


# ENERGIE SPAREN IM ALLTAG



**energie schweiz**

Unser Engagement: unsere Zukunft.



«Wieso trägst du  
einen Pulli?»

«Damit wir 20 Prozent  
Heizkosten sparen.»

Mit jedem Grad weniger  
Raumtemperatur, sparen  
Sie sechs Prozent Heiz-  
kosten.

# RICHTIG EINHEIZEN

---

Zwei Drittel des gesamten Energiebedarfs im Haushalt werden fürs Heizen eingesetzt. Wer effizient heizt, spart nicht nur Energie, sondern auch Geld: und zwar so viel, dass er jedes sechste Jahr gratis heizen kann.

## TIPP 1: RICHTIGE TEMPERATUR EINSTELLEN


Nicht in allen Räumen ist dieselbe Temperatur notwendig: 20 Grad im Wohnzimmer (Position 3 am Thermostatventil) und 17 Grad im Schlafzimmer (Position 2) sind angenehm.

## TIPP 2: WÄRME KOMPLETT NUTZEN

Warme Luft muss ungehindert in den Räumen zirkulieren können. Daher sollten Sie die Heizkörper weder mit Möbeln noch mit Vorhängen verdecken. Damit die Räume weniger auskühlen, empfiehlt es sich zudem, die Roll- und Fensterläden nachts zu schliessen. Wenn Sie auf das geöffnete Fenster im Schlafzimmer während der Nacht nicht verzichten wollen, drehen Sie am besten die Heizung ab.

## TIPP 3: BEI ABWESENHEITEN TEMPERATUR SENKEN

Heizen Sie unbenutzte Räume nicht, sondern stellen Sie das Thermostatventil auf die Position \* (Stern). Auch wenn Sie im Winter in die Ferien gehen oder das Wochenende nicht zu Hause verbringen, sollten Sie die Temperatur in allen Räumen senken.



«Hier herrscht aber dicke Luft.»

«Dann versuche es mal mit drei Minuten durchlüften.»

Angenehmes Klima  
auch im Sommer?  
Ein Ventilator genügt.

# STETS KÜHLEN KOPF BEWAHREN

---

Zu heiss! Zu kalt! Zu feucht! Ein optimales Raumklima hängt stark vom eigenen Empfinden ab. Mit ein paar einfachen Tipps kann man Räume sinnvoll und umweltschonend lüften und kühlen.

## TIPP 1: IM WINTER KRÄFTIG LÜFTEN


Wenn Sie lüften, dann immer kurz und kräftig; das heisst, drei bis vier Mal pro Tag fünf bis zehn Minuten. Und öffnen Sie gleichzeitig möglichst viele Fenster. Vermeiden Sie ständig offene Kippfenster, denn dadurch entweicht viel Wärme aus den Räumen, ohne dass wirklich genug Frischluft hereinkommt.

## TIPP 2: IM SOMMER RICHTIG KÜHLEN

Einfache Massnahmen helfen, die Wohnung im Sommer angenehm zu temperieren: Lüften Sie nachts und am Morgen gut durch, und beschatten Sie die Räume den Tag hindurch mit Rollläden oder Sonnenstoren. In Wohngebäuden braucht es grundsätzlich keine zusätzliche Klimatisierung, etwa durch Raumklimageräte.

## TIPP 3: LÜFTUNG IN MINERGIE-BAUTEN RICHTIG EINSTELLEN

In den meisten Fällen reicht es, wenn Sie die Lüftung auf die niedrigste Stufe einstellen. Bei längeren Abwesenheiten, beispielsweise Ferien, stellen Sie die Lüftung am besten ab. In Minergie-Bauten dürfen Sie die Fenster jederzeit öffnen. Für eine gute Luftqualität in den Räumen ist dies allerdings nicht nötig. Ideal ist es, die Lüftung abzustellen, wenn die Fenster offen sind.



«Eine kurze Dusche und ein Orangenblütentee hätten auch getan.»

«Es geht nichts über ein wohlthuendes Entspannungsbad.»

Mit effizienten Sanitärprodukten spart eine vierköpfige Familie fast 300 Franken jährlich.



# WENIGER IST MEHR

---

In der Schweiz verbraucht eine Person im Durchschnitt etwa 50 Liter Warmwasser pro Tag. Dieser Bedarf wird meist durch herkömmliche Energieträger wie Gas, Öl oder Strom bereitgestellt, was knapp 15 Prozent unseres Energieverbrauchs im Haushalt entspricht. Mit ganz einfachen Tipps können Sie viel Wasser und damit auch Energie sparen.

## TIPP 1: DUSCHEN STATT BADEN


Kurz duschen ist deutlich sparsamer als baden: Eine volle warme Badewanne benötigt fünf Kilowattstunden Energie. Mit einem Elektrovelo fahren Sie damit von Basel nach Paris.

## TIPP 2: CLEVEREN DUSCHKOPF VERWENDEN

Mit energieeffizienten Duschbrausen (mindestens Klasse B), die Sie leicht selbst einbauen können, lässt sich gegenüber Brausen anderer Klassen bis zu 50 Prozent Wasser sparen – und dies ganz ohne Komforteinbusse.

## TIPP 3: WASSERSPARSETS VERWENDEN

Verwenden Sie in Küche und Bad Wassersparsets der Effizienzklasse A und sparen Sie bis zu 50 Prozent Wasser. Die modernen Wassersparer lassen sich einfach anstelle der alten Strahlregler in die Armaturen einschrauben, und der Wasserstrahl bleibt weiterhin schön angenehm und voll.



«Noch 13 Minuten bis zu perfekt al dente.»

«Oder 11 Minuten wenn du den Deckel auf die Pfanne legst.»

Viele Geräte, selbst Netzteile, fressen Strom, auch wenn sie nur eingesteckt und gar nicht in Betrieb sind.



# DEN SCHALTER UMLEGEN

---

Über 30 Prozent des gesamten Stroms wird im Haushalt verbraucht. Dabei geht im Stand-by-Betrieb viel Energie verloren. Schätzungsweise zwei Milliarden Kilowattstunden oder zehn Prozent Strom verpuffen in den Schweizer Haushalten ungenutzt.

## TIPP 1: GERÄTE KOMPLETT AUSSCHALTEN

Die meisten Geräte werden pro Tag nur ein bis zwei Stunden aktiv genutzt. Dabei brauchen sie oft weniger Strom, als während der restlichen Zeit im Stand-by-Modus. Modems, Router, Drucker, Computer und fast alle anderen Geräte können mit einer Steckerleiste komplett vom Strom getrennt werden.

## TIPP 2: LED STATT GLÜHLAMPEN

Neue LED- und Stromsparlampen brauchen nur einen Bruchteil der Energie, die eine klassische Glühlampe verbraucht. In den letzten Jahren sind sie energieeffizienter und qualitativ besser geworden. Stromsparende Lampen kosten zudem heute kein Vermögen mehr, und durch lange Lebensdauer sowie tiefen Stromverbrauch lohnt sich deren Einsatz allemal. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten, wenn Sie nicht sicher sind, welche LED in Ihre Lampen passen.

## TIPP 3: ACHTUNG: STROMFRESSER

Im Haushalt verstecken sich auch Stromfresser: Heizlüfter, Aquarien, Luftbefeuchter oder beheizte Wasserbetten gehören zu den heimlichen Grossverbrauchern. Mit einem Messgerät kommen Sie diesen Stromfressern auf die Schliche. Fragen Sie Ihren Energieversorger oder den lokalen Energieberater.

# DARAUF KOMMTS AN

---

Sie sind omnipräsent: Geräte, Maschinen und technische Hilfsmittel. Bis zu 100 Geräte sind in einem Schweizer Haushalt in Betrieb, und sie alle brauchen Strom. Sie können die Weichen bereits beim Kauf stellen, denn je nach Modell und Marke gibt es riesige Unterschiede beim Energieverbrauch.

## TIPP 1: ENERGIEETIKETTE BEACHTEN

Fast alle Geräte sind heute mit Energieetiketten gekennzeichnet. Dank einer Skala von Grün bis Rot wissen Sie sofort, welche Kaffeemaschinen, TV-Geräte, Lampen oder Geschirrspüler wirklich sparsam sind. Die oberste Klasse ist immer die sparsamste, egal ob sie mit A oder A+++ gekennzeichnet ist. Kaufen Sie immer nur die energieeffizientesten Haushalt- und Unterhaltungsgeräte. Denn selbst wenn zwei Geräte ähnlich scheinen, die Unterschiede beim Energieverbrauch können enorm sein. So braucht ein Tiefkühlgerät der Klasse A+++ weniger als die Hälfte des Stroms als ein Gerät der Klasse A+.

Viele zusätzliche Informationen zur Energieetikette finden Sie unter:  
[www.energieschweiz.ch/energieetikette](http://www.energieschweiz.ch/energieetikette)

## TIPP 2: SPARSAME UNTERHALTUNGSELEKTRONIK

Was bei Haushaltgeräten die Energieetikette, ist bei Elektronikgeräten wie Computer, Modem oder Drucker das Label «Energy Star». Es zeichnet stromsparende Elektronikgeräte aus. Achten Sie deshalb beim Kauf auf das Gütezeichen «Energy Star», es hilft, energieeffiziente Geräte beim Kauf zu erkennen und auszuwählen.

---

### TIPP 3: OFT LOHNT SICH EINE REPARATUR

Die Kaffeemaschine streikt: Ob sich eine Reparatur oder eher eine Neuanschaffung lohnt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Als Faustregel gilt: Defekte Geräte, die älter als zwölf Jahre sind, haben in der Regel einen hohen Stromverbrauch und sollten ersetzt und entsorgt werden. Bei jüngeren Geräten kann sich eine Reparatur aber durchaus lohnen.

EnergieSchweiz bietet Ihnen eine Entscheidungshilfe:

[www.energieschweiz.ch/reparieren](http://www.energieschweiz.ch/reparieren)



# DAS RECHNET SICH

---

## ✓ SPAREN OHNE VERZICHT AUF KOMFORT

Im Haushalt verbraucht die Schweiz knapp 30 Prozent der gesamten Energie. Nicht nur der Verbrauch, auch das Sparpotenzial ist gross. Durch den effizienten Umgang lässt sich im Haushaltsektor rund ein Drittel einsparen, ohne dass die Lebensqualität darunter leidet.

## ✓ ENERGIE SPAREN BEDEUTET GELD SPAREN

Eine Familie bezahlt etwa 1000 Franken pro Jahr für Strom. Dazu kommen die Nebenkosten für Heizung und Warmwasser und allenfalls die Ausgaben fürs Benzin. Der Durchschnittshaushalt in der Schweiz gibt einen halben bis einen ganzen Monatslohn für Energie aus.

## ✓ VERMEIDEN IST BESSER

Im Rezyklieren sind die Schweizerinnen und Schweizer bereits Weltmeister, beim Energiesparen müssen wir noch besser werden. Bei der Energie gilt der gleiche Grundsatz wie beim Rezyklieren: vermeiden ist besser. Energie, die Sie gar nicht verbrauchen, müssen Sie auch nicht sparen.

## ✓ TEILEN STATT BESITZEN

Die Frage soll erlaubt sein: Brauchen Sie das neue Gerät wirklich? Vielleicht ist das aktuelle noch gut genug. Oder die Nachbarn können eines ausleihen? Denn Geräte brauchen nicht nur Strom im Betrieb, sondern auch bei der Herstellung. Vielleicht muss es nicht immer das neuste Gadget, Gerät oder Auto sein. Gerade beim Carsharing funktioniert Teilen schon sehr gut – vielleicht bald auch im Haushalt mit Geräten, Werkzeugen oder anderen Dingen, die man selten braucht?


---

## ✓ ES BRAUCHT UNS ALLE

Viele kleine Massnahmen sorgen für grosse Energieeinsparungen. Nicht nur grosse Energieverbraucher, sondern jeder und jede Einzelne kann einen Beitrag zu einer sichereren Energiezukunft leisten. Das ist wie an die Urne gehen: Jede Stimme zählt.





A young boy with short brown hair, wearing an orange and yellow soccer jersey with a Nike logo and a club crest, stands in a laundry room. He is looking down into the open door of a front-loading washing machine. A woman with blonde hair tied back in a ponytail with a blue hair tie is leaning over the machine, looking at the clothes inside. She is wearing a light blue t-shirt. The washing machine is white with a brown control panel. On top of the machine is a large white bottle of Persil detergent and a small white cup. In the background, there are shelves with laundry supplies and a clothesline with red and green shirts hanging on it. The scene is brightly lit, suggesting an indoor setting.

«Wie wird mein Fussballshirt wieder sauber?»

«Mit 30 statt 60 Grad und wir sparen erst noch die Hälfte.»

Wäsche wird auch bei 30 Grad sauber und braucht weniger als die Hälfte der Energie.

Als Mieterin und Mieter können Sie in der Regel weder Kühlschrank noch Waschmaschine mit einem neuen, sparsamen Gerät ersetzen. Doch auch die älteren Geräte lassen sich effizient bedienen – mit dem richtigen Verhalten. Und dank intelligenter Nutzung lässt sich selbst mit modernsten Geräten zusätzlich sparen.


## TIPP 1: INTELLIGENT KOCHEN UND WASCHEN

Bereits unsere Grosseltern wussten, wie sich mit unzähligen einfachen Massnahmen viel Strom sparen lässt. Anschliessend eine Auswahl von alten und neuen Tipps:

- Mit dem Wasserkocher braucht Wasser 50 Prozent weniger Strom, bis es kocht.
- Geschirrspüler immer ganz füllen.
- Beim Kochen Deckel drauf, das braucht 30 Prozent weniger Energie.
- Keine noch warmen Töpfe in den Kühlschrank stellen.
- Wäsche an der Sonne statt im Tumbler trocknen, das braucht gar keinen Strom.
- Kuchen und Brote gelingen auch ohne Vorheizen des Backofens. Das spart rund 20 Prozent Energie.

## TIPP 2: ÖKOSTROM WÄHLEN

Wir alle können bei unserem Elektrizitätsversorger wählen, welchen Strom wir wollen: normalen oder Ökostrom. Der Wechsel ist ganz einfach, und der erneuerbare Ökostrom kostengünstig – nur etwas mehr als einen Franken pro Monat und Person bezahlen Sie für den günstigsten Strom aus erneuerbaren Quellen zusätzlich.



«Bis später, ich gehe rasch  
ins Training.»

«Nimm doch das Velo,  
dann bist du schon  
eingefahren.»

Schalten Sie den Motor  
und die Klimaanlage  
wann immer möglich  
aus.

Fast 37 Kilometer legen Schweizerinnen und Schweizer täglich im Inland zurück. Für die Mobilität werden über 35 Prozent des gesamten schweizerischen Energieverbrauchs aufgewendet. Dabei ist Energiesparen bei der Mobilität gar nicht so schwierig und bringt sehr viel.

## TIPP 1: RICHTIGES VERKEHRSMITTEL WÄHLEN

Nicht jedes Verkehrsmittel ist für jeden Einsatzzweck geeignet. Für kurze Strecken eignet sich oft das Velo (oder am Berg das Elektrovelo) am besten. Das trifft sich gut, ist es doch auch unschlagbar effizient. Brauchen Sie trotzdem hie und da ein Auto? Wie wärs mit Carsharing?

## TIPP 2: NEUES AUTO DER KATEGORIE A

Für den Kauf eines Neuwagens gibt es ein wichtiges Hilfsmittel: die Energieetikette. Sie informiert über den Verbrauch und die Energieeffizienz des Fahrzeugs. Ein moderner Mittelklassewagen in der Kategorie A braucht heute weniger als vier Liter Treibstoff pro 100 Kilometer.

## TIPP 3: FAHREN NACH ECO-DRIVE-REGELN

Bis zu 15 Prozent Treibstoff sparen, ohne langsamer unterwegs zu sein? Dank der Eco-Drive-Regeln ist das möglich. Fahren Sie vorausschauend, gleichmässig und immer im höchstmöglichen Gang. Entfernen Sie unnötigen Ballast und nicht benötigte Ski- und Gepäckträger. Prüfen Sie den Reifendruck regelmässig und erhöhen Sie diesen um bis 0,5 bar gegenüber der Herstellerangabe.



«Soll ich euch zeigen,  
wies geht?»

«Nein danke, es  
rechnet von selbst.»





# MACHEN SIE DEN CHECK

---

Wie sparsam gehen Sie in Ihrem Haushalt mit Energie um?

Mit wenigen Angaben können Sie nun genau das in Erfahrung bringen: EnergieSchweiz hat ein neues Instrument entwickelt, das Ihnen die Möglichkeit bietet, Ihren Energieverbrauch im Haushalt in den Bereichen Heizung/Warmwasser, Elektrizität und Mobilität mit einem durchschnittlichen Pro-Kopf-Verbrauch zu vergleichen. Es steht ab sofort auf [www.energieschweiz.ch/energie-check](http://www.energieschweiz.ch/energie-check) zur Verfügung. Der Rechner richtet sich sowohl an Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer als auch an Mieterinnen und Mieter. Mit einigen wenigen Angaben erhalten Sie Ihr eigenes Energienutzungsprofil.

## TIPP: PROBIEREN SIE ES AUS

Die Resultate des Rechners werden pro Bereich in Form einer Energie-etikette (Klassen A bis G) ausgegeben. A bedeutet einen vorbildhaften Energieverbrauch, G bedeutet ein hohes Effizienzpotenzial. Sie können so auch direkt vergleichen, in welchem Bereich Sie das Effizienzpotenzial bereits besser ausnutzen und in welchem weniger gut.

Neben dieser Übersicht erhalten Sie zudem individuelle Energiespartipps, welche Ihnen einfache Hinweise geben, wie und wo Sie Energie sparen können.

# DAS ZAHLT SICH AUS

---

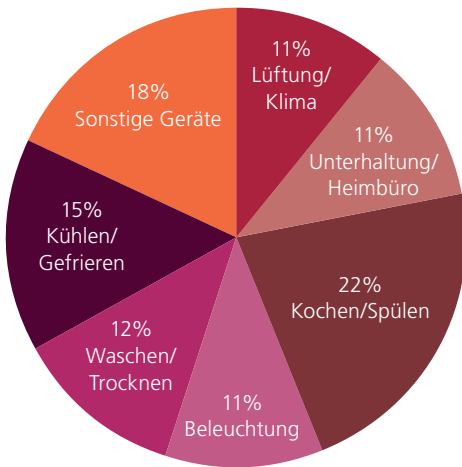
30 Prozent des gesamten Energieverbrauchs der Schweiz geht auf das Konto der Haushalte. Darin noch nicht eingerechnet ist der ganze Verkehr. Bei diesen Zahlen wird klar: Auch im privaten Haushalt kann viel Energie gespart werden.

## WO SPAREN?

Mengenmässig können Sie da am meisten sparen, wo Sie am meisten verbrauchen. Das ist sehr individuell und hängt stark mit den Lebensumständen und den Gewohnheiten zusammen. So hat ein Mieter in einer grossen städtischen Altbauwohnung einen ganz anderen Verbrauch als eine Besitzerin eines MinergieHauses im ländlichen Raum. Letztere kann bei der Heizung nur noch wenig einsparen, bei ihr fällt der Stromverbrauch stärker ins Gewicht. Der städtische Mieter dagegen kann viel bei der Heizung und beim Strom bewirken. Ohne Auto ist er im Bereich der Mobilität bereits sehr effizient. Wird die Mobilität mitberücksichtigt, verwenden wir im Alltag schätzungsweise 50 Prozent der Energie für Mobilität, 40 Prozent für die Heizung und Warmwasser sowie 10 Prozent in Form von Elektrizität für die verschiedenen Elektrogeräte.

## WOFÜR BRAUCHEN WIR IM HAUSHALT STROM?

Schweizerinnen und Schweizer verbrauchen 18,3 Milliarden Kilowattstunden Strom – das ist mehr als die beiden grössten Kernkraftwerke in der Schweiz zusammen produzieren. Ohne Heizen und Warmwasser sind das pro Person rund 1500 Kilowattstunden. Die Abbildung zeigt, wo wie viel gebraucht wird. Sparen können Sie also in fast allen Bereichen:



Untersuchungen zeigen, dass in jedem Haushalt 50 bis 100 Elektrogeräte in Betrieb sind. Ein typischer Haushalt kann mit vielen einfachen Massnahmen sage und schreibe bis zu 50 Prozent Strom sparen – ganz ohne Komfortverlust.

## DIE HÄLFTE IN DER FREIZEIT

Erstaunlich: Der Anteil von Freizeit- und Einkaufsverkehr an den Tagesdistanzen im Inland beträgt über 50 Prozent, während knapp 25 Prozent auf den Arbeitsverkehr entfallen. Sehr stark ins Gewicht fallen Flugreisen. Vor allem der Start eines Flugzeugs braucht enorm viel Energie, daher sind gerade Kurzstreckenflüge besonders ineffizient.

## ZIEL: 2000 WATT

Der Energieverbrauch in der Schweiz ist rund dreimal zu hoch, denn in einer nachhaltig orientierten Gesellschaft bräuchte jeder Mensch bloss noch 2000 Watt energetische Dauerleistung. Heute nutzen wir rund 6000 Watt. Ziel muss es deshalb sein, den Energieverbrauch um den Faktor 3 zu senken.

Abbildung: BFE, Analyse des Schweizerischen Energieverbrauchs nach Verwendungszwecken 2013, ohne Raumwärme und Warmwasser

# MEHR DAVON

---

EnergieSchweiz ist die Plattform, die alle Aktivitäten des Bundesamts für Energie in den Bereichen erneuerbare Energien und Energieeffizienz unter einem Dach vereinigt.

EnergieSchweiz will mit verschiedenen Massnahmen die Energieeffizienz im Brenn- und Treibstoff- sowie im Elektrizitätsbereich verbessern und damit zur generellen Reduktion des Energieverbrauchs und der CO<sub>2</sub>-Emissionen beitragen. Weiter will EnergieSchweiz den Anteil der erneuerbaren Energie am Gesamtenergieverbrauch steigern helfen.

Auf [www.energieschweiz.ch](http://www.energieschweiz.ch) finden Sie:

- Informationen zu Subventionen und Förderbeiträgen in Ihrer Gemeinde
- Viele zusätzliche Informationen und Broschüren zu einzelnen Energiethemen
- Nützliche Tools und Rechner zur Analyse Ihres Energieverbrauchs
- Kompetente und individuelle Beratung über erneuerbare Energien und den sparsamen Umgang mit Energie





# INFORMATION UND BERATUNG

---

www.energieschweiz.ch ist die Plattform für alle Fragen rund um Energiesparen und erneuerbare Energien.

EnergieSchweiz, Bundesamt für Energie BFE  
Mühlestrasse 4, CH-3063 Ittigen. Postadresse: CH-3003 Bern  
Tel. 058 462 56 11, Fax 058 463 25 00  
energieschweiz@bfe.admin.ch, www.energieschweiz.ch

Vertrieb: www.bundespublikationen.admin.ch  
Artikelnummer 805.170.D

