

HAUSHALT

ENERGIESPAREN IM ALLTAG

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.



ÜBERBLICK

- [Poster Energiespartipps](#)
- [Energie-Umwelt.ch](#)
Mehr als 500 praktische Ratschläge zu den Themen Energiesparen und Umweltschutz
- **Haushaltsgeräte**
Tipps und Tricks des Energiesparens zu den wichtigsten Haushaltsgeräten.
- **Beleuchtung**
Es werde Licht! - und das erst noch effizient.
- **Heizen und Lüften**
Ein angenehmes Raumklima schaffen und Energie sparen.
- **Stand-By-Verluste und EDV**
Entlarven Sie die heimlichen Stromfresser in Ihrem Haushalt.
- **Warmwasser**
Wasser und Energie sparen beim Duschen und Abwaschen.

ENERGIESPARTIPPS IM ÜBERBLICK

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
- ⓘ Die Energieetikette bietet Entscheidungshilfe bei der Wahl eines Gerätes mit tiefem Stromverbrauch
- 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 **Schliessedichtung überprüfen**
- Vor **längerer Abwesenheit** den Kühlschrank **ausschalten**
- **Richtige Temperatur:** Kühlen **5-7°C** und Gefrieren **-18°C**
- Tür möglichst **wenig öffnen**
- ⓘ So kann keine Luftfeuchte eindringen, kondensieren und vereisen
- **Keine heissen Speisen oder Getränke** in den Kühlschrank
- ⓘ Führt zu verstärkter Eisbildung und d.h. zu höherem Energiebedarf

Weiterführende Informationen

- [Energieetikette](#)
Energieverbrauch von Haushaltsgeräten und Lampen
- [Top Ten](#)
Energieeffiziente Produkte

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.

Einige Tipps dazu:



- **Tageslicht nutzen** so gut es geht
- **Energieeffiziente Leuchtmittel** verwenden
- **Auf Energieetiketten achten**
- **Abschaltautomatik** in Flur oder Treppenhaus einbauen
- **Cleveres Lichtkonzept**
- ⓘ Akzentuierte Beleuchtung dort, wo Licht benötigt wird; dunklere Bereiche zulassen

Energieeffiziente Leuchtmittel



- Energieeffiziente Alternativen zu herkömmlichen Glühbirnen sind **Sparlampen, ECO-Halogenlampen und LED**
- ⓘ Vor allem Licht emittierende Dioden (LED) gelten aufgrund der laufenden Weiterentwicklung und Optimierung als besonders zukunftsträchtige 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**

Weiterführende Informationen

- [Glühbirnen und Lampen](#)
Die richtige Wahl treffen
- [Toplicht – Energieeffizient Beleuchten](#)
Informationen zu einzelnen Produkte

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:



Richtig Heizen

- **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



Richtig Lüften

- 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
- ⓘ 40-60 % sind ideal
- 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**
- ⓘ Wegen der kälteren Außenwände würde sich die Feuchte des gesamten Wohnraums dort niederschlagen
- **Räume nicht** zu stark **auskühlen** lassen

Weiterführende Informationen

- [EnergieSchweiz](#)
Wie lässt sich beim Heizen am besten Energie sparen?

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:

Stand-By-Verluste vermeiden



- **Elektrogeräte** bei Nichtgebrauch **ausschalten**
- Geräte durch **Steckerleiste** mit Schalter vom Netz trennen
- ⓘ Folgende Geräte verbrauchen nach dem Ausschalten noch Strom: TV, Computer, Drucker, Bildschirm, Waschmaschine, Geschirrspüler, etc.
- Ladegeräte immer vom Netz trennen
- ⓘ z.B. Handy, Rasierer, elektrische Zahnbürste, Akkuladegerät, etc.
- Beim **Neukauf** von Geräten auf **Stromverbrauch im Stand-By-Betrieb** und die **Energieetikette** achten

EDV (Elektronische Datenverarbeitung)



- Beim Kauf von Geräten auf die **Energieetikette** achten
- ⓘ *Neuere Produkte haben in der Regel eine deutlich höhere Energieeffizienz als ältere Modelle (Bsp.: Röhren-TV)*
- Gesamte EDV **an Steckerleiste** mit Netzschalter **anschiessen**
- ⓘ Nach Betrieb vom Netz trennen. Auch Monitore verbrauchen ausgeschaltet weiter Strom
- **Stromsparfunktion** des Computers **benutzen**
- ⓘ Die Festplatte ist für mehrere 10.000 Start-Stopp-Zyklen ausgelegt, deren Zahl aber nie erreicht wird. Die meisten Rechner werden vorher ausgetauscht

Weiterführende Informationen

- [TopTen](#)
Energieeffiziente Geräte

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:

Tipps:



- Wasserhähnen und Duschbrausen mit **Spareinsätzen** oder **Mengenreglern** versehen
- ⓘ Der Wasserverbrauch sinkt so um bis zu 50 Prozent. Halten Sie Ausschau nach dem Label «Energy» des Programms EnergieSchweiz. Damit werden Produkte, welche Energie überdurchschnittlich effizient nutzen, ausgezeichnet.
- Ab und zu **Wasserhahndüsen entkalken**
- ⓘ So wird dem Wasser wieder mehr Luft beigemischt.
- Tropfende **Wasserhähne reparieren**
- **Duschen** statt Baden
- ⓘ Ein Vollbad benötigt rund 150 Liter Wasser, eine Dusche etwa 50 Liter und somit bis zu dreimal weniger Energie.
- Während Zähneputzen und Nassrasieren **Wasser abstellen**
- **Hände mit kaltem Wasser waschen**
- Beim Abwaschen wenn den **Geschirrspüler verwenden**
- ⓘ Weniger Wasserverbrauch - vorausgesetzt die Maschine ist gefüllt
- Boilertemperatur auf **60°C** einstellen
- Bei längerer Abwesenheit **Boiler ausschalten**

Weiterführende Informationen

- [EnergieSchweiz](#)
Welche Sanitärprodukte verbrauchen wenig Energie?
- [EnergieSchweiz](#)
Wie kann ich beim Warmwasser Energie sparen?