



Ratgeber

Energie - Tipps

Auch erneuerbare Energien sind nicht unbeschränkt verfügbar und müssen haushälterisch genutzt werden.

- Energieverbrauch reduzieren ist immer von Vorteil
- Am richtigen Ort optimale Energieart mit hoher Effizienz einsetzen
- Erneuerbare Energien mit geringer Umweltbelastung bevorzugen
- Die zu erwartende Energiepreisentwicklung einkalkulieren beim Energieentscheid

Richtig Energie sparen: Tipps für den Alltag

Heizen:

- Unbenutzte Räume nicht heizen. Thermostatventil auf * (Stern). Bei längerer Abwesenheit die Temperatur in allen Räumen absenken.
- Moderat heizen, d.h. maximal 23 Grad in Badezimmern (Position 4 am Thermostatventil), 20 Grad in Wohn- und Aufenthaltsräumen (Position 3), 17 Grad in Schlafräumen und Flur (Position 2).
- Heizkörper nicht mit Möbeln zustellen oder mit Möbel verdecken. Nachts Roll- oder Fensterläden schliessen. So kühlen die Räume weniger aus.

Lüften:

- In Minergiebauten die Lüftung auf die niedrigste Stufe stellen. Bei geöffneten Fenster und längerer Abwesenheit ganz abstellen.
- Im Winter nur kurz und kräftig Lüften. Je nach Nutzung bis zu drei Mal pro Tag für 5-10 Minuten. Ständige Kippfenster vermeiden, da hier unnötig Wärme entweicht.
- Im Sommer nachts und morgens gut durchlüften. Räume tags mit Rollläden oder Sonnenstoren beschatten.

Geräte, Licht und Stromfresser:

- Geräte komplett ausschalten oder ausstecken. Auf Standby-Betrieb verzichten.
- Nur LED-Keuchten und Energiesparlampen der neusten Generation einsetzen.
- Stromfresser ausfindig machen: Heizlüfter, Aquarien, Luftbefeuchter, beheizte Wasserbetten, etc.

gehören zu den heimlichen Grossverbrauchern. Messgeräte finden schnell heraus, wie viel Strom verbraucht wird.

Waschen und Kochen:

- Wasser im Wasserkocher aufkochen und nicht auf dem Herd. Stromersparnis 50%
- Beim Kochen einen Deckel verwenden. Energieersparnis 30%
- Keine noch warmen Töpfe in den Kühlschrank stellen.
- Geschirrspüler immer ganz füllen.
- Auf das Vorheizen des Backofens verzichten. Energieersparnis 20% trotz verlängert Back- und Garzeit.
- Wäsche an der Sonne statt im Tumbler trocknen.
- Wäsche wird auch bei 30 Grad sauber. Energieersparnis von 50% gegenüber eine 60 Grad Wäsche.

Copyright © 2009 - 2026 www.gesundes-haus.ch – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner:

