

Energiespartipp 2022/3

Energie sparen im Haushalt leicht gemacht



Energie einzusparen ist immer wichtig. Aufgrund der möglichen Energiemangellage im kommenden Winter wird der effiziente Einsatz von Energie noch wichtiger. Jede eingesparte Kilowattstunde spart nicht nur Ressourcen, sondern auch Geld.

Im Haushalt können kleine Energieeinsparungen Grosses bewirken. Die fast vier Millionen Privathaushalte in der Schweiz machen rund 30 Prozent des Gesamtenergieverbrauchs in der Schweiz aus. Das Energiesparpotenzial der Haushalte ist immens. Viele Energieeffizienzmassnahmen sind problemlos umsetzbar und zusammen können wir den Energieverbrauch im Alltag deutlich reduzieren, ohne an Lebensqualität einzubüssen.

Grosses Sparpotenzial bei Heizung und Warmwasser

Die grössten Sparpotenziale liegen bei der Heizung und beim Warmwasserverbrauch. Denn ein durchschnittlicher Haushalt in der Schweiz verbraucht rund ein Drittel seines Energiebedarfs fürs Heizen. Die Temperatur im Wohnbereich sollte rund 20-21 °C betragen (Position 3 am Thermostatventil). Im Schlafzimmer kann die Temperatur auf 17-18 °C reduziert werden (Position 2). Eine Reduktion der Raumtemperatur um 1 °C spart 6 bis 10 Prozent an Heizenergie. Kippfenster sind zu vermeiden, da durch ständig schräg gestellte Fenster viel Wärme ins Freie entweicht. Dies kann zudem an der Aussenwand oberhalb der Fenster zu Feuchtigkeitsschäden führen. Bei einem richtigen Lüftungsverhalten werden drei- bis fünfmal täglich alle Fenster 5 bis 10 Minuten für ein energiesparendes Stosslüften geöffnet.

Auch das Aufbereiten von Warmwasser ist sehr energieintensiv. Duschen verbraucht weniger Wasser als Baden. Es kann viel Wasser gespart werden, indem nur kurz und nicht zu heiss geduscht wird. Eine Wassertemperatur von 37 °C ist für den Körper und fürs Energiesparen ideal. Beim Hände waschen oder Zähne putzen kann für diese kurze Zeit kaltes Wasser verwendet werden. So fliesst kein Warmwasser in die Leitung, welches dort wieder abkühlt, bevor es überhaupt den Hahn erreicht.

Weitere Tipps im Haushalt

Beim Kochen kann durch den Deckel auf dem Topf Energie zurückgehalten werden, wobei so auch das Essen schneller gar wird. Beim Kochen von Warmwasser wird viel Energie benötigt. Ein Wasserkocher braucht fast zweimal weniger Strom als eine Pfanne auf dem Elektro- oder Gasherd. Der Wasserkocher ist für das Aufkochen von kleinen Wassermengen gut geeignet.

Ein Haushalt funktioniert heute kaum mehr ohne Strom und bietet über alle Geräteklassen enormes Energiesparpotenzial. Computer, TV-Geräte und Kaffeemaschinen verbrauchen auch im Stand-by- und Schlafmodus Energie. Diese Geräte sollten daher immer ganz ausgeschaltet werden. Das geht am einfachsten mit einem Netzschalter oder einer Steckdosenleiste. Mit einem Klick sparen so gleich mehrere Geräte Strom. Halb gefüllte Geschirrspüler, Waschmaschinen oder Tumbler verbrauchen genauso viel Strom wie Volle. Geräte sollen erst gestartet werden, wenn sie gut gefüllt sind. Zudem sollte nicht alle Wäsche bei hohen Temperaturen gewaschen werden. 30 °C reicht in der Regel für leicht verschmutzte Wäsche.

Mit wenig Zeitaufwand verbunden und dennoch wirksam ist das Löschen der Lichter in einem leeren Raum. Beim Verlassen eines Raumes soll das Licht immer ausgeschaltet werden. Leuchten, welche noch nicht auf die LED-Technologie umgestellt sind, sollten erneuert werden. Auf der Webseite www.topten.ch können die energieeffizientesten Leuchtmittel und Geräte auf dem Markt gefunden werden.



Mit einer Steckerleiste kann der Standby-Verbrauch vermieden werden. (Bild: zvg OekoWatt AG)

Weiterführende Informationen

Bei Beachtung dieser Massnahmen kann viel Energie eingespart und ein Beitrag zur Vermeidung der Energiemangellage geleistet werden. Der Bund informiert auf der Webseite www.nicht-verschwenden.ch laufend über die aktuelle Lage in der Schweiz. Bei Fragen kann man sich an Energiefachpersonen von EnergieSchweiz wenden: 0848 444 444 oder www.infoline.energie-schweiz.ch

Top-Spartipps:

1. **Heizung runterdrehen**
Einstellen der Raumtemperatur auf rund 20 °C. Mit der Reduktion der Raumtemperatur um 1 °C kann bis zu 10 Prozent Heizenergie gespart werden
2. **Duschen statt baden**
Durch kurzes und nicht zu heisses Duschen wird viel Warmwasser eingespart.
3. **Kochen mit Deckel**
Der Deckel auf dem Topf hält die Energie zurück.
4. **Geräte richtig abschalten**
Computer, TV oder Kaffeemaschine verbrauchen auch im Stand-by-Modus Energie. Diese Geräte sollten, am einfachsten mit einer Steckleiste, immer ganz ausgeschaltet werden.
5. **Lichter löschen**
Beim Verlassen eines Raumes soll immer das Licht ausgeschaltet werden. Um die Energieeffizienz zu steigern, ist die Beleuchtung auf LED umzurüsten.

Weitere Energiespartipps sind in den Broschüren von EnergieSchweiz zu finden. Die Broschüren sind durch das Scannen der QR-Codes oder durch das Eingeben der Links verfügbar.

- «Energie sparen im Alltag» www.bit.ly/2oyUcUd



- «Heizen mit Köpfchen» www.bit.ly/3DKSIQS





Kippfenster
vermeiden



Stosslüften
3-5 mal täglich für 5-10 Minuten

Durch ständig geöffnete Kippfenster entweicht viel Wärme ins Freie. (Bild: zvg OekoWatt AG)