

Energiespartipps So senken Sie Ihre Kosten

12 Stromspartipps
für Ihren Haushalt

Nutzen Sie unsere Tipps und Tricks

Kochen und Abwaschen

Topfdeckel beim Kochen benutzen

Benutzen Sie beim Kochen immer einen Topfdeckel. So verbrauchen Sie bis zu 65 Prozent weniger Strom oder Gas, da ohne Deckel die Hitze schneller entweichen kann. Stellen Sie die Töpfe immer auf die Herdplatte mit der passenden Grösse. Wenn Sie Wasser erhitzen möchten, benutzen Sie einfach den Wasserkocher.



Kein Vorheizen mit dem Backofen

Heizen Sie den Backofen nur vor, wenn es wirklich nötig ist, z.B. bei Biskuit- oder Pizzateig. Nutzen Sie ausserdem die Restwärme des Ofens und schalten Sie ihn ein paar Minuten früher aus.



Geschirrspüler benutzen anstatt Handwäsche

Abwaschen unter fliessend warmem Wasser verbraucht pro Jahr 390 kWh. Der Geschirrspüler braucht 30 Prozent weniger Energie. Das Eco-Programm verbraucht sogar nur 150 kWh pro Jahr. Geschirr sollten Sie ausserdem niemals vorspülen. Wer sein Geschirr per Hand vorspült, der verschwendet unnötig Wasser, Energie und Spülmittel. In der Regel wird das Geschirr auch in der Maschine ohne Vorspülen sauber.



Heizen

Wohntemperatur senken

Ist die Heizung auf einen Grad weniger eingestellt, spart dies bis zu 7 Prozent des Gesamt-Heizverbrauchs. Ein durchschnittlicher Haushalt kann so ungefähr 100 Franken jährlich sparen.



Duschen

Duschen anstatt Baden

Der wohl am häufigsten genannte Tipp zum Wassersparen lohnt sich wirklich: Während eine volle Badewanne etwa 200 bis 250 Liter Warmwasser fasst, verbrauchen Sie unter der Dusche etwa 15 Liter pro Minute. Wer die Duschzeit minimiert und während dem Einseifen das Wasser abdreht, verbraucht also einen Bruchteil des Wassers, das für ein Vollbad benötigt wird.



Den richtigen Aufsatz für Duschbrause und Wasserhahn

Im Bad können Sie am einfachsten Wasser sparen, indem Sie beim Rasieren, Zähneputzen und während dem Einseifen der Hände den Hahn zudrehen. Mit einem wassersparenden Duschkopf sowie einem Durchflussbegrenzer für den Wasserhahn lässt sich zusätzlich Wasser sparen.



Waschen

Wäsche bei niedrigen Temperaturen waschen

Wäsche wird heutzutage auch bei niedrigen Temperaturen sauber. Die heutigen Waschmittel sind sogar auf tiefere Temperaturen ausgelegt. Die Sauberkeit und Hygiene kommen heutzutage von den Waschmitteln, nicht von der Temperatur. In der Regel reichen 20 Grad völlig aus. Nicht stark verschmutzte Wäsche kann also gut bei 20 Grad gewaschen werden, so wird rund 70 Prozent weniger Energie verbraucht.



Die Waschmaschine richtig füllen

Wenn das Lieblingsshirt dreckig ist, wird schnell mal eine Wäsche gemacht, obwohl die Maschine nur zur Hälfte gefüllt ist. Eine halbvollere Waschmaschine benötigt genauso viel Wasser wie eine volle. Daher ist es sinnvoll und effizient, die Waschmaschine erst einzuschalten, wenn sie wirklich voll ist. Wenn Sie in einer Wohngemeinschaft leben, können Sie mit Freunden oder Mitbewohner:innen gemeinsam Wäsche waschen, um Energie und Wasser zu sparen.



Beleuchtung

Auf LED-Lampen setzen

Gross ist das Sparpotenzial auch bei der Beleuchtung, die immerhin für 17 Prozent des Stromverbrauchs steht. Wer konsequent LED-Lampen nutzt, spart gegenüber traditionellen Leuchtmitteln wie Glühbirnen oder Halogenleuchten rund 50 Prozent an Strom. Auch der Stand-by-Stromverbrauch lässt sich problemlos vermeiden.



Geräte

Alte Geräte ersetzen

Rund die Hälfte des Stroms im Haushalt wird von grossen Geräten verbraucht wie Kühlschrank, Tumbler, Herd, Backofen, Waschmaschine oder Gefrierschrank. Für diese gilt die Faustregel: Wenn ein Gerät älter ist als zehn bis zwölf Jahre, lohnt es sich, es zu ersetzen. Diese Massnahme hat beim Stromverbrauch die grösste Wirkung. Wichtig ist natürlich, beim Kauf auf die Energieeffizienz zu achten. Dafür gibt es praktische Webseiten wie Topten.ch.



Stand-by-Stromverbrauch verhindern

Die meisten Geräte verbrauchen auch im Stand-by-Modus Strom. Schalten Sie Fernseher, Hi-Fi-Anlagen, Computer oder Kaffeemaschinen deshalb immer ganz aus.



Kühl- und Gefrierschrank im Auge behalten

Kontrollieren Sie die Kühlschranktemperatur, wir empfehlen 7 Grad für Kühlschränke und -18 Grad für Ihren Gefrierschrank. Ein Erhöhen der Temperatur um 1 Grad macht schon einen Unterschied von 6 Prozent des Strombedarfs je Gerät.

Enteisen Sie gelegentlich Ihren Gefrierschrank. Bei dicken Eisschichten steigt der Verbrauch des Geräts um rund 15 Prozent.

