

# Einfach Strom und Geld sparen

In den eigenen vier Wänden verbrauchen wir besonders viel Energie: In Form von Strom, Wärme und Warmwasser. Wer es richtig macht, kann mit einfachen Mitteln energiesparend haushalten. Das ist gut fürs Portemonnaie und das Klima. Wir zeigen, wo Sie Ihren Energieverbrauch spürbar senken können.



**1.** Halten Sie im Sommer **Fenster** und Rollläden tagsüber geschlossen: So kommt keine warme Luft herein.



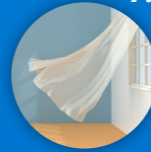
**3.** **Heizkörper** sollten nicht durch Vorhänge oder Möbel verdeckt werden, da sich die Wärme dahinter staut.



**2.** 16 bis 18°C sind die optimale Raumtemperatur im Schlafzimmer. Falls Ihnen das zu kühl ist, empfiehlt sich eine wärmere **Bettdecke**.



**4.** Schon das Reduzieren der **Raumtemperatur** um 1°C bewirkt eine Energieeinsparung von sieben Prozent.



**7.** Frischluft ohne Wärmeverlust: im Winter fünf Minuten **Stosslüften**. Bei angekippten Fenstern entweicht hingegen konstant Wärme.



**5.** Die **Spülmaschine** immer restlos füllen, bevor sie gestartet wird. Beim Spülprogramm niedrige Temperaturen (50–55°C) oder das Automatikprogramm wählen.



**6.** Die **Kühlschranktemperatur** auf 7°C stellen. Die Kühlschranktür nicht unnötig offenlassen, sonst erhöht sich die Temperatur. Warme Speisen immer erst abkühlen lassen.



**8.** Vorheizen ist überflüssig. Wählen Sie beim **Backen** «Umluft» statt «Ober- und Unterhitze». Das spart bis zu 15 Prozent Energie. Gegen Ende der Backzeit den Ofen ausmachen und die Restwärme nutzen.



**9.** Die **Pfanne** beim Kochen möglichst mit dem Deckel schliessen und auf eine **Herdplatte** stellen, die ihrer Grösse entspricht. Wenn Sie nur eine Tasse Tee kochen, benutzen Sie besser den Wasserkocher.



**10.** Die **Waschmaschine** stets komplett befüllen. Bei den meisten Kleidungsstücken reicht es vollkommen, wenn sie bei 30°C gewaschen werden. Das schont auch das Gewebe.



**12.** Der **Föhn** braucht sehr viel Strom. Wenn es nicht eilt: Lassen Sie Ihre Haare an der Luft trocknen.



**11.** Wassersparende **Duschköpfe** reduzieren den Warmwasserverbrauch um bis zu 50 Prozent.



**13.** **Fernseher** und Computer immer ganz ausschalten, denn auch im Stand-by-Modus verbrauchen sie Strom. OLED-Fernseher sollten allerdings nicht ausgeschaltet werden, da sie nachts den Bildschirm neutralisieren.



**14.** Um die Stromversorgung vollständig zu kappen, eignet sich eine abschaltbare **Steckerleiste**. So können Sie alle angeschlossenen Geräte schnell und einfach ausschalten.



**15.** **Modem** und **Router** fürs Internet benötigen permanent Strom. Bei längerer Abwesenheit sollten Sie diese deshalb ausziehen.



**16.** Rund 10 Prozent der Stromkosten entfallen auf die Beleuchtung. Schalten Sie das **Licht** aus, wenn Sie das Zimmer verlassen.



## Online-Test

Energieeffizienz im Haushalt: entdecken Sie Ihr Sparpotenzial mit der AEW Energybox.

[www.aew.ch/energybox](http://www.aew.ch/energybox)