

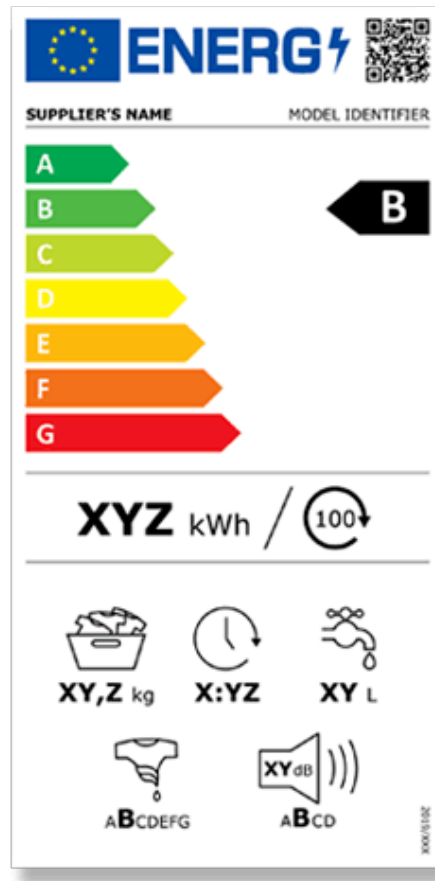


Einführung

Heimliche Stromfresser

Klimaschutz leicht gemacht – finde die heimlichen Stromfresser und senke ohne Verzicht deinen Stromverbrauch.

Mit den Neuen Energieetiketten sieht man auf einen Blick wie effizient die Geräte sind, welche man kaufen möchte. Dies macht es den Verbrauchern einfacher einen Überblick zu haben, ohne jedes Gerät im Detail zu vergleichen. Die genauen Informationen zu der neuen Energieetikette findet man [hier](#).



Abgesehen von energieeffizienten Geräten kann man durch sein eigenes Nutzungsverhalten eine Menge zusätzlichen Strom und somit auch Geld sparen.

Die ausführlichen Top 10 Tipps findet man [hier](#). Kurz zusammen gefasst kann man aber folgende Tipps im Alltag anwenden:

1. Energieeffiziente Geräte verwenden, bei Nichtgebrauch nicht im Standby lassen sondern ganz abschalten/ausstecken.
2. In Räumen die aktuell nicht genutzt werden das Licht löschen, es muss auch nicht überall taghell sein. Leuchten können auch dezent eingesetzt werden.
3. Steckerleisten verwenden welche einen Ein-/Ausschalter besitzen nutzen, so sind alle Geräte ohne grossen Aufwand komplett vom Strom getrennt.
4. Beim Kochen und Backen kann auch die Restwärme nach dem Abschalten genutzt werden, dazu die Geräte etwas früher ausschalten und die Wärme weiter nutzen. Den Backofen kann man oftmals bereits nutzen wenn er noch «Vorgeheizt» wird, sonst ist diese Energie leider vergeudet.

5. Kühlschrank und Gefrierschrank so kurz wie möglich und nur so lange wie wirklich nötig offen stehen lassen. Die Gerätegrösse ist dem Haushalt anzupassen. Verbleibt das Volumen oft leer, verbrauchen die Geräte viel Energie, um die Luft welche beim öffnen und schliessen ausgetauscht wird abzukühlen. Deshalb ist ein gut gefülltes Gerät am effizientesten.

6. Beim Wäschewaschen ist das wohl wichtigste das Fassungsvermögen der Waschmaschine voll auszunützen und mit tiefen Temperaturen zu waschen. Nach dem Waschen die Wäsche zum trocknen aufzuhängen und auf einen Tumbler oder Secomat zu verzichten.

7. Beim Abwaschen gilt, die Geschirrspühlmaschine verbraucht weniger Wasser als beim spülen von Hand. Deshalb gilt auch, das Vorspülen zu unterlassen, die Maschine gut zu befüllen, wichtig aber auch nicht zu überladen, ansonsten wird das Geschirr nicht sauber. Und immer ein Sparprogramm zu verwenden.

8. Die Empfohlenen Temperatur für Wohnraum liegt bei max. 23°C, dies bezieht sich jedoch nur auf das Badezimmer, das Wohnzimmer und Aufenthaltsräume sollten mit max. 20°C und Schlafräume mit max. 17°C geheizt werden. Die Heizkörper dürfen nicht zugestellt werden. Und im Winter sollte mit regelmässigem Stosslüften für frische Luft gesorgt werden.

9. Auch beim Wasserverbrauch kann man clever Wasser sparen, das beginnt beim einfachen Wasser abstellen beim Zähneputzen oder Einseifen unter der Dusche. Wenn man dann die Wasserhähne mit Sparaufsätze ausrüstet und einen Sparduschkopf verwendet, liegt eine weitere Wasserersparnis drin, ohne auf etwas verzichten zu müssen.

10. Lüften im Winter und Sommer sollte jeweils an die Jahreszeit angepasst sein. Im Winter ist kurzes und mehrfaches Stosslüften über den Tag die Energiesparendste Variante, Fenster zu kippen darauf sollte man ganz verzichten. Im Sommer sollten Räume nachts und vor allem morgens gut gelüftet werden, danach die Fenster von aussen beschatten.

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

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner:



