



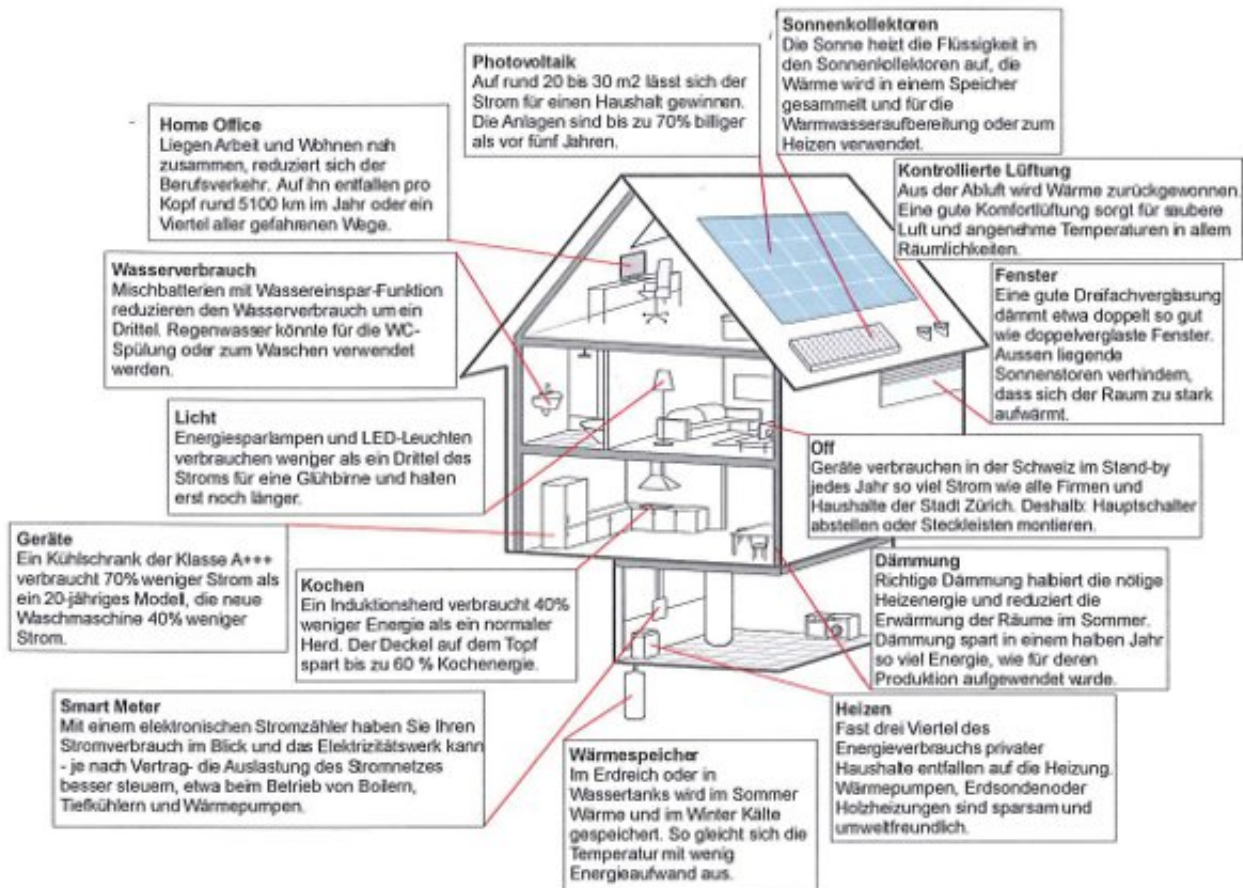
## Wissen

# Energiesparmöglichkeiten auf einen Blick

**Mit den richtigen Bau- und Sanierungsmassnahmen oder mit kleinen, einfachen Verhaltensänderungen lässt sich viel Energie sparen.**

Etwa die Hälfte des gesamten schweizerischen Energieverbrauchs und rund 40% der Schweizer CO<sub>2</sub>-Emissionen werden durch den Gebäudebestand verursacht. Viele ältere Gebäude sind erneuerungsbedürftig oder benötigen eine dringende energetische Sanierung.

Wo und wie man Energie sparen kann, verdeutlicht das folgende Schaubild:



**Photovoltaik** - Auf rund 20 - 30 m<sup>2</sup> lässt sich der Strom für einen Haushalt gewinnen. Die Anlagen sind bis zu 70% billiger als vor 5 Jahren.

**Sonnenkollektoren** - Die Sonne heizt die Flüssigkeit in den Sonnenkollektoren auf, die Wärme wird in einem Speicher gesammelt und für die Warmwasseraufbereitung oder zum Heizen verwendet.

**Kontrollierte Lüftung** - Aus der Abluft wird Wärme zurückgewonnen. Eine gute Komfortlüftung sorgt für saubere Luft und angenehme Temperaturen in allen Räumlichkeiten.

**Fenster** - Eine gute Dreifachverglasung dämmt etwa doppelt so gut wie doppelverglasete Fenster. Aussen liegende Sonnenstoren verhindern, dass sich der Raum zu stark aufwärmt.

**Off** - Geräte verbrauchen in der Schweiz im Stand-by jedes Jahr so viel Strom wie alle Firmen und Haushalte der Stadt Zürich. Deshalb Hauptschalter abstellen oder Steckleisten montieren.

**Dämmung** - Richtige Dämmung halbiert die nötige Heizenergie und reduziert die Erwärmung der Räume im Sommer. Dämmung spart in einem halben Jahr so viel Energie, wie für deren Produktion aufgewendet wird.

**Heizen** - Fast drei Viertel des Energieverbrauchs privater Haushalte entfallen auf die Heizung. Wärmepumpen, Erdsonden oder Holzheizungen sind sparsam und umweltfreundlich.

[Wärmespeicher](#) - Im Erdreich oder in Wassertanks wird im Sommer Wärme und im [Winter Kälte gespeichert](#). So gleicht sich die Temperatur mit wenig Energieaufwand aus.

[SmartMeter](#) - Mit einem elektronischen Stromzähler haben Sie Ihren Stromverbrauch im Blick und das Elektrizitätswerk kann - je nach Vertrag - die Auslastung des Stromnetzes besser steuern, etwa beim Betrieb von Boilern, Tiefkühlern und Wärmepumpen.

[Kochen](#) - Ein Induktionsherd verbraucht 40% weniger Energie als ein normaler Herd. Der Deckel auf dem Topf spart bis zu 60% Kochenergie.

[Geräte](#) - Ein Kühlschrank der Klasse A+++ verbraucht 70% weniger Strom als ein 20-jähriges Modell, die neue Waschmaschine 40% weniger Strom.

[Licht](#) - Energiesparlampen und LED-Leuchten verbrauchen weniger als ein Drittel des Stroms für eine Glühbirne und halten erst noch länger.

[Wasserverbrauch](#) - Mischbatterien mit Wassereinspar-Funktion reduzieren den Wasserverbrauch um ein Drittel. Regenwasser könnte für WC-Spülung oder zum Waschen verwendet werden.

[Home Office](#) - Liegen Arbeit und Wohnen nah zusammen, reduziert sich der Berufsverkehr. Auf ihn entfallen pro Kopf rund 5100 km im Jahr oder ein Viertel aller gefahrenen Wege.

**Weiter zu**

[Richtig Dämmen und Sanieren](#)

**Der erste Beratungsschritt:** [Energieberatung - Tipps](#)

---

Copyright © 2009 - 2026 [www.gesundes-haus.ch](http://www.gesundes-haus.ch) – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

### Sponsoren/Partner:



