



**Vechigen**  
Gemeinde mit Aussicht



## Clever Energie sparen

**Tipps zum  
Stromsparen im  
Haushalt**



### **Liebe Vechigerinnen, liebe Vechiger**

Ungefähr ein Drittel des gesamten Schweizer Strombedarfs fließt in die Haushalte. Davon werden rund 65 Prozent in der Küche und zum Waschen verwendet. Wenn Sie Ihren Stromverbrauch reduzieren, schonen Sie nicht nur Ihr Budget, sondern auch die Umwelt.

Der durchschnittliche jährliche Energieverbrauch eines Vierpersonen-Schweizerhaushalts in einem Einfamilienhaus beträgt ca. 4'000 – 5'000 kWh. Das ergibt Energiekosten von ca. CHF 1'200.00 – 1'500.00 pro Jahr. Der Energiekonsum lässt sich im Alltag mit verschiedenen Massnahmen teilweise wesentlich beeinflussen. Durch sparsamen Umgang mit der Energie leisten Sie zudem einen willkommenen Beitrag zur Optimierung des Gesamtenergiebedarfes. Nutzen Sie die Möglichkeiten und helfen Sie mit, unsere Ressourcen zu schonen, der Umwelt und unserer Natur zu liebe.

Arbeitsgruppe Energiestadt Vechigen  
November 2023

## Wohnzimmer und Büro



**Geräte ausschalten:** Schalten Sie Ihre elektronischen Geräte ganz aus, denn im Stand-by-Betrieb verbrauchen sie weiter Strom. Verwenden Sie Steckerleisten.

**Energiesparmodus:** Viele elektronische Geräte verfügen über einen Energiesparmodus. Nutzen Sie diesen, denn Ihr Komfort wird dadurch nicht eingeschränkt.

## Beleuchtung



**LED:** Sparlampen? Glühbirnen? Halogenlampen? Ersetzen Sie die konventionellen Leuchtmittel mit modernen LED-Leuchten, denn diese verbrauchen bis zu 80% weniger Energie als Glühbirnen oder Halogenlampen.

**Ausschalten:** Beleuchten Sie keine Räume, in denen sich niemand aufhält. Bewegungsmelder und Zeitsteuerungen helfen Ihnen, die Beleuchtung effizient einzusetzen.

**Aussenbeleuchtung:** Auch im Aussenbereich sollen LED-Leuchtmittel und Zeitschaltuhren eingesetzt werden. Weihnachtsbeleuchtungen sollten auf ein Minimum beschränkt und während der Ruhezeit ausgeschaltet werden, denn jedes Licht trägt zur Erhellung der Nacht und zum Verschwinden der Sternenpracht bei.

## Küche



**Backofen:** Vorheizen muss nicht sein. Lassen Sie es sein und setzen Sie auf Umluft. Energie sparen können Sie zudem, wenn Sie den Backofen schon 5 Minuten vor Backende ausschalten und die Restwärme nutzen.

**Kochen:** Auch beim Kochen lässt sich unter Umständen die Restwärme nutzen. Reduzieren Sie die Hitze ruhig etwas früher. Auf jede Pfanne gehört auch ein Deckel.

**Geschirrspüler:** Befüllen Sie den Geschirrspüler ganz, aber übertreiben Sie nicht. Nutzen Sie Spar- und Niedrigtemperaturprogramme. Spülen Sie das Geschirr nicht unter dem Wasserhahn vor. Der Geschirrspüler verbraucht dafür weniger Wasser.

## Waschküche



**Waschen:** Waschen Sie jeweils mit voller Trommel und bei tiefen Temperaturen. Damit schonen Sie die Umwelt und ebenso Ihre Wäsche.

**Trocknen:** «Bügeltrocken» ist trocken genug und vergessen Sie nicht: Bei schönem Wetter kann man die Wäsche nach Möglichkeit auch draussen trocknen.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.energieberatungbern.ch](http://www.energieberatungbern.ch)

