



Mögliche Massnahmen zur Energieeinsparung in Haushalten

Ausgangslage

Angesichts des Kriegs in der Ukraine sind die Energiepreise für Strom, Heizöl und Erdgas an den internationalen Märkten markant gestiegen. Dies schlägt sich nicht nur auf die Energieausgaben der Schweizer Haushalte und Betriebe nieder. Im Winter ist überdies mit einer Mangellage bei der Energieversorgung zu rechnen. Die vorliegende Empfehlung dient dazu, mit kurzfristig umsetzbaren Massnahmen von Vermietern, Mietern und Wohneigentümern einen Beitrag zu leisten, um diese Mangellage oder weiterreichende Massnahmen wie Netzabschaltungen zu verhindern. Angesichts der 3,9 Mio. Privathaushalte und der rund 470 000 Unternehmen im tertiären Sektor (insb. Büroarbeitsplätze) ist von einem erheblichen Sparpotenzial durch einfach und rasch umsetzbare Sparmassnahmen auszugehen. Auch kleine Beiträge zahlen sich in der grossen Summe aus.

In der vorliegenden Empfehlung finden Sie mögliche Massnahmen. Diese sind nicht abschliessend, und jede ist im Einzelfall zu prüfen.

Beleuchtung

Durch das Ersetzen von alten Leuchtmitteln (Glühlampen, Leuchtstoffröhren, Halogenlampen) durch LED-Leuchtmittel lassen sich die anfallenden Kosten innert kurzer Zeit amortisieren. Ausserdem weisen LED-Leuchtmittel eine längere Lebenserwartung auf. Durch die Nachrüstung von Bewegungssensoren lassen sich unnötige Betriebsstunden vermeiden. Nicht notwendige Beleuchtungen im Aussenraum sind generell zu überdenken. Die Beleuchtung in nicht genutzten Räumen sollte ausgeschaltet werden. Zusätzliche Einsparungen bringt eine Dimmung oder eine Verringerung der Beleuchtungsstärke.

Heizung

Absenken der Heizleistung in der Nacht zum Beispiel von 22:00 bis 06:00 Uhr bewirkt eine Senkung der Raumtemperatur. Bei gut gedämmten und thermisch trägen Wohngebäuden oder Fussbodenheizungen ist die Nachtabenkung meist nicht lohnend.

Mit jedem Grad geringere Raumtemperatur sinkt der Energieverbrauch je nach Bauzustand um bis zu 6%. Eine möglichst bedarfsabhängige Einstellung der Heizung lohnt sich darum immer. Für die verschiedenen Wohnräume sind folgende Einstellungen der Thermostatventile empfohlen:

Badezimmer	23–24°C	Pos. 4
Wohn-/Aufenthaltsbereich (Grundeinstellung)	20°C	Pos. 3
Schlafräume, Flur	16–17°C	Pos. 2
wenig genutzte Räume	12–14°C	Pos. 1
Frostschutz	6–8°C	Pos. *

Gegenstände oder Nachtvorhänge vor den Heizkörpern (Radiatoren) behindern die Wärmeabgabe und haben einen Mehrverbrauch zur Folge. Im Sommer bei grosser Hitze (tagsüber)

und im Winter (nachts) ist es ausserdem sinnvoll, die Rollläden zu schliessen, insbesondere bei Räumen, die wenig genutzt werden.

Unterhaltungselektronik, Homeoffice-Geräte,

In der Schweiz gelten für elektronische Geräte generelle Vorschriften für den Standby- und Aus-Modus. In der Regel können diese Modi nach den persönlichen Bedürfnissen programmiert werden. Wenn möglich sind Geräte mit einer Steckleiste anzuschliessen, welche über eine *Ein- Aus* Funktion verfügen und so getrennt werden können vom Netz. Somit wird kein Strom für den Standby-Modus verbraucht.

Kühlschrank/Gefriergerät

Die ideale Temperatur beträgt in der Mitte Ihres Kühlschranks 6° bis 7° C. Für das Gefrierfach sind –18° C optimal. Unabhängig davon, ob der Kühlschrank über eine digitale Temperaturanzeige verfügt oder nicht, ist es sinnvoll, einen Thermometer im Kühlschrank zu platzieren und die Kühltemperatur – am besten immer wieder mal in den unterschiedlichen Zonen – zu messen. Zu niedrige Temperaturen verbrauchen unnötig Strom, und sie können frischen Lebensmitteln sogar eher schaden. Bei Geräten mit eigener Temperaturanzeige spielt es eine Rolle, wo genau der Temperaturfühler eingebaut ist. Je nachdem ergibt sich eine andere Temperatur.

Waschmaschine

Am meisten Strom benötigt die Erwärmung des Wassers. Waschen bei 20° statt 60°C benötigt rund 70% weniger Strom. Moderne Waschmaschinen und entsprechend auch viele Waschmittel eignen sich für tiefe Waschttemperaturen von 20° oder 30°C. Auch bei 40° statt 60°C lässt sich rund 40% Strom sparen.

Lüften

Ständig geöffnete Kippfenster verschwenden viel Energie und verbessern die Luftqualität nicht. Stattdessen 3- bis 4-mal pro Tag mehrere Fenster für 5 bis 10 Minuten öffnen. Durch dieses Querlüften entweicht nur wenig Energie, und es gelangt viel frische Luft in die Räume. Kippfenster können zudem Ursache für Feuchteschäden an der Fassade (und in Innenräumen) sein. Umgekehrt führt ungenügendes Lüften zu Schimmelpilzbildung im Innenbereich. Mit einem Hygrometer kann die Feuchtigkeit der Innenräume überwacht werden. Sobald die Luftfeuchtigkeit 50% übersteigt, sollte gelüftet werden.

Verhaltensänderungen

Dies ist eine wichtige Möglichkeit, Energie zu sparen. Dabei geht es um Anpassungen an lieb gewonnene oder auch unbewusste Gewohnheiten. Zu denken ist beispielsweise an das Löschen von Licht in nicht benutzten Räumen, die Senkung der Raumtemperatur im Winter oder das Lüften am Morgen statt der Benutzung von Klimageräten. Allgemeine Informationen und Tipps für die Energieeffizienz im Haushalt liefert «Energieeffizienz im Haushalt» (Energie Schweiz, 2021) oder «Mit diesen einfachen Tricks sparst du viel Strom (und Geld)» («Wir sind Zukunft»).