

Stromsparen im Haushalt

Ein Drittel des Schweizer Strombedarfs fließt in die Haushalte. Davon werden rund 65 Prozent in der Küche und zum Waschen verwendet. Wenn Sie Ihren Stromverbrauch reduzieren, schonen Sie nicht nur Ihr Budget, sondern auch die Umwelt und leisten einen Beitrag zur Versorgungssicherheit.

Im Wohnalltag können Sie jährlich Hunderte von Franken an Energiekosten einsparen. Und das ohne Verzicht auf Komfort. Unsere Tipps helfen Ihnen dabei, die Kosten für Strom, Heizung und Warmwasser effizient zu senken.

Geräte im Standby-Modus sind Stromfresser. Clevere Steckerleisten schaffen Abhilfe.

5000 kWh
=
CHF 1000.-

Durchschnittlicher jährlicher Energieverbrauch eines 4-Personen-Haushalts in einem Einfamilienhaus

(ohne Elektroboiler; bei einem Energiepreis von 20 Rp./kWh)

Eine Kilowattstunde (kWh) im Vergleich – oder was Sie für 20 Rappen bekommen:

- 1 Stunde Haare trocknen mit einem 1000-Watt-Föhn
- 10 Stunden Licht mit einer 100-Watt-Glühbirne
- 50 Stunden Licht mit einer 20-Watt-Energiesparlampe
- 5 Stunden TV (LCD, 107 cm)
- 5 Stunden am Computer
- 1 Maschinenwäsche bei 60 Grad
- 2 Tage kühlen mit einem 300-Liter-Kühlschrank der Effizienzklasse A++
- 70 Tassen Kaffee aus einer Kaffeemaschine
- 14 Stunden «Stand-by» in einem durchschnittlichen 4-Personen-Haushalt

Sparen beginnt beim Kauf

Wählen Sie Geräte mit der höchsten Energieeffizienzklasse (A, A+, A++, A+++). Die wichtigste Regel beim Einsatz: Geräte sofort nach dem Gebrauch ganz ausschalten.

Nützliche Spartipps für alle Haushaltsbereiche finden Sie auf der Rückseite.

Spartipps

Kühlen und Gefrieren

- Richtige Temperatur: 5-7 Grad im Kühlschrank, -18 Grad im Tiefkühler.
- Türen müssen gut schliessen: defekte Dichtungen ersetzen.
- Keine warmen Speisen in den Kühlschrank stellen.
- Lüftungsschlitze frei und sauber halten.

Waschen und Trocknen

- Wäsche bei 60 statt 95 Grad waschen.
- Bei leichter Verschmutzung auf das Vorwaschen verzichten.
- Schleuderdrehzahl auf mindestens 1200 U/min. einstellen.

Geschirr spülen

- Nicht unter dem Wasserhahn vorspülen. Die Maschine benötigt dafür weniger Wasser.
- Sparprogramme anwenden für leicht verschmutztes Geschirr.
- Maschine erst starten, wenn sie voll beladen ist.

Kochen und Backen

- Durchmesser von Pfanne und Kochplatte stimmen überein.
- Deckel auf die Pfanne setzen.
- Dampfkochtopf für Gerichte mit langer Gardauer benutzen.
- Backofen nicht vorheizen und die Nachwärme nutzen.
- Bei Umluftbackofen mehrere Ebenen gleichzeitig nutzen.
- Backofentüre möglichst selten öffnen, solange der Ofen in Betrieb ist.

Wasser

- Tropfende Wasserhähne reparieren.
- Wasserhähne mit Sparaufsatz verwenden.
- Bei der Toilettenspülung die Spartaste verwenden.
- Bei längerer Abwesenheit (z.B. Ferien) den Boiler ausschalten.
- Boiler regelmässig entkalken und Boilerwassertemperatur nicht über 60 Grad einstellen.

Licht

- Keine Glühbirnen mehr verwenden.
- Stattdessen Sparlampen, LED-Lampen oder ECO-Halogenlampen einsetzen.
- Licht nicht unnötig brennen lassen.

IT und Unterhaltungselektronik

- Notebooks sind wesentlich energieeffizienter als Desktop-Rechner.
- Energiesparfunktion des Computers verwenden.
- Computer bei längeren Pausen in den Ruhezustand versetzen.
- Auf Bildschirmschoner verzichten.
- Flachbildschirme brauchen weniger Strom als alte Röhrengeräte.

Stand-by-Modus

HiFi-Anlagen und TV-Geräte im Stand-by-Modus und Netzadapter für Handys und Spielkonsolen sind heimliche Stromschlucker. So schaffen Sie Abhilfe:

- Geräte an einer Steckerleiste mit Hauptschalter anschliessen.
- Geräte bei Nichtgebrauch vollständig vom Netz trennen.
- Bei schlecht zugänglichen Geräten funkgesteuerte Steckerleisten benutzen.

Weitere Informationen zum Energiesparen finden Sie in unserer Broschüre «Tipps zum Stromsparen im Haushalt» als Download unter energieberatungbern.ch (Rubrik Grundlagen) oder unter energieschweiz.ch