

# Materialien zur Nutzermotivation der SAENA

Stand: 01.08.2022

# Broschüre „Auszeit! Energie sparen, Kosten senken, Umwelt schützen“

Die Broschüre gibt auf insgesamt 78 Seiten vielfältige Energiespartipps zur Reduzierung des Strom- und Wärmeverbrauchs. Anhand von Beispielrechnungen, aktuellen Links und verständlichen Hintergrundinformationen können sich die Leser über viele leicht umzusetzende Effizienzpotentiale informieren.

(BxH 105 x 210mm)



# Energiespar-Thermometer

Die Folienthermometer visualisieren die aktuelle Raumtemperatur und geben Hinweise, ob eine Temperaturreduzierung sinnvoll ist und wie viel Energie dadurch eingespart werden kann.

(BxH 60 x 160mm)



## Aufkleber „Drück mich zum Abschied“

Die Aufkleber „Drück mich zum Abschied“ können auf Monitoren, Lichtschaltern, Druckern und weiteren elektronischen Geräten angebracht werden und helfen als Erinnerung zum „Abschalten“. Auf der Rückseite der DIN A6-Aufkleberkarte befindet sich kurze Information zu den Tätigkeitsfeldern der Sächsischen Energieagentur.

(BxH 148 x 105mm)



## Plakate Variante 1

Die Poster „Zum Feierabend so richtig abschalten!“ und „Lieber kurz, aber heftig!“ können auf dem Flur, in den Büros oder auch Zuhause aufgehängt werden. Je Plakat werden 2-3 prägnante Energiespartipps gegeben.

(DIN A3)

Zum Feierabend  
so richtig abschalten! ←



- ✓ Bürogeräte ausschalten und durch die abschaltbare Steckleiste vollständig vom Stromnetz trennen.
- ✓ Licht in allen Räumen und Fluren ausschalten.
- ✓ Im Sommer Klimaanlage ausschalten, im Winter Heizung herunterdrehen.

Weitere Informationen unter [www.saena.de](http://www.saena.de)

© www.energieagentur.nrw.de

saena  
Sächsische  
Energieagentur GmbH

↓  
Lieber kurz, aber heftig!



- ✓ Eine kurze Stoßlüftung ist besser als die permanente Kipp- oder Querlüftung, weil so die Oberflächen im Raum nicht auskühlen.
- ✓ An kalten Wintertagen reichen schon 5 Minuten Stoß- oder Querlüftung für einen vollständigen Luftwechsel aus.

Weitere Informationen unter [www.saena.de](http://www.saena.de)

© www.energieagentur.nrw.de

saena  
Sächsische  
Energieagentur GmbH

# Plakate Variante 2

Das Plakat „Energiesparen. Tipps und Anregungen für die kalte Jahreszeit“ fasst wichtige Energiespartipps für den Winter zusammen und stellt diese einfach und verständlich dar.

(DIN A4 oder A3)

## ENERGIESPAREN

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

### Clever heizen – für behagliche Wärme

Der Wärmeenergieverbrauch macht ca. **80 Prozent des Energieverbrauches** von Gebäuden aus – **Heizen bietet daher das größte Sparpotential**. Gewusst, wie: Die Zahlen auf dem Thermostat stehen für bestimmte Raumtemperaturen. Das Ventil bleibt so lange voll geöffnet, bis die gewünschte Temperatur erreicht ist. Es wird also nicht schneller warm, wenn man eine höhere Temperatur einstellt. Hier kann man durch angemessenes Verhalten viel sparen.

**-1°C = -6%**

Eine um 1°C geringere Raumtemperatur entspricht 6% weniger Energieverbrauch.

**Rechenbeispiele**

im Job

24°C

10.000 €/Jahr

20°C

8.400 €/Jahr

24°C

4.000 €/Jahr

zu Hause

20°C

3.000 €/Jahr

**Ersparnis: 21.600 €**      **Ersparnis: 960 €**

**Optimale Raumtemperaturen in der Heizsaison**

22°C

20°C

17°C

15°C

8°C

**Fünf Tipps zum Kosten sparen beim Heizen:**

- ✓ optimale Raumtemperaturen einhalten
- ✓ Thermostat beim Lüften abdrehen
- ✓ Räume generell geschlossen halten
- ✓ für angenehmeres Raumempfinden passend bekleiden
- ✓ Heizkörper nicht zustellen oder verdecken

### Richtig lüften – wichtig für Mensch und Gebäude

Am besten kurz querlüften für vollständigen Luftwechsel! Gekippte Fenster führen zu Wärmeverlusten, schaffen aber keinen ausreichenden Luftwechsel. Schnelle Querlüftung vermeidet Wärmeverluste, Schimmel- und Algenbildung und spart Geld.

60 min Kipplüftung

10 min Stoßlüftung

2 min Querlüftung

In geschlossenen Räumen steigt die CO<sub>2</sub>-Konzentration schnell an. Das führt zu schlechter Luftqualität. Lüften Sie in einem Zweipersonen-Büro von 16 m<sup>2</sup> alle 90 Minuten.

✓ Sprechen Sie Ihr **Energie**team vor Ort an und leihen Sie sich ein CO<sub>2</sub>-Messgerät aus, um die Luftqualität zu überwachen.

**Wieviel CO<sub>2</sub> ist ok?**

5.000	Gesundheitlich bedenklich, Belastung nur kurz
2.000	Max. Arbeitsplatzkonzentration (max. 8 h täglich)
1.000	Müdigkeit, Fehler häufen sich, Produktivitätsverlust
1.000	lufthygienisch noch akzeptabel
400	frische natürliche Umgebungsluft

\*ppm: parts per million

**Sommerlicher Wärmeschutz – Hitze draußen halten**

- ✓ Fenster verschatten, sobald die Sonne darauf scheint
- ✓ lüften, wenn es draußen kühler ist als drinnen
- ✓ bei Hitze tagsüber kurz stoßlüften, sonst Fenster und Türen zu lassen
- ✓ nachts querlüften, auch über unterschiedliche Geschosse

Wenden Sie sich gern bei allen Themen zu Energieeffizienz an Ihr **Energie**team vor Ort. Wir unterstützen Sie gern!

**Kom-EMS**

**Bei weiteren Fragen rund um das Thema Energie helfen wir Ihnen gern kostenfrei weiter:**

Sächsische Energieagentur – SAENA GmbH  
Telefon: 0351 4910-3179 oder info@saena.de  
[www.saena.de](http://www.saena.de)

## Anhänger „ALLES AUS?“

Die Anhänger „ALLES AUS?“ können an Türklinken angehängt werden. Neben der Erinnerungswirkung beim Verlassen des Büros sind auf der Rückseite nützliche Hinweise zum effizienten Umgang mit Energie zusammengefasst.

(BxH 78 x 234mm)



# Faltblatt „Energiesparen im Job und Zuhause“

Das Faltblatt „Energiesparen im Job und Zuhause“ fasst wichtige Energiespartipps zusammen. Einsparpotentiale in den Bereichen Wärme, Strom und Wasser werden einfach und verständlich erklärt.

## ENERGIESPAREN IM JOB UND ZUHAUSE

**Tipps und Anregungen:**  
Gemeinsam mit Ihrem **Energieteam** vor Ort Energiekosten senken und Einsparungen sinnvoll einsetzen.

- ✓ umweltfreundlich
- ✓ kostensenkend
- ✓ komfortabel

### Heizen – gleiche Wärme

Der Verbrauch macht ca. 80 Prozent des Energieverbrauchs aus – Heizen bietet daher das größte Einsparpotenzial, wie: Die Zahlen auf dem Thermostat zeigen die Raumtemperaturen. Das Ventil bleibt so lange geschlossen, bis die gewünschte Temperatur erreicht ist. Hier kann ein kleiner Temperaturunterschied bis zu einer höheren Energieeffizienz führen.

**-6%** Eine um 1°C geringere Raumtemperatur entspricht 6% weniger Energieverbrauch.

**24%** Reduktion

20°C → 24°C → 20°C

16.400 €/Jahr → 4.000 €/Jahr → 3.040 €/Jahr  
Ersparnis: 960 €

#### Temperaturen in der Heizsaison

20°C → 24°C → 20°C

15°C → 20°C → 15°C

**Kosten sparen beim Heizen:**  
- Raumtemperaturen einhalten  
- im Sommer abdrücken  
- Türen geschlossen halten  
- bei kaltem Raumempfinden passend bekleiden  
- Heizkörper abstellen oder verdecken

### Richtig lüften – wichtig für Mensch und Gebäude

Am besten kurz querlüften für vollständigen Luftwechsel. Gekippte Fenster führen zu Wärmeverlusten, schaffen aber keinen ausreichenden Luftwechsel. Schnelle Querlüftung vermeidet Wärmeverluste, Schimmel- und Algenbildung und spart Geld.

In geschlossenen Räumen steigt die CO<sub>2</sub>-Konzentration schnell an. Das führt zu schlechter Luftqualität. Lüften Sie in einem Zwei-Personen-Büro von 16 m<sup>2</sup> alle 90 Minuten.

✓ Sprechen Sie Ihr **Energieteam** vor Ort an und leihen Sie sich ein CO<sub>2</sub>-Messgerät aus, um die Luftqualität zu überwachen.

#### ppm\* Wieviel CO<sub>2</sub> ist ok?

- 5.000 ppm\* → Gesundheitlich bedenklich, Belastung nur kurz
- 2.000 ppm\* → Max. Arbeitsplatzkonzentration (max. 8 h täglich)
- 1.000 ppm\* → Müdigkeit, Fehler häufen sich, Produktivitätsverlust
- 1.000 ppm\* → lufthygienisch noch akzeptabel
- 400 ppm\* → frische natürliche Umgebungsluft

\*ppm: parts per million

#### Sommerlicher Wärmeschutz – Hitze draußen halten

- ✓ Fenster verschatten, sobald die Sonne darauf scheint
- ✓ Lüften, wenn es draußen kühler ist als drinnen
- ✓ bei Hitze tagsüber kurz stoßlüften, sonst Fenster und Türen zu lassen
- ✓ nachts querlüften, auch über unterschiedliche Geschosse

## Noch mehr Informationen gewünscht?

Die SAENA hat eine Vielzahl an Broschüren und Flyern zu unterschiedlichsten Themen im Bereich erneuerbare Energien, Energieeffizienz und Mobilität veröffentlicht. Diese können kostenlos über die Homepage der SAENA bestellt oder heruntergeladen werden.

- [www.saena.de/broschueren](http://www.saena.de/broschueren)

