

Wir geben Ihnen einige wertvolle Tipps zum sparsamen Umgang mit Energie und Wasser. Wer einmal mit offenen Augen durch seinen eigenen Haushalt geht und sich umsieht, wird schnell Möglichkeiten finden und das Potential zum Energiesparen entdecken!

**Elektroboiler:** Es ist sinnvoll, die Boilertemperatur auf 55° - 60° einzustellen. Bauen Sie Einhand- oder Mischbatterien ein, denn diese machen das Mischen von Kalt und Warmwasser überflüssig. Ihr Boiler sollte regelmässig, ca. alle 4 – 5 Jahre, vom Fachmann entkalkt werden. Ihr Warmwasserverbrauch beim Baden ist ca. 4-5 mal höher als beim Duschen. Reparieren Sie undichte Spülvorrichtungen und Wasserhähne immer sofort. Falls Sie länger abwesend sind, lohnt es sich, den Boiler auszuschalten.

**Kochherd:** Kochen Sie mit dem Deckel auf der Pfanne, Sie sparen damit ein Vielfaches an Energie. Ein Glasdeckel erspart Ihnen das Abheben während des Kochens. Achten Sie unbedingt darauf, dass die Durchmesser von Pfanne und Kochplatte übereinstimmen und verwenden Sie für Kochgut mit langer Kochdauer den Dampfkochtopf. Falls Sie die Neuanschaffung eines Kochherdes erwägen, entscheiden Sie sich für einen Induktionsherd. Dieses Modell ist sehr energiesparend und schnell.

**Waschmaschine:** Ihre normal verschmutzte Kochwäsche wird auch mit 60° blitzsauber. Ebenfalls können Sie bei wenig verschmutzter oder wenig getragener Wäsche auf das Vorwaschen verzichten. Achten Sie darauf, dass das Fassungsvermögen Ihrer Waschmaschine ausgenutzt wird. Zwei Waschgänge mit Spartaste verbrauchen mehr Energie und Wasser als ein Normalprogramm mit voller Trommel.

**Wäschetrockner:** Hängen Sie Ihre gut geschleuderte Wäsche (1400 Umdrehungen pro Minute), wenn immer möglich, zum Trocknen im Freien auf. Beim Füllen des Tumblers können Sie leichte und schwere Gegenstände sortieren.

**Geschirrspüler:** Nutzen Sie das ganze Fassungsvermögen Ihres Geschirrspülers auf. Das Vorspülen ist, ausser bei extrem verschmutztem Geschirr, nicht nötig. Kleinere Geschirrmengen können gut von Hand abgewaschen werden. Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung Ihres Geschirrspülers durch und verwenden Sie, falls vorhanden, die verschiedenen Sparprogramme.

**Kühlschrank und Tiefkühler:** Im Kühlschrank reicht eine Temperatur von 5° - 7° zum Frischhalten von Lebensmitteln aus. Im Tiefkühler sind -18° optimal. Bevor Sie gekochte Speisen in Kühlschrank oder Tiefkühler versorgen, achten Sie darauf, dass diese gut abgekühlt sind. Ein gutes Ordnungssystem im Kühlschrank und Tiefkühler hilft Ihnen, dass Sie die Türen nicht unnötig lange offen lassen müssen. Wenn möglich, stellen Sie Ihren Tiefkühler an einem kühlen Standort, z.B. im Keller, auf. Die Lüftungsschlitze müssen frei bleiben, damit die Abwärme gut wegströmen kann. Die Türen zu den Geräten sollten immer gut verschlossen sein. Eis oder Kondenswasser bei den Türen lassen auf schlechte Dichtungen schliessen. Wenn Sie in die Ferien fahren, können Sie den Kühlschrank ausschalten – die Tür muss jedoch offen bleiben, sonst droht Schimmelpilzbildung.

**Essen:** Nutzen Sie die Erntezeit von schmackhaftem einheimischem Gemüse und Früchten. Anhand des Beispiels „Gurke“ können Sie den Erdölverbrauch sehen (1 Gurke: bei Herkunft Schweiz: 0,1 l, bei Herkunft Ausland: 1,1 l)

**Backofen:** Bei fast allem Gebäck und auch beim Braten von Fleisch, kann auf das Vorheizen verzichtet werden. Bei länger als 40 Minuten dauernder Back- oder Bratzeit kann der Backofen 10 Minuten vor Ende ausgeschaltet werden – die Restwärme reicht zum Fertigbacken/braten aus. Nutzen Sie bei Ihrem Umluftofen die Möglichkeit des mehrstufigen Backens.

**Möbel:** Achten Sie beim Kauf von Möbeln darauf, dass diese solid gearbeitet und reparierbar sind. Langfristig zahlt sich ein höherer Anschaffungspreis aus. Einheimische Hölzer, möglichst naturbelassen, belasten die Umwelt weniger. Verlangen Sie Holzmöbel und Holzwerkstoffe, die nicht aus Tropenhölzern gemacht sind. Holzflächen, die mit natürlichen Wachsen und Ölen behandelt sind, bleiben atmungsaktiv und tragen zu einem guten Raumklima bei.

**Lüften:** Richtig Lüften ist für eine angenehme Wohnqualität und zur Verhinderung von Schäden am Bau wichtig. Ebenfalls wird beim richtigen Lüften verbrauchte Luft geben frische ausgetauscht. Dauerlüften (z.B. Fenster kippen) ist nicht ratsam, verschwendet nur unnötig Energie und verschlingt Ihr Geld. Besser Sie lüften mehrmals täglich wenige Minuten und öffnen dabei die Fenster ganz (Querlüften). Je kälter es ist, desto kürzer sollten Sie lüften.

**Heizen:** Achten Sie darauf, dass die Zimmertemperaturen richtig eingestellt sind (Wohnbereich ca 20°, Schlafbereich ca 18°). Ein Grad weniger senkt den Energieverbrauch um 6 %. Wenn möglich sollten keine Möbel vor Heizkörpern stehen und dichte Vorhänge sollten ca. 5 cm oberhalb der Radiatoren enden. Wenn die Fensterläden/Storen über Nacht geschlossen werden, können Sie Heizkosten sparen. Senken Sie bei längeren Abwesenheiten die Raumtemperatur in Ihrer Wohnung auf 17°.

**Stand-by Stromverbrauch:** Nicht nur aus gefahrentechnischen sondern auch als energietechnischen Gründen empfehlen wir Ihnen, Geräte wie TV, HIFI-Anlagen, Computer, Kaffeemaschinen und dergleichen immer ganz auszuschalten. Bei längeren Abwesenheiten ist es äusserst ratsam, den Stecker raus zu ziehen.

Sie sehen, im Haushalt lässt sich mit kleinen Tricks Energie sparen und die Haushaltskasse wird dabei auch noch geschont. Also, finden Sie die „Stromfresser“ in Ihrem Haushalt mit unseren Tipps!

**Fragen Sie Ihre regionale Energieberatungsstelle unter Tel. Nr. 034 402 24 94**

Dorfstr. 5, 3550 Langnau | Bahnhofstr. 7, 3400 Burgdorf | [info@energieberatung-emmental.ch](mailto:info@energieberatung-emmental.ch)