

Stromsparen mit einem Klick

Elektronikgeräte sind wichtig. PC, Laptops, Stereoanlagen und weitere Geräte sind im Haushalt oder im Büro in Betrieb. Entsprechend hoch ist der Stromverbrauch.

Der Computer ist heute unverzichtbar, sowohl am Arbeitsplatz als auch zu Hause. Prozessoren werden schneller und Bildschirme grösser. Ein durchschnittlicher Desktop-Computer mit Flachbildschirm verbraucht über 300 Kilowattstunden Strom pro Jahr. Das ist etwa soviel wie ein Kühlschrank. Mit einfachen Massnahmen reduziert man den Stromverbrauch von Computern und anderen Geräten.

Ein Klick genügt

Man kann auf seinem PC den Energiesparmodus aktivieren. Bei jedem Betriebssystem lassen sich die Energieoptionen manuell einstellen. Bei Windows über «Start» → «Systemsteuerung» → «Energieoptionen», auf dem Mac über «Systemsteuerung» → «Energieoptionen» oder «Energie sparen». Ein heisser Tipp: Anstelle eines Desktop-Computers genügt meist ein Laptop. Dieser ist mobil, verbraucht wenig Strom und lässt sich bei Bedarf an einen Monitor anschliessen.

Energiefresser Bürogeräte

Nicht nur der Computer ist energiehungrig. Auch Bildschirm, Drucker, Kopierer oder Router verbrauchen viel Strom. Beim Kauf eines Elektronikgeräts sollte man sich über die besten Geräte informieren oder auf die Label «ENERGY STAR» und «TCO» achten. Diese garantieren einen tiefen Energieverbrauch.

Problem Standby-Verlust

Besonderes sollte auf die Reduktion des Standby-Verlustes geachtet werden. Bei Druckern zum Beispiel entfallen bis zu 90 Prozent des Stromverbrauchs auf den Standby- oder Aus-Zustand. Elektronikgeräte im Haushalt und Büro sollten an einer Steckerleiste mit Kippschalter angeschlossen sein. Geräte wie Drucker oder Router sollten nur in Betrieb sein, wenn wir sie wirklich benutzen werden.

Hier erfahren Sie mehr

- www.energieschweiz.ch
- www.gw-arth.ch

Stromsparen mit LED-Lampen

Mit der richtigen Beleuchtung kann Energie eingespart werden. Bei der richtigen Beleuchtung herrscht aber noch Unklarheit. Sind LED nicht zu teuer? Und was taugen Sparlampen?

In einem Haushalt macht die Beleuchtung etwa 17 Prozent des Stromverbrauchs aus. Glühbirnen wandeln nur einen Bruchteil der zugeführten Energie in Licht um, der Rest verpufft als Wärme. Daher sind sie inzwischen verboten. Auch Halogenspots sind echte Ökosünden.

Sparlampen sind Sondermüll

Welches sind die Nachfolger der guten, alten Glühbirne? Und wie ökologisch sind sie wirklich. Sparlampen sind mit einem Leuchtstoff gefüllt und brauchen etwa 80 Prozent weniger Strom als eine Glühbirne. Ihr höherer Preis wird durch die längere Lebensdauer wettgemacht. Sparlampen enthalten jedoch Quecksilber und müssen daher als Sondermüll entsorgt werden. Jede Verkaufsstelle nimmt gebrauchte Sparlampen kostenlos zurück.

Sparsame LED

Licht-emittierende Dioden, kurz LED, verbrauchen weniger Strom als Sparlampen und leben länger. Zudem leuchten sie ohne Verzögerung und enthalten kein Quecksilber. In die Decke eingebaute Halogenspots lassen sich ebenfalls durch LED-Spots ersetzen. Mit den neuen LED-Leuchtmitteln kann viel Strom und Geld gespart werden.

Hier erfahren Sie mehr

- www.energieschweiz.ch
- www.energieeffizienz.ch
- www.gw-arth.ch

Energiesparend kühlen und gefrieren

Kühl- und Gefriergeräte verbrauchen nicht nur viel Energie, sie laufen auch rund um die Uhr. Dieser Marathon macht rund 10 bis 20 Prozent der Stromkosten im Haushalt aus.

Kühlschränke und Gefriergeräte verbrauchen in der Schweiz jährlich rund 1800 Millionen Kilowattstunden Strom im Wert von über 350 Millionen Franken. Jeder Haushalt bezahlt also allein für den Betrieb dieser Geräte über hundert Franken im Jahr.

Auftauen für die Energieeffizienz

Ein Ärgernis ist die ständig wachsende Eisschicht in der Gefriertruhe. Diese muss regelmässig aufgetaut werden, da sonst die Kühlleistung abnimmt. Als Faustregel gilt: Auftauen ist angesagt, wenn die Eisschicht einen Zentimeter dick ist. Heute gibt es Kühlgeräte mit No-Frost-Funktion. Diese verhindert das Ansetzen von Eis, indem sie die Luftfeuchtigkeit im Gefrierraum reduziert.

Pluspunkt Energieeffizienz

Die Energieeffizienz ist wichtig, darum sollten Geräte der besten Klasse A+++ gekauft werden. Seit 2013 dürfen nur noch Kühl- und Gefriergeräte verkauft werden, die mindestens die Klasse A++ erreichen.

Weniger ist mehr

Das Gefriervolumen eines Geräts ist der wichtigste Faktor für den Energieverbrauch. Der Fachhandel bietet Gefriertruhen, Gefrierschränke, Kühlschränke und Kombi-Geräte unterschiedlicher Grösse an. Von oben zu öffnende Gefriertruhen sind meistens energieeffizienter als Gefrierschränke, da sie beim Aufmachen weniger Kälte verlieren. Empfehlenswert sind Kombi-Geräte. Diese haben separate Türen für den Kühl- und für den Gefrierteil.

Cooler Tricks

- Stellen Sie keine warmen Speisen in den Kühlschrank.
- Lassen Sie eingefrorene Lebensmittel im Kühlschrank auftauen.
- Stellen Sie die Temperatur im Kühlschrank auf 6°C.
- Reinigen Sie von Zeit zu Zeit die Lüftungsschlitze an der Front und die Lamellen auf der Geräterückseite.
- Halten Sie Türdichtungen sauber, damit diese optimal schliessen. Öffnen Sie die Tür möglichst selten und kurz.
- Kaufen Sie nur ein Kühlgerät der höchsten Effizienzklasse A+++.
- Kaufen Sie häufiger frische Lebensmittel ein, statt Esswaren einzufrieren.

Hier erfahren Sie mehr

- www.energieschweiz.ch
- www.energybrain.ch
- www.gw-arth.ch

Kaffeemaschinen mit Abschaltautomatik

Kaffee aus neun Kilogramm Bohnen konsumiert jede Schweizerin und jeder Schweizer pro Jahr. In fast allen Haushalten steht eine Kaffeemaschine. Entsprechend gross ist der Stromverbrauch.

Instantkaffee oder neuer Vollautomat? Überlegen Sie sich vor dem Kauf, welcher Gerätetyp für Ihre Bedürfnisse geeignet ist. Eine teure Kolbenmaschine verbraucht zum Beispiel mehr Strom als eine Portionenmaschine. Vielleicht genügt auch eine kleine Espressokanne oder eine praktische Kaffeepresse.

Energieeffizient zu gutem Kaffee

Seit 2015 ist die Energieetikette für Kaffeemaschinen obligatorisch in der Schweiz. Erkundigen Sie sich deshalb vor dem Kauf einer neuen Maschine nach dem Stromverbrauch. Ein kritischer Blick auf die technischen Daten lohnt sich.

Hoher Standby-Anteil

50 Prozent des Stroms wird im Standby-Modus verbraucht. Darum ist es wichtig, nur Geräte mit echter Abschaltautomatik einzusetzen und diese möglichst kurz einzustellen. 15 Minuten reichen. Oder noch einfacher, Sie schalten das Gerät nach Gebrauch sofort wieder aus. Viele Kaffeemaschinen verfügen zudem über einen Energiesparmodus. Aktivieren Sie gegebenenfalls diese Funktion.

Ökobilanz und Kaffee

Für eine gute Ökobilanz braucht es mehr als eine energieeffiziente Maschine. Am besten benutzen Sie für Kapselsysteme wieder verwertbare Kaffeekapseln. Allerdings benötigen auch solche Kapseln bei der Herstellung viel Energie. Mit einem Vollautomaten können Sie Ihre eigenen Kaffeebohnen auswählen und Sie haben garantiert keinen bitteren Nachgeschmack.

Hier erfahren Sie mehr

- www.gw-arth.ch

Die energieeffiziente Küche

Die Küche ist voll von elektrischen Geräten, die grossen Appetit auf Strom haben. Durch viele kleine Massnahmen kann eine Familie den Stromverbrauch reduzieren.

Viele Personen stehen gerne in der Küche. Es wird gebacken, gekocht und vieles mehr. Doch viele achten nicht darauf, wie energiesparend gearbeitet werden kann.

Backen

Ein paar nützliche Tipps:

- Das Vorheizen des Backofens wird in vielen Rezepten empfohlen, ist aber meistens unnötig (Ausnahme: Blätterteig)
- Backen mit Umluft verbraucht weniger Energie als mit Ober- und Unterhitze, insbesondere wenn dabei auf mehreren Ebenen gleichzeitig gebacken wird.
- Beim Öffnen der Backofentür entweichen bis zu 20 Prozent Energie. Das geübte Auge begnügt sich also mit einem Blick durch die Glastür.
- Den Backofen frühzeitig ausschalten und die Restwärme nutzen

Einfach sparsamer kochen

Oft sind es die einfachen Massnahmen, die am meisten bringen. Das gilt auch für das Kochen. Auf eine Pfanne gehört immer ein Deckel. Durch gläserne Deckel hat man den Inhalt jederzeit im Blick. Die Pfanne und die Herdplatte sollten den gleichen Durchmesser aufweisen. Der Pfannenboden sollte keine Beulen oder Wölbungen aufweisen. Speisen, die über längere Zeit garen müssen, sollten in einem Dampfkochtopf zubereitet werden. Das spart Zeit und Energie.

Sauber und effizient

Zuletzt steht der Abwasch an. Eine Geschirrspülmaschine verbraucht wesentlich weniger Wasser, als wenn sie alles von Hand abwaschen würden. Voraussetzung ist jedoch, dass die Maschine gut gefüllt ist. Das Sparprogramm genügt in den meisten Fällen.

Hier erfahren Sie mehr

- www.energieschweiz.ch
- www.energieeffizienz.ch

Clever heizen und lüften

Zwei Drittel des gesamten Energiebedarfs braucht ein Haushalt zum Heizen. Hier schenken Energiesparmassnahmen also besonders ein. Mit richtigem Heizen und Lüften ist das ein Kinderspiel.

Jeder Heizkörper im Haus sollte mit einem Thermostatventil ausgestattet sein. Der Thermostat misst die Raumtemperatur. Wenn die Raumtemperatur unter den eingestellten Wert fällt, öffnet sich automatisch das Ventil, bis die gewünschte Temperatur erreicht ist. Heizkörperthermostate sparen Energie, weil sie auch Fremdwärme von Elektrogeräten oder von der Sonne berücksichtigen.

Einmal regeln reicht

Weil Thermostatventile die Temperatur also selbständig regeln, muss der Regler nur einmal richtig eingestellt werden. Für das Wohn- und Badezimmer wählt man die Stufe 3, was etwa 20 Grad Cesium entspricht. Im Schlafzimmer reicht Stufe 2 oder 17 Grad. Besondere Beachtung ist darauf zu legen, dass die Thermostatventile nicht mit Vorhängen zugedeckt sind, damit die Luft ungehindert zirkulieren kann.

Zu Beginn der Heizperiode entlüftet man jeweils die Radiatoren, um die Effizienz zu verbessern.

Kurz und kräftig lüften

Zum Lüften im Winter öffnet man die Fenster zwei- bis dreimal pro Tag für fünf bis zehn Minuten. So haben sie frische Luft in der Wohnung, ohne dass die Wände und Möbel auskühlen. Kippfenster sollten im Winter nicht geöffnet sein (Toiletten, Treppenhaus)

Mit diesen kleinen Massnahmen sparen sie so viel Energie und Geld, dass sie jeden sechsten Winter gratis heizen.

Hier erfahren Sie mehr

- www.energieschweiz.ch

Persönlicher Energie-Check

Wie gross ist Ihr Energieverbrauch im Vergleich zum Schweizer Durchschnitt? Und wo haben Sie Sparpotenzial? Mit dem Energie-Check von EnergieSchweiz erfahren Sie dies innert weniger Minuten.

Mit einfachen Fragen führt Sie der Online-Rechner durch die Bereiche Heizung/Warmwasser, Elektrizität und Mobilität. Das Resultat erhalten Sie in Form der bekannten Energieetiketten A bis G.

Heizung und Warmwasser

Wohnen Sie in einem Einfamilien- oder Mehrfamilienhaus? Wie alt ist es? Ist es energetisch saniert? Wie gross ist die Wohnfläche? Wie viele Personen leben dort? Heizen Sie mit Öl oder Wärmepumpe? Auf welche Raumtemperatur ist Ihre Heizung eingestellt? Wie lüften Sie? Beantworten Sie diese und weitere Fragen und Sie erfahren sofort, wie viele Kilowattstunden Sie pro Jahr für Wärme verbrauchen. Und welche Etikette Sie dafür erhalten. Der Schweizer Durchschnitt beträgt 6436 Kilowattstunden; dafür gibt es ein gelbes D.

Elektrizität

Wie alt sind Ihr Kühlschrank und Ihre Waschmaschine? Nutzen Sie einen Wäschetrockner? Verwenden Sie LED-Lampen? Wie oft kochen Sie zu Hause? Wie viele Stunden läuft Ihr Computer oder Ihr Fernseher? Antworten auf diese Fragen zeigen Ihnen, wie viel Strom Sie jährlich verbrauchen. Oder noch einfacher, Sie entnehmen Ihren Stromverbrauch der Rechnung des Elektrizitätswerks. Mit 800 Kilowattstunden liegen Sie unter dem Durchschnitt von 1491 Kilowattstunden und erhalten ein grünes B.

Mobilität

Wie weit fahren Sie wöchentlich mit dem Auto? Allein oder zu zweit? Mit Benzin oder Diesel? Wie lange sind Sie mit Bus, Tram oder Zug unterwegs? Wie viele Stunden fliegen Sie pro Jahr? Sollten Sie auf 21000 Kilowattstunden kommen, überschreiten Sie den Durchschnitt von 7602 Kilowattstunden massiv. Ihre Etikette ist ein rotes F.

Zu jedem der drei Bereiche liefert Ihnen der Online-Rechner Spartipps, zugeschnitten auf Ihren Verbrauch. So nutzen Sie Ihr persönliches Sparpotenzial. Sie können Ihre Daten speichern und später bearbeiten, wenn Sie den Verbrauch verändert haben.

Hier erfahren Sie mehr

- www.energieschweiz.ch/energie-check
- www.ecospeed.ch/private