

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.

- **Kochherd:** Kochen Sie mit Deckel und nutzen Sie für das Erhitzen von Wasser den Wasserkocher statt die Pfanne.
- **Geschirrspüler:** Lassen Sie Ihr Geschirr zwar länger, aber weniger warm (max. 50°C) spülen. Füllen Sie den Geschirrspüler ganz und lassen Sie auch das Vorspülprogramm weg.
- **Backofen:** Verzichten Sie auf das Vorheizen.
- **Beleuchtung:** Ersetzen Sie Glühbirnen, Halogen- und Sparlampen durch LED. Diese sind konkurrenzlos in Energieeffizienz, Langlebigkeit und Qualität.
- **Kühlschrank, Tiefkühler:** Stellen Sie die Geräte nicht zu kühl ein (-7°C bzw. -18°C). Tauschen Sie Geräte, die älter als 10 Jahre alt sind. Und brauchen Sie wirklich eine Tiefkühltruhe?
- **Internet, Unterhaltungs- und Büroelektronik:** Vermeiden Sie den Stand-by-Modus und trennen Sie die Geräte durch Steckdosenleisten komplett vom Netz.
- **Diverse Geräte (Staubsauger, Föhn, Rasierapparat, Bügeln):** Weniger leistungsstarke Geräte erfüllen ihren Zweck meistens so gut bei oft markant weniger Stromverbrauch.
- **Waschmaschine:** Füllen Sie die Trommel gut und nutzen Sie zum Waschen immer möglichst niedrige Temperaturen (30°C). Das Sparprogramm dauert zwar länger, verbraucht aber sowohl weniger Strom als auch weniger Wasser.
- **Kaltes statt warmes Wasser:** Nutzen Sie kaltes Wasser, wenn Sie Ihre Hände waschen oder die Zähne putzen. So vermeiden Sie, dass warmes Wasser durch die Leitung fliesst und dort abkühlt, bevor es überhaupt den Hahn erreicht.
- **Wäschetrockner:** Wechseln Sie ältere Modelle aus. Oft erübrigt sich dank Knitterschutz das Bügeln oder lassen Sie die Wäsche an der Luft trocknen.
- **Weniger Baden:** Duschen Sie kurz. 37°C Wassertemperatur sind für den Körper und das Energiesparen ideal.
- **Mobilität:** Entscheiden Sie sich für ein energiesparendes Verkehrsmittel, wie das Velo, den öffentlichen Verkehr oder gehen Sie öfters zu Fuss – oder eine Kombination davon.
- **Carsharing:** Sie möchten noch kein Elektroauto kaufen oder sind selten auf ein Auto angewiesen? Nutzen Sie Carsharing-Angebote. Sie sind flexibel, nachhaltig und bequem.
- **Ladelösungen für Elektroautos zuhause:** Realisieren Sie als Alternative zu öffentlichen Ladestationen Ihre eigene Ladestation.
- **Raumtemperatur senken – auch nachts:** Senken Sie die Temperatur auf das Minimum (18-20°C) und ziehen Sie dafür mehr Kleider an. Pro Grad gesenkte Raumtemperatur können rund 6% an Heizenergie gespart werden.
- **Ungenutzte Räume:** Senken Sie in selten genutzten Räumen die Temperatur. Halten Sie Heizkörper frei, damit die Wärme frei zirkulieren kann. Bei schlecht isolierten Gebäuden in der Nacht zusätzlich die Fensterläden schliessen.
- **Richtig lüften:** Vermeiden Sie ständig geöffnete und schräg gestellte Fenster.

