- > Durchschnittliche Kosten für 1 m<sup>3</sup> Trinkwasser (Wasser – Kanal) ca. 3,5 Euro (Wasser und Kanalgebühren sind von Gemeinde zu Gemeinde unterschiedlich hoch und können sehr stark variieren – obiger Wert entspricht ca. dem Durchschnitt von Tirol.
- > Durchschnittlicher Energieaufwand um ca. 1 m<sup>3</sup> Warmwasser zu erzeugen ca. 55 kWh  
Durchschnittlicher Warmwasserbedarf einer Person ca. 25 m<sup>3</sup> / Jahr



Vorteile nützen.  
Klima schützen.

- > Im Bereich Wasser und Warmwasser ist durchaus einiges an Optimierungspotential – Wasserdurchfluss reduzieren, Duschzeit reduzieren, Temperatur reduzieren, Gebrauchsgewohnheiten wie z.B. Händewaschen mit kaltem Wasser, WC Kurzspülung usw.

## WÄSCHE

---

- > Waschtemperaturen senken: z.B. 90 auf 60; 60 auf 40; 40 auf 30 Grad – der Großteil der Wäsche wird bei 30-40°C sauber.
- > Einmal im Monat sollte heiß (90°C) gewaschen werden, damit die Waschmaschine hygienisch sauber bleibt.
- > Keine Vorwäsche – nur bei stark verschmutzten Wäschestücken notwendig
- > Waschmaschine immer vollständig befüllt betreiben
- > Gut schleudern verringert die Restfeuchte in der Wäsche
- > Wäsche an der Luft statt im Wäschetrockner trocknen
- > Richtiges Waschmittel und Dosiervorschläge beachten. Kompaktwaschmittel in Pulverform ist am ergiebigsten.

## KÜCHE

---

### Kochen

- > Ebene Töpfe verwenden
- > Abstimmung der Topfgröße auf die Herdplattengröße
- > Immer einen Topf-Deckel verwenden, wenn möglich Druckkochtopf
- > Wenig Wasser verwenden
- > Rechtzeitig auf kleinere Stufe schalten und Restwärme nutzen
- > Wasser im Wasserkocher erhitzen (achten Sie auf die genaue Menge)
- > Wasserkocher und Kaffeemaschine regelmäßig entkalken
- > Backrohr wenn möglich nicht vorheizen und Restwärme nutzen (5-10 Minuten vor Backende ausschalten)
- > Geschirr NICHT unter laufendem Warmwasser abwaschen / abspülen.
- > Geschirrspüler nur vollständig befüllt betreiben
- > Geschirrspüler auf niedrigster Temperatur betreiben z.B. 50°C – keine Vorwäsche
- > Je nach Sauberkeit des schmutzigen Geschirrs genügt evtl. schon die Hälfte des Geschirrspülmittels bzw. ein halber Tab – richtige Dosiermenge im Geschirrspüler beachten



Vorteile nützen.  
Klima schützen.

### Kühlen

- > Kühlgeräte an möglichst kühlem Ort aufstellen (nicht neben Herd oder Geschirrspüler).
- > Temperatur in Kühlgeräten prüfen
- > Die optimale Temperatur in Kühlschränken liegt zwischen +5°C und +7°C, in Tiefkühlschränken bei -18°C. Je kälter desto höher ist der Stromverbrauch.
- > Keine warmen Speisen in den Kühlschrank stellen.
- > Kühlgeräte regelmäßig abtauen / enteisen.
- > Gefriergut im Kühlschrank langsam auftauen.
- > Lüftungsgitter freihalten und Wärmetauscher auf der Rückseite der Kühlgeräte abstauben (1-2x pro Jahr)
- > Dichtungen der Kühlgeräte regelmäßig überprüfen
- > Häufiges und langes Öffnen von Kühlgeräten vermeiden

### BELEUCHTUNG

---

- > Glühlampen durch LED-Lampen ersetzen – benötigt 80-90% weniger Energie
- > Lampenleistung, wenn möglich reduzieren
- > Licht, wo nicht benötigt, ausschalten
- > Möglichst lange Tageslicht nutzen
- > Helle Wände und Decken wählen
- > Beleuchtung dort installieren, wo sie benötigt wird (z.B. Ess- oder Schreibtisch)
- > Ein Luster / Kronleuchter mit 10 Lampen mag zwar eine gute Stimmung vermitteln ist aber nicht effizient

### STANDBY + ELEKTROGERÄTE

---

- > Schaltbare Steckdosenleisten für HiFi, TV, PC, ... verwenden.
- > Energiesparfunktionen nutzen (siehe Bedienungsanleitung)
- > Nicht benötigte Geräte und Netzteile (Ladegeräte, Modem, Lampen, TV) ausschalten / ausstecken
- > Laptop verbraucht weniger Strom als ein normaler PC



Vorteile nützen.  
Klima schützen.

- > Standby-Verbrauch von Fernseher, Receiver und Spielekonsole mittels einem schaltbaren 3-fach-Stecker vermieden.

## ENERGIEKOSTEN

---

- > Strommessgerät ausborgen und Strom messen (bei jedem Energieversorger möglich)
- > Energieverbrauch überwachen (Heizung, Warmwasser, Stromverbrauch) – täglich, wöchentlich / monatlich aufschreiben – sich ein Bewusstsein über den eigenen Verbrauch schaffen → Stromtagebuch – Gastagebuch

Im folgenden noch ein paar mögliche zusätzliche Transferleistungen im Zusammenhang mit Energie. Ob sich jemand für diese Art der Hilfestellung qualifiziert, müssen die Haushalte dann im speziellen jeweils selbst herausfinden.

- > Bei sozialer und/oder körperlicher Hilfsbedürftigkeit kann eine Befreiung von den Rundfunkgebühren oder Zuschussleistung zum Fernsprechentgelt (GIS):  
<https://www.gis.at/befreien>
- > Um die stark gestiegenen Preise für Energie abzufedern, bietet Tirol 2022/2023 einen Zuschuss zu den Heizkosten sowie zu den Energiekosten an.

[Einmaliger Zuschuss zu Heiz-Kosten und Energie-Kosten 2022 | Land Tirol](#)

Bei der gleichen Stelle des Landes kann neben dem Heizkostenzuschuss auch ein Antrag auf einmalige Unterstützung sowie ein Antrag zur Unterstützung bei Strom- Gasrückständen gestellt werden. Anlaufstelle Gemeindeamt – in Innsbruck das Tiroler Hilfswerk. genaueres unter:

[Formulare für den Bereich Tiroler Hilfswerk | Land Tirol](#)

- > Die Caritas ist ebenfalls eine gute Anlaufstelle für soziale Themen, welche die Inhalte eines Energie- und Klimacoachings übersteigen. [Sozialberatungsstellen: Caritas Tirol \(caritas-tirol.at\)](#)



Vorteile nützen.  
Klima schützen.

## MOBILITÄT

---

- > Öffentliche Verkehrsmittel bevorzugen – bei Umzug auf gute Anbindung achten
- > Kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen
- > Fahren Sie so oft es geht mit dem Fahrrad
- > Fahrgemeinschaften bilden und Mitfahrgelegenheiten nutzen (z.B. [www.ummadam.com](http://www.ummadam.com))
- > Carsharing – verzichten auf ein eigenes Auto
- > Vorausschauend Auto fahren und dabei Sprit sparen – frühzeitig Schalten, richtiger Reifendruck, Kurzstrecken vermeiden, ...
- > Bequem und günstig fahren mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Erkundigen Sie sich über Spar-Schiene oder Klimaticket.
- > Treppen steigen statt Lift benutzen. Das spart nicht nur Energie, sondern fördert auch die Gesundheit.

## KONSUM

---

- > Stoffsackerl statt Plastik verwenden
- > Achten Sie auf regionale Lebensmittel oder bestellen Sie direkt beim Bauern
- > Vor jedem Einkauf überlegen, ob man das Produkt wirklich braucht – bewusster Genuss
- > Verwende eine zu Hause angefertigte Einkaufsliste
- > Bedarfsgerecht einkaufen und übriggebliebene Reste verwerten
- > Großpackungen sind nicht immer günstiger, wenn man die Hälfte wegschmeißt.
- > Auf die richtige Lagerung der Lebensmittel kommt es an.
- > Mindesthaltbarkeit ist länger als man denkt – vertraue auf deine Sinne
- > Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum
- > Kaufen Sie Getränke nur in Mehrwegflaschen
- > Leitungswasser trinken statt Wasser in (Plastik-)Flaschen kaufen.
- > Seife statt Duschgel (spart Geld, Plastik und ist meist besser für die Umwelt)

## ABFALL UND ABFALLVERMEIDUNG

---

- > Einkaufskörbe und wiederverwendbare Einkaufstaschen benutzen
- > Unerwünschte Post-Werbung abbestellen.
- > Verpackungsmüll so gut es geht vermeiden und Abfälle trennen .

- > Die Farben helfen Ihnen beim richtigen Trennen: Gelb – Plastik / Grün – Bio / Schwarz – Restmüll / Blau – Alu und Dosen.
- > Abfall gibt es nicht – mit der richtigen Trennung ist alles eine wertvolle Ressource.
- > Reparieren statt wegwerfen (Reuse-Upcycle-Recycle)
- > Verwenden Sie Akkus anstatt herkömmlicher Batterien .
- > Die Toilette / Das WC ist KEIN Mülleimer.
- > Speiseöle separat aufbewahren und fachgerecht entsorgen - Öli
- > Auf Mehrfachnutzungsmöglichkeiten achten.
- > Kleinstverpackungen vermeiden

## **RICHTIG LÜFTEN IM SOMMER**

---

- > Fenster an heißen, sonnigen Tagen unter Tags geschlossen halten (kein Kipplüften)
- > Fenster verdunkeln – ideal mit den vorhandenen Außenjalousien
- > nur in den kühleren Abend-Nachtstunden oder im Idealfall früh morgens vor dem Sonnenaufgang lüften (Stoß- oder Querlüften)
- > Für die Nachtstunden ist Kipplüften im Sommer erlaubt
- > Wichtig, auch jahreszeitlich früh damit beginnen – wenn Bauteile einmal aufgewärmt sind bekommt man die Wärme nur noch sehr schwer aus dem Wohnbereich
- > Interne Wärmelasten reduzieren (Fernseher, PC, Wäschetrockner, ...) – Elektrogeräte effizient nutzen
- > Ab wann es jemandem zu heiß wird, ist sehr individuell. Prinzipiell gilt, je niedriger die Luftfeuchtigkeit desto höhere Temperaturen sind erträglich
- > Das Lüftungs- und Abschattungsverhalten gilt auch für das Stiegenhaus in Mehrfamilien-Wohnhäusern – unter Tags Fenster zu – am Abend und/oder Nacht jeweils ein Fenster unten und eines oben öffnen
- > Temperatur und Luftfeuchte mittels Thermo-Hygrometer kontrollieren und dementsprechend Lüften (außen und innen)
- > Fenster zum Lüften ganz auf – Stoß- oder Querlüften
- > Folien auf Fenstern für Sonnen- und Wärmeschutz gibt es, machen aber nur einen sehr geringen Effekt – auch lassen diese im Winter an sonnigen Tagen weniger Wärme über das Fenster in den Wohnraum, was kontraproduktiv ist.
- > Wichtig ist nicht nur, dass Sonnenschutz vorhanden ist, sondern dass dieser auch genutzt wird.
- > kühl duschen spart nicht nur Energie sondern erfrischt auch