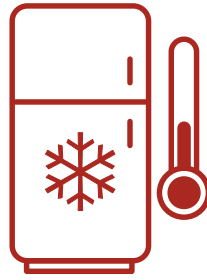


Zu Hause Strom sparen: So geht's



Kühlschrank und Tiefkühler

- Korrekte Temperatur einstellen (Kühlschrank 5–7 °C, Tiefkühler –18 °C).
- Geräte an einem kühlen Standort aufstellen.
- Geräte nur kurz öffnen; keine warmen Speisen in den Kühlschrank stellen.

Welches sind die grössten Energiefresser im Haushalt? Wie kann ich meinen Stromverbrauch senken? Wer einige Regeln und Tipps beachtet, spart Strom und Geld.

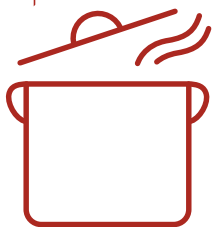
34,6 Prozent des Stroms werden in der Schweiz von den Haushalten verbraucht (Elektrizitätsstatistik 2020). Mit energieeffizienten Geräten und Leuchtmitteln sowie mit dem richtigen Verhalten können Haushalte ihren Stromverbrauch im Schnitt um 30 Prozent reduzieren. Stromsparen lohnt sich besonders bei Geräten, die Wärme oder Kälte erzeugen. Dazu gehören der Backofen, der Kühlschrank, die Abwaschmaschine, der Wäschetrockner oder der Elektroboiler. Ebenfalls viel Strom verbrauchen Geräte der Unterhaltungselektronik sowie die Beleuchtung.

Diese Tipps helfen, den Stromverbrauch spürbar zu senken:



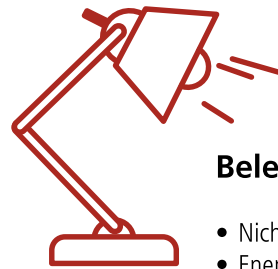
Wäsche

- Waschmaschine ganz füllen.
- Tiefe Temperatur wählen und auf das Vorwaschen verzichten.
- Wäsche an der Luft trocknen.
- Flusenfilter von Tumbler oder Raumluftwäschetrockner regelmässig reinigen.



Kochen und Backen

- Pfannengrösse der Kochfeldgrösse anpassen.
- Beim Kochen Pfannendeckel aufsetzen.
- Beim Backen auf das Vorheizen verzichten.
- Kochfeld oder Backofen frühzeitig ausschalten und Restwärme ausnützen.
- Elektrischen Wasserkocher verwenden.



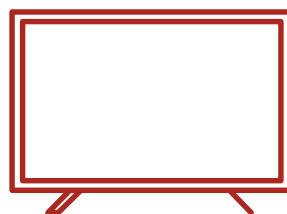
Beleuchtung

- Nicht benötigtes Licht konsequent löschen.
- Energiesparende Leuchtmittel verwenden (LED, Leuchtstoff- und Energiesparlampen).



Abwaschen

- Geschirrspüler ganz füllen.
- Geschirr nicht warm vorspülen.
- Möglichst Spar- oder Öko-Programm verwenden.



Unterhaltungselektronik und Büro

- Nicht benutzte Geräte ganz ausschalten und nicht im Stand-by-Modus lassen.
- Energiespar- und Stand-by-Modus von TV-Box, Router und Modem richtig einstellen.

Im Stand-by-Modus verbrauchen Geräte in der Schweiz jährlich Strom im Wert von 160 Millionen Franken. Besonders viel verbrauchen Geräte im Stand-by-Modus, wenn sie dabei warm werden. Die ständige Bereitschaft ist bei den meisten Geräten aber gar nicht nötig: Der Vorteil besteht einzig darin, dass sie etwas schneller wieder im Betriebsmodus sind.