

## Tipps für das Energiesparen im Haushalt

### Heizung



**Pro Grad geringere Raumtemperatur sinkt der Energieverbrauch um bis zu 6%.**

Gegenstände vor Heizkörpern behindern die Wärmeabgabe und haben einen Mehrverbrauch zufolge. Geschlossene Rollläden im Winter (nachts oder in wenig genutzten Räumen) lassen die Wärme weniger entweichen.

PS: ein kuscheliger Pullover im Winter spendet auch in der Wohnung Wärme und verbraucht keine Energie, dafür kann die Temperatur der Räume reduziert werden.

### Bad



Duschen ist besser als Baden, 10 Minuten Duschen verbraucht dann aber etwa gleich viel Wasser. Stellen Sie das Wasser also ab beim Einseifen. **Bei Müdigkeit oder zum Energiesparen hilft auch eine kalte (oder zumindest nicht ganz so heisse) Dusche.**

Aus hygienischen Gründen spricht auch nichts gegen Händewaschen oder Putzen mit kaltem Wasser.

### Waschküche



Waschen Sie nur bei voller Wäschetrommel und wählen Sie, wenn möglich, eine tiefe Waschtemperatur.

**Bei 40° statt 60° lässt sich rund 40% Strom sparen, bei 20° statt 60° sogar rund 70%.**

Wählen Sie das Sparprogramm, auch wenn es länger dauert. Das Kurzprogramm verbraucht viel mehr Strom und Wasser.

Trocknen Sie die Wäsche wann immer möglich im Freien.

Wählen Sie das Programm «Bügeltrocken» statt «Extratrocken».

### Strom



Die Beleuchtung in nicht genutzten Räumen sollte **ausgeschaltet** sein.

Auch **Standby-Geräte** verbrauchen Strom. Gehen Sie einmal nachts durch die Wohnung und fragen Sie sich, ob wirklich alle kleinen Kontrollleuchten von TV, Radio, etc. leuchten müssen?

## Lüften



Die Kippfunktion von Fenster, auch wenn diese heute Standard ist, sollte eigentlich nicht genutzt werden.

**3-4 Mal pro Tag für 5-10 Minuten quer durch die Wohnung lüften.**  
Es entweicht nur wenig Energie, aber viel frische Luft gelangt in die Wohnung.

## Küche



Nutzen Sie bei **Backöfen** die **Umluftfunktion**, gegenüber Unter- und Oberhitze lassen sich rund 15 % Energie einsparen. Sie wollen noch mehr sparen? Verzichten Sie auf unnötiges oder zu langes Vorheizen und stellen Sie den Backofen schon 5 Minuten vor dem Ende aus.

Lassen Sie Ihren **Geschirrspüler** im **ECO-Programm** laufen. Energiesparen kann auch angenehm sein: Geschirrspüler ist ökologisch besser als unter fließendem Warmwasser abzuwaschen.

**Kaffemaschinen** spenden Energie, sind aber auch **Energiefresser**. Das Aufheizen des Wassers ist sehr energieintensiv.

Durch regelmässiges Abtauen von **Kühlschränken** oder **enteisen** kann der Energieverbrauch verringert werden. Dies sollten Sie mindestens 1x pro Jahr erledigen. Messen Sie auch immer wieder die Temperatur mit einem eigenen Thermometer, **6° bis 7° C in der Mitte des Kühlschranks** und -18 im Tiefkühler reichen aus.