



## Energie

### SPAREN

#### Tipps & Tricks



#### Duschen & Baden

Duschen statt baden:  
über 50% Wasser- und  
Energieersparnis

Sparduschkopf installieren



#### Kühlen

Richtige Temperatur ein-  
stellen: Kühlschrank 5 bis 7 °C,  
Tiefkühler -18 °C

Türe nicht öfter als nötig öffnen,  
warme Speisen zuerst abkühlen  
lassen, bevor sie in den  
Kühlschrank kommen.



#### Waschen

Aufs Vorwaschen verzichten,  
ganzes Fassungsvermögen der  
Maschine ausnutzen

Energiesparprogramme nutzen

Mit möglichst niedriger  
Temperatur waschen



#### Beleuchtung

Glüh- und Halogenlampen  
durch LED Leuchten ersetzen:  
80% Stromersparnis

Lampen nicht unnötig brennen  
lassen



#### Heizen

Lüften: 3-4 mal täglich  
Stosslüften, nicht Kipplüften  
(15% Energieersparnis)

Wärme: Läden und Vorhänge in  
der Nacht schliessen



#### Trocknen

Grosse Wäscheteile wie  
Bettwäsche nicht im Trockner  
trocknen, Energiesparpro-  
gramme nutzen

Wäsche nach Möglichkeit an  
der Luft trocknen



#### Kochen & Backen

Auf Vorheizen verzichten -  
ist im Normalfall überflüssig

Durchmesser von Pfanne und  
Platte sollten übereinstimmen  
(Wärmeverlust)

Wasser für Spaghetti mit  
Wasserkocher erhitzen



#### Geschirrspülen

Fassungsvermögen der  
Maschine komplett ausnutzen

Grosse Utensilien / kleine  
Geschirrmengen von Hand  
abwaschen - dabei das Wasser  
nicht permanent laufen lassen

Möglichst das Sparprogramm  
verwenden



#### Stand-by-Geräte

Fernseher, Hi-Fi-Anlagen,  
Computer oder  
Kaffeemaschinen immer ganz  
ausschalten - die meisten  
Geräte verbrauchen nämlich  
auch im Stand-by-Modus Strom