

# NUTZERHINWEISE

# ENERGIESPAREN IM ALLTAG



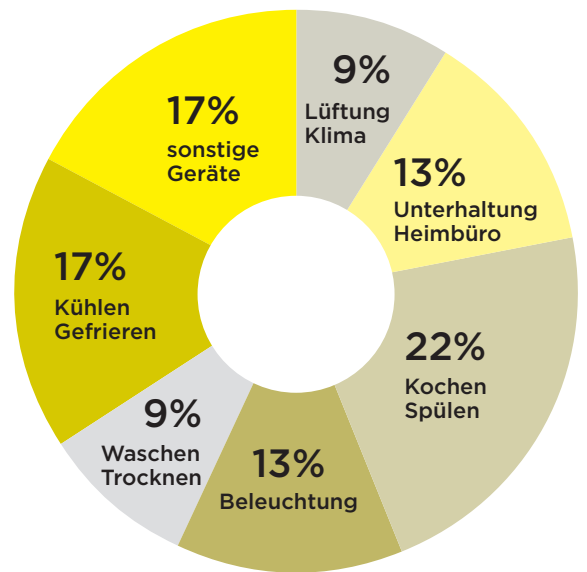
In Zusammenarbeit mit Energie Schweiz  
und weiteren Beratungsstellen

**Apleona Real Estate AG**  
[www.realestate.apleona.ch](http://www.realestate.apleona.ch)  
[info.realestate.ch@apleona.com](mailto:info.realestate.ch@apleona.com)



# STROMSPAREN

Untersuchungen zeigen, dass in jedem Haushalt 50 bis 100 Elektrogeräte in Betrieb sind. Ein typischer Haushalt kann mit vielen einfachen Massnahmen sage und schreibe bis zu 50 Prozent Strom sparen – ganz ohne Komfortverlust.



## TIPP 1



### Geräte komplett ausschalten

Die meisten Geräte werden pro Tag nur ein bis zwei Stunden aktiv genutzt. Dabei brauchen sie oft weniger Strom, als während der restlichen Zeit im Stand-by-Modus. Modems, Router, Drucker, Computer und fast alle anderen Geräte können mit einer Steckleiste komplett vom Strom getrennt werden.

## TIPP 3



### Kühlschrank und Tiefkühler prüfen

Richtige Lagertemperatur einstellen. Temperatur im Kühlschrank: 5–7°C. Dafür reicht, je nach Standort, oft schon Stufe 1. Temperatur im Tiefkühler: -18 °C. Ein spezielles Eis- und Kühlschrankthermometer hilft zur Kontrolle.

## TIPP 2



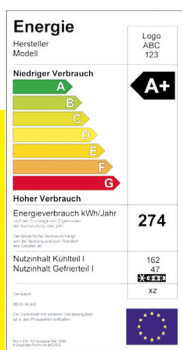
### LED statt Glühlampen

Neue LED- und Stromsparlampen brauchen nur einen Bruchteil der Energie, die ältere Leuchtmittel verbrauchen. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten, wenn Sie nicht sicher sind, welche LED in Ihre Lampen passen.

## TIPP 4

### Energieetikette beachten

Fast alle Geräte sind heute mit Energieetiketten gekennzeichnet. Dank einer Skala von Grün bis Rot wissen Sie sofort, welche Kaffeemaschinen, TV-Geräte, Lampen oder Staubsauger wirklich sparsam sind. Die oberste Klasse ist immer die sparsamste, egal ob sie mit A oder A+++ gekennzeichnet ist. Kaufen Sie wenn möglich immer nur energieeffiziente Haushalts- und Unterhaltungsgeräte. Denn selbst wenn zwei Geräte ähnlich scheinen, die Unterschiede beim Energieverbrauch können enorm sein. So braucht ein Tiefkühlgerät der Klasse A+++ weniger als die Hälfte des Stroms als ein Gerät der Klasse A+. Viele zusätzliche Informationen zur Energieetikette finden Sie unter: [www.energieschweiz.ch/energieetikette](http://www.energieschweiz.ch/energieetikette)  
Quelle: <https://www.hausinfo.ch/de/home/gebäude/energie/spartipps/energieetikette.html>



## TIPP 5



### Sparsame Unterhaltungselektronik

Energy Star ist das Label für stromsparende Elektrogeräte wie Computer, Modem oder Drucker. Achten Sie deshalb beim Kauf auf das Gütezeichen «Energy Star», es hilft, energieeffiziente Geräte beim Kauf zu erkennen und auszuwählen.

## TIPP 6



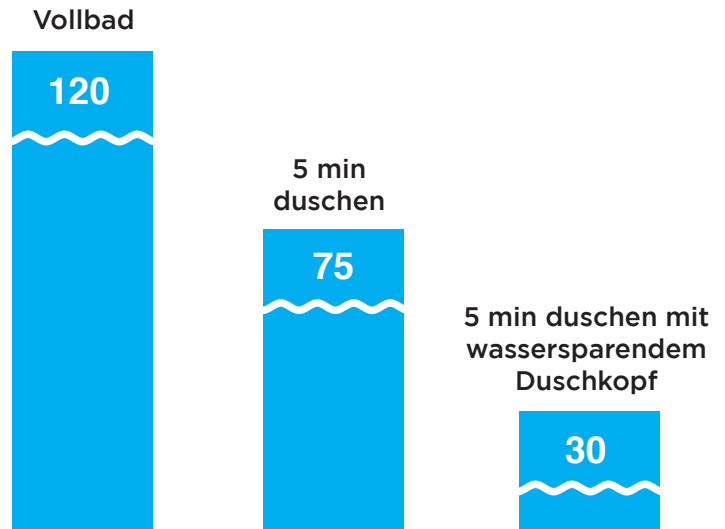
### Lohnt sich eine Reparatur?

Ob sich eine Reparatur oder eher eine Neuanschaffung bei Elektrogeräten lohnt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Für private Geräte im Haushalt wird empfohlen: Defekte Geräte, die älter als zwölf Jahre sind, haben in der Regel einen hohen Stromverbrauch und sollten repariert oder entsorgt werden. Bei jüngeren Geräten lohnt sich meistens eine Reparatur.



# WASSERSPAREN

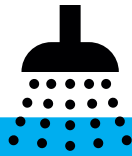
In der Schweiz verbraucht eine Person im Durchschnitt etwa 50 Liter Warmwasser pro Tag. Dieser Warmwasserbedarf wird meist durch herkömmliche Energieträger wie Gas, Öl oder Strom bereitgestellt, was knapp 15 Prozent unseres Energieverbrauchs im Haushalt entspricht. Mit einigen einfachen Tipps können Sie viel Wasser und damit auch Energie sparen.



Wasserverbrauch beim Baden und Duschen (L)

Quelle: <http://www.wasser-verbrauch.com/>

## TIPP 1



### Duschen statt baden

Duschen ist deutlich sparsamer als baden: Eine volle warme Badewanne benötigt ca. fünf Kilowattstunden Energie. Mit einem Elektrovelo fahren Sie damit von Basel nach Paris!

## TIPP 2



### Cleveren Duschkopf verwenden

Mit energieeffizienten Duschräumen (mindestens Energieeffizienz-Klasse B) lässt sich gegenüber Brausen anderer Klassen bis zu 50 Prozent Wasser sparen – und dies ganz ohne Komforteinbußen.

## TIPP 3



### Fliessendes Wasser vermeiden

Wasser kann gespart werden, indem fließendes Wasser reduziert wird. Beispielsweise kann Geschirr, Obst oder Gemüse in einem Becken gewaschen werden. Während dem Zähneputzen soll darauf geachtet werden, das Wasser abzustellen.

## TIPP 4



### Verbrauchsmenge realisieren

Werden Sie sich bewusst, wie viel Wasser sie verbrauchen. Vergleichen Sie z. B. ihren Wasserbrauch des aktuellen Jahres mit dem des Vorjahres. Bauen Sie so ein «kontinuierliches Monitoring» auf. Dies kann übrigens auch beim Heizwärmebedarf sowie beim Stromverbrauch hilfreich sein.



# ABFALLREDUKTION

2012 wurden in den 30 Kehrichtverbrennungsanlagen (KVA), die in der Schweiz in Betrieb sind, insgesamt rund 3,8 Millionen Tonnen Abfälle verbrannt. Der damit verbundene Treibhausgasausstoss betrug 2,35 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente, was einem Anteil von knapp 5% an den gesamten Treibhausgasemissionen der Schweiz entspricht. Die Emissionen aus der Abfallverbrennung haben im Laufe der letzten Jahre zugenommen, insbesondere wegen der Konsumgewohnheiten sowie des Bevölkerungs- und Wirtschaftswachstums in der Schweiz<sup>1</sup>.

Hinzu kommt, dass die Abfallentsorgung mit Lärm sowie mit hohen Kosten verbunden ist. Auch hier wäre eine Reduktion der Folgewirkungen wünschenswert.

## TIPP 1

### Mülltrennung

Trennen Sie wenn möglich Ihren Abfall. Folgende Wertstoffe können separiert und gratis entsorgt werden:



Glas



Stahlblech



Kapseln aus Alu



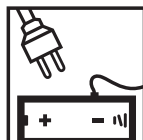
Aluminium



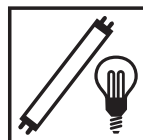
Pet-Flaschen



Batterien



Elektroschrott



Leuchtmittel



Textilien/Schuhe



Papier u. Karton



Grüngut



Öl



Kunststoff

Quelle: swissrecycling.ch

## TIPP 2



### Verpackungsreduzierte Beschaffung

Beim täglichen Einkaufen kann man die persönliche Abfallmenge reduzieren, in dem man darauf achtet, wie die Artikel in Bezug auf die Menge und die Recyclingfähigkeit verpackt sind oder ob Frischeprodukte separat verpackt werden müssen. Ausserdem können wiederverwertbare Taschen statt Plastiktüten verwendet werden.

## TIPP 3



### Verbraucherfreundliche Verpackungen

In vielen Online-Shoppingportalen werden bereits heute sogenannte verbraucherfreundliche Verpackungen angeboten. Diese haben nicht nur den Vorteil, dass sie besonders einfach zu öffnen sind sondern auch leicht zu entsorgen sind.

## TIPP 4



### Wiederverwertbare Produkte verwenden

Für viele Artikel, die man für das tägliche Leben benötigt, gibt es wiederverwertbare Alternativen. So gibt es Stofftüte anstatt Plastiktüte, oder Mehrweg-Flaschen anstatt PET.

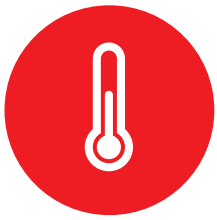
## TIPP 5



### Professionellen Dienstleister beiziehen

Wer sich mit den Themen fachgerechte Entsorgung und Mülltrennung nicht auseinandersetzen möchte, hat die Möglichkeit, einen professionellen Dienstleister zu engagieren. Diese holen sämtliche Entsorgungsartikel bei ihnen zuhause ab und sorgen für eine fachgerechte Entsorgung. Unter dem Begriff „Recycling Abholung“ in einer Internet-Suchmaschine erscheinen diverse Anbieter.

1: <http://www.bafu.admin.ch/dokumentation/medieninformation/00962/index.html?lang=de&msg-id=54175>



# HEIZEN

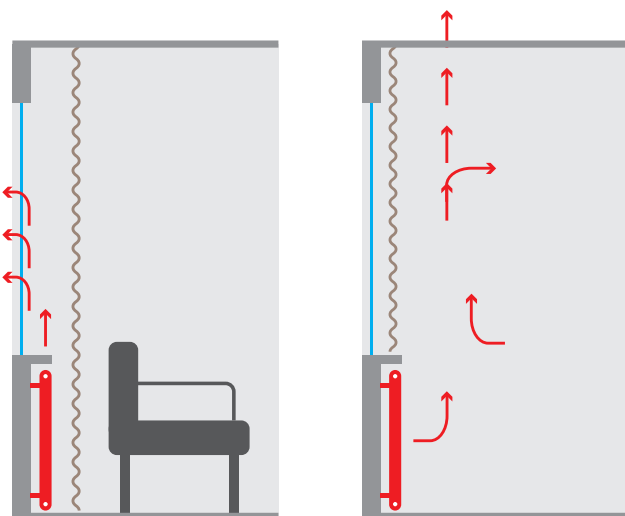
Bis zu zwei Drittel des gesamten Energiebedarfs im Haushalt werden für das Heizen eingesetzt. Wer effizient heizt, spart nicht nur Energie, sondern auch Geld: Mit jedem Grad weniger Raumtemperatur werden sechs Prozent Heizkosten eingespart.

## TIPP 2

### Wärme komplett nutzen (für den Fall, dass mit Radiatoren geheizt wird)

Die warme Luft sollte ungehindert in den Räumen zirkulieren können. Daher sollten Sie die Heizkörper weder mit Möbeln noch mit Vorhängen verdecken. Damit die Räume weniger auskühlen, empfiehlt es sich zudem, die Roll- und Fensterläden – sofern vorhanden – nachts zu schliessen.

Bei geöffnetem Fenster im Schlafzimmer während der Nacht im Winter, ist darauf zu achten, dass nicht unnötig geheizt wird. In dem Fall beachten Sie bitte die Hinweise in Kapitel Lüften.



NICHT OPTIMAL

OPTIMAL

## TIPP 1



### Richtige Temperatur einstellen

Nicht in allen Räumen ist dieselbe Temperatur notwendig: Messen Sie die Temperaturen in den verschiedenen Räumen Ihrer Wohnung.

Raum Typ	Temperatur	Thermostatventil
Wohnzimmer	20-22°	ca. Position 3
Schlafzimmer	18-19°	ca. Position 2

## TIPP 3

### Bei Abwesenheiten Temperatur senken

Heizen Sie unbenutzte Räume nicht, sondern stellen Sie z.B. das Thermostatventil auf die Position \* (Stern). Bei längerer Abwesenheit, speziell im Winter, sollten Sie die Temperatur in allen Räumen senken.



# LÜFTEN

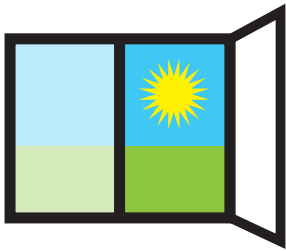
Zu heiss, zu kalt, zu feucht; ein optimales Raumklima hängt stark vom eigenen Empfinden ab. Mit ein paar einfachen Tipps kann man Räume sinnvoll und effizient lüften und kühlen.

## TIPP 2

### Im Sommer richtig kühlen

Lüften Sie nachts und am Morgen gut durch, und beschatten Sie die Räume wenn möglich den Tag hindurch mit Rollläden oder Sonnenstoren.

### RICHTIG LÜFTEN IM SOMMER



Wann **Jun / Jul / Aug**  
Wie lange **25 Minuten**  
Wie oft **2-3 mal am Tag**  
Wichtig **Fenster ganz öffnen**

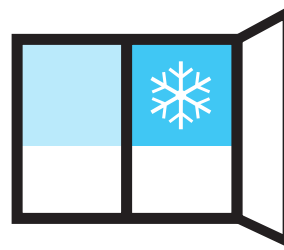
## TIPP 1

### Im Winter kräftig lüften

Lüften Sie kurz und kräftig; das heisst, 3 bis 4 Mal pro Tag für ca. 5 Minuten. Öffnen Sie gleichzeitig möglichst viele Fenster. Besonders wirksam ist die kurze Querlüftung (Durchzug).

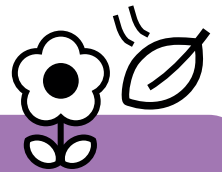
Vermeiden Sie ständig offene Kippfenster, denn dadurch entweicht viel Wärme aus den Räumen, ohne dass sehr viel Frischluft hereinkommt.

### RICHTIG LÜFTEN IM WINTER



Wann **Dez / Jan / Feb**  
Wie lange **5 Minuten**  
Wie oft **2-3 mal am Tag**  
Wichtig **Fenster ganz öffnen**

## TIPP 3



### Richtiges Lüften im Frühling und Herbst

Da die Temperaturdifferenz zwischen Wohnraum und Aussenluft relativ gering ist, bedingt dies einen generell langsameren Luftaustausch. Daher wird empfohlen täglich 3-4 mal über den Tag verteilt min. 10-15 Minuten zu lüften.

## TIPP 4

### Richtiges Lüften bei längerer Abwesenheit

Vermeiden Sie es, während der Heizperiode das Fenster oder andere Lüftungseinrichtungen in dauernder Kippstellung geöffnet zu lassen. Der Einsatz des Dreh-Kipp-Verschlusses ist jedoch in den Sommermonaten durchaus angebracht. Dies hilft, die Raumluftqualität zu verbessern. Sie ist aber kein Ersatz für die richtige Stosslüftung, die von Zeit zu Zeit auch im Sommer vorgenommen werden sollte.



## TIPP 5



### Lüftung in Minergie-Bauten richtig einstellen

Im normalen Betrieb reicht es, wenn Sie die Lüftung auf die niedrigste Stufe einstellen. Bei längeren Abwesenheiten, beispielsweise Ferien, stellen Sie die Lüftung am besten ab. In Minergie-Bauten können Sie die Fenster jederzeit öffnen. Ideal wäre es, die Lüftung abzustellen, wenn die Fenster offen sind. Es wird empfohlen, in jedem Fall die Vorgaben in der Bedienungsanleitung zu beachten.