ENERGIESPARTIPPS STROM & WOHNEN

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Manche Sachen ist man einfach so gewöhnt, auch wenn das energetisch und finanziell nicht gerade optimal ist. Das kann teuer sein. Zum Beispiel: Den Fernseher nur mit der Fernbedienung auszuschalten. Ändern Sie einfach einmal ein paar Gewohnheiten und das Sparen beginnt sofort! Unsere Stromspar-Check-Teams sind auch für Sie da und helfen weiter: Wie können Sie Energie und Geld sparen? Was tun Sie schon selbst, was können Sie noch besser machen? Die wichtigsten Tipps vorab bekommen Sie hier nach Haushaltsbereichen getrennt.

COMPUTER, TV & CO.

Fernseher und Stereoanlage, Computer, Tablet und Drucker, Playstation und DSL-Router. Die Geräte der Informations- und Unterhaltungselektronik verursachen fast 24 Prozent des Stromverbrauchs aller Ein- bis Fünf-Personen-Haushalte.

Tipp Nr. 1: Abschaltbare Steckdosenleisten

Trennen Sie Fernseher, Computer & Co. immer mithilfe von abschaltbaren Steckdosenleisten vom Stromnetz, wenn Sie sie nicht mehr nutzen. Viele dieser Geräte verbrauchen auch nach dem Ausschalten noch Strom, denn ihre innen liegenden Netzteile werden nicht ausgeschaltet und verursachen deshalb rund um die Uhr Stromkosten.

Tipp Nr. 2: Strom automatisch einsparen

Ob Rechner, Notebook, Fernseher oder Spielkonsole die meisten elektronischen Geräte können so eingestellt werden, dass sie Energie einsparen. Nutzen Sie deshalb die voreingestellten Spar-/Eco-Optionen, oder stellen Sie die Geräte so ein, dass sie nach möglichst kurzer Zeit der Nichtnutzung den Verbrauch reduzieren.

Wenn Sie am PC oder an der Spielkonsole eine Pause machen, schalten Sie bewusst mindestens den Bildschirm aus. Solche "Auszeiten" schaden weder dem Rechner noch dem Monitor. Noch ein Tipp: Vor dem Ausschalten des Monitors ist es nicht nötig, die Anwendungen zu schliessen.

Glattwerk AG
Usterstrasse 111 T 044 801 68 11 www.glattwerk.ch
8600 Dübendorf info@glattwerk.ch optimal versorgt

verbunden
unterstützend
energiereich
wärmend

KÜHLEN & GEFRIEREN

Kühl- und Gefriergeräte machen im Mittel aller Ein- bis Fünf-Personen-Haushalte 15 Prozent des gesamten Stromverbrauchs aus. Mit anderen Worten jede siebte Kilowattstunde Strom wird für das Kühlen und Gefrieren von Lebensmitteln benötigt.

Tipp Nr. 1: Temperaturstufen

Wählen Sie eine möglichst geringe Kühlstufe, denn die Kühlstufe hat grossen Einfluss auf den Stromverbrauch. Empfehlenswert und in den meisten Fällen ausreichend ist beim Kühlschrank eine Innentemperatur von + 7 °C, beim Gefrierschrank eine Temperatur von - 18 °C. Zur besseren Kontrolle dieser Temperaturen empfiehlt sich ein kleines Kühlschrankthermometer.

Tipp Nr. 2: "Ohne Eis, bitte"

Wenn sie keine automatische Abtaufunktion haben, sollten Kühl- und Gefriergeräte unbedingt regelmässig abgetaut werden. Eine Eisschicht, die nur 5 Millimeter dick ist, erhöht den Stromverbrauch bereits um bis zu 30 Prozent. Um das Vereisen zu verhindern, sollten Lebensmittel nur abgedeckt, verpackt oder in Kunststoffbehältern gelagert werden.

Je länger ein Kühl- oder Gefriergerät geöffnet ist, desto mehr erwärmt sich das Innere und das lässt die Kühlung anspringen. Daher können Sie den Stromverbrauch reduzieren, indem Sie Ihren Kühl- und Gefrierschrank immer nur so kurz wie möglich öffnen. Eine übersichtliche Lagerung erleichtert es, die gewünschten Lebensmittel schnell zu finden.

Stellen Sie keine heissen oder warmen Speisen in den Kühlschrank, je wärmer die Getränke und Speisen sind, die in den Kühlschrank gestellt werden, desto mehr Strom wird für das Kühlen benötigt.

Herd, Mikrowelle und Backofen sind nicht zu empfehlen, um Gefrorenes aufzutauen. Für das Auftauen sollte der Kühlschrank genutzt werden. Die Kälte der gefrorenen Lebensmittel verringert die für das Kühlen benötigte Energie.

Glattwerk AG
Usterstrasse 111
8600 Dübendorf
T 044 801 68 11
info@glattwerk.ch
www.glattwerk.ch
optimal versorgt

verbunden
unterstützend
energiereich
wärmend

KOCHEN & BACKEN

Das Kochen und Backen kommt im Mittel aller Ein- bis Fünf-Personen-Haushalte auf einen Anteil von 10 Prozent am gesamten Stromverbrauch. Doch schon durch kleine Verhaltensänderungen lässt sich hier eine Menge Strom einsparen.

Tipp Nr. 1: Mit wenig Wasser und mit Deckel kochen

Bei der Wassermenge, die zum Kochen von Gemüse, Kartoffeln oder Eiern eingesetzt wird, gilt der Grundsatz "Weniger ist mehr". Für das Garen ist es vollkommen ausreichend, wenn der Boden des Kochtopfs gut mit Wasser bedeckt ist, denn der Wasserdampf im Topf ist genauso heiss wie das kochende Wasser vorausgesetzt, ein Topfdeckel ist im Einsatz. Mit einem Glasdeckel bleibt die Wärme im Topf und Sie können trotzdem einen Blick in den Topf werfen.

Tipp Nr. 2: Wasserkocher

Im Vergleich zum Elektroherd sparen Wasserkocher beim Erhitzen von einem Liter Wasser etwa ein Drittel, bei einem halben Liter Wasser sogar fast die Hälfte an Energie. Deshalb erhitzen Sie bspw. Ihr Teewasser am besten im Wasserkocher. Dabei sollte allerdings nicht mehr Wasser erwärmt werden, als man tatsächlich benötigt, denn das spart eine Menge Strom ein.

Das Zubereiten von Speisen benötigt bis zu 15 Prozent weniger Strom, wenn die Herdplatten frühzeitig ausgeschaltet werden, um die Platten-Nachhitze zu nutzen. Wie gross die Restwärme der Platten ist, hängt vor allem von der Art des Elektroherds ab.

Die Umluftfunktion, mit der bereits sehr viele Backöfen ausgestattet sind, spart ebenfalls Strom. Sie erlaubt das Absenken der Backtemperaturen um bis zu 25 °C im Vergleich zur Ober-/Unterhitze bei gleicher oder sogar geringerer Backdauer.

Glattwerk AG
Usterstrasse 111
8600 Dübendorf
T 044 801 68 11
info@glattwerk.ch
www.glattwerk.ch
optimal versorgt

WASCHEN & TROCKNEN

Das Waschen und Trocknen kommt im Mittel aller Ein- bis Fünf-Personen-Haushalte auf einen Anteil von 10 Prozent am gesamten Stromverbrauch. Vor allem das Trocknen der Wäsche benötigt sehr viel Energie.

Tipp Nr. 1: Keine halben Sachen

Waschen Sie immer volle Trommeln, es reicht aus, wenn über der Wäsche eine Handbreit Platz bleibt. Für Single-Haushalte lohnt sich daher im Zweifelsfall die Anschaffung einer kleineren Waschmaschine. Denn die Programmfunktion "½" reduziert zwar den Wasser- und Stromverbrauch, aber nicht um die Hälfte.

Tipp Nr. 2: Niedrige Waschtemperaturen

Wählen Sie immer nur die Waschtemperatur, die wirklich nötig ist. Sie sparen etwa die Hälfte des Stroms, wenn Sie die Wäsche nicht bei 60, sondern nur bei 40 °C waschen. Bei 30 °C benötigt die Maschine nur noch etwa ein Drittel des Stroms im Vergleich zum Waschgang bei 60 °C.

"Kochwäsche" wird auch bei 60 °C einwandfrei sauber; stark verschmutzte Wäsche wird mit einem Hygienespüler super sauber. ECO-Programme senken die Temperatur von allein und erreichen die gleiche Waschwirkung durch eine Verlängerung der Waschzeit.

Die Etiketten an den Wäsche- und Kleidungsstücken zeigen immer die maximal erlaubte Waschtemperatur. Die tatsächliche Temperatur kann also niedriger sein, gerade wenn die Wäsche nicht stark verschmutzt ist.

Weil das Trocknen der Wäsche im Trockner teuer ist, empfiehlt es sich, die Wäsche stattdessen an der frischen Luft oder in unbeheizten, gut belüfteten Räumen aufzuhängen.

Glattwerk AG
Usterstrasse 111
8600 Dübendorf
T 044 801 68 11
info@glattwerk.ch
www.glattwerk.ch
optimal versorgt

verbunden
unterstützend
energiereich
wärmend

LAMPEN & LICHT

Glühlampen, Halogenglühlampen, Energiesparlampen und LED in Ein- bis Fünf-Personen-Haushalten werden im Schnitt 10 Prozent des Stroms durch die vielen Lampen verbraucht. Doch obwohl Licht an sich unverzichtbar ist, lassen sich die Stromkosten der Beleuchtung schon durch ein paar Tipps und Tricks spürbar reduzieren.

Tipp Nr. 1: "Auszeit"

Schalten Sie die Beleuchtung nur in den Zimmern ein, in denen Sie sich gerade aufhalten. Das Licht auszuschalten, lohnt sich immer auch dann, wenn Sie einen Raum nur für 5 Minuten verlassen. Das Ein- und Ausschalten verursacht weder einen höheren Stromverbrauch, noch senkt es die Lebensdauer von LED-Lampen.

Tipp Nr. 2: Tageslicht

Tageslicht kostet nichts. Orientieren Sie sich deshalb bei der Wahl des richtigen Platzes zum Beispiel für Ihren Schreibtisch auch an dem Tageslicht, das durch die Fenster einfällt.

Sie können viel Strom sparen, wenn Sie in den Zimmern nur die Bereiche gut beleuchten, in denen tatsächlich viel Licht benötigt wird zum Beispiel den Küchentisch, den Platz zum Surfen im Internet oder die Leseecke. Die übrigen Zimmerbereiche können zum Beispiel mit Hilfe der Dimm Funktion weniger stark ausgeleuchtet werden.

Mit dem Stromspar-Check werden ineffiziente Lampen durch neue, sparsamere ersetzt. Können noch mehr Lampen ersetzt werden? Zugegeben: Der Neukauf von LED-Lampen ist immer mit Kosten verbunden. Doch die gute Nachricht ist, meist haben Sie bei den Stromkosten schon im ersten Jahr mehr eingespart, als Sie für die Lampe ausgegeben haben.

Apropos "Lampentausch": Die Helligkeit verschiedener Lampen lässt sich nicht anhand der Wattzahl, sondern mithilfe des Lumen-Wertes vergleichen; dieser Wert ist auf den Lampenverpackungen angegeben. Grundsätzlich gilt, je höher der Lumen-Wert, desto heller die Lampe. Wenn man die Lumenzahl durch zwölf teilt, entspricht das Ergebnis ungefähr der Wattzahl einer vergleichbaren alten Glühlampe.

Glattwerk AG
Usterstrasse 111 T 044 801 68 11 www.glattwerk.ch
8600 Dübendorf info@glattwerk.ch optimal versorgt

verbunden
unterstützend
energiereich
wärmend

WARMWASSER

Das Erwärmen von Wasser für Küche und Bad erfordert richtig viel Energie, wird das Wasser in einem Haushalt nicht durch die Heizung, sondern elektrisch erwärmt (zum Beispiel mit Hilfe eines Durchlauferhitzers), entfällt im Schnitt mehr als ein Viertel (27 Prozent) des gesamten Stromverbrauchs auf den Bereich "Warmwasser". Die gute Nachricht ist, wenn man seinen Wasserverbrauch senkt, spart man oft auch die Energie zum Erwärmen des Wassers.

Tipp Nr. 1: Duschen statt Baden

Aus Sicht des Energiesparens und aus finanzieller Sicht ist es eindeutig besser zu duschen, statt zu baden. Im Vergleich zu einem Vollbad spart das Duschen etwa zwei Drittel Wasser, Energie und Geld. Wenn das Wasser beim Duschen nicht durchläuft, sondern beim Einseifen zugedreht wird, sparen Sie noch mehr. Wer dagegen beim Duschen das Wasser länger als zehn Minuten laufen lässt, kann sogar den Wasserverbrauch eines Bades toppen.

Tipp Nr. 2: Spülmaschine

Wenn Sie eine Spülmaschine haben, empfiehlt es sich, benutztes Geschirr und Besteck grundsätzlich nicht von Hand zu spülen. Spülmaschinen benötigen für eine bestimmte Menge Geschirr deutlich weniger Wasser und Energie allerdings nur, wenn sie voll beladen werden.

Spülprogramme mit niedrigen Temperaturen, wie etwa ECO-Programme, dauern zwar etwas länger, sind aber effizienter und schonen ausserdem das Geschirr. Einmal im Monat sollten Sie allerdings bei 60 °C spülen, um einer Keimbildung etwa durch Fettablagerungen vorzubeugen.

Besteck- und Geschirrteile werden sehr häufig von Hand vorgespült, obwohl das meistens völlig überflüssig ist. Die meisten Spülmaschinen werden mit Essensresten auch ohne manuelles Vorspülen mühelos fertig. Und grobe Speisereste kann man zum Beispiel auch mit einer bereits benutzten Gabel entfernen.

Drehen Sie den Hebel der Mischbatterie in der Küche und im Bad nicht in die Mittelstellung, sondern immer nach rechts. Steht der Hebel mittig, springt jedes Mal die Heizung bzw. der Durchlauferhitzer an, sobald Sie den Hebel nach oben bewegen, selbst wenn das Wasser nur für ein paar Augenblicke fliesst, weil Sie gar kein warmes Wasser brauchen.

Glattwerk AG
Usterstrasse 111 T 044 801 68 11 www.glattwerk.ch
8600 Dübendorf info@glattwerk.ch optimal versorgt

verbunden
unterstützend
energiereich
wärmend

glattwerk
optimal versorgt

HEIZEN & LÜFTEN

Auch wenn nicht das ganze Jahr lang geheizt werden muss, entfallen allein auf das Heizen rund 70 Prozent des Energieverbrauchs im Bereich Wohnen. Deshalb macht es sich bezahlt, nicht nur beim Strom, sondern auch beim Heizen und Lüften ein paar Tricks und Tipps zu beachten.

Tipp Nr. 1: Raumtemperaturen

Beim Heizen erhöht jedes zusätzliche Grad Raumtemperatur den Wärmeenergieverbrauch um 6 bis 12 Prozent. Stellen Sie deshalb die Temperaturen so niedrig ein wie möglich, aber so, dass es für Sie immer noch angenehm ist. Im Wohnbereich reichen meist 20 bis 22 °C, im Schlafzimmer 17 bis 18 °C. Im Badezimmer darf es ruhig etwas wärmer sein. Hier sind 22 °C ideal.

Tipp Nr. 2: Fenster ganz öffnen

In der Heizperiode sollte nach Möglichkeit immer die Querlüftung (bei weit geöffneten gegenüberliegenden Fenstern und Innentüren) oder die Stosslüftung (mit weit geöffnetem Fenster) Ihre erste Wahl sein. Hier reichen 3- bis 4-mal täglich 5-10 Minuten aus, um die Raumluft komplett auszutauschen. Bei der Kipplüftung dagegen dauert es mehrere Stunden, um die verbrauchte Luft gegen frische Luft auszutauschen.

Heizkörper sollten nicht hinter Vorhängen oder gar Möbeln "versteckt" werden, wenn Heizkörper nicht freistehen, können sie die Wärme nicht optimal in den Raum abgeben, dies erhöht den Wärmeverbrauch. Auch die Thermostatventile sollten nicht durch Vorhänge oder ähnliches verdeckt werden.

Wenn es in einem Raum einmal zu warm wird, sollte man, anstatt zu lüften, unbedingt die Heizungsventile niedriger einstellen. Das Lüften soll für frische Luft sorgen; es dient nicht dazu, die Temperatur in einem Raum zu regulieren.

Es empfiehlt sich, die Heizung nachts auf 16-18 °C herunterzudrehen. Kühler sollte es über Nacht nicht sein, da das Wiederaufheizen der Räume am nächsten Morgen sonst zu lange dauert. Auch bei längerer Abwesenheit tagsüber kann die Heizung heruntergedreht werden. Schliessen Sie während des kurzen, aber kräftigen Lüftens immer die Thermostatventile der Heizkörper, ansonsten entweicht ein Grossteil der aufsteigenden Warmluft ungenutzt nach aussen, im Gegenzug fällt die einströmende Kaltluft direkt auf die Thermostatventile, die dann umso stärker öffnen, was den Wärmeverlust noch erhöht.

KAUFTIPPS: TIPPS FÜR DEN KAUF VON ELEKTROGERÄTEN

Gelegentlich steht die Neuanschaffung eines Elektrogerätes an zum Beispiel, weil die Waschmaschine kaputt gegangen und nicht mehr zu reparieren ist, weil immer mehr Anwendungen auf dem alten Computer nicht mehr funktionieren oder weil man sich einfach ein zusätzliches Gerät zulegen möchte. **"Billig" kann dabei am Ende teuer werden.** Was muss man beachten, um böse Überraschungen auf der Stromrechnung zu vermeiden?

Kein Gerät verbraucht fast "nichts", jedes zusätzliche Gerät belastet die Haushaltskasse. Daher gibt es drei Fragen, die man vor dem Kauf eines Zusatzgeräts ehrlich beantworten sollte:

- "Brauche ich das Gerät wirklich?"
- "Welche zusätzlichen Stromkosten erwarten mich?"
- "Kann und will ich mir diese Kosten in den nächsten Jahren leisten?"

Vor jedem Gerätekauf sollten Sie genau überlegen, was für Sie sinnvoll ist, ob Sie bei dem neuen Gerät spezielle Sonderfunktionen wirklich brauchen und wie gross bspw. der neue Kühlschrank oder Fernseher unbedingt sein muss.

Tipp Nr. 1: Grobcheck "Energieeffizienzklasse"

Wenn Sie ein neues Elektrogerät anschaffen, achten Sie auf die Energieeffizienzklasse der in Frage kommenden Geräte (A bis G). Kaufen Sie immer das Gerät mit der für Sie bestmöglichen Effizienzklasse. Grundsätzlich gilt bei der Energiekennzeichnung: Je grüner, desto besser!

Tipp Nr. 2: Feincheck "Stromverbrauch"

Der Stromverbrauch der Geräte innerhalb einer Energieeffizienzklasse kann sich deutlich unterscheiden. Achten Sie deshalb auch auf den konkreten jährlichen Stromverbrauch der einzelnen Elektrogeräte: Der Verbrauch ist ebenfalls auf dem EU-Energielabel angegeben in "Kilowattstunden pro Jahr" (kWh/Jahr). Eine Faustregel dabei 100 kWh pro Jahr entsprechen etwa 30 Fr. pro Jahr und 300 Fr. in zehn Jahren.

Glattwerk AG
Usterstrasse 111 T 044 801 68 11 www.glattwerk.ch
8600 Dübendorf info@glattwerk.ch optimal versorgt

verbunden
unterstützend
energiereich
wärmend