



Wissen

Suffizienz – Mass halten und Energie sparen

Lichter löschen – Nein! Dafür aber effiziente Technik und Energiesparlampen. Ist dies bereits die Lösung der zukünftigen Energieprobleme? Das genügt nicht!



Bislang liegt der Fokus der Energiewende darauf, mittels technischer Massnahmen und effizienter Energienutzung ein hohes Einsparpotential zu erreichen. Eine gut gemeinte Diskussion zur Energiewende verbunden mit allen Anstrengungen, die Gesetzgeber, Techniker, Forscher und Baufachleute an den Tag legen, Effizienz reicht nicht aus, um die hochgesteckten Ziele zu erreichen. Ein sträflich vernachlässigtes Potential liegt zum grössten Teil brach. Die Suffizienz, d.h. weniger zu verbrauchen und einzusparen. Leider ist die angesprochene Suffizienz sehr stark mit unserem Lebensstil verknüpft. Technische Massnahmen können Energie einsparen, aber auch eine Änderung des Lebensstils kann und wird den Energiebedarf von Gebäuden und beim Individualverkehr stark beeinflussen.

Die bisher propagierte Effizienz wirkt, so belegen Studien, eher langfristig. Denn bis alle Wohngebäude energetisch saniert und mit modernster Technik und Strom sparenden Geräten ausgerüstet sind, werden

noch Jahrzehnte vergehen. Dasselbe gilt für den Individualverkehr. Energieeffiziente und leichtere Fahrzeuge stecken noch in den Kinderschuhen. Es ist unbestritten, dass Effizienz langfristig hilft den Energieverbrauch um rund die Hälfte zu reduzieren, aber nur wenn wir nicht mit immer mehr und neueren Geräten und einem verschwenderischen Verhalten diesen Effekt zunichte machen.

Suffizienz, das Masshalten, erzielt sehr schnell und kurzfristig eine nicht unbedeutende Einsparung an Energie. Statt Verschwendung oder nur typischem, durchschnittlichen Verhalten sollte ein suffizientes Verhalten Schule machen. Und es gibt viele Punkte, wo jeder persönlich ansetzen kann.

- **Wohnen:** Weniger Quadratmeter Wohnfläche pro Kopf, eine leicht abgesenkte Raumtemperatur, kurz Duschen statt ausgiebig Baden.
- **Gebäude:** energetisch sanieren, d.h. gut gedämmte Hüllfläche, effiziente Haustechnik und Heizung mit hohem Anteil an erneuerbarer Energie.
- **Verkehr:** vorwiegend öffentliche Verkehrsmittel, Velo und zu Fuss gehen
- **Geräte und Stromverbrauch:** sparsame Nutzung von Strom und Haushaltsgeräten

Selbst in unsanierten, älteren Wohngebäuden lassen sich Energieverbrauch und Ausstoss von Treibhausgasen bei suffizientem Verhalten im Vergleich zum typisch Schweizer Durchschnitt um rund die Hälfte verringern. Sozusagen von heute auf morgen. Um ehrgeizige Energie- und Klimaziele einhalten zu können, muss sich auch das Verhalten ändern. Dies gilt für alle Bereiche des Lebens. Nicht nur effiziente sondern auch suffiziente Gebäude müssen in Zukunft entworfen und gebaut werden. Lenkungsabgaben, die darauf abzielen Energieverschwendung zu verteuern, können dann einen Anreiz schaffen, mit Heizung und Elektrogeräten sparsamer umzugehen. Mehr Informationen auch unter: [Stadt Zürich, nachhaltiges Bauen](#) oder in der Studie: [Grundlagen zu einem Suffizienzpfad Energie](#) zum Download

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

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner:

