

ENERGIESPARTIPPS



#5

Raumtemperatur anpassen



www.janska.at

Tipp #5: Raumtemperatur anpassen

Das Anpassen der Raumtemperatur ist ein zentraler Aspekt, um den Wohnkomfort zu maximieren und gleichzeitig Energie zu sparen. Durch eine bedarfsgerechte Steuerung der Heizleistung in verschiedenen Räumen können erhebliche Einsparungen bei den Heizkosten erzielt werden, ohne auf Komfort zu verzichten. Im Folgenden sind die wichtigsten Informationen und Tipps zur optimalen Anpassung der Raumtemperatur zusammengefasst:

Warum ist die Anpassung der Raumtemperatur wichtig?

Energieeinsparung:

Die Raumtemperatur hat einen direkten Einfluss auf den Energieverbrauch. Schon eine Absenkung der Temperatur um 1°C kann den Heizenergieverbrauch um bis zu 6% reduzieren. Durch die gezielte Anpassung der Temperatur in verschiedenen Räumen lässt sich der Energieverbrauch erheblich senken.

Steigerung des Wohnkomforts:

Unterschiedliche Räume haben unterschiedliche Nutzungsanforderungen. Eine angepasste Raumtemperatur sorgt dafür, dass jeder Raum die passende Temperatur für seine Nutzung hat, was den Wohnkomfort deutlich erhöht.

Vermeidung von Überheizung:

Oft werden Räume unbeabsichtigt überheizt, was nicht nur unangenehm ist, sondern auch unnötige Energiekosten verursacht. Eine gezielte Temperaturregelung verhindert dies und sorgt für ein angenehmes Raumklima.

Welche Raumtemperaturen sind optimal?

Wohnzimmer und Arbeitsräume:

In Räumen, in denen du dich häufig aufhältst und aktiv bist, ist eine Temperatur von 20-22°C ideal. Diese Temperatur sorgt für Wohlbefinden und unterstützt produktives Arbeiten.

Schlafzimmer:

Für erholsamen Schlaf wird eine niedrigere Temperatur von 16-18°C empfohlen. Diese kühle Umgebung fördert den Schlaf und spart gleichzeitig Energie.

Küche:

In der Küche kann die Temperatur etwas niedriger gehalten werden, etwa 18-20°C, da durch Kochen zusätzliche Wärme entsteht.

Badezimmer:

Im Badezimmer wird morgens und abends eine höhere Temperatur von 22-24°C als angenehm empfunden. Diese Temperatur sollte jedoch nur während der Nutzung eingestellt werden, um Energie zu sparen.

Flure und wenig genutzte Räume:

In Räumen, die selten genutzt werden, wie Flure oder Abstellräume, genügt eine Temperatur von 14-16°C. Eine zu hohe Temperatur in diesen Räumen führt zu unnötigem Energieverbrauch.

Tipps zur optimalen Anpassung der Raumtemperatur

Nutzung von Thermostatventilen:

Stelle die Thermostatventile in jedem Raum individuell ein. Programmierbare Thermostate ermöglichen es, die Temperatur zu bestimmten Tageszeiten automatisch anzupassen, was den Komfort erhöht und Energie spart.

Raumtemperaturabsenkung in der Nacht:

Senke die Raumtemperatur in der Nacht ab, insbesondere in Wohn- und Arbeitsräumen. Eine Temperatur von 16-18°C ist meist ausreichend und reduziert den Energieverbrauch erheblich.

Zonierung der Heizung:

Nutze die Möglichkeit, verschiedene Zonen im Haus unterschiedlich zu beheizen. Dies kann durch den Einsatz mehrerer Heizkreise oder durch programmierbare Thermostate erreicht werden.

Stoßlüften statt Dauerlüften:

Beim Lüften sollten die Thermostate heruntergedreht werden, um zu verhindern, dass die Heizung unnötig arbeitet. Stoßlüften, bei dem die Fenster für kurze Zeit vollständig geöffnet werden, ist effizienter als dauerhaft gekippte Fenster und verhindert Wärmeverluste.

Saisonale Anpassungen:

Passe die Raumtemperaturen den saisonalen Bedingungen an. Im Herbst und Frühling, wenn die Außentemperaturen moderat sind, können die Heiztemperaturen in Innenräumen etwas niedriger gehalten werden.

Vorteile der Anpassung der Raumtemperatur

Reduzierte Heizkosten:

Durch die gezielte Anpassung der Raumtemperatur können die Heizkosten signifikant gesenkt werden. Besonders in der kalten Jahreszeit macht sich diese Maßnahme finanziell bemerkbar.

Erhöhter Wohnkomfort:

Eine bedarfsgerechte Temperaturregelung sorgt dafür, dass jeder Raum die passende Temperatur hat, was den Wohnkomfort und das Wohlbefinden steigert.

Schonung der Heizungsanlage:

Wenn die Heizung nicht ständig auf Hochtouren läuft, wird die Heizungsanlage weniger belastet, was ihre Lebensdauer verlängert und den Wartungsaufwand reduziert.

Technische Hilfsmittel zur Temperaturregelung

Programmierbare Thermostate:

Diese Thermostate ermöglichen es, für verschiedene Tageszeiten unterschiedliche Temperaturen einzustellen. So kann die Temperatur automatisch abgesenkt werden, wenn Sie das Haus verlassen oder schlafen gehen.

Smarte Thermostate:

Smarte Thermostate bieten zusätzliche Funktionen wie Fernsteuerung per Smartphone und Integration in Smart-Home-Systeme. Sie können auch automatisch die Temperatur anpassen, basierend auf Ihrer Anwesenheit und Wetterbedingungen.

Raumthermostate:

Diese zentralen Steuergeräte ermöglichen es, die Temperatur für größere Bereiche oder das ganze Haus zu regulieren. Sie sind oft mit witterungsgeführten Heizungssteuerungen kombinierbar.

Kosten und Wirtschaftlichkeit

Geringe Investitionskosten:

Die Kosten für die Installation von programmierbaren oder smarten Thermostaten sind relativ gering, insbesondere im Vergleich zu den langfristigen Einsparungen bei den Heizkosten.

Schnelle Amortisation:

Die Investition in Thermostate und eine gezielte Anpassung der Raumtemperaturen amortisiert sich in der Regel innerhalb weniger Heizperioden, da die Einsparungen bei den Heizkosten schnell zu spüren sind.

Wartung und Pflege

Regelmäßige Überprüfung:

Thermostate sollten regelmäßig überprüft werden, um sicherzustellen, dass sie korrekt funktionieren und die eingestellten Temperaturen genau einhalten. Eine fehlerhafte Temperaturregelung kann zu unnötigem Energieverbrauch führen.

Kalibrierung der Thermostate:

Wenn der Eindruck entsteht, dass ein Raum nicht die gewünschte Temperatur erreicht, sollten die Thermostate kalibriert oder bei Bedarf ausgetauscht werden.

Umweltaspekte

Durch die Anpassung der Raumtemperatur kann der Energieverbrauch gesenkt und damit der Ausstoß von CO₂-Emissionen reduziert werden. Dies trägt wesentlich zum Umweltschutz bei und hilft, den ökologischen Fußabdruck zu verkleinern.

Fazit

Die Anpassung der Raumtemperatur ist eine einfache und effektive Methode, um den Energieverbrauch zu senken und den Wohnkomfort zu erhöhen. Durch den Einsatz von programmierbaren oder smarten Thermostaten lässt sich die Temperatur in jedem Raum individuell steuern, was zu erheblichen Einsparungen bei den Heizkosten führt. Zudem tragen Sie durch die Optimierung der Raumtemperatur aktiv zum Umweltschutz bei, indem Sie den CO₂-Ausstoß reduzieren. Regelmäßige Überprüfung und Kalibrierung der Thermostate sorgen dafür, dass die Heizung effizient arbeitet und du das ganze Jahr über ein angenehmes Raumklima genießen kannst.