

## KLIMATIPPS FÜR ZUHAUSE

### Im Büro:

- Laptops brauchen durchschnittlich nur halb so viel Strom wie Desktop-Computer. Entfernen Sie das Netzteil, wenn der Laptop ausgeschaltet und aufgeladen ist.
- Bei Arbeitspausen Geräte abschalten und bei längerem Nichtgebrauch (z.B. nachts) Geräte ganz vom Strom nehmen.

### Bei der mobilen Kommunikation und elektronischen Unterhaltung:

- Erwerben Sie generell Elektronikgeräte der besten Energieklasse.
- Geräte verbrauchen im Standby-Modus unnötig Energie. Mit einer Steckerleiste kann eine ganze Gerätegruppe (TV, DVD-Player, Spielkonsolen, etc.) einfach und bequem vom Stromnetz getrennt werden.
- Bringen Sie defekte Geräte zurück in den Laden oder zu einer offiziellen Sammelstelle und horten Sie diesen nicht zu Hause. Wertvolle Metalle können wiederverwertet werden.
- Kaufen Sie nicht bei jeder Aboerneuerung ein neues Handy. Gewisse Anbieter offerieren dafür einen Treuebonus in Form von Gesprächs- und SMS-Gutschriften.
- Schalten Sie das Handy aus, wenn Sie es nicht brauchen. Dadurch verringern Sie die Strahlung und schonen den Akku.
- Entfernen Sie nach dem Aufladen des Akkus das Ladegerät von der Steckdose.



## In der Küche:

- Keine warmen Speisen in den Kühlschrank stellen.
- Tiefkühlkost im Kühlschrank auftauen lassen.
- Gerätetür nicht unnötig lange offen lassen oder für jeden Gegenstand extra öffnen. Ein gutes Ordnungssystem erleichtert die Orientierung.
- Gefriergeräte und Kühlschränke ohne automatische Abtauung regelmässig abtauen (Gebrauchsanweisung beachten). Wenn sich eine Eisschicht gebildet hat, steigt der Stromverbrauch stark an. Eis- und Reifbildung in Kühl- oder Gefrierschrank verrät undichte Türen. Also ab und zu die Dichtungen prüfen.
- Tiefkühler an möglichst kühlem Standort aufstellen.
- Lüftungsschlitze freihalten und ab und zu absaugen.
- Gefriergeräte und Kühlschränke richtige Lagertemperatur einstellen  
Temperatur im Kühlschrank: 5–7°C. Dafür reicht, je nach Standort, oft schon Stufe 1. Temperatur im Tiefkühler: -18 °C. Ein spezieller Eis- und Kühlschrankthermometer hilft zur Kontrolle.
- Überlegen Sie sich, ob Sie das neue Haushaltsgerät, welches Sie sich anschaffen möchten, wirklich benötigen.
- Kaufen Sie Geräte wie Kühl- und Gefrierschränke, Waschmaschinen oder Geschirrspüler möglichst in der besten Energieklasse. Tipps finden Sie auf [Topten](#).
- Schalten Sie die Kaffeemaschine bei längeren Abwesenheiten ganz ab. Im Standby-Modus verbrauchen Elektronik-Geräte oft mehr Strom als für die eigentliche Gerätefunktion.

Klimatipps zur **Ernährung** finden Sie [hier](#).

## Beim Kochen:

- Deckel auf die Pfanne. Ein Deckel auf dem Topf senkt den Energieverbrauch auf ein Viertel. Noch besser sind Schnellkochtöpfe, sie sparen noch einmal 50% Energie.
- Kochplatte rechtzeitig von der Ankochstufe (hohe Stufe) auf die Fortkochstufe (niedere Stufe) schalten und Restwärme der Platte ausnützen.
- Für Kochgut mit langer Gardauer den Dampfkochtopf benutzen.
- Isolierpfanne verwenden. Damit kann mit wenig Wasser und bei niedriger Temperatur gekocht werden.
- Benutzen Sie einen Wasserkocher. Das geht viel schneller und braucht weniger Energie als Wasser kochen auf der Herdplatte.

## Beim Backen und Aufwärmen:

- Nicht vorheizen – und die Nachwärme nutzen. Auch wenn es auf der Packung oder im Rezept steht, meist ist das Vorheizen unnötig (Ausnahme: empfindliche Teige).
- Wenn die Back- oder Bratzeit länger als ca. 40 Minuten dauert, kann der Backofen 10 Minuten vor Ende abgeschaltet werden, um die Nachwärme zu nutzen.
- Beim Umluftbackofen mehrere Ebenen gleichzeitig nutzen.
- Backofenfenster putzen. Bei jedem Öffnen der Ofentür gehen etwa 20 Prozent der Wärme verloren – deshalb den Braten von aussen begutachten.
- Brötchen von gestern knusprig toasten. Wer zum Brötchen aufbacken nicht den Backofen, sondern den Toaster verwendet, spart rund 70% Energie.



- Mikrowelle, wenn überhaupt, nur für kleine Mengen benutzen. Schon bei zwei Portionen braucht ein Mikrowellenherd mehr Energie als eine Herdplatte. Und das Auftauen in der Mikrowelle verbraucht unnötig Energie – also Gefrorenes frühzeitig herauslegen.

## **Im Badezimmer:**

- Wasserspardüsen einbauen. Ein Viertel des Energieverbrauchs im Haushalt ist fürs Warmwasser. Mit Wasserspardüsen halbieren sie den Wasserverbrauch. Wasserspardüsen passen an jeden Wasserhahn und jede Dusche, ausser an ältere Modelle.
- Duschen statt baden: der Warmwasserverbrauch beim Duschen ist vier- bis fünfmal geringer.
- Beim Einseifen die Dusche abstellen.

## **Beim Abwaschen:**

- Geschirrspüler contra Handabwasch: Was ist energieeffizienter?  
Ein guter Geschirrspüler braucht für einen Waschgang rund 1 kWh Strom und 12 Liter Wasser (praktisch unabhängig von der Füllmenge). Wird der Geschirrspüler voll beladen, sind diese guten Werte unschlagbar; im Schnitt benötigt der Handabwasch rund doppelt so viel Energie und viel mehr Wasser. Für kleine Geschirrmengen macht es hingegen Sinn, von Hand abzuwaschen, aber nicht unter laufendem Wasserhahn.  
Wichtig bei Geschirrspüler: Vorspülen unter fliessendem Wasser vermeiden und Sparprogramm verwenden!

## **In der Waschküche:**

- Vorwaschgang weglassen. Den Vorwaschgang braucht es nur bei ganz stark verschmutzter Wäsche. Hier hilft aber auch das Vorbehandeln oder Einweichen vor dem Waschen.
- Kochwäsche mit 60 °C. statt mit 95 °C. waschen. Die meisten Krankheitserreger sterben schon bei 60°C. ab – und gegenüber dem Kochwaschgang wird die Hälfte des Stroms gespart. Für normal verschmutzte Wäsche reichen in der Regel 30°C.
- Waschmaschine immer gut füllen. Einige Modelle sind mit einem 1/2-Sparprogramm für halbe Füllungen ausgestattet, der den Verbrauch immerhin um einen Drittel senkt. Aber Vorsicht: Die Waschtrommel nicht stopfen. Das Waschmittel und Wasser muss noch zirkulieren können.
- Wäsche möglichst gut schleudern.
- Die Wäsche wenn möglich im Freien trocknen. Wäschetrockner zählen zu den grössten Stromfressern im Haus. Ihre Verbannung aus einem Vier-Personen-Haushalt spart etwa 480 kWh oder 120 Franken im Jahr. Wäsche also lieber aufhängen, am besten draussen, wo Wind und Sonne gratis trocknen.





## Bei der Beleuchtung:

- Auf LED-Leuchtmittel setzen.
- Licht ausschalten. Etwa ein Zehntel des Stromverbrauchs geht auf das Konto der Beleuchtung.

## Beim Heizen:

- Heizung herunterdrehen. Jedes Grad weniger spart rund 6 Prozent Heizenergie! Für ein gesundes Raumklima reichen im Wohnzimmer 20-22°C, in der Küche 18-19°C, im Kinderzimmer 20-22°C, auf dem Flur und im Schlafzimmer 18-19°C.
- Programmierbaren Thermostaten anbringen. Diese regeln die Temperatur nach Wunsch: tagsüber herunter, abends herauf, nachts wieder herunter.
- Kurz und kräftig lüften. Zum Lüften Heizung abdrehen und alle Fenster während 3–5 Minuten weit öffnen. Die Luft wird getauscht, die Wände bleiben warm. Nie bei laufender Heizung Fenster kippen!
- Heizung entlüften. Regelmässiges Entlüften steigert die Effizienz der Heizungsanlage.
- Heizungsrohre isolieren. Falls in unbeheizten Räumen, zum Beispiel im Keller, Heizungsrohre nicht isoliert sind, holen Sie es nach.
- Entscheiden Sie sich für ökologische Energieprodukte (naturemade star-zertifizierten Strom, Gasmix mit Biogas etc.) und bei einem Eigenheim für ein klimafreundliches Heizsystem.

