

# Energiesparen leicht gemacht

Die meisten Haushalte können rasch und einfach einiges an Strom, Gas oder Erdöl sparen. Manches ist aufwendiger.



© PASCAL PENDEL

**Die Sternchen zeigen das Sparpotenzial einer Massnahme an (pro Jahr \*=bis zu 100 kWh, \*\*=100 bis 500 kWh, \*\*\*=mehr als 500 kWh)**

## Richtig kühlen, heizen und isolieren

Mit dem richtigen Wärmemanagement im Sommer Kühlung fast unnötig machen. Tagsüber die Fenster und Läden schliessen, Jalousien herunterlassen; lüften abends, in der Nacht und morgens. Schalten Sie unnötige Elektrogeräte aus, diese produzieren Wärme. Falls Temperaturen zu stark steigen: Ventilatoren brauchen ca. 20-mal weniger Strom als mobile Kühlgeräte. Nur die nötige Stufe wählen. Ein Ventilator, der 10% langsamer läuft, braucht 25% weniger Strom. Weitere Tipps, um richtig zu kühlen, gibts [hier](#).

\*\*

Im Winter Räume auf maximal 20 Grad heizen, Nebenräume auf 16–18 Grad; nach Bedarf wärmere Kleider wie Pullover anziehen. Ein Grad weniger spart rund sechs Prozent Energie. Heizkörper regelmässig entlüften. Nur stossweise kurz lüften, nicht mit gekippten Fenstern. Tagsüber Jalousien etc. öffnen, so wärmt die Sonne, nachts Läden schliessen, das isoliert. Bei längerer Ferienabwesenheit Temperatur noch weiter absenken. **Weitere Tipps für den effizienten Haushalt.**

\*\*\*

Heizkörper mit Thermostaten ausstatten. Elektronische Modelle erlauben die individuelle zeitliche Steuerung jedes Heizkörpers. **Weitere Tipps für den effizienten Haushalt.** \*\*

Elektrische Heizungen verbrauchen viel Strom. Verzichten Sie auf den Gebrauch solcher (mobiler) Geräte, seien es ölgefüllte Radiatoren, Heizlüfter oder Infrarotstrahler. Es dankt auch Ihr Portemonnaie, denn Wärme via solche «Heizöfeli» kommt Sie teuer zu stehen. \*\*

Elektrische Heizungen, wie sie vor allem in Ferienwohnungen noch immer installiert sind, verbrauchen sehr viel Strom. Tauschen Sie diese mit einer sparsameren Variante wie mit einer Wärmepumpe. \*\*\*

Ungenügend schliessende Fenster und Türen mit selbstklebenden Isolationsbändern abdichten. **Weitere Tipps für den effizienten Haushalt.** \*

Warmwasser im Boiler auf maximal 55–60 Grad aufheizen. Falls es die vorhandene Steuerung erlaubt, auf maximal 50 Grad und einmal wöchentlich auf 60 Grad, um Legionellen vorzubeugen. Schalten Sie den Boiler bei längerer (Ferien-)Abwesenheit aus. \*\*

Entlüften Sie die Heizungsanlage, wenn es in den Radiatoren blubbert. Wie dies geht (für Mieter und Hausbesitzer) ist **hier** erklärt. \*\*

Wenn die Heizkörper im letzten Winter sehr ungleich warm wurden, kann eine Fachperson die Heizanlage optimal einstellen (hydraulischer Abgleich). \*\*

Im Keller Heizungsrohre und Warmwasserrohre isolieren. \*\*

Richtig dimensionierte und energiesparende Umwälzpumpen (Heizung) einbauen lassen. Pumpen abschalten, wenn kein Wärmebedarf besteht. \*\*\*

Falls Sie keine individuelle Heizkostenabrechnung von der/dem Vermieter:in erhalten – fragen Sie danach. So zahlt es sich aus, wenn Sie beim Heizen Energie sparen. \*\*

Fragen Sie nach, ob die Öl- oder Gasheizung durch eine Wärmepumpe, einen Fernwärmeanschluss oder eine Holzpellet-Heizung zu ersetzt werden können und der Elektroboiler durch eine thermische Solaranlage oder einen Wärmepumpenboiler. All diese Massnahmen verringern den Energieverbrauch deutlich. Musterbrief **hier**. \*\*\*

Lassen Sie Ihr Haus von einer Energiefachperson durchleuchten. Ein «**GEAK Plus**» (Gebäudeenergie-Ausweis) zeigt auf, wo man mit welchen Massnahmen Energie sparen kann. **Erneuerbarheizen.ch** macht eine kostenlose und neutrale Heizungsersatzberatung. Infos über eine bessere Isolation gibts **hier**. \*\*\*

Wenn Sie eine Zweitwohnung besitzen oder mieten, lassen Sie eine Fernsteuerung für die Heizung installieren. Sie können damit 40 bis 60 Prozent an Heizenergie einsparen. Informationen **hier**. \*\*\*

Ersetzen Sie alte Fenster durch moderne mit Dreifachverglasung. Das ist oft günstiger als erwartet, ist in 1–2 Arbeitstagen umgesetzt und verursacht meist keine Folgearbeiten. Türen nicht vergessen. Infos zu Fördergeldern [hier](#) und fachliche Informationen [hier](#)

\*\*\*

Isolieren Sie die Kellerdecke, das Dach (oder zumindest die oberste Geschossdecke) und die Fassade. Ein gut isoliertes Haus kann effizienter geheizt werden, das sorgt für zusätzliche Ersparnis. Infos zu Fördergeldern [hier](#) und fachliche Informationen [hier](#).

\*\*\*

Verbessern Sie den passiven Sonnenschutz am Haus (Jalousien, Storen und Ähnliches).

\*\*

Ersetzen Sie die Elektro-, Öl- oder Gasheizung durch eine Wärmepumpe, einen Fernwärmeanschluss oder eine Holzpellet-Heizung und den Elektroboiler durch eine thermische Solaranlage oder einen Wärmepumpenboiler. Es gibt Wärmepumpen, die effizient heizen und kühlen können. Alle diese Massnahmen verringern den Energieverbrauch deutlich. Konkrete Informationen dazu auf [Erneuerbarheizen.ch](#) für Angaben zu Fördermitteln [Energiefranken.ch](#)

\*\*\*

Wenn Sie vor ein, zwei Jahren eine Wärmepumpe oder eine andere neue Heizung installiert haben, lassen Sie sie von einem Fachmann überprüfen. Eine solche Betriebsoptimierung kann viel Energie sparen. Es kommt immer wieder vor, dass neue Heizungsanlagen nicht optimal arbeiten.

\*\*\*

## Warmes Wasser sparen: viel Energie sparen

Wasser aufzuheizen benötigt viel Energie. Duschen Sie kurz, statt zu baden. Wenn Sie das Wasser nur kurz gebrauchen, öffnen Sie nur den Kaltwasserhahn. Bis Sie mit dem Händewaschen fertig sind, trifft das warme Wasser aus dem Speicher oder der Heizung erst am Hahn ein und kühlt ungenutzt in der Leitung ab. Dies spart bei jedem Händewaschen 1,5 Liter unnötig geheiztes Wasser.

\*\*

Wasser aufzuheizen benötigt viel Energie. Montieren Sie an den Wasserhähnen Durchflussbegrenzer. Sparsame Armaturen und Energiesparprodukte sind auf [Energieetikette-sanitaer.ch](#) zu finden. Zum Beispiel lassen sich mit Einhebelmischern die Wassermenge und Temperatur schneller regulieren als mit Zweigriffarmaturen.

\*\*

Wenn Sie Ihr Bad renovieren, lassen Sie eine Wärmerückgewinnung im Ablauf der Dusche einbauen.

\*\*

## Energiehotspot Küche

Stellen Sie Ihren Kühlschrank auf minimal 5–7 Grad ein und nutzen Sie seine Kühlzonen richtig – Gemüse in die Schubladen unten (10–13 Grad), schnell Verderbliches wie Fleisch ins Fach darüber (5–7 Grad), Milchprodukte darüber (7–8 Grad), Zubereitetes (z.B. Konfitüre) ganz oben (7–10 Grad). Faustregel: Ist die Butter zum Streichen zu hart, ist der Kühlschrank zu kalt. Ein auf 6 statt 4 Grad eingestellter Kühlschrank braucht 12% weniger Strom. Den Tiefkühler auf minus 18 Grad einstellen. Gekochte Speisen erst in den Kühlschrank oder Tiefkühler stellen, wenn sie abgekühlt sind.

\*\_\*\*\*

Legen Sie aufzutauende Lebensmittel in den Kühlschrank, dies kühlt ihn. **Weitere Tipps für den effizienten Haushalt.**

Langsames Auftauen bei Raumtemperatur oder im Kühlschrank ist für die meisten Lebensmittel schonender als das Tauen in der Mikrowelle – und man spart Energie. **Weitere Tipps für den effizienten Haushalt.** \*

Setzen Sie beim Kochen einen Deckel auf den Topf. Passen Sie die Topfgrösse an die gewählte Herdplatte an. Um Gemüse oder Eier zu kochen, reichen 2 cm Wasser im Topf mit Deckel («Bundesrat-Ogi-Methode»). Schalten Sie die Kochstufe rechtzeitig zurück und nutzen Sie die Restwärme der Platte und des Topfs. **Weitere Tipps für den effizienten Haushalt.** \*

Isolierpfannen und Dampfkochtopf benutzen. **Weitere Tipps für den effizienten Haushalt.** \*

Lassen Sie unebene Böden von Töpfen und Pfannen begradigen. **Weitere Tipps für den effizienten Haushalt.** \*

Wasser kann man schnell und effizient im Wasserkocher oder in der Mikrowelle erwärmen; dabei nur so viel Wasser einfüllen, wie auch gebraucht wird. Aufwärmen geht am effizientesten in der Mikrowelle. **Weitere Tipps für den effizienten Haushalt.** \*

Nutzen Sie den Backofen sparsam, er braucht deutlich mehr Strom als der Kochherd. Falls Sie backen, können Sie in den meisten Fällen aufs Vorheizen verzichten und das Gerät bereits fünf Minuten vor Ende der Backzeit abschalten, um die Restwärme zu nutzen. Mit Umluft können Sie auf mehreren Ebenen gleichzeitig backen und die Temperatur um 20–30 Grad tiefer einstellen als bei Ober- und Unterhitze. **Weitere Tipps für den effizienten Haushalt.** \*

Passen Sie die Betriebsstufe der Dunstabzugshaube der Kochart an, hoch beim Braten und Frittieren, tief beim Gemüse garen. Stellen Sie die Lüftung nach dem Kochen ab, sie verbraucht sonst unnötig Strom und transportiert im Winter unnötig Wärme nach aussen. **Weitere Tipps für den effizienten Haushalt.** \*

Lassen Sie den Geschirrspüler nur gut gefüllt (aber nicht überfüllt) laufen. Keine Vorspülung, Ökoprogramm. **Weitere Tipps für den effizienten Haushalt.** \*

Kaffeemaschinen und Wasserkocher regelmässig entkalken. Die Kaffeemaschine nach dem Gebrauch abschalten. **Weitere Tipps für den effizienten Haushalt.** \*

## Wäsche, Putzen und Co.

Oft genügt es, die Wäsche bei 20 oder 30 Grad zu waschen. Keine Vorwäsche. Maschine bis zur maximal angegebenen Menge füllen. Ausgiebig schleudern spart später Energie im Trockner. Nach jedem Trockenvorgang das Flusensieb leeren. Die Wäsche an der Sonne trocknen braucht gar keine Energie. Kleider lüften statt waschen halbiert den Energieverbrauch und hält Kleider länger gutaussehen d. Weitere Tipps, um energiesparend zu waschen, gibts **hier**. \*\*

Wenn Sie einen Wäschetrockner benötigen, wählen sie einen, das über einen Feuchtesensor in der Trommel verfügt. So wird die Trocknungsdauer automatisch angepasst. Eine Liste der effizientesten Geräte gibts [hier](#).

\*\*

Reinigen Sie den Flusenfilter des Trockners nach jedem Gebrauch. Verstopfte Filter verlängern die Trocknungszeit und erhöhen damit den Energieverbrauch.

\*

In Räumen ohne Teppich reinigt ein Besen fast genauso gut und schnell wie ein Staubsauger. Filter des Staubsaugers regelmässig reinigen/austauschen. Staubsack nicht erst wechseln, wenn er überquillt. **Weitere Tipps für den effizienten Haushalt.**

\*

## Haushaltsgeräte haben grosses Sparpotenzial

Verzichten Sie bei Elektrogeräten wie Fernsehern oder Kaffeemaschinen auf den Standby-Betrieb – vor allem über 5-jährige Geräte verbrauchen im Standby relativ viel Energie). Wenn ein Gerät im Standby warm ist, verbraucht es definitiv zu viel Energie. Steckerleisten mit einem Schalter trennen mehrere Geräte gleichzeitig vom Stromnetz. WLAN-Funktion nur bei Bedarf einschalten (sonst höherer Bedarf im Standby). Geräte wie Drucker nur bei Bedarf einschalten. Bei Pausen den Computer in den Energiesparmodus versetzen. **Weitere Tipps für den effizienten Haushalt.**

\*

Ladegeräte für Handys und andere Gadgets verbrauchen auch dann etwas Strom, wenn kein zu ladendes Gerät angeschlossen ist. Bei Nichtgebrauch immer aus der Steckdose ziehen – oder Steckerleiste abschalten.

\*

Ersetzen Sie den alten Kühlschrank, den alten Tiefkühler, Geschirrspüler oder die alte Waschmaschine mit modernen Geräten der höchsten Effizienzklasse A. Auch bei anderen Elektrogeräten wie Bildschirmen, Fernsehern etc. gibt es Verbrauchsunterschiede. Vor dem Kauf immer auf **Top-ten.ch** die sparsamsten Geräte und Tipps abholen.

\*\*

Haben Sie Kühlschrank plus Tiefkühler in Gebrauch? Dann wählen Sie beim nächsten Kühlschrank-Ersatz ein Gerät ohne Tiefkühlabteil. Das halbiert den Stromverbrauch des Kühlschranks. Die effizientesten Geräte nennt **Topten.ch**.

\*\*

Ersetzen Sie Ihren Gas- oder herkömmlichen Elektroherd mit einem Induktionsherd. Je nachdem müssen Sie aber auch einzelne Töpfe und Pfannen ersetzen.

\*\*

Falls in Ihrer Wohnung ein Gasherd oder ein älterer Elektroherd steht: Regen Sie Ihre:n Vermieter:in an, diesen durch einen Induktionsherd zu ersetzen. Je nachdem müssen Sie allerdings auch einzelne Töpfe und Pfannen ersetzen.

\*\*

Luftentfeuchter für Räume ohne Entlüftungsmöglichkeit wie Keller, Wäscheraum oder Bad sind sehr energieintensiv. Sind sie falsch eingestellt, stellen sie nie ab und können mehr Strom verbrauchen als alle anderen Geräte im Haushalt. Klären Sie ab, ob Sie das Gerät wirklich brauchen, stellen Sie es richtig ein und verwenden Sie nur ein effizientes Gerät. Tipps gibts [hier](#), weitere Tipps und

\*\*\*

eine Liste effizienter Geräte **hier**. -> **Der Bund fördert den Kauf besonders effizienter Geräte.**

Ein Wasserbett muss beheizt werden, damit es angenehm ist. Dies kann 10 Prozent des Jahresverbrauchs einer vierköpfigen Familie ausmachen. Verzichten Sie auf den Kauf. \*\*

Bei jeder Neuanschaffung, die Energie verbraucht, lohnt sich ein Blick auf **Topten.ch**, dort gibt es Effizienzrangelisten zu vielen Geräten und Verkehrsmitteln. Nützliche Informationen geben auch die Energie-Etiketten. \*\_\*\*\*

Kaufen Sie Geräte, die für den geplanten Gebrauch die richtige Grösse (z.B. Kühlschrank) und/oder Leistung (z.B. Staubsauger) haben. Überdimensionierte Geräte verbrauchen unnötig Strom. Wägen Sie ab, ob die Neuanschaffung des Geräts wirklich sinnvoll ist, berücksichtigen Sie dabei den Stromverbrauch, die graue Energie, die Entsorgung des alten Geräts und wie oft sie das Gerät tatsächlich brauchen. \*\_\*\*\*

Mit Strommessgeräten (beim Energieversorger ausleihen) kommt man Geräten mit hohem Verbrauch auf die Spur. \*\_\*\*\*

Manche Stromversorger bieten Stromsparmchecks an. Manche sind gratis, etwas aufwändigere Beratungen kosten etwas. Nutzen Sie diese Angebote. \*\_\*\*\*

Auf **Energybox.ch** können Sie Ihr Sparpotenzial analysieren – inklusive Berechnung der möglichen Geldersparnis. \*\_\*\*\*

## Beleuchtung richtig gemacht

Ersetzen Sie alle Glühbirnen, Halogenleuchten oder FL-Röhren (Leuchtröhren) durch LED. In manchen Fällen gibt es dafür **Fördergelder**. Berücksichtigen Sie bei der Kostenberechnung nicht nur den Anschaffungspreis, sondern auch die Lebensdauer (bei LED sehr lange) und den Stromverbrauch. \*\*

Schalten Sie die Lampen aus, wenn Sie sie nicht brauchen. Das spart immer Strom – erneutes Anschalten erzeugt keinen Mehrverbrauch. \*

Dimmen Sie keine Lampen dauerhaft, das spart kaum Energie. Installieren sie die passende Leuchstärke. \*

Reinigen Sie ihre Leuchtmittel regelmässig, das optimiert die Lichtausbeute. \*

Installieren Sie in geeigneten Wohnungs- oder Hausbereichen Bewegungsmelder. Zum Beispiel im Flur oder Treppenhaus, dort fühlt sich meist niemand zuständig, das Licht zu löschen. \*



Schätzungsweise den Jahresverbrauch einer Kleinstadt verbraucht die Weihnachtsbeleuchtung von Herrn und Frau Schweizer. Da gibts viel Sparpotenzial: Stellen Sie alte Beleuchtungen auf effiziente LED-Technik um und verwenden Sie eine Zeitschaltuhr, um die Beleuchtung auf jene paar Stunden abends zu beschränken, in denen wirklich jemand schaut. Zudem: Weniger ist mehr, auch bei der Weihnachtsbeleuchtung. Beschränken Sie den Betrieb auf die Adventszeit und verzichten Sie auf eine Leuchtorgie im Aussenbereich. Weitere Infos [hier](#). \*

Verwenden Sie nur zur Sicherheit notwendige Aussenbeleuchtung. Nutzen Sie Bewegungsmelder und/oder solarbetriebene Leuchten. Auch die Tiere werden es Ihnen danken, sie mögen es dunkel in der Nacht. \*

## Computer und Unterhaltungselektronik

Laptops verbrauchen drei- bis viermal weniger Strom als PC. Tablets und Smartphones noch einmal zehnmal weniger als Laptops. Ältere PC brauchen oft auch im abgeschalteten Zustand Strom (Netzgerät), deshalb nach Abschalten ganz vom Strom trennen. Energiesparoptionen des Betriebssystems einstellen. \*

Betreiben Sie am Arbeitsplatz nur so viele Monitore wie nötig. Sie verursachen einen beträchtlichen Teil des Stromverbrauchs. \*

Drucker werden meist nur sporadisch verwendet. Trennen Sie sie mit einer schaltbaren Steckerleiste vom Stromnetz. \*

Versetzen Sie Ihren Computer bei Pausen in den Energiesparmodus. Bildschirmschoner senken den Energieverbrauch nicht – deaktivieren oder schalten Sie Ihren Monitor bei Nichtgebrauch aus. \*

Nehmen Sie die Helligkeit Ihres Monitors so weit wie möglich zurück. \*

Ein Gaming-PC verbraucht zwei- bis dreimal so viel Strom wie ein normaler PC. Läuft das Gerät jeden Tag im Jahr vier Stunden, erhöht das den Verbrauch einer durchschnittlichen vierköpfigen Familie um etwa einen Fünftel. \*\*

Ein zentraler Server im Heimnetzwerk, der immer läuft, verbraucht viel Strom. Schalten Sie ihn nur ein, wenn er gebraucht wird. \*\*

Schicken Sie Ihr Faxgerät in Dauerrente. Diese haben sehr lange Standby-Zeiten. Man kann Faxmitteilungen – wenn man solche noch empfangen muss – auf E-Mail umleiten lassen. \*\*

Akkubetriebene Unterhaltungselektronik braucht weniger Strom als netzbetriebene Geräte. \*

Achten Sie beim nächsten Kauf eines Monitors oder Fernsehers auf die Bildschirm-Grösse – je grösser, desto höher ist der Energieverbrauch. Ein doppelt so grosser TV verbraucht die vierfache Menge \*

an Energie. Eine Heimkinoanlage kann den Stromverbrauch mehr als verdoppeln. Die effizientesten Geräte nennt [Topten.ch](#).

Stellen Sie Ihren Fernseher richtig ein. Die automatische Helligkeitseinstellung passt die Helligkeit des Bildschirms dem Umgebungslicht an. Der HDR-Modus kann den Stromverbrauch um bis zu 70 Prozent erhöhen. \*

Die Settop-Box Ihres Fernsehers muss nicht dauerhaft am Strom sein. Trennen Sie sie mit einer schaltbaren Steckerleiste vom Netz, wenn Sie nicht fernsehen. Beachten Sie, dass die Box eine kurze Zeit zum Aufstarten benötigt. \*

## Hobbys können ganz schön Strom verbrauchen

Auf eine eigene Sauna oder – falls bereits installiert – auf Saunagänge verzichten. Eine kleine Sauna, die 15-mal pro Jahr betrieben wird, braucht bis zu 5 Prozent des jährlichen Strombedarfs eines vierköpfigen Haushalts. \*\*

Ein Whirlpool kann bis zu doppelt so viel Strom pro Jahr verbrauchen wie ein vierköpfiger Haushalt. Sparen kann man durch den Verzicht auf die Anschaffung oder, falls bereits vorhanden, durch tiefere Temperaturen oder den Nichtgebrauch. Weitere Tipps gibts [hier](#). \*\*\*

Ein eigener Swimmingpool kann je nach Anspruch an die Wassertemperatur sehr viel Energie verbrauchen. Sparen kann man, wenn man nicht heizt oder mindestens die Temperatur senkt und das Becken bei Nichtgebrauch abdeckt. Viel sparen kann man auch, wenn man eine thermische Solaranlage statt einer Wärmepumpe nutzt. (Noch mehr Energie verbraucht eine fossile Heizung – und schädigt auch noch das Klima). \*\*\*

Aquarien können Stromfresser sein und einen Viertel des Strombedarfs eines Haushalts ausmachen. Der Verbrauch hängt vor allem von der Wassertemperatur und der Grösse des Beckens ab. So lässt sich sparen: Fische auswählen, die tiefere Temperaturen und kleinere Becken benötigen. Aquarium ins wärmste Zimmer der Wohnung stellen und mit Deckel versehen. Seiten zur Wand hin mit Styropor dämmen, regelbare Heizung verwenden. Ferner: LED-Licht verwenden, tagsüber Lichtpausen einlegen, Filter mit tiefem Energieverbrauch wählen. Weitere Tipps und Stromverbrauchsrechner [hier](#). \*\_\*\*\*

## Sonne schenkt Energie

Schliessen Sie den Geschirrspüler am Warm- statt Kaltwasser an, falls Ihr Warmwasser mit Solarwärme, Fernwärme oder Wärmepumpe(nboiler) erzeugt wird. Auch bei den Waschmaschinen gibt es manche Modelle, die sich ans warme Wasser anschliessen lassen. Infos [hier](#). \*\*



Installieren Sie eine PV- und/oder eine solarthermische Anlage auf Ihrem Dach und falls möglich auch an der Fassade. In vielen Kantonen gibt es dafür **Fördergelder** und überall eine Vergütung für nicht selbst genutzten Strom. Wie viel Potenzial Ihr Dach bietet, sagt Ihnen diese **Webseite**. \*\*\*

Sogenannte Plug-and-Play-Solar-Anlagen bis zu einer Leistung von 600 Watt können einfach am Balkon montiert und direkt über eine Steckdose in der Wohnung mit dem Netz verbunden werden. So können auch Mieter einen Teil Ihres Stroms selbst produzieren. In manchen Kantonen gibt es dafür **Fördergelder**. Technische Informationen finden Sie **hier**. \*\*

Beteiligen Sie sich via eine **Solargenossenschaft** an einer PV-Anlage, so können auch Sie Solarstrom produzieren. \*\*\*

## Effizient mobil

Weniger ist mehr – das gilt in jedem Fall für Autokilometer. Das gepumpte Fahrrad sollte griffbereit sein, ein Halbtax-Abo macht den ÖV auch preislich attraktiv. Welche Freizeitaktivitäten lassen sich so planen, dass sie zu Fuss oder per Velo machbar sind? Ein Grosseinkauf lässt sich auch mit einem Veloanhänger transportieren. \*\*\*

Fürs Pendeln auf Strecken von 10 bis 20 Kilometern bietet sich das E-Velo an, allenfalls ein E-Roller. \*\*\*

Regelmässiges oder gelegentliches Homeoffice – wo möglich – verringern die Pendelkilometer und verschaffen Ihnen einen Zeitgewinn. \*\*

Falls Sie nicht aufs Auto verzichten können: Ein Elektroauto ist wesentlich energiesparender (und klimafreundlicher) unterwegs als eines mit Verbrennungsmotor. Je leichter das E-Auto, desto effizienter. In manchen Kantonen werden E-Autos auch finanziell gefördert, etwa durch tiefere Steuern – Infos **hier**. Eine weitere Option ist Carsharing. \*\*\*

Falls Sie nicht aufs Auto verzichten können: Verschiedene Tricks und Verhaltensweisen verringern den Benzinverbrauch: den Dachträger nach Gebrauch abmontieren, Start-Stop-Automatik benutzen, Reifendruck regelmässig kontrollieren und 0,5 bar höher wählen als angegeben, Klimaanlage nur einschalten, wenn nötig. Mehr Infos **hier**. \*\*

Autofahrten in der Stadt sind oft am wenigsten effizient und brauchen besonders viel Treibstoff: weil kalte Motoren mehr verbrauchen, wegen häufigem Bremsen und Anfahren und wegen Staus. Der Umstieg auf Velo und ÖV ist in Städten deshalb besonders lohnend. \*\*\*

Setzen Sie sich für den Ausbau von Velowegen ein. Zum Beispiel auch für die Umwandlung von Fahrspuren in Velospuren. Dies verbessert die Sicherheit und vermindert die Zahl von gefahrenen Kilometern. \*\*\*

Fliegen verursacht oftmals den grössten Energieverbrauch einer Person. Vermeiden Sie Flüge, bis Flugzeuge mit erneuerbarer Energie betrieben werden können und Fliegen klimaverträglich möglich ist.

\*\*\*

## Wohnfläche braucht Energie

Der Energieverbrauch hängt stark mit der bewohnten Fläche zusammen. Falls Ihre Wohnung oder Ihr Haus für Ihre Bedürfnisse zu gross geworden ist, sparen Sie mit einem Umzug in ein kleineres Zuhause Energie. Verkürzt der Umzug auch noch die Pendelstrecke, kommt eine weitere Ersparnis hinzu.

\*\*\*

## Sparideen für die Arbeit

Am Arbeitsplatz lassen sich viele Dinge umsetzen, die man vom Haushalt kennt, zum Beispiel Steckerleisten mit Schalter für PC und Peripherie verwenden. Einzelnes lässt sich direkt realisieren, noch besser ist es, die zuständige oder die vorgesetzte Person zu bitten, dass das Unternehmen aktiv wird. Regelmässig nachfragen nicht vergessen.

\*\*\*

Mit durchdachten Homeoffice-Regeln lassen sich Zeit und viele Pendelkilometer sparen. Dasselbe trifft auch für Sitzungen mit Teilnehmern von verschiedenen Standorten – firmenintern und mit Geschäftspartnern – zu, wenn sie online abgehalten werden. Dies spart auch Kosten.

\*\*\*

Ist Ihr Arbeitgeber gross oder hat energieintensive Prozesse? Dann fragen Sie nach, ob das Unternehmen bereits mit einer der beiden Energieagenturen **Enaw.ch** oder **Act-Schweiz.ch** zusammenarbeitet.

\*\*\*

Arbeiten Sie in einem KMU? Dann ist **Peik.ch** ein hilfreiches Angebot, um den Energieverbrauch zu analysieren und zu senken. Durch den Bund finanziell gefördert.

\*\*\*

Riesige Energiesparpotenziale bleiben in Unternehmen oftmals ungenutzt, weil sich niemand darum kümmert. Suchen Sie Gleichgesinnte für eine Energiegruppe und lassen Sie sich durch **Energieschweiz.ch/unternehmen** inspirieren.

\*\*\*

Braucht Ihr Unternehmen viel (Prozess-)Wärme und Wärme auf unterschiedlichen Temperaturniveaus? Dann lassen Sie eine Pinch-Analyse erstellen (**Pinch-Analyse.ch**). Eine Halbierung des Energieverbrauchs ist damit durchaus möglich.

\*\*\*

## Besser investieren

Die Schaffung von Kryptowährungen und deren Handel ist extrem stromintensiv. Investieren Sie stattdessen in die Energiewende (siehe: Sonne schenkt Energie).

\*\*\*



### Unser Ziel

Gemeinsam schützen wir die Umwelt und gestalten eine lebenswerte Zukunft für nachkommende Generationen.

### WWF Schweiz

Hohlstrasse 110  
Postfach  
8010 Zürich

Tel.: +41 (0) 44 297 21 21  
[wwf.ch/kontakt](http://wwf.ch/kontakt)

Spenden: PC 80-470-3  
[wwf.ch/spenden](http://wwf.ch/spenden)