

# Einfache Tipps zum Stromsparen

**REGION** Die Energiekrise ist in aller Munde. Egal ob Eigenheim oder Mietwohnung: Alle können mit einfachen Mitteln Strom sparen. Der unabhängige Pfaffnauer Energieberater Eugen Blum erklärt, dass Warmwasser mehr Sparpotenzial hat als die Weihnachtsbeleuchtung.

von Pascal Vogel

Energiekrise, Strommangel, Blackout. Es sind Themen, die den nationalen

Blätterwald seit Wochen mit Schlagzeilen versorgen. Auch Eugen Blum hat viel davon gelesen. Der 66-jährige Pensionär, der einst Elektroinstallateur gelernt hat und 35 Jahre als Leiter Unterhalt bei der Franke Küchentechnik AG arbeitete, macht sich nicht erst seit gestern Gedanken zum Energiesparen. Der Pfaffnauer setzt sich schon seit längerer Zeit intensiv mit der Thematik auseinander. Sein Eigenheim hat er kontinuierlich optimiert, etwa Ölheizung und Boiler durch Wärmepumpen ersetzt oder eine Photovoltaikanlage auf dem Dach installiert, die mit überschüssiger Energie auch

gleich den Akku des Elektroautos auflädt. «Ich fühle mich als Pensionär

Blum. Dazu sei der Umbau auf eine klimaverträgliche Energieversorgung



*«Alle haben die Möglichkeit, ihren Energiehaushalt zu optimieren – egal, wie gross das Portemonnaie ist.»*

**Eugen Blum** unabhängiger Energieberater der Gemeinde Pfaffnau

mitverantwortlich für eine intakte Umwelt kommender Generationen», sagt

und effiziente Nutzung unumgänglich. Seine Erfahrungen stellt Eugen Blum

als unabhängiger Energieberater der Gemeinde Pfaffnau deren Bürgerinnen und Bürgern zur Verfügung. «Alle haben die Möglichkeit, ihren Energiehaushalt zu optimieren – unabhängig von der Grösse des Portemonnaies.» Blum ist sich sicher, dass viele Haushalte mit banalen Massnahmen respektive dem richtigen Verhalten bis zu 20 Prozent Energiekosten einsparen könnten. Er denkt dabei auch an die Weihnachtsbeleuchtung, wobei diese in der Summe eher einen kleinen Teil ausmache. «Der wahre Stromfresser im Haushalt mit Elektroboiler ist das Warmwasser», sagt Eugen Blum.

**1 Licht:** Glühbirnen und Halogenlampen sind wahre Stromfresser. Sie verbrauchen bis zu 90% mehr Energie als LED. Wer Lampen mit vielen Betriebsstunden noch nicht umgestellt hat, sollte dies also schleunigst tun. LED sind in der Anschaffung zwar teurer als herkömmliche Leuchtmittel, zeichnen sich aber durch eine deutlich längere Lebensdauer aus. So erreichen sie bis zu 100000 Stunden, während Halogenlampen etwa 2000 Stunden leuchten, Glühlampen gar nur rund 1000 Betriebsstunden schaffen. So oder so gilt: Brennendes Licht in einem leeren Raum verpufft unnötig Energie. Wer einen Raum verlässt, sollte also das Licht ausschalten – egal, mit welchem Glühmittel die Lampe betrieben wird.

**2 Kochen:** Beim Kochen verdampft ein Grossteil der Energie. Dem kann ganz einfach vorgebeugt werden, indem der Deckel auf der Pfanne bleibt. So wird nicht nur das Essen schneller gar, sondern auch 30% weniger Energie gebraucht. Noch stromsparender sind Wasserkocher. Diese brauchen nur rund die Hälfte jener Energie, die beim Aufkochen in der Pfanne ohne Deckel nötig ist.

**3 Kühlschränke:** Kühlgeräte machen in einem Haushalt rund 10% des Stromverbrauchs aus. Den Kühlschrank deshalb nicht zu kalt einstellen. 7 °C reichen völlig aus. Pro Grad kann rund 5% Energie eingespart werden. Ebenfalls beachtet werden sollten folgende Dinge: Die Türe nur so lange wie nötig offen lassen. Keine warmen Speisen in den Kühlschrank stellen. Lebensmittel, die aufgetaut werden müssen, frühzeitig aus dem Gefrierfach nehmen und zum Auftauen in den Kühlschrank legen. Die Lebensmittel geben während des Auftauvorgangs Kälte an den Kühlschrank ab.



**4 Raumtemperatur:** Die Raumtemperatur sollte nie mehr als 20 °C betragen. In Schlafzimmern reichen gar 17 °C aus. Wer die Raumtemperatur um 1 °C reduziert, kann je nach Bausubstanz bis zu 10 % Heizenergie sparen. Ständig geöffnete Kippfenster verschwenden zudem viel Energie und verbessern die Luftqualität nur wenig. Daher wird empfohlen, dreimal am Tag mehrere Fenster für fünf bis zehn Minuten zu öffnen. Durch dieses kurze Querlüften entweicht weniger Wärme und es gelangt mehr frische Luft ins Haus als bei geöffneten Kippfenstern.

**5 Waschen:** Je tiefer die Waschtemperatur, desto grösser die Energieersparnis: Eine 30-Grad-Wäsche verbraucht bis zu 70% weniger Strom als eine 90-Grad-Wäsche und rund 20% weniger als eine 40-Grad-Wäsche.

**6 Warmwasser:** Besser duschen als baden! Eine volle warme Badewanne benötigt fünf Kilowattstunden Energie. Mit einem Elektrovelo kommt man damit von Basel nach Paris. Doch auch duschen braucht viel Energie. Wer nur kurz und nicht zu heiss duscht, spart viel Warmwasser – und somit viel Strom. Die Energie, die für eine zehnminütige Dusche verbraucht wird, würde reichen, um ein Smartphone ein Jahr lang zu betreiben. Mit Wassersparbrausen respektive -armaturen wird ausserdem nur die Hälfte des Wassers gebraucht. Die Anschaffungskosten sind nach einem Jahr bereits amortisiert.

**7 Elektrogeräte:** Geräte richtig abschalten. Computer, TV-Geräte und Kaffeemaschinen verbrauchen auch im Standby- und Schlafmodus Energie. Vor allem ältere Geräte sind wahre Stromfresser. Sie sollten deshalb immer ganz vom Stromnetz abgetrennt werden. Am einfachsten geht dies über eine Steckerleiste. Das jährliche Stand-by-Sparpotenzial der Schweiz beträgt 160 Millionen Franken. Damit könnten über 140000 Haushaltungen pro Jahr mit Energie versorgt werden.



- 32% Kochen, Spülen, Kühlen
- 16% Waschen und Trocknen
- 10% Beleuchtung
- 19% Elektronik (Unterhaltung und Büro)
- 10% Diverse Kleingeräte, inkl. Staubsauger
- 13% Allgemestrom (Gebäudetechnik, ohne etwaige Wärmepumpe)

Das Diagramm repräsentiert die Aufteilung des typischen Haushalt-Stromverbrauchs in der Schweiz. Was auffällt: überall, wo Wärme oder Kälte im Spiel ist, wird viel Energie gebraucht. Entsprechend gibt es in diesen Bereichen auch am meisten Sparpotenzial. Quelle: Bundesamt für Energie

Quellen: Bundesamt für Energie/EnergieSchweiz

Weitere Infos und Tipps zum Stromsparen unter [www.energieschweiz.ch](http://www.energieschweiz.ch).