

# Energie sparen und die Versorgung sichern: Was kann ich zu Hause tun?



Zur Vermeidung eines Versorgungsengpasses bei der Energieversorgung im Winter, lohnt es sich Energie zu sparen. Dieses Merkblatt verweist auf bekannte Massnahmen, welche Sie zu Hause umsetzen können.

- Ziehen Sie sich wärmer an und senken Sie die Raumtemperaturen auf das notwendige Minimum. Pro Grad gesenkte Raumtemperatur können rund 6 % an Heizenergie gespart werden. Für Wohnräume sind ca. 20°C und für Schlafräume ca. 18°C empfehlenswert (es ist auch weniger möglich). Wenn es in der Wohnung viel zu warm ist, lohnt es sich die Heizung bzw. deren Vorlauftemperatur zu reduzieren oder beim Vermieter danach zu fragen.
- Prüfen Sie eine Nachtabsenkung der Heizung und/oder der Raumtemperaturen um rund 2°C. Diese Massnahme ist allenfalls bei schlecht isolierten Gebäuden und bereits tief eingestellten Vorlauftemperaturen nicht sinnvoll. Schliessen Sie während der Nacht zusätzlich die Fensterläden.
- Senken Sie in selten genutzten Räumen die Temperatur und erhöhen Sie diese bei Bedarf wieder. Halten Sie zudem Heizkörper frei, damit die Wärme frei zirkulieren kann.
- Richtig lüften: Öffnen Sie zwei bis drei Mal täglich 5–10 Minuten die Fenster vollständig. Besonders wirksam ist die kurze Querlüftung. Lassen Sie Fenster bei kalter Witterung nie permanent gekippt.
- Schalten Sie Geräte welche aktuell nicht benötigt werden aus. Allenfalls können mehrere Stecker von zum Beispiel Computer- oder Fernsehrichtungen über eine Steckleiste gemeinsam geschaltet werden.
- Ersetzen Sie ältere Beleuchtungsmittel (Glühbirne und Halogen-Spots) mit LED-Varianten. Schalten Sie unnötige Lichtquellen aus.
- Sparen Sie Warmwasser (z. B. Duschen anstatt Baden oder Hände mit kaltem Wasser waschen) und sparen Sie so Energie.
- Gehen Sie beim Kochen sparsam mit Energie um. Zum Beispiel: Kochen Sie mit Deckel, nur mit so viel Wasser wie notwendig und heizen Sie den Backofen nicht vor.
- Ersetzen Sie alte, stromfressende Geräte. Achten Sie beim Kauf von elektrischen Geräten auf die ausgewiesene Effizienzklasse.
- Gehen Sie generell bewusst mit Elektrizität um und schaffen Sie sich ein Bewusstsein für den Verbrauch einzelner Geräte im Haushalt.
- Produzieren Sie selber Strom, z. B. mit einer Photovoltaikanlage auf dem Dach. Falls dies nicht möglich ist, können Sie sich an einer anderen Anlage beteiligen oder in Absprache mit dem Gebäudeeigentümer eine Mini-Solaranlage installieren.

## Weitere Tipps zum Energiesparen

[nicht-verschwenden.ch](https://www.nicht-verschwenden.ch) (ab Ende August verfügbar)



## Aktuelle Preis- und Versorgungssituation

[regionalwerke.ch/preissituation](https://www.regionalwerke.ch/preissituation)

