

Im Haushalt hilft ein bewusster Umgang mit den Energieressourcen Wärme, Strom und Wasser, der Umwelt etwas Gutes zu tun und gleichzeitig das eigene Portemonnaie zu schonen. Jede Energie, die nicht gebraucht wird, schafft eine finanzielle und ökologische Win-win-Situation. Unser persönliches Verhalten hat einen direkten Einfluss auf den Energieverbrauch und die damit verbundenen Kosten. Mit wenigen, gezielten Massnahmen lässt sich Energie sparen und die Heizkosten erheblich reduzieren.

## Wärme (Sparpotenzial 46%):



## Sparpotenzial

- **Räume nur nach Bedarf heizen**  
Pro 1°C gesenkte Raumtemperatur werden 6% Heizenergie gespart  
Bei entsprechender Kleidung ist eine Absenkung der Temperatur um 1°C nicht spürbar.  
Generell haben wir uns daran gewöhnt in einer eher zu warmen Wohnumgebung zu leben.
- **Heizung richtig einstellen**  
Eine professionelle Heizungsoptimierung spart bis 20% Heizkosten  
Hierzu ist es ratsam einen energiebewussten Heizungsfachmann beizuziehen und sich zu informieren, welche Einstellungen selber vorgenommen werden können.
- **Sparbetrieb bei Abwesenheit**  
Bei einer Abwesenheit von mehr als zwei Tagen lohnt sich das Umstellen der Heizung auf Sparbetrieb oder die Thermostatventile eine Position zurückzudrehen.
- **Richtig Lüften**  
3-5 Mal Stosslüften täglich statt Kipplüften spart 15% Energie  
Richtiges Stosslüften bedeutet sämtliche Fenster, oder zumindest gegenüberliegende Fenster ganz zu öffnen, um für 5 bis 10 Minuten einen intensiven Luftwechsel zu erreichen.  
Eine vorhandene kontrollierte Wohnungslüftung sorgt Tag und Nacht für frische Luft: Bei Abwesenheit ausschalten oder die Betriebszeiten programmieren.
- **Türen schliessen**  
Mit diesem einfachen Tipp können bis 5% Heizkosten gespart werden  
Geschlossene Türen halten die Wärme besser im Raum
- **Rolläden und Fensterläden schliessen**  
Bei tiefen Aussentemperaturen treten die höchsten Wärmeverluste über die Fenster auf.  
Konsequentes Schliessen der Rolläden verringert Wärmeverluste. Der Spareffekt wird gesteigert, mit Ziehen der Vorhänge, die das Fenster, nicht jedoch die Heizung bedecken.  
Tagsüber sollte auch in unbenutzten Räumen die passive Sonnenwärme durch offene Läden genutzt werden.
- **Empfohlene Nutzungstemperaturen, abhängig vom Nutzungszweck**

| Raum             | Empfohlene Temperatur | Einstellung Thermostatventil |
|------------------|-----------------------|------------------------------|
| Wohnzimmer       | 20 °C bis 22 °C       | 3 bis 4                      |
| Schlafzimmer     | 17 °C bis 18 °C       | 2                            |
| Bad, WC          | 20 °C bis 22 °C       | 3 bis 4                      |
| Büro             | 20 °C                 | 3                            |
| Hobbyraum        | 17 °C bis 18 °C       | 2                            |
| Nebenräume, Flur | 17 °C bis 18 °C       | 2                            |

**Strom (Sparpotenzial 59%):****Sparpotenzial**

- **Ersetzen von alten Lampen und Licht ausschalten**  
Glüh- und Halogenlampen durch LED ersetzen erspart bis 80% Strom  
Heute sind auf dem Markt für alle Anwendungen entsprechende LED-Lichtquellen erhältlich. Im Gegensatz zu herkömmlichen Leuchtmitteln produzieren diese viel weniger Wärme, sodass der Grossteil der benötigten Energie direkt dem Licht zugutekommt. Gleichwohl gilt beim Verlassen des Raums Lampen auszuschalten,
- **Abschalten statt Standby**  
Schaltbare Steckleisten reduzieren den Standby-Verbrauch und sparen bis zu 60% Strom  
Das Ausschalten von Geräten mag auf den ersten Blick aufwändig erscheinen-da wir es gewohnt sind, einfach über Knopfdruck in den Standby-Modus zu schalten.
- **Effiziente Geräte kaufen**  
Geräte mit bester Effizienzklasse brauchen bis zu 50% weniger Strom  
Elektrogeräte auf dem Markt werden immer effizienter. Auch wenn sie heute teilweise noch etwas teurer sind, als veraltete, ineffizientere Geräte, lässt sich über den Lebenszyklus des Gerätes durch die Stromeinsparungen merklich Geld sparen.
- **Im Sparprogramm spülen**  
Geschirrspülmaschinen verbrauchen im Sparprogramm etwa 25% weniger Strom
- **Kochen mit Deckel**  
Eine geschlossene Pfanne wird schneller heiss als eine offene. Die Garzeit wird reduziert und weniger Energie verpufft.
- **Kühlschranktemperatur erhöhen**  
Pro 1°C erhöhte Kühlschranktemperatur werden 6% Strom gespart  
Es lohnt sich, die Kühlschranktemperatur zu prüfen und auf 7°C einzustellen. Lebensmittel bleiben dabei weiterhin frisch.

**Wasser (Sparpotenzial 31%):****Sparpotenzial**

- **Hände mit kaltem Wasser waschen**  
Dadurch wird mit jedem Händewaschen 1.5 Liter Warmwasser gespart.  
Bei drei Mal täglichem Händewaschen werden so 1'100 Liter pro Person und Jahr gespart.
- **Wasserhahn zudrehen**  
Beim Zähneputzen muss das Wasser nicht permanent fliessen, genauso wenig, wie beim Einseifen unter der Dusche.
- **Duschen statt Baden**  
Duschen spart gegenüber Baden 50% Wasser und Energie  
Auf ein gelegentliches Bad zur Entspannung muss deshalb nicht verzichtet werden, vielmehr geht es darum in der täglichen Hygiene-Routine zu Duschen, statt sich täglich ein heisses Bad einlaufen zu lassen.
- **Installieren von Spararmaturen**  
Spararmaturen sind günstig und reduzieren den Wasserverbrauch um 50%  
Spararmaturen schränken im täglichen Gebrauch nicht ein und sind im Alltagsgebrauch gegenüber herkömmlichen Armaturen kaum zu unterscheiden, obwohl der Wasserverbrauch deutlich reduziert wird.
- **WC-Spülkasten einstellen**  
WC-Spülkasten mit max. 10 Liter Wasser pro Spülung spart 30%  
Die Reduktion der Wassermenge pro Spülgang führt zu keinen Einschränkungen, spart aber enorm Wasser. Ist die Toilette einmal stark verschmutzt, kann punktuell auch zweimal gespült werden. Die Regelung des Normalfalls führt zu Einsparungen, weshalb im Einzelfall auch bedenkenlos al davon abgewichen werden kann. Über den Gesamtverbrauch führt dies noch immer zu einer massiv verbesserten Energiebilanz.