

# Tipps zum Strom und Gas sparen

## Küche

### **Kühlschrank**

Stellen Sie Ihren Kühlschrank auf 7 statt 5 Grad ein (12% Stromersparnis). Dadurch wird Ihre Butter gerade die richtige Konsistenz für den morgendlichen Brotaufstrich haben. Lassen Sie aufgewärmte Speisen und Getränke erst auf Zimmertemperatur abkühlen und stellen Sie diese erst danach in den Kühlschrank oder die Gefriertruhe. Tauen Sie Kühl- und Gefrierschrankschränke in regelmässigen Abständen ab. Zu dicke Eisschichten steigern den Energieverbrauch.

### **Geschirrspüler**

Wenn Sie einen Geschirrspüler haben, dann nutzen Sie ihn. Denn das Geschirr unter dem laufenden warmen Wasser abzuwaschen, braucht viel mehr Energie. Am effizientesten ist es, wenn der Geschirrspüler voll beladen ist, bevor er in Betrieb genommen wird, und Sie zudem das Eco-Programm nutzen.

### **Kochen**

Die Pfannen immer mit Deckel auf die passende Herdplatte stellen. Kochen Sie zudem auf der kleinstmöglichen Stufe, um unnötiges Verdampfen des Wassers zu vermeiden. Isolierpfannen und Wasserkocher sind sehr energieeffizient. Und falls Sie ein Mikrowellengerät haben, nutzen Sie dieses, um Esswaren aufzuwärmen.

### **Backen**

Backen Sie am besten mit Umluft, so wird die Wärme gleichmässig verteilt. Zudem kann auf mehreren Ebenen gleichzeitig gebacken werden. Auf das Vorheizen können Sie meistens verzichten. Nutzen Sie die Restwärme, indem Sie den Ofen bereits 5–10 Minuten vor Ende der Backzeit ausschalten.

## Geräte

### **Standby-Verluste**

Vermeiden Sie Standby-Verluste durch Steckdosenleisten mit Abschaltfunktion. Aktivieren Sie den Energiesparmodus oder schalten Sie Ihre Geräte aus.

### **Beleuchtung**

Nutzen Sie, sofern möglich, das Tageslicht. Verwenden Sie LED- statt alte Halogenlampen, denn diese verursachen über 80% weniger Stromkosten und haben eine lange Lebensdauer (typischer Wert: 15000–25000 Stunden). Lassen Sie das Licht nicht unnötig brennen.

## **Batterien**

Verwenden Sie wiederaufladbare Batterien. Diese können über die Lebensdauer eine Kostensparnis von bis zu 80% haben.

## **Energiemessgerät für versteckte Stromfresser**

Viele Geräte haben einen überraschend hohen Stromverbrauch. Insbesondere mobile Elektroöfen, Klimageräte, Aquarien, Heimsaunas, Whirlpools und Wasserbetten sind grosse Stromverbraucher. Finden Sie mit einem Strommessgerät heraus, wie viel Energie Ihre Geräte verbrauchen und wo sich Massnahmen lohnen.

## **Anschaffung Haushaltgerät**

Vor dem Kauf eines neuen Haushaltgeräts sollten stets die gleichen Fragen beantwortet werden: Braucht es das Gerät tatsächlich? Muss es wieder gleich gross sein? Welches Modell braucht am wenigsten Energie?

## **Waschen**

### **Kalt waschen**

Kalt waschen verbraucht rund 70% weniger Strom als waschen mit 60°C. Waschen Sie Ihre normal verschmutzte Wäsche möglichst mit 20°C. Das verbraucht weniger Strom und schont gleichzeitig Gewebe und Textilien. Ihre Kleider bleiben länger wie neu. Praktisch alle Waschmittel sind für Kaltwaschen geeignet, und es braucht keine höhere Dosierung.

### **Maschinen immer gut füllen**

Je mehr Wäsche auf einmal gewaschen wird, umso effizienter ist das Waschen.

### **Gut schleudern**

Gründliches Schleudern verkürzt die Trocknungszeit und spart Strom beim Trocknen mit dem Tumbler.

### **Tumbler nutzen**

Tumbler sind viel effizienter als das Aufhängen der Wäsche in geheizten Räumen mit geöffnetem Fenster. Am besten fürs Portemonnaie und für die Umwelt ist jedoch das Trocknen der Wäsche draussen an der Sonne.

### **Bügeln**

Stellen Sie das Bügeleisen früher aus um die Restwärme zu nutzen.

## **Heizen**

### **Raumtemperatur**

Die ideale Raumtemperatur liegt im Winter bei 20°C. Wenn Sie die Temperatur um 1 Grad reduzieren, sparen Sie bis zu 6% Heizenergie. Regeln Sie die Zimmertemperatur am besten mit dem Thermostat (Stufe 3 entspricht etwa 20 Grad, Stufe 4 etwa 24 Grad usw.). Vermeiden Sie zudem den Betrieb der Heizung in der Übergangszeit.

### **Lüften**

Vermeiden Sie offene Kippfenster, denn diese verursachen Energieverluste. Lüften Sie am besten mehrmals am Tag kurz, aber intensiv mit Durchzug. Komfortlüftungen erlauben kontinuierliche Lüfterneuerung mit Wärmerückgewinnung.

### **Heizkörper freihalten**

Heizkörper müssten „atmen“ können. Die erzeugte Wärme muss sich im Raum verteilen können. Denn wenn sie es nicht tut, kommt es zu einem Hitzestau. Bei Hitzestau bleibt die Hitze durch das vorgestellte Hindernis am Heizkörper und verteilt sich nicht mehr im Raum. Befindet sich der Heizfühler am Heizkörper, stellt er eine Überhitzung fest. Dann wird die Heizung automatisch heruntergefahren und im restlichen Raum bleibt es kühl. Ist der Heizfühler im Raum, zum Beispiel direkt an der Zimmertür, meldet dieser einen zu kalten Raum – die Wärme kommt ja nicht vom Heizkörper weg. Die Heizung produziert dann immer mehr Wärmer, aber die Luft fließt nicht in den Raum. So bezahlen Sie das Gas für den Heizkörper, aber können die Wärme nicht nutzen. Und riskieren zusätzlich Schäden an Heizung und Einrichtung.

### **Sonne nutzen**

Öffnen Sie während der Heizperiode Storen und Fensterläden, damit die Sonne Ihre Wohnung erwärmen kann.

### **Warmwasser**

Duschen statt baden Sie. Duschen Sie möglichst kurz und kühl/kalt. Verwenden Sie sparsame Duschbrausen und Wasserspareinsätze, dadurch kann der Wasserverbrauch deutlich reduziert werden. Lassen Sie das (warme) Wasser nicht unnötig laufen.

## **Sonnenschutz, Kühlen und Wohnklima**

### **Raumtemperatur**

Die ideale Raumtemperatur liegt im Sommer bei 26 °C. Lassen Sie an Hitzetagen die Wärme draussen, indem Sie am Morgen die Jalousien/Storen schliessen. Mit jedem Grad, dass Sie weniger kühlen, sparen Sie rund 4% Strom.

### **Richtig lüften**

Lüften Sie in Hitzeperioden vor allem nachts und am frühen Morgen, wenn die Aussentemperatur noch gering ist. Schliessen Sie die Fenster tagsüber, vor allem, wenn zusätzlich noch ein Klimagerät im Einsatz ist. Wenn Sie einen Ventilator in eine Zimmerecke stellen und zur Decke richten, wird eine ideale Zirkulation im Raum erreicht.

### **Sonnenschutz bei Hitze**

Lassen Sie Ihren Sonnenschutz möglichst früh herunter, damit die Wärme gar nicht erst ins Gebäude dringt.

### **Klimaanlage/Ventilator**

Kaufen Sie einen Ventilator statt ein mobiles Klimagerät, denn der Stromverbrauch ist 20-mal geringer. Ungenutzte Räume sollten Sie nicht kühlen.

### **Pflanzen**

Mit Zimmerpflanzen erreichen Sie eine 10 bis 15% höhere Luftfeuchtigkeit. Pflanzen reinigen die Luft, geben Feuchtigkeit ab und sorgen damit für ein gutes Raumklima.