



Energiespartipps

Beleuchtung

Ersetzen Sie Halogen- und Glühlampen durch LED. Sie verbrauchen bis zu 90 % weniger Strom und sind in allen Fassungen und Formen erhältlich.

Löschen Sie beim Verlassen der Zimmer die Lichter.

Für die Beleuchtung von Gartenwege und Hauseingänge eignen sich Lampen mit Bewegungsmelder.

Werden Steh- und Tischlampen mit einem Netzteil betrieben, sollte der Stecker gezogen werden oder an eine schaltbare Steckerleiste angeschlossen werden.

Raumklima

Heizen oder kühlen Sie nur bei Bedarf.

Stosslüften anstelle eines dauerhaft gekippten Fensters.

Ideal Raumtemperatur für Wohnräume während der Heizperiode beträgt 20 – 21 °C, Schlafräume 18 °C.

Eine 1 °C tiefere Raumtemperatur senkt den Heizenergiebedarf um ca. 6 %.

Elektrische Kleinheizgeräte oder elektrische Heizstrahler brauchen sehr viel Energie. Wenn diese Geräte regelmässig zum Einsatz kommen, überprüfen Sie die Heizungsanlage. Eventuell ist sogar eine energetische Sanierung der Gebäudehülle ratsam.

Verzichten Sie wenn immer möglich auf Klimageräte.

Eine der Saison angepasste Kleidung hilft Energie zu sparen.

Heizung

Ersetzen Sie die Ventile an den Radiatoren durch Thermostatventile.

Isolieren Sie Heizungsrohre die durch ungeheizte Räume führen.

Platzieren Sie keine Möbel vor die Radiatoren.

Passen Sie den Heizbetrieb dem Wohnverhalten an.

Überprüfen Sie vor der Heizsaison den Anlagendruck, wenn nötig entlüften Sie die Anlagen und stellen den optimalen Anlagendruck wieder her.

Stellen Sie sicher, dass die Umwälzpumpe der Heizung im Sommerbetrieb nicht arbeitet. Gerade bei älteren Anlagen ist die Pumpe teilweise auch im Sommer unnötigerweise in Betrieb.

Lassen Sie gegebenenfalls vom Heizungsinstallateur prüfen, ob sich ein Ersatz Ihrer Umwälzpumpe durch ein moderneres, stromsparendes Model lohnt.



Fernseher, Audio und Spielkonsolen

Große Fernseher können auch die bestmögliche Energieeffizienzklasse haben. Aber der Stromverbrauch ist höher als bei kleineren Geräten – wenn Sie auf den tatsächlichen Stromverbrauch achten. Fragen Sie sich daher: Brauchen Sie wirklich die größte Bildschirmdiagonale?

Schalten Sie Ihre Spielekonsole komplett aus. Diese zieht oft im Stand-By-Modus weiterhin Strom, um zum Beispiel nachts selbstständig Updates zu installieren oder die USB-Anschlüsse mit Strom zu versorgen.

Nutzen Sie für Receiver, Sprachassistenten und Spielkonsolen am besten eine schaltbare Steckerleiste: Dann können Sie alle Geräte auf einmal ausschalten.

Helligkeit einstellen: Wenn Sie nicht die maximale Helligkeit einstellen, dann sparen Sie etwas Strom.

Auch bei einem Controller können Sie teils die Akzent-Beleuchtung für Tasten ausstellen – dann hält er etwas länger bis zum nächsten Aufladen.

Computer und Smartphone

Laptop statt Desktop nutzen: Laptops verbrauchen grundsätzlich viel weniger Strom als Desktop-Computer. Wenn Sie Ihren Rechner vor allem fürs Surfen, für Office-Anwendungen oder zum Filme schauen nutzen wollen, dann überlegen Sie, ob ein Laptop für Sie nicht ausreicht. Es gibt auch Laptops für leistungsstarke Anwendungen – zum Beispiel für Grafik-Arbeiten oder zum Gaming. Auch sie verbrauchen trotz der stärkeren Komponenten wesentlich weniger Strom als ein Desktop-Computer. Und falls Sie eventuell nur surfen wollen: Noch weniger verbrauchen Sie mit einem Tablet!

Nutzen Sie beim Computer den „Energiesparmodus“ oder „Ruhezustand“ – vor allem, wenn Sie oft den Arbeitsplatz verlassen. Richten Sie Ihren Computer so ein, dass dieser nach spätestens 15 Minuten Inaktivität in eine der beiden energiesparenden Einstellungen wechselt. Aber Achtung, auch Sparmodi sind unterschiedlich: Während mancher Stromsparmodus weiterhin Strom verbraucht, ist der „Ruhezustand“ mit dem Ausschalten des Geräts zu vergleichen.

Die Verwendung eines Bildschirmschoners beim Computer ist keine Energiesparmaßnahme und „schont“ auch nicht den Bildschirm. Der Monitor und die Grafikkarte des PC verbrauchen gerade bei bunten bewegten Bildern mehr Strom!

Besorgen Sie sich eine Steckerleiste mit Schalter um Geräte, die Sie gemeinsam mit dem Computer nutzen, zum Beispiel Drucker oder Lautsprecher, einfach gleichzeitig vom Stromnetz zu nehmen.

Schalten Sie nachts das WLAN des Routers aus. Hierzu müssen Sie den Router aber nicht unbedingt vom Netz nehmen. Bei den Einstellungen können Sie stattdessen eine Zeitsteuerung einstellen und die WLAN-Funktion nachts deaktivieren.

Auch beim Smartphone können Sie nachts in den Flugmodus wechseln: So müssen Sie weniger oft aufladen.

Lassen Sie Ladegeräte nicht weiter in der Steckdose – es könnte sich um heimliche Stromfresser handeln.

Unnötige Funktionen und Programme ausschalten: Das gilt z.B. für den Router, aber auch für Ihren Computer und Ihr Smartphone. Je weniger Dienste und Programme im Hintergrund laufen, desto weniger muss der Prozessor arbeiten. Schauen Sie hierzu beispielsweise in die Autostart-Einstellungen und schließen Sie Programme wieder, wenn Sie sie nicht mehr nutzen.



Kochen

Achten Sie darauf, dass die Grösse von Pfanne und Kochplatte übereinstimmt. Ersetzen Sie Pfannen mit unebenem Boden.

Kochen Sie mit Deckel – damit sparen sie 30 % Strom.

Benutzen Sie wenn möglich einen Dampfkochtopf oder Isolierpfannen, dies hilft bis zu 70 % Energie zu sparen.

Garen Sie Gemüse, Eier und Kartoffeln mit lediglich 1–2 cm Wasser. Dabei bleiben auch die Vitamine erhalten.

Füllen Sie Ihren Wasserkocher nur mit der Menge, die Sie auch tatsächlich benötigen.

Den Wasserkocher können Sie auch nutzen, wenn Sie zum Beispiel Wasser zum Kochen brauchen: Das Erhitzen im Wasserkocher geht viel schneller!

Profitieren sie von der Restwärme der abgeschalteten Kochplatte, etwa für kurzes Warmhalten eines Gerichts.

Backen

Moderne Öfen muss man nicht vorheizen (ausser für Blätterteig- und Hefengebäck). Sie erreichen die gewünschte Hitze meist in wenigen Minuten.

Profitieren Sie von der Restwärme: Bei Backzeiten über 40 Minuten kann der Ofen zehn Minuten vor Ende der Backzeit ausgeschaltet werden.

Nutzen sie bei Heissluftöfen mehrere Ebenen gleichzeitig.

Backen mit Umluft spart etwa 15 % Energie im Vergleich zu Ober- und Unterhitze.

Geschirrspüler

Räumen Sie Ihre Spülmaschine möglichst voll, um Wasser und Energie zu sparen. In eine Standard-Spülmaschine passen etwa 80 Teile.

Nutzen Sie das Eco-Programm Ihrer Spülmaschine oder niedrige Temperaturen von 45 °C bis 55 °C. Die Programme dauern zwar etwas länger, sparen aber Wasser und Energie.

Lieber nicht nutzen: Kurzprogramme brauchen mehr Wasser und Strom, weil hier bei weniger Zeit höhere Temperaturen benötigt werden.

Spart zwar keine Energie, aber dafür Wasser: Ein Vorspülen ist nicht notwendig. Grobe Speisereste können Sie mit dem Besteck im Restmüll entfernen.

Kühlschrank, Gefrierschrank, Gefriertruhe

Wählen sie die richtige Kühltemperatur. Jedes Grad weniger erhöht den Stromverbrauch um sechs Prozent. 7 °C im oberen Fach des Kühlschranks reichen vollkommen aus.

Stellen sie keine warmen Speisen in den Kühlschrank.

Tauen Sie regelmässig das Eis ab.

Lassen Sie die Geräte nicht unnötig lange geöffnet: Ein gutes Ordnungssystem ist dabei hilfreich.

Schliessen die Türen gut? Ersetzen Sie wenn nötig die Dichtungen.

Platzieren sie den Kühlschrank nicht neben einer Wärmequelle und den Tiefkühler an einen möglichst kühlen Ort (nicht auf den Balkon).

Weniger ist mehr: Überlegen Sie, ob Sie zusätzliche Geräte wie zum Beispiel einen Party-Kühlschrank im Keller wirklich brauchen.

Gefriertruhen sind energieeffizienter als Gefrierschränke.



Waschen

Nutzen Sie immer die maximale Füllmenge des Geräts aus.

Verzichten Sie auf Vorwäsche.

Wählen sie bei leicht verschmutzter Wäsche das Sparprogramm.

Waschen Sie mit niedrigen Temperaturen von 30 °C bis 40 °C. Das reicht bei normal verschmutzter Alltagswäsche völlig aus und hat auch den Vorteil, dass Ihre Kleidung länger hält.

Trocknen

Schleudern Sie die Wäsche vor dem Trockner mit einer möglichst hohen Umdrehung in der Waschmaschine.

Noch besser als ein Wäschetrockner: Lassen Sie Ihre Wäsche einfach an der Luft trocknen. Das geht auch im Winter!

Nutzen Sie Eco-Programme: Die dauern zwar etwas länger, verbrauchen aber weniger Strom.

Eine häufige Reinigung des Flusensiebs verkürzt die Trocknungszeit.

Ersetzen Sie Ihr altes Gerät durch einen Wärmepumpentrockner.

Warmwasser

Stellen sie den Warmwassererwärmer auf maximal 60 °C ein und entkalken Sie ihn in den geforderten Zeitabständen.

Duschen Sie anstatt zu baden.

Verwenden Sie sparsame Duschbrausen und Spararmaturen.

Ersetzen Sie veraltete Elektroboiler durch Wärmepumpenboiler.

Mit ihren Energiefragen am richtigen Ort.

Haben Sie weitere Fragen rund um das Thema Energieverbrauch und Energieeffizienz? Dann kontaktieren Sie unseren Energiefachmann und lassen Sie sich beraten.



Martin Künzler

Energiefachmann

071 388 47 07

martin.kuenzler@stadtgossau.ch



Gossau (SG)
Innovativ in Energie

Stadt **Gossau**

Stadtwerke

Stadtwerke Gossau

Bischofszellerstrasse 90, 9200 Gossau

Tel. 071 388 47 47, stadtwerke@stadtgossau.ch

www.stadtwerke-gossau.ch