

Wie kann ich zuhause Energie sparen?



Bereits mit einfachen Handlungen lässt sich viel erreichen. Wir haben Ihnen einige Spartipps zusammengestellt, mit denen Sie Energie und damit auch Kosten einsparen können.

Spartipps für den Haushalt

- **Kochen mit Deckel:** Beim Kochen verdampft ein Grossteil der Energie. Setzen Sie immer einen Deckel auf den Topf, der die Energie zurückhält. So wird übrigens auch das Essen schneller gar.
- **Wasserkocher statt Pfanne:** Ein Wasserkocher braucht 30 Prozent weniger Energie im Vergleich zu einer Pfanne mit Deckel zum Erhitzen von Wasser.
- **Die richtige Menge Wasser kochen:** Wasser zum Kochen bringen braucht viel Energie. Überlegen Sie sich immer vorher, wie viel Heisswasser Sie wirklich benötigen.
- **Licht immer löschen:** Stellen Sie sicher, dass in unbenutzten Räumen das Licht stets gelöscht wird.
- **LED-Technik verwenden:** Konventionelle Halogenlampen verbrauchen deutlich mehr Strom als die moderne LED-Technik.

Spartipps für Elektrogeräte

- **Maschine ganz füllen:** Halb gefüllte Geschirrspüler oder Waschmaschinen verbrauchen genauso viel Strom wie volle. Starten Sie die Geräte erst, wenn diese voll sind, aber überladen Sie sie nicht. Auch der Sparmodus lohnt sich.
- **Niedrig temperiert waschen:** Waschen Sie Ihre Kleider mit möglichst niedriger Temperatur.
- **Nicht zu kühl einstellen:** Oft ist die Temperatur von Kühl- oder Gefriergeräten zu tief. Stellen Sie den Kühlschrank auf 7 Grad Celsius und Ihr Gefriergerät auf minus 18 Grad Celsius ein.
- **Backofen nicht vorheizen:** Mit dem Verzicht auf das Vorheizen sparen Sie rund 20 Prozent Energie.
- **Abschalten mit Steckdosenleiste:** Lassen Sie Ihre Elektrogeräte wie die Kaffeemaschine oder den Drucker nicht im Stand-by- oder Schlafmodus, sondern schalten Sie sie ganz ab. Das geht am einfachsten mit einem Netzschalter oder einer Steckdosenleiste.

Spartipps zum Heizen

- **Raumtemperatur senken:** Achten Sie darauf, dass die Raumtemperatur nicht zu hoch eingestellt ist. Ein Grad tiefere Raumtemperatur spart ungefähr 6 Prozent Energie.
- **Richtig lüften:** Bei ständig gekippten Fenstern entweicht viel Wärme ins Freie, ohne die Luftqualität im Raum merklich zu verbessern. Dreimal täglich Stosslüften für 5 bis 10 Minuten ist deutlich energiesparender.
- **Radiatoren freihalten:** Warme Luft muss ungehindert zirkulieren können. Achten Sie deshalb darauf, dass Radiatoren nicht von Vorhängen oder Möbeln verdeckt werden.
- **Thermostatventil montieren:** Thermostatventile an Heizkörpern halten die Raumtemperatur automatisch auf dem gewünschten Wert und helfen so, bis zu 20 Prozent Energie zu sparen.
- **Heizung entlüften:** Durch die Entlüftung der Heizung können Sie bis zu 15 Prozent Energie einsparen.

Spartipps zum Warmwasser

- **Duschen statt baden:** Für ein Vollbad werden ungefähr 180 Liter Wasser benötigt – bei einer kurzen Dusche verbraucht man deutlich weniger Wasser und Energie.
- **Warm duschen:** Warm statt heiss duschen – bei einer Reduktion der Wassertemperatur um 5 Grad Celsius können 10 Prozent Energie eingespart werden.
- **Spar-Armaturen einbauen:** Durch den Einsatz von Spar-Armaturen in Küche und Bad lässt sich bis zu 50 Prozent Wasser sparen.