



Tipps

Es braucht uns alle. Zusammen können wir den Energieverbrauch im Alltag mit einfachen Massnahmen im Haushalt deutlich reduzieren, ohne an Lebensqualität einzubüssen. Da sind sicher auch ein paar Ideen für euch dabei:

Küche

- Halb gefüllte Geschirrspüler, Waschmaschinen oder Tumbler verbrauchen genauso viel Strom wie volle. Startet euer Gerät erst, wenn es voll ist.
- Ein Wasserkocher verbraucht fast zweimal weniger Strom als ein Topf auf dem Herd und ist viel effizienter als eine Mikrowelle. Nutzt ihn fürs Aufkochen von Wasser.
- Beim Kochen ohne Deckel geht ein Grossteil der Energie verloren.
- Den Dunstabzug richtig regulieren: beim Braten und Frittieren braucht es kurz eine hohe Stufe, aber beim Garen von Gemüse reicht meist eine tiefere. Der Dunstabzug zieht viel Wärme aus der Wohnung.
- Jede Dunstabzugshaube hat einen Filter, der Öle und Fette zurückhält. Reinigt diesen regelmässig (1x/Monat).
- Nur abgekühlte Lebensmittel in den Kühl- bzw. Gefrierschrank stellen. Sonst wärmt es sich zu sehr auf und benötigt mehr Energie.
- Angesetztes Eis im Inneren von Gefrierschränken und Tiefkühlfächern verringert die effiziente Kühlung. Schaltet die No-Frost-Funktion ab (sie verbraucht viel Strom) und taut das Gefriergerät regelmässig selber von Hand ab.
- Beim Backofen die Umluft-Funktion statt Ober- und Unterhitze nutzen. Diese spart 15 % Strom.
- Auf's Vorwärmen beim Backofen verzichten und ihn fünf Minuten vor dem Backende ausschalten und die Restwärme nutzen.
- Die automatische Backofenreinigung ist zwar bequem, braucht aber viel Energie. Deshalb den Ofen besser von Hand reinigen.



Weitere spannende und hilfreiche Energiespartipps findet Ihr unter www.alliance2022-23.ch

Heizen

- 6 bis 10% an Heizenergie wird mit jedem Grad an gesenkter Raumtemperatur gespart. Weitere 20% senken Thermostatventile an den Heizkörpern, da sie die Raumtemperatur automatisch auf dem gewünschten Wert halten.
- Nur häufig genutzte Räume heizen. Das Thermostatventil in unbewohnten Räumen auf die tiefste Position (Stufe 1) stellen. Macht dies auch, wenn ihr für ein paar Tage verreist - selbst im tiefsten Winter.
- Wer sich zu Hause nicht viel bewegt, friert schneller. Zieht dann einfach etwas Wärmeres an.
- Storen und Fensterläden nachts schliessen, dies erhöht die Isolierung eures Zuhauses. Tagsüber jedoch die Sonne durchs Fenster lassen. So heizt sie den Raum auf und ihr nutzt die natürliche Heizung.
- Im Winter nicht bei offenem Fenster Schlafen. Einfach 5 bis 10 Minuten bei geschlossener Zimmertür vor dem Schlafengehen durchlüften.
- Warme Luft muss ungehindert in den Räumen zirkulieren können. Stellt keine Möbel oder andere Gegenstände vor die Heizkörper.
- Die Vorlauftemperatur der Heizung senken (ggfs. durch Fachperson).

Haushalt

- Konventionelle Halogenlampen verbrauchen viel mehr Strom als moderne LED-Lichtquelle. Rüstet jetzt um und spart auf Knopfdruck Strom.
- Licht in unbenutzten Räumen und Gängen vermeiden. Auch die Aussenbeleuchtung muss nicht dauernd brennen. Nutzt Zeitschaltuhren oder Bewegungsmelder.
- Die Wäsche mit möglichst niedriger Temperatur waschen und die Sparprogramme nutzen. Spart zusätzlich die Energie für den Tumbler und lasst die Wäsche energieeffizient und kostengünstig an der Luft trocknen.
- Richtig Lüften: die Fenster 3x täglich vollständig für 5 bis 10 Minuten öffnen. Die Fenster nicht über einen längeren Zeitraum schräg stellen.
- Spararmaturen und Brausen in Küche und Bad verwenden, welche bis zu 50% Wasser einsparen. Moderne Durchflussregler lassen sich ganz einfach in die alten Armaturen einschrauben.
- Kaltes Wasser verwenden, wenn ihr nur kurz die Hände wascht oder die Zähne putzt. Das Warmwasser erreicht den Hahn nicht so schnell.