Energie sparen im Alltag





Mit jedem Grad weniger Raumtemperatur, sparen Sie sechs Prozent Heizkosten.

Richtig einheizen

Zwei Drittel des gesamten Energiebedarfs im Haushalt werden fürs Heizen eingesetzt. Wer effizient heizt, spart nicht nur Energie, sondern auch Geld: und zwar so viel, dass er jedes sechste Jahr gratis heizen kann.

Tipp 1: Richtige Temperatur einstellen
Nicht in allen Räumen ist dieselbe Temperatur notwendig: 20 Grad im Wohnzimmer (Position 3 am Thermostatventil) und 17 Grad im Schlafzimmer (Position 2) sind angenehm.

Tipp 2: Wärme komplett nutzen
Warme Luft muss ungehindert in den Räumen zirkulieren können. Daher sollten Sie die Heizkörper weder mit Möbeln noch mit Vorhängen verdecken. Damit die Räume weniger auskühlen, empfiehlt es sich zudem, die Roll- und Fensterläden nachts zu schliessen. Wenn Sie während der Nacht auf das geöffnete Fenster im Schlafzimmer nicht verzichten wollen, drehen Sie am besten die Heizung ab.

Tipp 3: Bei Abwesenheiten Temperatur senken
Heizen Sie unbenutzte Räume nicht, sondern stellen Sie das Thermostatventil auf die Position * (Stern). Auch wenn Sie im Winter in die Ferien gehen oder das Wochenende nicht zu Hause verbringen, sollten Sie die Temperatur in allen Räumen senken. Integrierte Heizregelungen können dabei helfen die Temperaturen in den einzelnen Räumen zu regulieren. Sie lassen sich auch bequem per Smartphone und App steuern. Mit diesen intelligenten Systemen lässt sich der Heizenergieverbrauch um 30 bis 60 Prozent senken.

Machen Sie den Test
In der Schweiz könnten jährlich mehrere Hundert Millionen Franken an Heiznebenkosten eingespart werden. Dank des Heizkostentest können Sie in wenigen Minuten, Ihre Heiznebenkosten einschätzen und er zeigt Ihnen, ob diese im Vergleich niedrig, mittel oder hoch sind zu Personen, die in ähnlichen Wohnungen leben. Als Stockwerkeigentümerinnen oder als Mieter tragen Sie wesentlich dazu bei, den Energieverbrauch zu senken und profitieren wiederum selber direkt von tieferen Kosten.



Angenehmes Klima auch im Sommer? Ein Ventilator genügt.

Stets kühlen Kopf bewahren

Zu heiss! Zu kalt! Zu feucht! Ein optimales Raumklima hängt stark vom eigenen Empfinden ab. Mit ein paar einfachen Tipps kann man Räume sinnvoll und umweltschonend lüften und kühlen.

Tipp 1: Im Winter kräftig lüften
Wenn Sie lüften, dann immer kurz und kräftig; das heisst, drei Mal pro Tag fünf bis zehn Minuten. Und öffnen Sie gleichzeitig möglichst viele Fenster. Vermeiden Sie ständig offene Kippfenster, denn dadurch entweicht viel Wärme aus den Räumen, ohne dass wirklich genug Frischluft hereinkommt. Je tiefer die Aussentemperatur ist, umso kürzer können Sie lüften.

Tipp 2: Im Sommer richtig kühlen
Einfache Massnahmen helfen, die Wohnung im Sommer angenehm zu temperieren: Lüften Sie nachts und am Morgen gut durch, und beschatten Sie die Räume den Tag hindurch mit Rollläden oder Sonnenstoren. In Wohngebäuden braucht es grundsätzlich keine zusätzliche Klimatisierung, etwa durch Raumklimageräte.

Tipp 3: Lüftung in Minergie-Bauten richtig einstellen
In den meisten Fällen reicht es, wenn Sie die Lüftung auf die niedrigste Stufe einstellen. Bei längeren Abwesenheiten, beispielsweise während Ferien, stellen Sie die Lüftung am besten ab. In Minergie-Bauten dürfen Sie die Fenster jederzeit öffnen. Für eine gute Luftqualität in den Räumen ist dies allerdings nicht nötig.



Mit effizienten Sanitärprodukten spart eine vierköpfige Familie fast 300 Franken jährlich.

Weniger ist mehr

In der Schweiz verbraucht eine Person im Durchschnitt etwa 50 Liter Warmwasser pro Tag. Dieser Bedarf wird meist durch herkömmliche Energieträger wie Gas, Öl oder Strom bereitgestellt, was knapp 15 Prozent unseres Energieverbrauchs im Haushalt entspricht. Mit ganz einfachen Tipps können Sie viel Wasser und damit auch Energie sparen.

Tipp 1: Duschen statt baden
Kurz duschen ist deutlich sparsamer als baden: Eine volle warme Badewanne benötigt fünf Kilowattstunden Energie. Mit einem Elektrovelo fahren Sie damit von Basel nach Paris.

Tipp 2: Cleveren Duschkopf verwenden
Mit energieeffizienten Duschbrausen (mindestens Energieeffizienzklasse B), lässt sich gegenüber Brausen anderer Klassen bis zu 50 Prozent Wasser sparen – und dies ganz ohne Komforteinbusse. Insbesondere bei Mehrfamilienhäusern lohnt es sich, die Verwaltung zu informieren, wenn Sie von alten Armaturen auf neuere, energieeffizientere Modelle wechseln.

Tipp 3: Eco-/Spar-Armaturen verwenden
Verwenden Sie in Küche und Bad Armaturen, Brausen u.a. der Effizienzklasse A und sparen Sie bis zu 50 Prozent Wasser. Moderne Durchflussregler lassen sich einfach anstelle der alten Strahlregler in die Armaturen einschrauben, und der Wasserstrahl bleibt weiterhin schön angenehm.



Viele Geräte, selbst Netzteile, fressen Strom, auch wenn sie nur eingesteckt und gar nicht in Betrieb sind.

Den Schalter umlegen

Über 30 Prozent des gesamten Stroms wird im Haushalt verbraucht. Dabei geht im Stand-by-Betrieb viel Energie verloren. Schätzungsweise zwei Milliarden Kilowattstunden oder zehn Prozent des Stroms verpuffen in den Schweizer Haushalten ungenutzt.

Tipp 1: Geräte komplett ausschalten
Die meisten Geräte werden pro Tag nur ein bis zwei Stunden aktiv genutzt. Dabei brauchen sie oft weniger Strom, als während der restlichen Zeit im Stand-by-Modus. Modems, Router, Drucker, Computer und fast alle anderen Geräte können mit einer Steckerleiste komplett vom Strom getrennt werden.

Tipp 2: Steigen Sie auf LED-Lampen um
Sei es in den eigenen vier Wänden oder auf der Strasse: Für eine effiziente Beleuchtung führt kein Weg an LED-Lampen vorbei. Die LED-Technik setzt neue Massstäbe in den Bereichen Energieeffizienz, Qualität und Lebensdauer. LED-Lampen schonen darüber hinaus die Umwelt und das eigene Portemonnaie. Mit wenigen Ausnahmen gibt es für jede Beleuchtungs-Anwendung im Haushalt eine LED-Lösung.

Auf Energybox 2.0 erfahren Sie, wie viel Energie Ihre elektronischen Geräte im Stand-by-Modus verbrauchen. Auch ein Handtest kann helfen: Wenn ein elektronisches Gerät im Stand-by-Modus warm ist, verbraucht es unnötig Strom.

Tipp 3: Achtung: Stromfresser
Im Haushalt verstecken sich auch Stromfresser: Heizlüfter, Aquarien, Luftbefeuchter, Raumklimageräte oder Luftentfeuchter gehören zu den heimlichen Grossverbrauchern. Mit einer intelligenten Steckdose kommen sie nicht nur diesen Stromfressern auf die Schliche, Sie können auch deren Betriebszeiten programmieren.



Wäsche wird auch bei 30 Grad sauber und braucht weniger als die Hälfte der Energie.

Gewusst wie

Als Mieterin und Mieter können Sie in der Regel weder Kühlschrank noch Waschmaschine mit einem neuen, sparsamen Gerät ersetzen. Doch auch die älteren Geräte lassen sich effizient bedienen – mit dem richtigen Verhalten. Und dank intelligenter Nutzung lässt sich selbst mit modernsten Geräten zusätzlich sparen.

Tipp 1: Intelligent Kochen und Waschen
Bereits unsere Grosseltern wussten, wie sich mit unzähligen einfachen Massnahmen viel Strom sparen lässt. Anschliessend eine Auswahl von alten und neuen Tipps:

- Mit dem Wasserkocher braucht Wasser 50 Prozent weniger Strom, bis es kocht.
- Geschirrspüler immer ganz füllen.
- Beim Kochen Deckel drauf, das braucht 30 Prozent weniger Energie.
- Keine noch warmen Töpfe in den Kühlschrank stellen.
- Wäsche an der Sonne statt im Tumbler trocknen, das braucht gar keinen Strom.
- Kuchen und Brote gelingen auch ohne Vorheizen des Backofens. Das spart rund 20 Prozent Energie.

Tipp 2: Ökostrom wählen
Wir alle können bei unserem Elektrizitätsversorger wählen, welchen Strom wir wollen. Beziehen Sie deshalb Ökostrom mit dem Label «naturmade star». Das Gütesiegel «naturmade star» steht für besonders umweltschonend produzierte Energie.



Schalten Sie den Motor und die Klimaanlage wann immer möglich aus.

Clever unterwegs

Fast 37 Kilometer legen Schweizerinnen und Schweizer täglich im Inland zurück. Für die Mobilität werden über 37 Prozent des gesamten schweizerischen Energieverbrauchs aufgewendet. Dabei ist Energiesparen bei der Mobilität gar nicht so schwierig und bringt sehr viel.

Tipp 1: Richtige Verkehrsmittel wählen und kombinieren
Nicht jedes Verkehrsmittel ist für jeden Einsatzzweck geeignet. Für kurze Strecken eignet sich oft das Velo am besten. Oder kombinieren Sie mehrere Verkehrsmittel: Zum Beispiel mit dem Velo zum Bahnhof, mit dem Zug an den Zielort und das letzte Stück mit dem Sharing-velo. Brauch Sie trotzdem hie und da ein Auto? Wie wärs mit Carsharing?



Tipp 2: Neues Auto und neue Reifen der Kategorie A
Für den Kauf eines Neuwagens oder neuer Reifen gibt es ein wichtiges Hilfsmittel: die Energie-etikette. Beim Auto informiert sie über den Verbrauch, die CO_2-Emissionen und die Effizienz des Fahrzeugs. Auf der Reifenetikette finden Sie Informationen über den Rollwiderstand, Nasshaftung und Rollgeräu-sche. Je kleiner der Rollwiderstand umso geringer sind Treibstoffver-brauch und CO_2-Ausstoss. Im Verbrauchskatalog von EnergieSchweiz und TCS finden Sie energieeffiziente und emissionsarme Autos.



Tipp 3: Fahren nach Eco-Drive-Regeln
Bis zu 15 Prozent Treibstoff sparen, ohne langsamer unterwegs zu sein? Dank der Eco-Drive-Regeln ist das möglich. Fahren Sie vorausschauend, gleichmässig und immer im höchstmöglichen Gang. Entfernen Sie unnötigen Ballast und nicht benötigte Ski- und Gepäck-träger. Prüfen Sie den Reifendruck regelmässig und erhöhen Sie diesen um bis 0,5 bar gegenüber der Herstellerangabe. Alle Tipps finden Sie bei EcoDrive.

Darauf kommts an

Sie sind omnipräsent: Geräte, Maschinen und technische Hilfsmittel. Bis zu 100 Geräte sind in einem Schweizer Haushalt in Betrieb, und sie alle brauchen Strom. Sie können die Weichen bereits beim Kauf stellen, denn je nach Modell und Marke gibt es riesige Unterschiede beim Energieverbrauch.

Tipp 1: Energieetikette beachten
Fast alle Geräte sind heute mit der Energieetikette gekennzeichnet. Dank einer Skala von Grün bis Rot wissen sie sofort, welche Kaffeemaschinen, TV-Geräte, Lampen oder Geschirrspüler wirklich sparsam sind. Die aktuell geltenden Effizienzklassen der Geräte finden Sie unter: www.energieschweiz.ch/haushalt

Tipp 2: Sparsame Büroelektronik
Was bei Haushaltgeräten die Energieetikette, ist bei den Geräten der Informations- und Kommunikationstechnologie (IKT) wie Computer, Drucker, Kopierern und Scannern das Label «Energy Star». Es zeichnet stromsparende Bürogeräte aus. Achten Sie deshalb beim Kauf auf das Gütezeichen «Energy Star». Es hilft, energieeffiziente Geräte beim Kauf zu erkennen und auszuwählen.

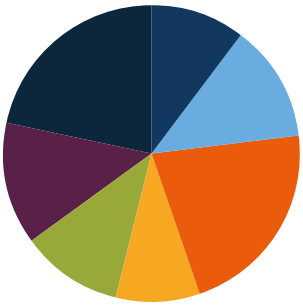
Tipp 3: Oft lohnt sich eine Reparatur
Die Kaffeemaschine streikt: Ob sich eine Reparatur oder eher eine Neuanschaffung lohnt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Als Faustregel gilt: Defekte Geräte, die älter als zwölf Jahre sind, haben in der Regel einen hohen Stromverbrauch und sollten ersetzt und entsorgt werden. Bei jüngeren Geräten lohnt sich eine Reparatur meistens.

Das zahlt sich aus

Mehr als ein Viertel des gesamten Energieverbrauchs der Schweiz geht auf das Konto der Haushalte. Darin noch nicht eingerechnet ist der ganze Verkehr. Bei diesen Zahlen wird klar: Auch im privaten Haushalt kann viel Energie gespart werden.

Wo sparen?
Mengenmässig können Sie da am meisten sparen, wo Sie am meisten verbrauchen. Das ist sehr individuell und hängt stark mit den Lebensumständen und den Gewohnheiten zusammen. So hat ein Mieter in einer grossen städtischen Altbauwohnung einen ganz anderen Verbrauch als eine Besitzerin eines MinergieHauses im ländlichen Raum. Letztere kann bei der Heizung nur noch wenig einsparen, bei ihr fällt der Stromverbrauch stärker ins Gewicht. Der städtische Mieter dagegen kann viel bei der Heizung und beim Strom bewirken. Ohne Auto ist er im Bereich der Mobilität bereits sehr effizient.

Wofür brauchen wir im Haushalt Strom?
Schweizerinnen und Schweizer verbrauchen 19,1 Milliarden Kilowattstunden Strom – das ist mehr als die beiden Kernkraftwerke Gösgen und Leibstadt zusammen produzieren. Die Abbildung zeigt, wo wie viel gebraucht wird. Sparen können Sie also in fast allen Bereichen.



- 6,8% Klima, Lüftung und Haustechnik
- 8,3% Unterhaltung, Information und Kommunikation
- 14% Kochen und Geschirrspülen
- 5,9% Beleuchtung
- 7,3% Waschen und Trocknen
- 8,7% Kühlen und Gefrieren
- 13,9% sonstige Elektrogeräte

Abbildung: BFE, Analyse des Schweizerischen Energieverbrauchs nach Verwendungszwecken 2019, ohne Raumwärme und Warmwasser

Mehr davon

EnergieSchweiz ist die zentrale Plattform des Bundes für Sensibilisierung, Information, Beratung, Aus- und Weiterbildung sowie für die Qualitätssicherung in den Themengebieten Energieeffizienz und erneuerbare Energien.

Als Programm des Bundesamts für Energie unterstützt EnergieSchweiz freiwillige Massnahmen zur Umsetzung der Schweizer Energiepolitik und flankiert so die Energiestrategie 2050. EnergieSchweiz fördert gemäss gesetzlichem Auftrag Wissen und Kompetenz in Energiefragen und bietet gleichzeitig ein Gefäss zur Markterprobung innovativer Ideen.

Auf www.energieschweiz.ch finden Sie:
- Informationen zu Subventionen und Förderbeiträgen in Ihrer Gemeinde
- Viele zusätzliche Informationen und Broschüren zu einzelnen Energiethemen
- Nützliche Tools und Rechner zur Analyse Ihres Energieverbrauchs
- Kompetente und individuelle Beratung über erneuerbare Energien und den sparsamen Umgang mit Energie

EnergieSchweiz
Bundesamt für Energie BFE
Pulverstrasse 13
CH-3063 Ittigen
Postadresse: CH-3003 Bern

Infoline 0848 444 444
infoline.energieschweiz.ch

energieschweiz.ch
energieschweiz@bfe.admin.ch
twitter.com/energieschweiz

Vertrieb:
bundespublikationen.admin.ch
Artikelnummer 805.170.D

06.2021 600 860506138