

Energiespartipps Strom und Wohnen





Tipps für den Alltag

Manche Gewohnheiten schleichen sich unbemerkt ein, obwohl sie energetisch und finanziell nicht ideal sind. Das kann auf Dauer teuer werden. Ein Beispiel hierfür ist das Ausschalten des Fernsehers ausschliesslich mit der Fernbedienung. Durch Änderung solcher Gewohnheiten können Sie sofort Geld sparen! Wie können Sie Energie und Geld sparen? Was tun Sie bereits selbst und was können Sie noch verbessern? Hier finden Sie wichtige Tipps für verschiedene Bereiche im Haushalt. Die Zahlen beziehen sich jeweils auf den Stromverbrauch in Ein- bis Fünf-Personen-Haushalten.

Glattwerk AG

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

verbunden
unterstützend
energiereich
wärmend

Computer, TV und Co.

24%

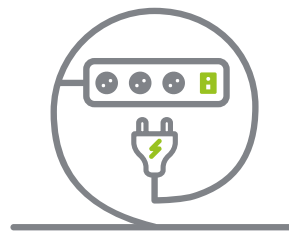
des Stromverbrauchs wird durch die Geräte der Informations- und Unterhaltungselektronik verursacht.



Tipp Nr. 1

Strom automatisch einsparen

Ob es sich um einen Computer, ein Notebook, einen Fernseher oder eine Spielkonsole handelt, die meisten elektronischen Geräte bieten Einstellungen zur Energieeinsparung. Nutzen Sie daher die voreingestellten Spar-/Eco-Optionen oder konfigurieren Sie die Geräte so, dass sie nach einer kurzen Zeit der Nichtnutzung den Energieverbrauch reduzieren. Wenn Sie eine Pause am PC oder an der Spielkonsole einlegen, schalten Sie bewusst zumindest den Bildschirm aus. Solche «Auszeiten» schaden weder dem Rechner noch dem Monitor. Ein weiterer Tipp: Bevor Sie den Monitor ausschalten, ist es nicht erforderlich, die Anwendungen zu schliessen.



Tipp Nr. 2

Abschaltbare Steckdosenleisten

Schalten Sie Fernseher, Computer und andere Geräte stets mithilfe von abschaltbaren Steckdosenleisten vollständig vom Stromnetz ab, wenn Sie sie nicht mehr nutzen. Viele dieser Geräte verbrauchen auch im ausgeschalteten Zustand noch Strom, da ihre internen Netzteile nicht vollständig abgeschaltet werden und somit rund um die Uhr Stromkosten verursachen.

Kühlen und gefrieren

15%

des Stromverbrauchs wird durch Kühl- und Gefriergeräte verursacht. Anders ausgedrückt wird jede siebte Kilowattstunde Strom für die Kühlung und das Einfrieren von Lebensmitteln benötigt.



Tipp Nr. 1

Temperaturstufen

Wählen Sie die niedrigste Kühlstufe, um den Stromverbrauch zu minimieren, da die Kühlstufe einen erheblichen Einfluss darauf hat. Für den Kühlschrank wird eine Innentemperatur von +7°C empfohlen, was in den meisten Fällen ausreichend ist, während für den Gefrierschrank eine Temperatur von -18°C empfohlen wird. Zur besseren Kontrolle dieser Temperaturen ist ein kleines Kühlschrankschrankthermometer empfehlenswert.



Tipp Nr. 2

«Ohne Eis, bitte»

Wenn Ihre Kühl- und Gefriergeräte keine automatische Abtaufunktion haben, ist es wichtig, sie regelmäßig abzutauen. Bereits eine Eisschicht von nur 5 Millimetern erhöht den Stromverbrauch um bis zu 30 Prozent. Lebensmittel sollten abgedeckt oder in Kunststoffbehältern gelagert werden, um Vereisung zu verhindern. Um den Stromverbrauch zu reduzieren, sollten Sie Ihre Kühl- und Gefrierschränke immer nur so kurz wie möglich öffnen. Vermeiden Sie es, heiße oder warme Speisen in den Kühlschrank zu stellen, da das Kühlen dieser Lebensmittel mehr Energie benötigt. Für das Auftauen von Gefrorenem ist es am besten, den Kühlschrank zu verwenden, da die Kälte der Lebensmittel die benötigte Energie für das Kühlen reduziert.

Kochen und Backen

10%

des Stromverbrauchs wird durch Kochen und Backen verursacht. Doch schon durch kleine Verhaltensänderungen lässt sich hier eine Menge Strom einsparen.



Tipp Nr. 1

Mit wenig Wasser und mit Deckel kochen

Beim Kochen von Gemüse, Kartoffeln oder Eiern gilt der Grundsatz «Weniger ist mehr», wenn es um die Wassermenge geht. Für das Garen ist es vollkommen ausreichend, wenn der Boden des Kochtopfs gut mit Wasser bedeckt ist, vorausgesetzt, ein Deckel ist im Einsatz. Der Wasserdampf im Topf ist genauso heiss wie das kochende Wasser. Mit einem Glasdeckel bleibt die Wärme im Topf erhalten, während Sie trotzdem einen Blick hineinwerfen können.



Tipp Nr. 2

Wasserkocher

Im Vergleich zum Elektroherd sparen Wasserkocher beim Erhitzen von einem Liter Wasser etwa ein Drittel an Energie, bei einem halben Liter sogar fast die Hälfte. Deshalb empfiehlt es sich, beispielsweise Ihr Teewasser im Wasserkocher zu erhitzen. Dabei sollte jedoch nicht mehr Wasser erwärmt werden, als tatsächlich benötigt wird, um Strom zu sparen. Beim Zubereiten von Speisen kann bis zu 15 Prozent weniger Strom verbraucht werden, wenn die Herdplatten frühzeitig ausgeschaltet werden, um die Restwärme zu nutzen. Die Restwärme der Platten hängt vor allem von der Art des Elektroherds ab. Zudem spart die Umluftfunktion, die bei vielen Backöfen bereits standardmässig vorhanden ist, ebenfalls Strom. Sie ermöglicht das Absenken der Backtemperaturen um bis zu 25°C im Vergleich zur Ober-/Unterhitze bei gleicher oder sogar kürzerer Backdauer.

Waschen und Trocknen

10%

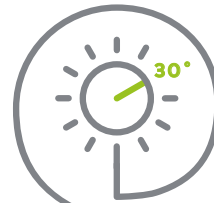
des Stromverbrauchs wird durch Waschen und Trocknen von Wäsche verursacht. Insbesondere das Trocknen verbraucht dabei sehr viel Energie.



Tipp Nr. 1

Keine halben Sachen

Waschen Sie immer volle Trommeln, dabei genügt es, wenn über der Wäsche eine Handbreit Platz bleibt. Für Single-Haushalte kann sich daher unter Umständen die Anschaffung einer kleineren Waschmaschine lohnen. Die Programmfunktion «½» reduziert zwar den Wasser- und Stromverbrauch, jedoch nicht um die Hälfte.



Tipp Nr. 2

Niedrige Waschttemperaturen

Wählen Sie stets die Waschttemperature, die wirklich erforderlich ist. Indem Sie beispielsweise die Wäsche nicht bei 60, sondern nur bei 40°C waschen, sparen Sie etwa die Hälfte des Stroms. Bei einer Waschttemperature von 30°C benötigt die Maschine sogar nur noch etwa ein Drittel des Stroms im Vergleich zum Waschgang bei 60°C. «Kochwäsche» wird auch bei 60°C einwandfrei sauber; für stark verschmutzte Wäsche kann ein Hygienespüler verwendet werden, um optimale Reinigungsergebnisse zu erzielen. ECO-Programme senken die Temperatur automatisch und erreichen die gleiche Waschwirkung durch eine Verlängerung der Waschzeit. Die Etiketten an den Wäschestücken zeigen stets die maximal erlaubte Waschttemperature an, jedoch kann die tatsächliche Temperatur niedriger sein, insbesondere wenn die Wäsche nicht stark verschmutzt ist. Da das Trocknen der Wäsche im Trockner kostenintensiv ist, empfiehlt es sich, die Wäsche stattdessen an der frischen Luft oder in unbeheizten, gut belüfteten Räumen aufzuhängen.

Lampen und Licht

10%

des Stromverbrauchs wird durch die Beleuchtung zahlreicher Lampen verursacht. Obwohl Licht unverzichtbar ist, lassen sich die Stromkosten für die Beleuchtung bereits durch einige Tipps und Tricks spürbar reduzieren.

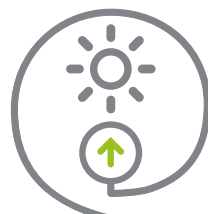


Tipp Nr. 1

«Auszeit»

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

Beim Thema «Lampentausch» ist es wichtig zu beachten, dass die Helligkeit verschiedener Lampen nicht anhand der Wattzahl, sondern mithilfe des Lumen-Werts verglichen wird, der auf den Lampenverpackungen angegeben ist. Grundsätzlich gilt: Je höher der Lumen-Wert, desto heller die Lampe. Durch Teilung der Lumenzahl durch zwölf erhält man ungefähr die Wattzahl einer vergleichbaren alten Glühlampe.



Tipp Nr. 2

Tageslicht

Tageslicht ist kostenfrei verfügbar. Daher sollten Sie bei der Platzierung Ihres Schreibtisches oder anderer Arbeitsbereiche auch das Tageslicht berücksichtigen, das durch die Fenster einfällt. Durch gezielte Nutzung des Tageslichts können Sie erheblich Strom sparen. Beleuchten Sie nur die Bereiche in den Zimmern, in denen tatsächlich viel Licht benötigt wird, wie beispielsweise den Küchentisch, den Arbeitsplatz für das Surfen im Internet oder die Leseecke. Die übrigen Bereiche können beispielsweise mit Hilfe der Dimmfunktion weniger stark beleuchtet werden. Mit einem Stromspar-Check können ineffiziente Lampen durch neue, energiesparende Modelle ersetzt werden. Es ist sinnvoll zu prüfen, ob noch weitere Lampen ausgetauscht werden können. Zugegeben, der Kauf von LED-Lampen ist mit Kosten verbunden. Jedoch ist die gute Nachricht, dass die Einsparungen bei den Stromkosten oft bereits im ersten Jahr höher ausfallen als die Kosten für die Lampe.

Warmwasser

27%

des gesamten Stromverbrauchs entfallen auf das elektrische Erwärmen von Wasser für Küche und Bad. Die gute Nachricht ist, dass durch die Senkung des Wasserverbrauchs oft auch die Energie zum Erwärmen des Wassers eingespart werden kann.



Tipp Nr. 1

Duschen statt Baden

Aus energiesparender und finanzieller Sicht ist es klar vorteilhafter zu duschen statt zu baden. Im Vergleich zu einem Vollbad spart das Duschen etwa zwei Drittel Wasser, Energie und Geld. Wenn das Wasser während des Einseifens beim Duschen abgestellt wird, lässt sich zusätzlich noch mehr sparen. Allerdings kann ein längeres Duschen von mehr als zehn Minuten den Wasserverbrauch eines Bades sogar übertreffen.



Tipp Nr. 2

Spülmaschine

Wenn Sie über eine Spülmaschine verfügen, ist es empfehlenswert, Geschirr und Besteck grundsätzlich nicht von Hand zu spülen. Spülmaschinen verbrauchen weniger Wasser und Energie, wenn sie vollständig beladen sind. ECO-Programme mit niedrigen Temperaturen sind effizient und schonen das Geschirr. Ein monatlicher Spülgang bei 60°C verhindert Keimbildung durch Fettablagerungen. Das Handvorspülen von Besteck und Geschirr ist in den meisten Fällen unnötig, da die meisten Spülmaschinen Essensreste problemlos ohne manuelles Vorspülen bewältigen können. Grobe Speisereste lassen sich einfach mit einer Gabel entfernen. Es ist ratsam, den Hebel der Mischbatterie nicht in der Mittelstellung zu belassen, da dies die Heizung aktiviert, selbst bei kurzem Wasserfluss ohne Warmwasserbedarf. Stattdessen sollte der Hebel immer nach rechts gedreht werden.

Heizen und Lüften

70%

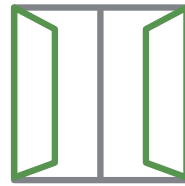
des Energieverbrauchs im Bereich Wohnen entfallen allein auf das Heizen, obwohl nicht das ganze Jahr über geheizt werden muss. Daher ist es sinnvoll, nicht nur beim Strom, sondern auch beim Heizen und Lüften einige Tricks und Tipps zu beachten.



Tipp Nr. 1

Raumtemperaturen

Beim Heizen erhöht jedes zusätzliche Grad Raumtemperatur den Wärmeenergieverbrauch um 6 bis 12 Prozent. Daher ist es ratsam, die Temperaturen so niedrig wie möglich einzustellen, aber gleichzeitig angenehm zu halten. Im Wohnbereich reichen oft Temperaturen von 20 bis 22°C, während im Schlafzimmer 17 bis 18°C ausreichend sind. Im Badezimmer darf es gerne etwas wärmer sein, wobei 22°C als ideal angesehen werden.



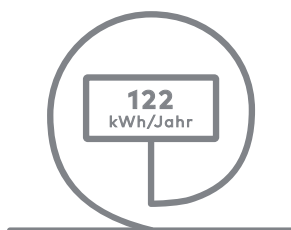
Tipp Nr. 2

Fenster ganz öffnen

In der Heizperiode ist es ratsam, entweder durch Querlüftung mit weit geöffneten gegenüberliegenden Fenstern und Innentüren oder durch Stosslüftung mit einem weit geöffneten Fenster für 3- bis 4-mal täglich 5-10 Minuten die Raumluft komplett auszutauschen. Kipplüftung ist ineffizient und dauert mehrere Stunden für den Luftaustausch. Damit Heizkörper ihre Wärme optimal abgeben können, sollten sie nicht hinter Vorhängen oder Möbeln versteckt werden. Wenn es in einem Raum zu warm wird, empfiehlt es sich, die Heizungsventile herunterzustellen, anstatt zu lüften. Es ist ratsam, die Heizung nachts auf 16-18°C herunterzudrehen, um den morgendlichen Aufheizvorgang zu verkürzen. Während längeren Abwesenheitszeiten tagsüber sollte ebenfalls die Heizung heruntergeregelt werden. Beim Lüften sollten die Thermostatventile der Heizkörper geschlossen werden, um den Wärmeverlust zu minimieren.

Kauftipps

Bei der Neuanschaffung von Elektrogeräten, sei es aufgrund von Defekten oder zusätzlichem Bedarf, sollte man berücksichtigen, dass «billig» oft teuer endet. Um unerwartete Kosten auf der Stromrechnung zu vermeiden, sollte man auf folgende Punkte achten.



Vor dem Kauf eines Zusatzgeräts sollten drei Fragen ehrlich beantwortet werden:

- «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 darüber nachdenken, was für Sie sinnvoll ist. Überlegen Sie, ob Sie bei dem neuen Gerät spezielle Sonderfunktionen wirklich benötigen und wie gross beispielsweise 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). Entscheiden Sie sich immer für 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. Dieser Verbrauch ist ebenfalls auf dem EU-Energielabel angegeben in «Kilowattstunden pro Jahr» (kWh/Jahr). Eine Faustregel dabei besagt: 100 kWh pro Jahr entsprechen etwa CHF 30.– pro Jahr und CHF 300.– in zehn Jahren.

Die Zahlen des Spar-Tipps Merkblattes hängen stark vom eigenen Nutzungsverhalten ab und sind grobe Richtwerte. Die Angaben erfolgen ohne Gewähr und dienen lediglich dazu, Ihnen einige Tipps zur Einsparung von Energie zu geben. Die Glattwerk AG garantiert Ihnen keine Einsparungen und übernimmt keine Haftung. Quelle www.wvwz.ch

Glattwerk AG

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

verbunden
unterstützend
energiereich
wärmend