

Sov bedre med energirigtige vinduer

Danskere i 785.000 boliger er plaget af støj, og problemet er større end nogensinde før. Men det er muligt at holde støjen ude og samtidig spare penge på varmeregningen. Støjen kommer nemlig ind gennem vinduerne, og vinduerne kan forbedres, så de både dæmper støjen og reducerer energiregningen.

Du ligger i din bløde seng og er lige ved at ramme sønnen. Men udenfor suser en lastbil forbi, og du bliver brat vækket. Igen ønsker du, at sønnen skal overmande dig, men i samme sekund stopper bussen udenfor og en flok unge mennesker går råbende fra stoppestedet. Sker det hver nat bliver din krop stresset, og konsekvensen kan være koncentrationsbesvær og forhøjet blodtryk.

"Dårlig søvn kan gøre dig syg, men det påvirker også livskvaliteten negativt, fordi du mangler overskud i hverdagen. Du er sur og tvær om dagen og laver nemmere fejl på arbejdet. De fleste har også en kortere lunte overfor ægtefællen, og jeg har haft patienter, der er blevet skilt på grund af søvnproblemer," siger søvnekspert Jan Ovesen, der er indehaver af søvnklinikken Scansleep.

Reducer energiregning

Mere end 785.000 danske boliger ligger i støjramte områder, viser tal fra Miljøstyrelsen. Men du kan forbedre vinduerne, så de både dæmper støjen og reducerer varmeregningen.

"Den mest effektive løsning er en forsatsramme med støjdæpende energirude. Her bevarer man samtidig de fine, gamle vinduer i ældre bygninger. Det er også en mulighed at skifte ruderne ud med støjdæpende energiruder, hvis man i forvejen har vinduer med termoruder. Det er billigere, men hjælper slet ikke så meget på hverken støj eller energibesparelser," siger Jesper Ditlefsen, projektleder i Go' Energi.

Du får også en god besparelse på din varmeregning ved at forbedre dine vinduer. Ved at montere forsatsrammer med støjdæpende energirude på vinduer med et lag glas, kan du spare 6.000 til 12.000 kroner om året afhængigt af din varmekilde, hvis din bolig er et enfamiliehus. Hvis du vælger at skifte dine termoruder ud med støjdæpende energiruder, bliver din varmeregning mellem 2.200 og 4.000 kroner lavere afhængigt af din opvarmningsform.

Bliv i boligen

Christian Oxenvad fra Energijtjenesten fortæller, at mange danskere flytter fra deres bolig i byen ud til forstæderne for at slippe fra støjen. Men selv danskere, der bor med soveværelse ud til Åboulevarden kan få bugt med støjen ved at montere forsatsrammer med energiruder og dermed blive boende i byen med alle de glæder, det giver.

"Bor man ud til gader med meget trafik som Åboulevarden eller Østerbrogade, gælder det om at få en forsatsramme med en rude, der dæmper støjen effektivt. Behovet er meget individuelt, og derfor er det vigtigt at søge rådgivning, inden man renoverer sine vinduer," siger Christian Oxenvad.

På Go' Energis hjemmeside, www.goenergi.dk, finder du Håndværkerlisten. Det er en liste med håndværkere, der udfører energivenlige løsninger, og den giver dig et godt overblik, hvis du ønsker at ændre vinduesløsning.

Du kan også kontakte Energijtjenesten på 70 333 777 og få hjælp til at finde de rette vinduesløsninger til din bolig.

Pernille kom ud af støjhelvede:

"Nu slapper jeg af"

Støj er blevet forvandlet til en behagelig susen af liv for Pernille Fischer og hendes familie, der bor i et stærkt trafikkeret område midt i København. De har fået forsatsrammer med energiruder, der holder støjen ude og varmen inde, og nu kan de sove om natten.

Brummende motorcykler, skingrende sirener og tøffende busser vækkede gang på gang Pernille Fischer for fire år siden. Det var irriterende, men hun følte ikke, hun kunne gøre noget ved det. I stedet gav hun andre faktorer skylden.

"Min krop var i konstant alarmeredskab på grund af støjen udenfor vinduet. Men jeg undskyldte mig med, at jeg nok bare lå vågen i tilfælde af, at børnene havde brug for mig," siger Pernille Fischer.

Stress af støj

Pernille Fischer vågnede ofte om morgenen med en følelse af ikke at være udhvilet. Men hun anede ikke sine levende råd. Hvad kunne hun gøre ved problemet andet end at flytte? Hun var lettet, da hun hørte, at løsningen kunne være forsatsrammer med støjdæpende ruder, og da de endelig var en realitet i soveværelset, gik det op for hende, hvilket støjmareridt familien havde levet i.

"Det var først, da vi fik forsatsrammer, og støjen var væk, at jeg virkelig kunne slappe af. Da gik det op for mig, hvor stressende det havde været at sove med konstant støj omkring mig. Jeg falder meget lettere i søvn nu," siger hun.

Hun bor i en ejendom fra 1904 ved Pile Allé på Frederiksberg sammen med sin mand og deres børn på 10 og 12 år. Det er et tæt trafikkeret område midt i København. For fire år siden fik alle lejligheder i ejendommen forsatsrammer med støjdæpende energiruder ud til gaden.

Ejendommen valgte forsatsrammer med to-lags, støjdæpende energiruder. De ønskede både at komme det høje støjniveau til livs og spare mest muligt på energien. Ejendomsforeningen forventer at spare mellem fem og ti procent på energiregningen.

Om søvn og støj:

- 785.000 danske boliger er ramt af støj.

- Nattestøj øger risiko for hjertekarsygdomme og forhøjet blodtryk.

- Støj bliver skadeligt ved 58 dB, og natstøj er farligst. Hver fjerde danske bolig ligger i et område med for meget vejstøj.

Kilde: Miljøstyrelsen

Om vinduer med støjdæmpning:

- Den mest effektive løsning er en forsatsramme med støjdæmpende energirude. Her bevarer man samtidig de fine, gamle vinduer i ældre bygninger.

- Det er også en mulighed at udskifte rudeme med støjdæmpende energiruder, hvis man i forvejen har vinduer med termoruder. Det er billigere, men hjælper slet ikke så meget på hverken støj eller energibesparelser.

- En standard støjdæmpende energirude er typisk 25 millimeter tyk og har målene 6-15-4. Det betyder, at glasset er henholdsvis seks og fire millimeter tykt, og derimellem er der 15 millimeter med varmeisolerende luft/argon.

Kilde: Go' Energi og Energistyrelsen

Yderligere oplysninger:

Jesper Ditlefsen, projektleder i Go' Energi, tlf. 33 95 58 15, e-mail: jdi@goenergi.dk

Illustration er vedhæftet til fri redaktionel brug.

Om Go' Energi

Go' Energi er en uafhængig organisation med bestyrelse udpeget af klima- og energiministeren. Formålet med Go' Energi er at fremme energieffektiviseringer i husholdninger, det offentlige og erhvervslivet inden for alle former for energiforbrug – undtagen transport. Virkemidlerne er kampagner og formidling af viden i et konstruktivt samarbejde med markedets aktører. Go' Energi bygger videre på Elsparefondens arbejde.