

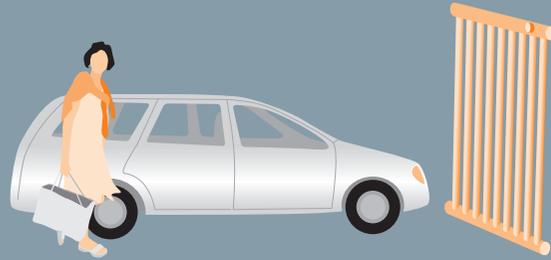
Energie-Tipps



## Strom sparen Tipps und Tricks

ihr partner für  
**1to1**  
energy

## Warum Strom und Energie sparen?



Ein sorgfältiger Umgang mit der Energie schont die Umwelt, spart Geld und leistet einen Beitrag an die Versorgungssicherheit.

Die wichtigsten Gründe für einen sparsamen Umgang mit der Energie sind:

- Jeder Energieverbrauch ist mit einer Umweltbelastung verbunden. Wer Energie spart, leistet einen Beitrag für eine bessere Umwelt.
- Durch einen sparsamen Umgang mit Energie kann Geld gespart werden.
- Energie sparen leistet einen Beitrag an die Versorgungssicherheit. Je effizienter die Energie eingesetzt wird, desto länger reichen die Energievorräte.

### Energie ist nicht nur Strom

Ein Haushalt braucht nicht nur Strom, sondern ist auch für den Verbrauch anderer Energieträger verantwortlich, wie Benzin, Heizöl oder Gas. Die Heizung und das Auto brauchen in der Regel wesentlich mehr Energie als die Stromanwendungen.

Für eine durchschnittliche Familie mit 3 Personen, die in einer 4-Zimmer-Wohnung lebt und mit einem Mittelklassewagen jährlich 15 000 km zurücklegt (Verbrauch 8 Liter/100 km), ergibt sich folgender jährlicher Energieverbrauch in Kilowattstunden:

Auto	12 000 kWh
Heizung	12 000 kWh
Warmwasser	3 000 kWh
Strom	2 500 kWh

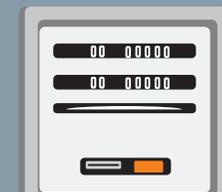
### Graue Energie

Neben dem direkten Energieverbrauch ist ein Haushalt auch für indirekt verbrauchte Energie verantwortlich, die sogenannte graue Energie. Nahrungsmittel und Gebrauchsgegenstände verursachen einen Energieaufwand für Herstellung, Verpackung, Lagerung und Transport. Auch Dienstleistungen sind mit einem Energieaufwand verbunden. Mit jedem Franken, der im Haushalt ausgegeben wird, sind im Durchschnitt etwa 1,3 kWh an grauer Energie verbunden. Je nach Gütern oder Dienstleistungen sind die Unterschiede jedoch sehr gross. Eine Flugreise von Zürich nach New York (hin und zurück) verursacht beispielsweise pro Person einen Energieaufwand von rund 7000 kWh.

### Stromverbrauchskontrolle

Der Stromverbrauch eines Haushaltes kann auf verschiedene Arten in Erfahrung gebracht werden:

- Seit Frühling 2005 finden Sie jeweils auf Ihrer Energierechnung im Frühling und im Herbst den Vorjahresvergleich.
  - Aufbewahren der Stromrechnungen und Zusammenzählen des Verbrauchs über ein Jahr.
  - Nachfragen bei unserem Kundenservice-Center 0844 121 113.
  - Periodisches, z.B. monatliches Ablesen des Wohnungs- oder Hauszählers und Führen einer «Strombuchhaltung».
- Der Vergleich einzelner Monate oder Jahre zeigt den Erfolg der Sparbemühungen.



## Ist mein Stromverbrauch hoch oder tief?

Der Stromverbrauch hängt von verschiedenen Kriterien ab. Ein systematisches Vorgehen hilft bei den Sparbemühungen.

### Beurteilung des Stromverbrauchs

Die untenstehende Tabelle hilft bei der Beurteilung des Stromverbrauchs. Die Werte zeigen den durchschnittlichen Stromverbrauch je nach elektrischen Verbrauchern

Anwendung	Mehrfamilienhaus				Einfamilienhaus	
	1 Pers. 60 m <sup>2</sup>	2 Pers. 75 m <sup>2</sup>	3 Pers. 90 m <sup>2</sup>	4+ Pers. 120 m <sup>2</sup>	1-2 Pers. 160 m <sup>2</sup>	3+ Pers. 160 m <sup>2</sup>
▲ ■ ●	2550	4000	5550	7300	4900	7750
	1550	2000	2550	3300	2900	3750
▲ ■	2300	3650	5100	6700	4500	7150
	1300	1650	2100	2700	2500	3150
▲ ●	2350	3700	5100	6700	—	—
	1350	1700	2100	2650	—	—
▲	2100	3350	4650	6050	—	—
	1100	1350	1650	2050	—	—

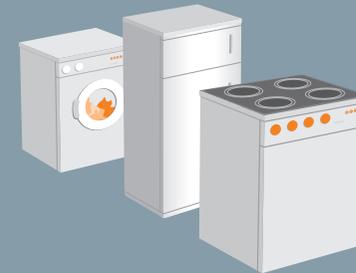
▲ Übliche Stromanwendung  
 ■ Waschen und Trocknen über eigenen Zähler  
 ● Kochen mit Strom

Oberer Wert = Warmwasser mit Elektroboiler  
 Unterer Wert = Warmwasser durch Öl-, Gas-, Holzheizung oder Fernwärme

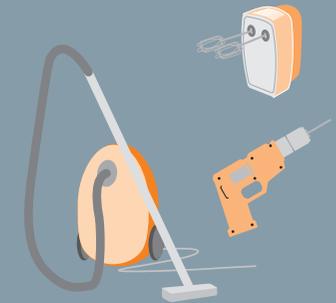
und nach Wohnsituation. Diese Werte können mit dem eigenen tatsächlichen Verbrauch verglichen werden. «Energie-Check» unter: [www.1to1energy.ch](http://www.1to1energy.ch)

### Vergleich

Der Vergleich des Tabellenwertes mit dem eigenen tatsächlichen Verbrauch ergibt Anhaltspunkte, wie gross das Sparpotenzial ungefähr ist. Bei der Interpretation sind immer auch die Wohnsituation und der Lebensstil zu



Gruppe 1



Gruppe 2

berücksichtigen: Eine Familie mit Kindern, die mehrheitlich selber kocht und bei der viel Wäsche anfällt, braucht relativ viel Strom. Es ist aber noch lange nicht gesagt, dass sie Strom verschwendet. Andererseits weist ein berufstätiges Ehepaar, das sich oft im Restaurant verpflegt und die Wäsche in der Wäscherei reinigen lässt, einen kleinen Stromverbrauch auf. Das heisst aber nicht, dass es sich energiebewusst verhält, denn es verlagert einen Teil des Stromverbrauchs nach auswärts.

### Strom sparen: Systematisch vorgehen

Strom sparen lohnt sich dort am meisten, wo der Verbrauch hoch ist. Die elektrischen Haushaltgeräte können grob in zwei Gruppen eingeteilt werden.

### Gruppe 1

Grossgeräte mit hohem Stromverbrauch wie Kochherd, Backofen,

Kühlschrank, Gefriergeräte, Waschmaschine, Tumbler, Geschirrspüler; wenn vorhanden, auch mobile Elektroöfen, Klimageräte und Luftbefeuchter. Beim Kauf gibt Ihnen die Energieetikette Auskunft über die Energie-Effizienzklasse der Geräte.

### Gruppe 2

Kleingeräte mit geringem Stromverbrauch wie Staubsauger, Mixer, Bügeleisen, Haartrockner, Rasierapparat etc.

- Die Geräte der ersten Gruppe haben eines gemeinsam: Sie erzeugen Wärme oder Kälte. Hier machen sich Sparbemühungen besonders bezahlt.
- Bei der zweiten Gruppe sind die Sparmöglichkeiten geringer, weil die Betriebszeiten meist beschränkt sind und nicht wesentlich verkürzt werden können.
- Für alle elektrischen Haushaltgeräte und Apparate gilt: nach Gebrauch sofort ganz ausschalten.



# Tipps und Tricks zum Stromsparen

Stromsparen ist nicht so schwierig, wenn einige Hinweise beachtet werden.

Die nebenstehende Tabelle zeigt den Stromverbrauch verschiedener Geräte und Anwendungen in einem durchschnittlichen Haushalt mit 3 Personen. Wenn mobile Elektroöfen oder Luftbefeuchter eingesetzt werden, können diese einen

Gerät	Stromverbrauch/Jahr
Elektroherd mit Backofen	450 kWh
Geschirrspüler	300 kWh
Kühlschrank	300 kWh
Tiefkühler	300 kWh
Waschmaschine	300 kWh
Tumbler	300 kWh
Beleuchtung	300 kWh
Fernseher, Radio, Video	200 kWh
Andere Geräte (Staubsauger, Bügeleisen, Haartrockner, Rasierapparat usw.) total	150 kWh
Elektroboiler	3000 kWh

relativ hohen Stromverbrauch verursachen. So kann bei den einzelnen Anwendungen gespart werden:

### Kühlschrank und Tiefkühler

- Richtige Lagertemperatur einstellen: 5–7 °C beim Kühlschrank und –18 °C bei Gefriergeräten.
- Geräte nicht unnötig lange öffnen. Ein gutes Ordnungssystem erleichtert die Orientierung.
- Darauf achten, dass Türen gut schliessen.
- Keine warmen Speisen in den Kühlschrank stellen.
- Lüftungsschlitze bei Einbaugeräten müssen frei bleiben.
- Kühlschrank-Gefrierfach und Gefriergeräte regelmässig abtauen (Gebrauchsanweisung beachten).
- Gefriergeräte an möglichst kühlem Standort aufstellen, jedoch nicht auf dem Balkon.

### Waschmaschine

- Kochwäsche öfters mit 60 °C statt mit 95 °C waschen.
- Bei wenig verschmutzter

und getragener Wäsche auf das Vorwaschen verzichten.

- Das Fassungsvermögen der Maschine möglichst voll ausnützen.

### Kochherd

- Durchmesser von Pfanne und Kochstelle soll übereinstimmen.
- Wo möglich mit Deckel auf der Pfanne kochen.
- Für Kochgut mit langer Gardauer den Dampfkochtopf benutzen.
- Mit Isolierpfannen kann stromsparend gekocht werden, mit wenig Wasser und bei niedriger Temperatur.
- Kochstelle rechtzeitig von der Ankoch- auf die Fortkochstufe schalten.

### Backofen

- Bei fast allem Gebäck und allen Braten kann auf das Vorheizen verzichtet werden.
- Wenn die Back- oder Bratzeit länger als ca. 40 Minuten dauert, kann der Backofen 10 Minuten vor Ende der Gardauer abge-

schaltet werden.

- Beim Heissluft-Backofen mehrere Ebenen gleichzeitig nutzen.

### Wäschetrockner

- Die Wäsche so weit als möglich im Freien trocknen, vor allem grossflächige Stücke wie Bettüberwürfe und Leintücher.
- Wäsche möglichst gut schleudern. Waschmaschine mit hoher Schleuderdrehzahl einsetzen (mindestens 1000 Umdrehungen pro Minute) oder separate Wäscheschleuder benutzen.
- Luftfilter des Tumblers nach jedem Trocknungsgang reinigen.

### Beleuchtung

- Eine gute Beleuchtung ist eine sinnvolle Stromanwendung; trotzdem das Licht nicht unnötig lange brennen lassen.
- Nach Möglichkeit Leuchtstofflampen oder Energiesparlampen einsetzen. Diese brauchen bei gleicher Lichtmenge 4–5 Mal weniger Strom als Glühlampen.



### Geschirrspüler

- Das Fassungsvermögen der Maschine möglichst gut ausnützen, d.h. erst spülen, wenn das Gerät gefüllt ist.
- Vorspülen unter fliessendem (Warm-)Wasser vermeiden. Die Maschine besorgt das mit weniger Wasser und fast ohne Stromverbrauch.
- Für leicht verschmutztes Geschirr Sparprogramme verwenden.

entkalken, je nach Härtegrad des Wassers (im Durchschnitt alle 4–5 Jahre).

### Elektroboiler

- Wasser auf 60 °C erwärmen.
- Einhand- oder Thermostat-Mischbatterien einbauen; damit wird das Mischen von Kalt- und Warmwasser überflüssig. Beim Mischen von Hand erst das kalte Wasser laufen lassen und das warme dazumischen.
- Duschen statt baden. Der Warmwasserverbrauch ist 4–5 Mal geringer.
- Bei längerer Abwesenheit Boiler ausschalten. Boiler regelmässig

BKW FMB Energie AG  
Viktoriaplatz 2  
Postfach  
3000 Bern 25  
Tel. 031 330 51 11  
[www.bkw-fmb.ch](http://www.bkw-fmb.ch)  
[info@bkw-fmb.ch](mailto:info@bkw-fmb.ch)