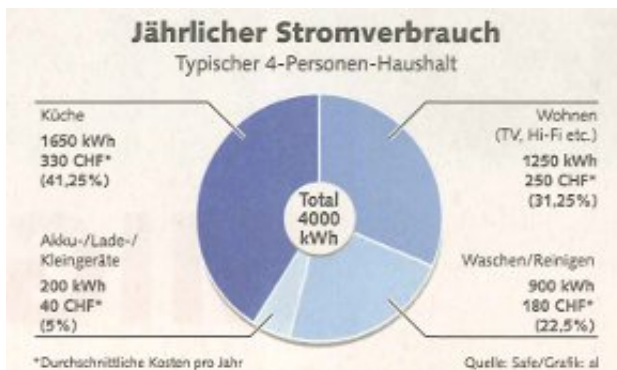




Ratgeber

## 10 Tipps zum Strom und Energie sparen

Nach der Atomkatastrophe von Fukushima 2011 hat ein zögerliches Umdenken eingesetzt. Eine "Spezial-Katastrophe" ab 24. Februar 2022 in der Ukraine hat eine neue Brisanz entfacht. Erneuerbare Energiequellen sind das Eine; besser ist es, gleichzeitig den Strom- und Energieverbrauch und alle weiteren Ressourcen gezielt zu senken.



Die Schweiz ist in der glücklichen Lage, dass ein grosser Teil des Stroms aus Wasserkraft produziert werden kann. Aber eine Energiegewinnung aus Wasser und Wind und ist nicht beliebig ausbaubar. Die Sonne bietet da mehr Potenzial in der direkten Nutzung. Mit [Photovoltaik kann Solarstrom](#) und mit [Sonnenkollektoren Solarwärme](#) recht einfach produziert werden. Mit den Überschüssen an Solarstrom im Sommer kann [Wasserstoff](#) produziert werden. Dieser kann in [GuD-GasKombiKraftwerken](#) im Winter die Stromspitzen abdecken. Sich Gedanken zu machen, wie die bisher vorhandenen Stromkapazitäten, die aus fossilen Brennstoffen und Kernenergie erzeugt werden, ersetzt werden können ist nur ein Teil der Lösung. Energiesparen ist die wichtigste Ressource auf dem Weg zu einer Energiewende, **denn was nicht verbraucht wird, muss auch nicht erzeugt werden**. Daher kann es nicht schaden, aktiv zu werden und dabei die Ressourcen des Planeten zu schonen, denn das Portemonnaie und die Umwelt werden es danken. Ab 2023 soll, wegen den Welt-Krisen in der Welt bis zu 30% teurer werden! Da muss die [OekoKennZahl OeKZ](#) dafür sorgen, dass VerschwenderInnen mehr zahlen, anstatt der sparsame Kleinverbraucher.

Die [energybox 2.0](#) der Energieanbieter ist ein gutes Online-Tool um Stromsparpotentiale aufzuspüren.

48%  
Energiesparpotenzial

Wärme

46%

Sparpotenzial

°C

**1:6 – Senken Sie Temperaturen!**  
Pro 1°C gesenkte Raumtemperatur werden 6% Heizenergie gespart.



**Lassen Sie die Heizung einstellen!**

Durch eine professionelle Heizungsoptimierung lassen sich bis 20% Heizkosten sparen.



**Lüften Sie richtig!**

3 bis 5 Mal Stosslüften täglich ist viel effizienter als Kipplüften – dadurch sparen Sie 15% Energie!

Anteile in der Sparte Wärme

WARMWASSER



HEIZUNG



Strom

59%

Sparpotenzial



**Ersetzen Sie alte Lampen!**  
Der Ersatz von Glüh- und Halogenlampen durch LED spart bis 80% Strom.



**Eliminieren Sie Ihren Standby!**  
Mit schaltbaren Steckerleisten reduzieren Sie den Standby-Verbrauch und sparen hier bis zu 60% Strom.



**Kaufen Sie nur effiziente Geräte!**  
Geräte mit bester Effizienzklasse (Energieetikette) brauchen bis zu 50% weniger Strom.

Anteile in der Sparte Strom

BELEUCHTUNG



UNTERHALTUNG



WASCHEN



KÜCHE



Wasser

31%

Sparpotenzial



**Duschen statt Baden!**  
Duschen spart gegenüber Baden über 50% Wasser und Energie.



**Installieren Sie Spararmaturen!**  
Egal wo installiert – Spararmaturen sind günstig und reduzieren den Wasserverbrauch um 50%.



**10 Liter sind genug!**

Stellen Sie Ihren WC-Spülkasten auf maximal 10 Liter Wasser pro Spülung ein und Sie sparen 30%.

Anteile in der Sparte Wasser

WASCHEN



KÜCHE



BAD



Energieeffizienz leicht gemacht!

Die unabhängige Internetseite [energie-experten.ch](http://energie-experten.ch) hilft Ihnen dabei. Hier stellen Energie-Experten ihr Wissen zur Verfügung und zeigen nachhaltige Lösungen auf.



Grafik: [www.energie-experten.ch](http://www.energie-experten.ch)

10 Tipps zum leicht gemachten Stromsparen, ohne auf Komfort verzichten zu

**müssen**



## 1. Allgemeine Stromspartipps

- Defekte oder Geräte, die 10 Jahre oder älter sind, nur noch durch Geräte der Energieeffizienzklasse A ersetzen. (ACHTUNG neue [Energieetiketten Verordnung ab 2021](#) A bis G (keine +++ mehr)
- Geräte die für ihren Betrieb nicht ständig am Stromnetz hängen müssen, abschalten, nicht die Standby Funktion verwenden.
- Stromfresser ausfindig machen. Aquarien, Luftbefeuchter, Heizlüfter, etc. sind heimliche Grossverbraucher. Siehe auch unter [Messgeräte](#)
- Die Nachfrage nach Strom aus erneuerbaren Quellen steigern. Deshalb Ökostrom kaufen, der aus Wind, Wasser, Sonne, Biomasse und Biogas erzeugt wurde.
- In eine Netzverbund-Photovoltaikanlage auf dem eigenen Dach oder eine Gemeinschafts- / Grossanlage investieren.
- Ob Haushaltsgeräte oder Lampen, auf die Energieetikette achten. Die besten Geräte unter [www.topten.ch](http://www.topten.ch).



## 2. Licht

- Nicht jede Raumecke muss taghell erleuchtet sein. Licht gezielt und als Gestaltungselement einsetzen.
- Glühbirnen durch energieeffiziente Leuchtstofflampen, noch besser mit LED Lampen ersetzen. Energieersparnis bis zu 80%.
- Energiesparlampen verbrauchen auch weniger Energie, sind aber bei der Entsorgung nicht unproblematisch.
- Lampen in selten benutzen Räumen oder Durchgangsräumen über Bewegungsmelder steuern.



## 3. Unterhaltungselektronik und PC

- Alle nicht ständig genutzten Verbraucher wie PC, TV, DVD, etc., über schaltbare Steckerleisten betreiben. So sind sie bei Gebrauch mit einem Schalterklick am Netz, aber auch schnell wieder vom Netz.
- Geräte konsequent ausschalten, niemals den Standby Modus verwenden.
- Energiesparfunktion von Computern benutzen.
- Ladegeräte und Ladestationen bei Nichtgebrauch vom Netz trennen.



#### 4. Backen und Kochen

- Wo möglich auf das Vorheizen des Backofens verzichten.
- Restwärme bei längeren Backzeiten (über 40 Minuten) nutzen. 10 Minuten vor der Backzeit ausschalten.
- Bei Umluftbetrieb auf mehreren Ebenen gleichzeitig backen.
- Der Durchmesser von Topf oder Pfanne müssen mit dem der Kochplatte übereinstimmen.
- Immer mit Deckel kochen, kleinere Wassermengen mit dem Wasserkocher erhitzen. Das spart bis zu 50% Energie.
- Kochgeschirr mit unebenem Boden ersetzen.
- Dampfkochtopf einsetzen.
- Kochplatten rechtzeitig abstellen und die Restwärme zum Fertiggaren oder Kochen ausnützen.
- Kleinmengen nicht im Backofen erwärmen. Kann auch gut in einer kleinen Pfanne erwärmt werden.



#### 5. Kühlen und Gefrieren

- Die Kühlschranktemperatur auf +5 bis maximal +7 Grad einstellen
- Niemals warme Speisen in den Kühlschrank stellen
- Kühlgeräte ohne Abtaufunktion regelmässig abtauen
- Geräte nur kurz öffnen und die Türe sorgfältig schliessen. Beschädigte Dichtungen auswechseln
- Tiefgefrorene Ware im Kühlschrank auftauen
- Wo vorhanden, Sparschaltungen benutzen
- Kühlschrank und Tiefkühlgeräte an kühlem Standort aufstellen. Nicht direkt neben dem Herd, der Spülmaschine oder einem Heizkörper
- -18 Grad reichen bei Tiefkühlgeräten völlig aus
- Lüftungsschlitze freilassen, damit die entstehende Wärme abgeführt werden kann. Mindestens 5 cm Abstand zur Wand einhalten
- Gefriertruhen arbeiten optimal, wenn sie zu etwa 70% gefüllt sind



## 6. Kleider Waschen

- Leichte Verschmutzungen benötigen keine Vorwäsche.
- Mit tiefen Temperaturen waschen und ein Waschmittel wählen, das seine Waschkraft schon bei 20 bis 30 Grad entfaltet.
- Kochwäsche nur mit 60 Grad statt mit 95 Grad waschen. Weisswäsche nur gelegentlich mit 95 Grad waschen, um einem Grauwerden vorzubeugen.
- Das Fassungsvermögen der Waschmaschine immer voll ausnützen.
- Wäsche mit 1200 Umdrehungen pro Minute schleudern.
- Wäsche lieber im Freien trocknen, auf den Tumbler verzichten. Wenn doch im Tumbler getrocknet werden muss, vor jedem Trockenvorgang den Luftfilter reinigen.
- Alte Waschmaschinen durch A+++ Geräte ersetzen, denn diese benötigen bis zu 40% weniger Strom und Wasser.
- Wenn möglich die Waschmaschine an die Warmwasserleitung anschliessen.
- Muss ein neuer Tumbler angeschafft werden, dann in einen Wärmepumpentrockner investieren.



## 7. Geschirr spülen

- Mit der Hand spülen benötigt mehr Wasser. Auf das Vorspülen verzichten, gröbere Reste besser mit Haushaltspapier entfernen.
- Nicht unter fließendem Wasser spülen. Auch bei wenig Geschirr einen Stöpsel im Abfluss verwenden.
- Geeignete Geschirrspülgeräte direkt an die Warmwasserleitung anschliessen.
- Sparprogramme verwenden und die Maschine immer voll bestücken.



## 8. Heizen und Wärme

- Nicht alle Räume benötigen die gleiche Temperatur. Mit verschiedenen Temperaturniveaus heizen,

z.B. das Schlafzimmer mit 1-2 Grad weniger beheizen.

- Moderat heizen. 1 Grad weniger Raumtemperatur bedeutet ca. 7% eingesparte Energie. Empfohlene Temperaturen: max. 23 Grad im Badezimmer (=Position 4 am Thermostatventil), 20 Grad in Wohn- und Aufenthaltsräumen (=Position 3), 17 Grad in Schlafräumen und Flur (=Position 2).
- Sich der Jahreszeit angemessen kleiden. Trägt man einen Winterpullover, kann die Raumtemperatur um weitere 2-3 Grad gesenkt werden.
- Heizkörper nicht zustellen. Die Heizflächen müssen ihre Wärme ungehindert in den Raum ausstrahlen können.
- Treppenhäuser und selten genutzte Nebenräume nur mässig beheizen. (=Position \* Stern)
- Während der Heizperiode abends Vorhänge und falls vorhanden die Läden schliessen.
- Nachts die Raumtemperatur automatisch absenken.
- Kurzes Stosslüften ist besser als eine Dauerlüftung durch gekippte Fenster, denn hierbei entweicht sehr viel Wärme.
- Defekte Dichtungen an Türen und Fenstern ersetzen.
- Moderne [Isolierglasfenster](#) einbauen.
- Die Wärmedämmung bei älteren Gebäuden auf den neusten Stand bringen.
- Alte Heizungen ersetzen und auf den neusten Stand der Technik bringen. Wenn möglich in Verbindung mit der Nutzung von erneuerbaren oder nachhaltigen Energiequellen.
- Die Betriebszeit von Umwälzpumpen reduzieren und die Pumpen während der Nichtheizperiode vollständig abschalten. Eine Pumpe mit EU-Label A hilft Energie zu sparen. Bei Neuanlagen einen hydraulischen Abgleich durchführen lassen. Die Pumpen knapp bemessen und wenn möglich auf eine Warmwasserzirkulation verzichten - Heizkreise mit Thermostatventilen und mit einer geregelten Pumpe ausrüsten.
- Elektrodirektheizungen wie Badstrahler, Heizofen, Heizmatten, etc. vermeiden. Sie sind nur als Zusatz- oder Notheizung sinnvoll.



## 9. Hygiene und Wasserverbrauch

- Wasserhähne mit Sparaufsätzen ausrüsten. Der Wasserdurchfluss wird verringert ohne die Leistung des Strahls zu vermindern.
- Duschen statt baden. Bis zu 80% der Wassermenge und Wärmeenergie wird so eingespart.
- Tropfende Wasserhähne sofort reparieren. Ein stetig tropfender Hahn vergeudet im Jahr etwa 150 – 170 Liter kostbares Trinkwasser.
- Den Standardduschkopf durch einen Sparduschkopf ersetzen. Duschbrausen mit mindestens Effizienzklasse B sparen rund 50% Wasser.
- Einhand- oder Thermostatmischbatterien einbauen. So geht bis zum Erreichen der gewünschten Temperatur weniger Wasser verloren.
- WC Spülung auf 4 Liter pro Spülung reduzieren, nur noch WC Spülungen mit Spartaste verwenden.
- Wasser beim Zähneputzen abstellen und die Hände auch mal kalt waschen.
- Wird warmes Wasser mit Boilern erzeugt, diese regelmässig entkalken. Bei längerer Abwesenheit den Boiler ausschalten.
- Warmes Wasser mit einer Solaranlage erzeugen und das Wasser für den Verbrauch in Küche und

Bad nur auf maximal 60 Grad erhitzen.



## 10. Kühlen, Lüften, Kleingeräte

- Sommerlicher Wärmeschutz ist wichtig. Eine Aussenbeschattung mit Lammellen- und Sonnenstoren oder Läden sind besser als der Einsatz von Stromfressenden Klimageräten
- Im Winter kurz und kräftig lüften. (3-4 mal am Tag für 5-10 Minuten) KEINE Dauerlüftung über Kippfenster!
- Im Sommer die Räume nachts und am Morgen gut durchlüften. Tagsüber die Räume beschatten.
- Bei Minergie-Gebäuden die Lüftung auf die niedrigste Stufen stellen. Bei Abwesenheit oder offenen Fenstern ganz ausschalten.
- Sollte doch ein Klimagerät notwendig sein, nur Splitklimageräte mit guter Effizienz einsetzen
- Abluftanlagen für gefangene Räume wie innenliegende WC, Bäder, Abstellräume, etc. nur bei Bedarf und dann mit einer Abschaltautomatik in Betrieb nehmen
- Sind elektrisch betriebene Dosenöffner, Tassenwarmhalteplatten, Messer, etc. wirklich notwendig?
- Bei der Gartenillumination auf solar betriebene Leuchten zurückgreifen
- Muskelkraft ersetzt manches elektrische Gerät, z.B. Heckenschere, Laubsauger, Schneefräse, etc.

---

Copyright © 2009 - 2026 www.gesundes-haus.ch – Stand: 02.07.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

### Sponsoren/Partner:

