



ENERGIESPAREN BEIM WOHNEN UND IM HAUSHALT

Beim Energiesparen können alle mitmachen! Besonders im Haushalt gibt es viele Möglichkeiten, um Energie zu sparen und damit verbunden kann auch das Portemonnaie entlastet werden. Grosses Potential gibt es beim Energie sparen bei den Haushaltsgeräten, Beleuchtung, Heizen und beim Warmwasser. Wir zeigen Ihnen, wie Sie einen Beitrag für ein besseres Klima leisten können indem Sie einen energiesparenden Haushalt führen.

Haushaltsgeräte

Im Haushalt nutzen wir verschiedenste Elektro- und Elektronikgeräte, welche Strom benötigen. Die folgenden Tipps sollen Ihnen helfen, beim Waschen und Bügeln, Kochen und Backen, sowie Kühlen und Gefrieren ohne grösseren Aufwand Energie in Ihrem Haushalt zu sparen.

Waschen und Bügeln

- > Auf Energieeffizienz achten beim Kauf einer Waschmaschine
- > Mit voller Maschine waschen
- > Normal verschmutzte Wäsche mit 30 - 40°C waschen
- > Auf das Programm "Vorwaschen" verzichten
- > Wäsche im Freien trocknen lassen
- > Bügeleisen vorzeitig ausschalten und Restwärme nutzen
- > Wärme reflektierendes Bügelbrett benutzen

Kochen und Backen

- > Beim Kochen Deckel auf den Topf setzen. Kochen ohne Deckel verbraucht ein Vielfaches an Energie
- > Passenden Deckel verwenden
- > Topf auf die passende Platte stellen
- > Glasdeckel sparen das Abheben während des Kochens und dadurch Energie
- > Kochplatten und Backofen zehn Minuten vorher abschalten und Nachwärme nutzen
- > Auf Vorheizen des Backofens verzichten

Kühlen und Gefrieren

- > Gerät mit der besten Energieeffizienzklasse kaufen
- > Kühlschrank nicht neben Wärmequellen wie z.B. Heizung, Herd, Geschirrspüler oder Waschmaschine stellen
- > Kühlschrank regelmässig abtauen und an der Tür die Schliessdichtung überprüfen
- > Vor längerer Abwesenheit den Kühlschrank ausschalten
- > Richtige Temperatur: Kühlen 5-7°C und Gefrieren -18°C
- > Tür möglichst wenig öffnen
- > Keine heissen Speisen oder Getränke in den Kühlschrank

Beleuchtung

Mit der richtigen Wahl bei Leuchtmitteln in der Wohnung, im Haus oder am Arbeitsplatz sparen Sie nicht nur Strom, sondern auch viel Geld und steigern zugleich die Lebensqualität. Es lohnt sich auf energieeffiziente Alternativen zu herkömmlichen Glühbirnen wie Sparlampen, ECO-Halogenlampen und LED umzurüsten. Vor allem Licht emittierende Dioden (LED) gelten aufgrund der laufenden Weiterentwicklung und Optimierung als besonders zukunftssträchtige Technologie. Sie zeichnen sich durch eine lange Lebensdauer, keine Wärmeabgabe im Lichtstrahl und ein hohes Energiesparpotential aus. Achten Sie beim Kauf auf die Leistung in Watt, die Farbwiedergabe (warm-weiss, kalt-weiss, etc.), das Gewinde und die Lebensdauer.

- > Tageslicht nutzen so gut es geht
- > Energieeffiziente Leuchtmittel verwenden
- > Auf Energieetiketten achten
- > Abschaltautomatik in Flur oder Treppenhaus einbauen
- > Cleveres Lichtkonzept
- > [Toplicht – Energieeffizient Beleuchten](#)
- > [Glühbirnen und Lampen – Energie-Umwelt.ch](#)

Heizen und Lüften

Energieeffizient heizen beinhaltet neben dem richtigen Umgang mit der Wärme auch das richtige Lüften. Damit verhindern Sie nicht nur Schimmelbildung, sondern sparen auch Energie und somit Geld.

Was Sie dabei beachten sollten, zeigen Ihnen die folgenden Tipps:

- > Raumtemperatur richtig einstellen: Im Wohnzimmer ist eine Raumtemperatur von 20-21°C ideal. Im Schlafzimmer reichen 18°C.
- > Fensterdichtungen testen: Wenn ein dünner Papierstreifen sich bei geschlossenem Fenster durchziehen lässt, sollte nachgebessert werden.
- > Fensterläden und Storen über Nacht schliessen.
- > Vorhänge über Nacht zuziehen.
- > Heizkörper sollten nicht mit Vorhängen oder grossen Möbeln verdecken.
- > Während den Ferien Fenster schliessen und Heizung auf Sparbetrieb umstellen.
- > Schlafzimmer morgens lüften: So dringt die Feuchtigkeit nicht in Wände und Möbel. Nach einer Stunde nochmals lüften.
- > Im Winter zwei- bis dreimal kurz und kräftig lüften: Alle Fenster während 5-10 Minuten ganz öffnen, damit Durchzug entsteht.
- > Vermeiden Sie Dauerlüften mittels Kippfenster.
- > Luftfeuchtigkeit mit Hygrometer messen.
- > Wäsche im Freien trocknen.
- > Kellerräume im Winter genauso lüften wie die Wohnräume.
- > Grosse Dampfmengen gleich ins Freie ablüften und nach einer halben Stunde nochmals lüften.
- > Nicht übermässig viele Zimmerpflanzen aufstellen.
- > Unbeheizte oder weniger beheizte Räume nicht durch Raumluft anderer Räume mitheizen.

- > [Energieeffizient und erneuerbar Heizen \(energieschweiz.ch\)](http://energieschweiz.ch)

Stand-by-Betrieb und EDV

Bei den Elektrogeräten reicht es nicht, diese auf Strom-Leerlauf, sog. Stand-By-Modus zu stellen. Begründet werden kann dies dadurch, dass bestimmte Geräte nach dem Ausschalten weiterhin Strom verbrauchen. Heimliche Stromfresser sind beispielsweise Kaffeemaschinen, alte TV-Geräte, Stereoanlagen der älteren Generation oder WLAN-Router. Folgend finden Sie nützliche Hinweise, um Energie und somit auch Geld zu sparen:

- > Elektrogeräte bei Nichtgebrauch ausschalten
- > Geräte durch Steckerleiste mit Schalter vom Netz trennen
- > Ladegeräte immer vom Netz trennen
- > Beim Neukauf von Geräten auf Stromverbrauch im Stand-By-Betrieb und die Energieetikette achten
- > Beim Kauf von Geräten auf die Energieetikette achten
- > Gesamte EDV an Steckerleiste mit Netzschalter anschliessen und nach Betrieb vom Netz trennen. Auch Monitore verbrauchen ausgeschaltet weiter Strom
- > Stromsparfunktion des Computers benutzen

Warmwasser

Wer seinen Warmwasserverbrauch verringert, spart Energie und Geld. sondern zusätzlich auch noch Geld. Nach der Heizung ist der Verbrauch von Warmwasser in Bad und Küche der zweithöchste Posten beim Energieverbrauch eines Durchschnittshaushaltes. Hier finden Sie hilfreiche Tipps, wie Sie Ihren persönlichen Warmwasserverbrauch reduzieren können:

- > Wasserhähnen und Duschbrausen mit Spareinsätzen oder Mengenreglern versehen
- > Ab und zu Wasserhahndüsen entkalken
- > Tropfende Wasserhähne reparieren
- > Duschen statt Baden
- > Während Zähneputzen und Nassrasieren Wasser abstellen
- > Hände mit kaltem Wasser waschen
- > Beim Abwaschen wenn den Geschirrspüler verwenden
- > Boilerterperatur auf 60°C einstellen
- > Bei längerer Abwesenheit Boiler ausschalten