

Checkliste: Energie sparen im Haushalt

Energie sparen beim Wäschewaschen - Waschmaschine:

- Achten Sie beim Neukauf einer Waschmaschine auf die Energieeffizienz – möglichst A+++.
- Waschen Sie mit tiefen Temperaturen – Schon 30 oder 40 Grad sorgen für Sauberkeit.
- Waschen Sie wenn immer möglich mit einem Energiesparprogramm.
- Verzichten Sie ausser bei stark verschmutzter Wäsche auf einen Vorwaschgang.
- Lassen Sie die Waschmaschine nur gut gefüllt laufen. Mit einer Handbreite Platz in der Trommel ist die Maschine optimal gefüllt.

Energie sparen beim Wäschewaschen – Wäschetrockner/Tumbler:

- Achten Sie beim Neukauf eines Wäschetrockners auf die Energieeffizienz – möglichst A+++.
- Achten Sie darauf, dass die Wäsche in der Waschmaschine gut geschleudert wurde.
- Füllen Sie den Tumbler immer bis zur maximalen Füllmenge.
- Entfernen Sie nach jedem Trocknungsgang Staub und sowie Rückstände im Filter.
- Am meisten Energie sparen Sie, wenn Sie die Wäsche im Freien oder im Trocknungsraum statt im Tumbler trocknen.
- Ziehen Sie die Wäsche vor dem Aufhängen in Form oder trocknen Sie diese an einem Kleiderbügel. So sparen Sie Strom (und Zeit) beim Bügeln.

Energie sparen beim Abwasch:

- Achten Sie beim Neukauf eines Geschirrspülers wie bei allen Haushaltsgeräten auf die Energieeffizienzklasse «A+++».
- Wenn Sie von Hand abwaschen: Tun Sie dies nicht unter fliessendem Wasser.
- Spülen Sie das Geschirr vor dem Einfüllen in den Geschirrspüler nicht vor – das ist unnötig.
- Lassen Sie den Geschirrspüler, wenn vorhanden mit einem Energiesparprogramm laufen. Bei nur leicht verschmutztem Geschirr reicht auch ein Kurzprogramm aus.
- Beladen Sie die Maschine wie in der Gebrauchsanweisung aufgeführt.
- Lassen Sie den Geschirrspüler nur voll beladen laufen.
- Schalten Sie wenn möglich den Geschirrtrockenmodus aus und lassen Sie das Geschirr bei geöffneter Türe von selbst trocknen.
- Reinigen Sie das Restesieb sowie die Sprüharme regelmässig. Ein verstopftes Sieb verlängert den Spülgang unnötig.

Energie sparen beim Kühlschrank:

- Achten Sie beim Neukauf eines Kühlschranks wie bei allen Haushaltsgeräten auf die Energieeffizienzklasse «A+++».
- Stellen Sie die Betriebstemperatur auf 5 bis 7 Grad ein.
- Stellen Sie warme Speisen erst in den Kühlschrank, wenn sie ausgekühlt sind.
- Tauen Sie Gefriergut im Kühlschrank auf. Dauert länger, gibt aber die Kälte an den Kühlschrank ab.
- Achten Sie darauf, dass die Kühlschranktür richtig schliesst.
- Tauen Sie ein integriertes Gefrierfach mindestens zweimal jährlich ab.
- Ordnen Sie die Lebensmittel im Kühlschrank richtig ein. Von oben nach unten wird es kühler, entsprechend können Sie Molkereiprodukte oder Getränke zuoberst, Resten oder Käse in der Mitte und Fleisch- und Wurstwaren zuunterst, oberhalb der Gemüseschublade platzieren. In die Türe kommen Butter, Eier und z.B. Fertig- und Salatsaucen.

Energie sparen bei der Kaffeezubereitung:

- Achten Sie beim Neukauf Kaffeemaschine wie bei allen Haushaltsgeräten auf die Energieeffizienzklasse «A+++».
- Ihre Vorlieben, Ihr Kauf: Ein Vollautomat inkl. Milchschaumer braucht weniger Energie als ein einfacheres Gerät mit zusätzlichen Elektrogeräten.
- Kapsel- oder Pad-Systeme sind energiesparender als Vollautomaten.
- Schalten Sie die Kaffeemaschine nach dem Gebrauch aus.
- Programmieren Sie bei einer allfälligen Abschaltautomatik eine möglichst kurze Zeit.
- Reinigen Sie Ihre Kaffeemaschine regelmässig, besonders die Zentraleinheit.

Energie sparen beim Kochen und Backen - Backofen:

- Achten Sie beim Neukauf eines Backofens wie bei allen Haushaltsgeräten auf die Energieeffizienzklasse «A+++».
- Schalten Sie den Backofen einige Minuten vor Backende aus und nutzen Sie die Restwärme.
- Verzichten Sie wenn möglich auf ein Vorheizen des Backofens.
- Nutzen Sie Umluft, die weniger Energie verbraucht als Unter- und Oberhitze.

Energie sparen beim Kochen und Backen – Kochfeld/Herd:

- Kochplatten sind nicht in Energieeffizienzklassen eingestuft und haben keine Energieetikette. Grundsätzlich gilt: Induktion benötigt weniger Energie als Glaskeramik. Auch mit Gasherden lässt sich Energie sparen.
- Nutzen Sie wenn immer möglich den Herd und nicht den Backofen. Eine Herdplatte verbraucht nur rund ein Fünftel der Energie eines Backofens.
- Achten Sie auf die richtigen Pfannen. Doppelwandige Isolierpfannen reduzieren den Stromverbrauch gegenüber nicht isolierten Pfannen deutlich.
- Platzieren Sie beim Kochen immer einen Deckel auf der Pfanne.
- Wenn Sie das Wasser zuerst im Wasserkocher erhitzen und dann in die Pfanne giessen, sparen Sie zusätzlich Energie.
- Setzen Sie wenn immer möglich einen Wasserkocher statt des Herds oder die Mikrowelle für die Zubereitung von Warm- oder Heisswasser ein.
- Schalten Sie die Herdplatte einige Minuten vor der Garzeit aus und nutzen Sie die Restwärme.
- Achten Sie darauf, dass die Pfanne nicht kleiner ist als die Herdplatte.
- Bereiten Sie kleine Speisen auch in kleinen Pfannen zu.

Energie sparen Beleuchtung:

- Nutzen Sie das Tageslicht so gut wie möglich aus, ehe Sie die Beleuchtung einschalten.
- Lassen Sie nur die Lampen brennen, die Sie für die aktuelle Tätigkeit auch wirklich benötigen.
- Ersetzen Sie alle alten Glühlampen durch sparsame LED-Produkte mit möglichst hohen Effizienzwerten (A++ verbraucht 90% weniger Strom als D). Mit Abstrichen können auch Energiesparlampen eingesetzt werden.
- Mit elektronischen Lichtreglern (Dimmer) lässt sich die Lichtmenge steuern und so der Stromverbrauch senken.
- Setzen Sie im Treppenhaus, in Erschliessungszonen oder in Räumen, in denen Sie sich nur kurz aufhalten, auf Bewegungs- und Präsenzmelder.
- Reinigen Sie Lampen und Leuchten regelmässig, damit deren Helligkeitsniveau erhalten bleibt.
- Denken Sie daran: Der Letzte schaltet das Licht aus.

(Warm-)Wasser und damit auch Energie sparen im Haushalt:

- Verbrauchen Sie nicht unnötig Wasser. Stellen Sie zum Beispiel das Wasser beim Einseifen oder beim Zähneputzen ab.
- Verwenden Sie wenn immer möglich kaltes statt warmes Wasser.

Küche

- Bereiten Sie beim Aufkochen von Wasser nur die benötigte Menge zu.
- Waschen Sie Salat oder Gemüse nicht unter fliessendem Wasser, sondern in einer Schüssel.
- Verwenden Sie für den Abwasch die Geschirrspülmaschine.

Badezimmer

- Ziehen Sie eine kurze, warme, aber nicht zu heisse Dusche einem Bad vor. Der Wasserbedarf bei einer Dusche ist im Schnitt fünf Mal tiefer als bei einem Bad.
- Bringen Sie an Wasserhähnen und Duschen Durchflussbegrenzer an.

Notizen
