



**a.en**  
Aare Energie AG

**Energie sparen.**  
Tipps und Tricks.

## Warum Strom und Energie sparen?

Der Stromverbrauch im Haushalt ist abhängig von der Haushaltsgrösse, dem individuellen Energieverbrauch der Geräte und dem Nutzerverhalten. Energie sparen heisst Geld sparen und die Umwelt schonen. Erfahren Sie mehr über Ihren Energieverbrauch, und lassen Sie sich von unseren Energiespartipps verblüffen. Sie werden staunen, welches Einsparpotenzial im effizienten Gebrauch von Elektrogeräten und Co. steckt, ohne dabei auf Komfort zu verzichten.



Inhalt	Seite
<b>Leistung verstehen</b>	<b>3</b>
<b>Leistungen im Vergleich</b>	<b>3</b>
<b>Eine Kilowattstunde reicht für</b>	<b>4</b>
<b>Eine Kilowattstunde bewegt</b>	<b>4</b>
<b>Stromverbrauch richtig bewerten</b>	<b>5</b>
<b>Energieetikette / GEAK</b>	<b>6</b>
<b>Energie sparen – leicht gemacht</b>	<b>7</b>
 Standby	<b>7</b>
 Beleuchten	<b>8</b>
 Heizen und Lüften	<b>9</b>
 Kochen und Backen	<b>10</b>
 Geschirrspülen	<b>11</b>
 Kühlen und Gefrieren	<b>12</b>
 Waschen und Trocknen	<b>13</b>
 Warmwasser	<b>14</b>
 Büro und Unterhaltung	<b>15</b>
<b>Weitere Informationen und persönliche Beratung</b>	<b>16</b>

## Leistung verstehen

Dem Typenschild Ihres Elektrogerätes entnehmen Sie die elektrische Leistung, beispielsweise 1000 W (Watt) oder 1 kW (Kilowatt). Das bedeutet: Wenn Sie das Gerät eine Stunde nutzen, haben Sie 1 kWh (Kilowattstunde) Energie verbraucht. Die Einheit kWh finden Sie auch auf Ihrer Stromrechnung.

## Leistungen im Vergleich

 **Kochherd**  
2000 bis 8000 Watt

 **PC**  
80 bis 360 Watt

 **Geschirrspüler**  
700 bis 3000 Watt

 **Fernseher**  
80 bis 3000 Watt

Mit der folgenden Tabelle können Sie Ihren eigenen Stromverbrauch auf einen Blick bewerten. Vergleichen Sie dazu Ihren eigenen Verbrauchswert mit dem ihrer zutreffenden Wohnsituation.

## ... reicht für

 **20-Watt-Sparlampe**  
50 Stunden

 **Elektorradiator**  
30 Minuten bis zwei Stunden, je nach Leistung

 **Staubsauger**  
30 Minuten bis eine Stunde, je nach Leistung

 **Warme Dusche**  
2 bis 5 Minuten

 **Kaffeemaschine**  
Zubereitung von 50 Tassen Kaffee

 **Fernseher 82 cm**  
6,5 für einen Röhren-, 4 für einen Plasma- und 8 Stunden für einen LCD-Bildschirm

## ... bewegt

 **Hubschrauber**  
100 Meter

 **Lastwagen**  
200 Meter

 **Benzinauto**  
1,2 Kilometer

 **Scooter**  
3,3 Kilometer

 **Elektrovelo**  
100 Kilometer

 **Mensch rennend zu Fuss**  
10 Kilometer

## Durchschnittlicher Stromverbrauch pro Jahr in kWh

Anwendung	Mehrfamilienhaus				Einfamilienhaus	
	1	2	3	4+	1-2	3+
Anzahl Personen	1	2	3	4+	1-2	3+
Wohnfläche	60 m <sup>2</sup>	75 m <sup>2</sup>	90 m <sup>2</sup>	120 m <sup>2</sup>	160 m <sup>2</sup>	160 m <sup>2</sup>
Haushalt mit Warmwasser durch Elektroboiler	2550	4000	5550	7300	4900	7750
Haushalt mit Warmwasser durch Öl-, Gas-, Holzheizung oder Fernwärme	1550	2000	2550	3300	2900	3750

Haushalte mit üblicher Stromanwendung, Waschen/Trocknen und Kochen mit Strom  
(Quelle: Infel AG, «Stromsparen», 5/2008, vereinfachte Darstellung)

Der Vergleich des Tabellenwertes mit dem eigenen tatsächlichen Verbrauch ergibt Anhaltspunkte, wie gross das Sparpotenzial etwa ist. Bei der Interpretation sind aber immer auch die Wohnsituation und der Lebensstil zu berücksichtigen:

Eine Familie mit Kindern, die mehrheitlich selber kocht und bei der viel Wäsche anfällt, braucht relativ viel Strom.

Es ist aber noch lange nicht gesagt, dass sie Strom verschwendet. Andererseits weist ein berufstätiges Ehepaar, das sich oft im Restaurant verpflegt und die Wäsche in der Wäscherei reinigen lässt, einen geringen Stromverbrauch auf. Dies heisst aber nicht, dass es sich energiebewusst verhält, da es einen Teil des Stromverbrauches nach auswärts verlagert.

## Energie sparen – leicht gemacht

Wir zeigen Ihnen, wie Sie in Ihrem Haushalt auf einfache Art und Weise den Energieverbrauch nachhaltig senken können. Auf den folgenden Seiten sind Strom- und Energiespartipps zu vielen Bereichen im Haushalt zu finden. Wenn Sie über Ihren Verbrauch genauer Bescheid wissen möchten, nehmen Sie am besten mit uns Kontakt auf.

### Standby

6 | 7

## Energieetikette

Anhand der Energieetikette können Sie beim Kauf von Haushaltsgeräten, Lampen, Autos oder gar Gebäuden mit einem einzigen Blick deren Energieverbrauch verlässlich beurteilen. Die Einteilung erfolgt in Energieeffizienzklassen von der besten A (grün) bis zur schlechtesten Bewertung G (rot). Verschiedene Geräte werden zusätzlich in die Klassen A+, A++ und A+++ eingeteilt. Die Energieetikette zeigt zudem den genauen Energieverbrauch in kWh und je nach Gerät weitere nützliche Informationen auf. Achten Sie deshalb bei einem Neukauf immer auf die Energieeffizienzklasse. Die besten Geräte jedes Typs finden Sie im Internet auf der Website [www.topten.ch](http://www.topten.ch)

Als Energieetikette für Gebäude dient der GEAK®. Dieser zeigt auf, wie viel Energie bei standardisierter Benutzung des Gebäudes benötigt wird. Das schweizweit einheitliche Tool schafft einen Vergleich zu anderen Gebäuden und gibt Tipps und Hinweise für Verbesserungsmassnahmen.



GEBÄUDEENERGIEAUSWEIS DER KANTONE

Ein kleines Lämpchen sowie digitale Uhren signalisieren uns, dass ein Elektrogerät im Standby-Modus ist. Das kann sehr praktisch sein, bedeutet aber auch, dass ständig Energie verbraucht wird – auch wenn das Gerät nicht genutzt wird. Standby können Sie «erfühlen»: Ist ein Netzteil handwarm, verbraucht es Energie.

#### ► Geräte mit Standby-Funktion abschalten

Trennen Sie diese Geräte vom Stromnetz.

#### ► Ladestationen vom Stromnetz trennen

Wenn Laptop, Handy oder Rasierapparat nicht geladen werden, trennen Sie die Ladestationen vom Netz.

#### ► Steckerleisten mit Schalter verwenden

Diese sind sehr komfortabel. Sie können alle angeschlossenen Geräte mit einem Klick vom Stromnetz trennen.

#### ► Beim Kauf gut informieren

Fragen Sie bei einem Neukauf immer gezielt nach dem Stromverbrauch im Standby-Betrieb und ob ein Gerät problemlos vollständig vom Stromnetz getrennt werden kann.



## Beleuchten

**Wählen Sie für Ihre Zwecke die passende Beleuchtung. Für jede Anwendung gibt es heute ein energiesparendes Leuchtmittel als gleichwertigen Ersatz für die Glühbirne. Achten Sie beim Kauf auf die Helligkeitsangaben in Lumen und auf die Lichtfarbe.**

- ▶ **Leuchtmittel gezielt wählen**  
Setzen Sie für jeden Zweck die passende Beleuchtung ein. Wählen Sie zwischen energieeffizienten Spar- bzw. Leuchtstofflampen, LED-Lampen oder Halogen-Eco-Leuchtmitteln.
- ▶ **Lebensdauer berücksichtigen**  
Wählen Sie nicht zwingend das günstigste Produkt. Machen Sie den Kostenvergleich unter Berücksichtigung der Lebens- bzw. der Brenndauer einer Lampe.

- ▶ **Lampen nicht unnötig brennen lassen**  
Schalten Sie die Lampen aus. Abschalten bringt immer eine Reduktion des Stromverbrauches. Das erneute Einschalten erzeugt keinen Mehrverbrauch an Energie!
- ▶ **Licht nicht permanent dimmen**  
Aus Stromspargründen permanent zu dimmen, spart fast keine Energie; setzen Sie besser eine Lampe mit geringerer Leistung ein.
- ▶ **Leuchtmittel sauber halten**  
So erhalten Sie eine optimale Lichtausbeute der Lampen und Leuchten.



## Heizen und Lüften

8 | 9

**Tragen Sie mit Ihrem Verhalten dazu bei, dass in Ihrem Haushalt nicht unnötig Energie verbraucht wird.**

- ▶ **Richtige Raumtemperatur wählen**  
Reduzieren Sie Ihre Heizkosten mit der richtigen Raumtemperatur. Jedes zusätzliche Grad kostet sechs Prozent mehr Heizenergie.
- ▶ **Unterschiedlich heizen**  
Heizen Sie bewohnte Räume zwischen 20 und 22 Grad. Nebenräume sollten nicht über 16 Grad beheizt werden.
- ▶ **Während der Nacht Fenster geschlossen halten**  
Schliessen Sie über die Nacht Ihre Fenster, Vorhänge, Jalousien, Roll- oder Fensterläden vollständig.

- ▶ **Regelmässige Wartung**  
Lassen Sie Ihre Heizung regelmässig fachmännisch überprüfen und die Heizkörper von Zeit zu Zeit entlüften.
- ▶ **Kurzes intensives Lüften**  
Lüften Sie möglichst drei- bis viermal am Tag zirka fünf bis zehn Minuten bei weit geöffneten Fenstern – vorzugsweise mit Durchzug. Durch dauernd geöffnete Kippfenster geht viel Energie verloren.



## Kochen und Backen

**Steigern Sie die Freude am Kochen und Backen, indem Sie Ihre Mahlzeiten energiebewusst zubereiten.**

- ▶ **Isolierpfanne verwenden**  
Damit können Sie mit wenig Wasser und bei niedriger Temperatur kochen.
- ▶ **Dampfkochtopf benutzen**  
Nutzen Sie diese Zubereitungsart für Kochgut mit langer Gardauer.
- ▶ **Deckel verwenden**  
Kochen Sie mit einem Deckel auf der Pfanne. Verwenden Sie einen Deckel aus Glas, um für den Blick auf das Kochgut den Deckel nicht unnötig abheben zu müssen.

▶ **Pfanne entsprechend wählen**  
Beachten Sie, dass der Durchmesser der Pfanne mit der Kochplatte übereinstimmt.

▶ **Kochfeld gezielt regulieren**  
Schalten Sie das Kochfeld rechtzeitig von der Ankochstufe auf die Fortkochstufe und nutzen Sie die Restwärme der Platte.

▶ **Backofen nur wenn nötig vorheizen**  
Verzichten Sie wenn möglich auf das Vorheizen des Backofens.

▶ **Backen mit Heissluft**  
Nutzen Sie mehrere Ebenen im Heissluftbackofen und entfernen Sie ungenutztes Zubehör.



## Geschirrspülen

**Beachten Sie, dass ein Geschirrspüler in der Regel weniger Wasser verbraucht als der Handabwasch.**

▶ **Fassungsvermögen ausnützen**  
Spülen Sie möglichst erst dann, wenn die Geschirrspülmaschine komplett gefüllt ist. Waschen Sie kleine Mengen im Spülbecken ab.

▶ **Vorspülen unterlassen**  
Verzichten Sie bei geringer Verschmutzung wenn möglich auf das Vorspülen unter fließendem Wasser. Ist das Vorspülen jedoch unumgänglich, spülen Sie mit kaltem Wasser vor.

▶ **Sparprogramm verwenden**  
Starten Sie für leicht verschmutztes Geschirr das Sparprogramm oder wählen Sie eine tiefere Temperatur.

▶ **Geschirrspüler ans Warmwasser anschliessen**  
Geschirrspüler heizen das Wasser elektrisch auf. Sofern Ihr Warmwasser mit erneuerbarer Energie (z. B. mittels Solaranlage) erzeugt wird, kann es wirtschaftlich und ökologisch mehr Sinn machen, Ihr Gerät direkt an das Warmwasser anzuschliessen.



## Kühlen und Gefrieren

**Der Kühlschrank und das Gefriergerät machen generell zwischen 15 und 20% des gesamten Stromverbrauchs im Haushalt aus!**

### ► **Kühltemperatur beachten**

Halten Sie die Kühltemperatur im Kühlschrank idealerweise zwischen 5 und 7 Grad, im Gefrierfach bei -18 Grad. Als Richtlinie gilt: Ist die Butter zum Streichen zu hart, ist der Kühlschrank zu kalt.

### ► **Warme Speisen im Kühlschrank vermeiden**

Lassen Sie warme Speisen vollständig abkühlen, bevor Sie diese in den Kühlschrank stellen. Tauen Sie hingegen Tiefgefrorenes im Kühlschrank auf.

### ► **Türe gut schliessen**

Lassen Sie die Gerätetüren nicht unnötig lange offen stehen. Schliessen Sie die Türen stets richtig und prüfen Sie die Gummidichtungen regelmässig.

### ► **Lüftungsschlitze freihalten**

Für die optimale Luftzirkulation halten Sie die Lüftungsschlitze der Geräte frei und sauber.

### ► **Regelmässig abtauen**

Achten Sie auf das regelmässige Abtauen Ihres Gerätes ohne Abtauautomatik.

### ► **Kühlen Standort für Tiefkühler wählen**

Platzieren Sie Ihr Gefriergerät am besten im kältesten Raum und nicht neben dem Backofen oder anderen warmen Stellen.



## Waschen und Trocknen

**Manche Kleidungsstücke gehören nach dem einmaligen Gebrauch in den Wäschekorb. Einige können Sie vielleicht vorerst gut auslüften und nochmals tragen.**

### ► **Waschprogramm anpassen**

Wählen Sie der Verschmutzung entsprechend tiefere Waschttemperaturen oder Kurzprogramme.

### ► **Vorwaschen weglassen**

Vermeiden Sie bei leicht verschmutzter Wäsche das Vorwaschen.

### ► **Gerät ans Warmwasser anschliessen**

Dies eignet sich, sofern Sie Ihr Warmwasser mit erneuerbarer Energie aufbereiten.

### ► **Wäsche im Freien trocknen**

Hängen Sie Ihre Wäsche öfters im Freien auf und verzichten Sie auf den Wäschetrockner.

### ► **Wäsche gut schleudern**

Schleudern Sie die Wäsche mit min. 1400 Umdrehungen pro Minute oder benutzen Sie eine separate Wäscheschleuder. Dadurch spart anschliessend der Trockner beträchtlich Energie.

### ► **Flusenfilter reinigen**

Verstopfte Filter verlängern die Trockenzeit, der Energieverbrauch steigt. Reinigen Sie deshalb nach jedem Gebrauch den Flusenfilter.

### ► **Trocknungsgeräte mit Wärmerückgewinnung verwenden**

Nur Geräte mit integrierter Wärmepumpe erreichen die beste Effizienzklasse.



## Warmwasser

Sehr viel Energie wird im Haushalt für die Warmwasseraufbereitung verwendet. Achten Sie deshalb auf Ihr Verhalten beim Duschen, Baden und Händewaschen.

- ▶ **Einhebelmischer einbauen**  
Damit können Sie die Wassermenge deutlich schneller als mit Zweigriffarmaturen regulieren.
- ▶ **Richtig mischen**  
Lassen Sie zuerst das warme Wasser laufen und mischen das kalte dazu.
- ▶ **Duschen statt Baden**  
Für ein Vollbad verbrauchen Sie dreimal mehr Energie als für eine sechsminütige Dusche.

- ▶ **Wasser abstellen**  
Stellen Sie während des Einseifens unter der Dusche, dem Zähneputzen oder Rasieren das Wasser ab.
- ▶ **Boiler richtig bewirtschaften**  
Erwärmen Sie das Wasser im Boiler auf max. 60 Grad und schalten Sie ihn bei längerer Abwesenheit aus. Zudem sollte ein Boiler abhängig vom Härtegrad des Wassers, im Durchschnitt etwa alle vier bis fünf Jahre entkalkt werden.
- ▶ **Sparbrausen verwenden**  
Damit sparen Sie beim Duschen und Händewaschen ohne Komforteinbußen bis zu 50 % Wasser und Energie.



## Büro und Unterhaltung

**Achtung: Die Geräteausstattung in diesem Bereich in einem Haushalt wächst von Jahr zu Jahr. Daher steigt der Stromverbrauch dafür trotz effizienterer Geräte stetig an.**

- ▶ **Überflüssige Geräte und Netzteile entsorgen**  
Viele ungenutzte oder überflüssige Geräte und Netzteile konsumieren heimlich Energie. Diese sollten daher entsorgt werden.
- ▶ **Energiesparfunktionen aktivieren**  
Viele Computer verfügen heute über eine Energiesparfunktion, welche jedoch meist zuerst aktiviert werden muss.
- ▶ **Monitor deaktivieren oder ausschalten**  
Bildschirmschoner senken den Energieverbrauch nicht. Deaktivieren oder schalten Sie Ihren Monitor deshalb bei Nichtgebrauch aus.
- ▶ **Drucker vom Stromnetz trennen**  
Drucker werden meist nur sporadisch benötigt – trennen Sie diese mittels einer schaltbaren Steckerleiste vom Stromnetz.
- ▶ **Setup-Boxen vom Stromnetz trennen**  
Es ist unnötig, dass der Digitalempfänger Ihres Fernsehers permanent am Strom und empfänglich für Updates ist. Beachten Sie jedoch die Aufstartzeit Ihrer Box.

## Aare Energie AG

Solothurnerstrasse 21

Postfach

4601 Olten

Telefon 062 205 56 56

Fax 062 205 56 58

info@aeen.ch

www.aeen.ch

16 |

**Wenn Sie Ihren Energieverbrauch genauer unter die Lupe nehmen möchten, empfehlen wir Ihnen unsere Energieberatungsprodukte:**



### **Jetzt – energetisch modernisieren**

Sie suchen klare Entscheidungsgrundlagen für die energetische Modernisierung Ihrer Liegenschaft? Unser Gebäudemodernisierungsprogramm beantwortet Ihre Fragen und zeigt Ihnen effiziente und finanziell tragbare Möglichkeiten auf.



### **Stromsparcheck**

Der Stromsparcheck zeigt, wo und wie Sie im Haushalt Energie – und damit Kosten – sparen können. Der Stromsparcheck ist modular aufgebaut. Jedes Modul kann separat und unabhängig der anderen Module angewendet bzw. bestellt werden.

**Unsere Energieberater beantworten gerne Ihre Fragen.**