

## Empfehlungen an die Bevölkerung

Abteilung  
Gesundheit und Umwelt  
Telefon +41 44 938 55 26  
[gesundheit.umwelt@hinwil.ch](mailto:gesundheit.umwelt@hinwil.ch)

---

vom 5. Oktober 2022 / TOP Hiwil Nr. 320

---

Thema **Energiesparen leicht gemacht**

---

**Mit rund 30 Prozent verbrauchen wir gerade im Haushalt besonders viel Energie in Form von Strom, Wärme und Warmwasser. Deshalb ist hier auch das Sparpotenzial sehr hoch. Wer beim Energieverbrauch einige Tipps beachtet, kann rund 10 bis 20% Energie einsparen. Das rechnet sich nicht nur für die Umwelt, sondern auch fürs Portemonnaie.**

### Küche

Herd: Kochen Sie mit Deckel und nutzen Sie die Restwärme, um das Essen fertig zu kochen.

Ofen: Vorheizen ist überflüssig. Nutzen Sie die ganze Energie und legen Sie Auflauf, Pizza oder Brot von Anfang an in den Ofen. Die Gerichte einfach etwas länger im Backofen lassen und diesen früher ausschalten. Zum Fertigbacken genügt die Restwärme des Ofens.

Zum Aufwärmen von Speisen am besten die Pfanne oder eine Mikrowelle nutzen. Der Backofen braucht rund 7x mehr Energie zum Aufwärmen von Speisen und ist daher zu diesem Zweck völlig ungeeignet.

Kühlschrank: Zum Stromsparen lohnt es sich insbesondere beim Kühlschrankkauf, auf die beste Energieeffizienzklasse A+++ zu achten. Denn der Kühlschrank ist für bis zu ein Viertel des Stromverbrauchs im Haushalt verantwortlich. Mit einigen einfachen Tricks wird das Energiesparen hier zum Kinderspiel:

Am wichtigsten ist, dass die Türen gut schliessen. Das heisst, dass die Dichtung an der Türe intakt ist und keine Risse aufweist oder spröde ist.

Gefriertruhe und Kühlschrank sollten nicht neben Wärmequellen stehen. Zum Kühlen müssen die Geräte Wärme abgeben können. Die ideale Kühlschranktemperatur liegt bei 7 Grad in der Mitte des Geräts. Stellen Sie das Gerät nicht kühler ein und öffnen Sie die Kühlschranktür immer nur so kurz wie nötig.

Stellen Sie Gefriergut zum Auftauen am besten in den Kühlschrank. Das lohnt sich doppelt, denn so kann die Kälte genutzt werden und der Kühlschrank muss weniger arbeiten. Hat sich eine Eisschicht gebildet, sollten Sie das Gerät abtauen – eine Eisschicht von gerade mal fünf Millimetern erhöht den Strombedarf um rund 30 Prozent! Regelmässiges Abtauen ist bei den meisten Kühlgeräten heute übrigens nicht mehr nötig.

Geschirrspüler: Versuchen Sie, nur das Sparprogramm bei der Abwaschmaschine zu verwenden und den Geschirrspüler immer bis zum Maximum zu füllen. Gutes Vorspülen des Geschirrs ist

unnötig, die Reste vorab mit einer Bürste abzuwischen genügt. Von Hand abwaschen verbraucht mehr Wasser als das Sparprogramm der Maschine.



## Bad

Verwenden Sie für Duschbrausen und Wasserhähne Spareinsätze. So sparen Sie bis zu 50 Prozent Wasser, ohne dass der Wasserstrahl Druck beeinträchtigt ist. Beim Kauf des neuen Einsatzes auf die Energieetikette achten und nur Effizienzklasse A kaufen. Diese Massnahme amortisiert sich schon nach ca. 3 bis 6 Monaten und lohnt sich auf jeden Fall.

Wer duscht statt badet und beim Einseifen das Wasser abschaltet, kann bis zu 80 Prozent Wasser und Energie sparen.

Tropfende Hähne umgehend reparieren. Dies spart bis zu 170 Liter Wasser pro Jahr. Für die WC-Spülungen am besten konsequent die Spartaste verwenden – das spart pro Spülung bis zu 5 Liter Wasser.



## Waschen

Vorwaschen ist unnötig und insbesondere neue Waschmaschinen waschen Ihre Wäsche problemlos bei 20 bis 30 Grad sauber. Gut Schleudern verkürzt die Trocknungszeit. Also möglichst hohe Schleudernzahl wählen. Trocknen Sie die Wäsche nicht im Tumbler, sondern hängen Sie sie auf. Das spart nicht nur Strom, sondern schont auch Ihre Wäsche.



## Licht

Beim Licht ist Stromsparen eigentlich Pflicht und nirgends können Sie leichter Energie sparen als bei Ihren Lampen. Hier brauchen Sie nur die folgenden drei Energiespartipps zu beachten.

- Setzen Sie auf LED-Lampen. Diese verbrauchen bis zu 80 Prozent weniger Strom als Glüh- oder Halogenlampen.
- Schalten Sie wenn immer möglich das Licht aus, auch wenn es nur für kurze Zeit ist.
- Nutzen Sie Lampen gezielt. Es muss nicht jede Ecke beleuchtet sein.



## Weihnachtsbeleuchtung

Rund zehn Prozent des Schweizerischen Stromverbrauchs, davon die Hälfte in den Haushalten, fällt der Beleuchtung zu. Und gerade in der Weihnachtszeit ist dieser Anteil massiv höher, Studien sprechen vom Jahresverbrauch einer Kleinstadt – oder von 25'000 Familien –, der für die Weihnachtsbeleuchtung zusätzlich aufgewendet wird. Das Einsparpotenzial ist nach wie vor gross, auch wenn sich in den letzten Jahren durch die stärkere Verbreitung von LED bereits einiges bewegt hat. Dennoch sind immer noch viele alte, ineffiziente Lichterketten im Einsatz. Hier gilt es, einige wichtige Aspekte zu beachten beim Kauf, aber auch in der Nutzung; sie finden diese hier:

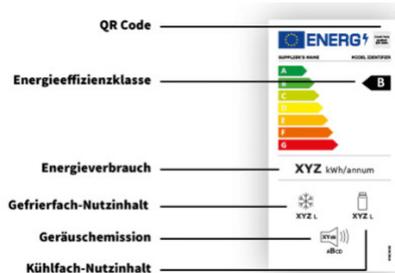
<https://www.energie-experten.ch/de/wohnen/detail/weihnachtsbeleuchtung-so-sparen-sie-richtig.html>

Oder machen Sie es wie der Gemeinderat und verzichten dieses Jahr ganz auf die Weihnachtsbeleuchtung?

## Energieeffizienz

Wenn Sie neue Geräte kaufen achten Sie auf die Energieeffizienz auf der Energieetikette. Das gilt für alle elektronischen Geräte. Mit der Energieklasse A +++ lässt sich der Stromverbrauch ohne weiteren Aufwand reduzieren. Solche Geräte sind zwar etwas teurer, aber über die Jahre machen Sie die Kosten mehr als wett.

Schalten Sie elektrische Geräte immer ganz aus. Akkus sollten Sie vom Netz nehmen, wenn die Geräte geladen sind.



## Heizen

Im Winter ist der Energieverbrauch beim Heizen besonders hoch. Eine ein Grad tiefere Raumtemperatur spart bereits rund sieben Prozent Energie. Achten Sie darauf, dass in den Schlafzimmern nicht mehr als 18 Grad herrschen, in den übrigen Wohnräumen sollten es für das ideale Raumklima und die optimale Luftfeuchtigkeit 21 bis 22 Grad sein.

Damit die warme Luft gut zirkulieren kann, sollten Heizkörper nicht mit schweren Vorhängen oder Möbeln verdeckt werden. Die Räume kühlen weniger aus, wenn die Roll- und Fensterläden nachts geschlossen werden.

Um die Wärme im Haus zu halten, ist richtiges Lüften besonders wichtig. Vermeiden Sie das Kippen von Fenstern. Mit Stosslüften geht viel weniger Wärme verloren. Die tägliche Sonneneinstrahlung bringt übrigens gute und kostenlose Wärme ins Haus.

Bei längerer Abwesenheit können Sie die Temperatur in allen Räumen senken. Drehen Sie die Heizung auf ein Minimum herunter. Die empfohlene Raumtemperatur beträgt dann ca. 16 Grad. Thermostaten am besten auf Position 1 stellen, statt ganz abzuschalten.



Indem Sie die beschriebenen Energiesparmassnahmen umsetzen helfen Sie aktiv mit, eine Stromknappheit zu vermeiden und sparen gleichzeitig Geld.

Quelle [www.ewz.ch](http://www.ewz.ch)



Weitere Empfehlungen finden Sie auch auf der vom Bund lancierten Kampagne „Energie ist knapp. Verschwenden wir sie nicht.“  
<https://www.energieschweiz.ch/programme/nicht-verschwenden/startseite/>

Seraina Brogli  
Leiterin Abteilung Gesundheit und Umwelt

Hinwil, 5. Oktober 2022