



Mit 1 Kilowattstunde Strom kann ich...

- 70 Tassen Kaffee trinken.
- 10 Stunden fernsehen (LED-Fernseher).
- 130 Scheiben Toastbrot toasten.
- 30 Minuten bügeln.
- 60 Minuten Haare föhnen.
- 1 Stunde staubsaugen.
- 100 Kilometer E-Bike fahren.
- 1 Essen für vier Personen kochen (Elektroherd).
- 50 Stunden am Laptop arbeiten.
- 1x Kuchen backen.
- 100 Stunden eine LED-Lampe leuchten lassen.
- 3 Minuten warm duschen.
- 1'000 Stunden eine elektrische Zahnbürste aufladen.
- 50x das Smartphone aufladen.
- 6 Stunden Playstation spielen.
- 1-2x die Geschirrspülmaschine laufen lassen.
- 6 Kilometer mit dem E-Auto fahren.

Zum Vergleich: In einem Familienhaushalt mit zwei Kindern liegt der tägliche Verbrauch bei circa 8 – 12 Kilowattstunden (kWh). 1 kWh entspricht dabei der Energie, welche ein elektrisches Gerät mit einer Leistung von 1'000 Watt in einer Stunde aufnimmt oder abgibt. Alle oben genannten Angaben sind ungefähre Richtwerte.

Energiespar-Infos

Baugenossenschaft Rotach

Küche.



Wasserkocher verwenden.

Zum Aufkochen von Wasser (insbesondere für kleine Portionen) den Wasserkocher benutzen und nur die benötigte Menge Wasser kochen.



Deckel drauf.

Kochen mit Deckel spart nicht nur Energie, sondern lässt auch das Essen schneller gar werden. Pfannengrösse der Herdplattengrösse anpassen.



Restwärme nutzen.

Backofen und Herd vorzeitig ausschalten (je nach Temperatur und Menü) und mit der Restwärme die Gerichte fertigkochen oder -backen.



Backofen klug einsetzen.

Mit Umluft statt Ober- und Unterhitze backen. Auf Vorheizen des Ofens verzichten. Backofen nicht zum Aufwärmen von Speisen nutzen.



Kühlschrank- und Gefrierer-Temperatur.

Geräte nicht zu kühl einstellen. Die ideale Temperatur für den Kühlschrank beträgt 7 Grad; für das Gefriergerät -18 Grad.



Kühlgeräte richtig befüllen.

Warme Speisen zuerst abkühlen lassen, bevor sie in den Kühlschrank oder Gefrierer kommen, damit die Geräte nicht zu fest aufwärmen.



Gefrierfach regelmässig abtauen.

Angesetztes Eis im Innern von Gefrierfächern verringert die richtige Kühlung und erhöht den Strombedarf. Regelmässiges Abtauen hilft.

Bad.



Duschen statt Baden.

Kurz (und nicht zu heiss) Duschen anstelle eines Vollbads, spart viel warmes Wasser und Energie.



Wasser sparen.

Wasser nicht unnötig laufen lassen. Beim Zähneputzen oder Einseifen der Hände Wasser abstellen. Beim WC-Spülen die Spartaste benutzen.

Waschküche.



Bei niedrigen Temperaturen waschen.

Die meiste Wäsche wird bei 20 - 30 Grad problemlos sauber. Maschine ganz füllen und wenn möglich auf Vorwaschprogramme verzichten.



Wäsche lufttrocknen lassen.

Wäsche wenn möglich gut trockenschleudern und an der Luft trocknen lassen. Tumbler und Wäschetrockner (Secomat) massvoll einsetzen.

Generell.



LED-Leuchtmittel verwenden.

Ausgediente Glühbirnen oder Halogenlampen durch LEDs ersetzen. Damit lässt sich pro Jahr der Stromverbrauch um ca. 80 % senken.



Ausschalten, was nicht benötigt wird.

Geräte, welche nicht benötigt werden, immer ganz ausschalten (Standby-Modus vermeiden). Licht nicht unnötig brennen lassen. Akkus vom Netz nehmen, sobald Geräte geladen sind. Bei längeren Abwesenheiten Heizung herunterdrehen und WLAN-Router ausstellen.