

# Tipps für einen geringeren Energieverbrauch



Wir verraten Ihnen Tipps und Tricks, wie Sie in Ihrem Haushalt einfach und effektiv Ihren Energieverbrauch senken können.

# 1

## Kühlen und Gefrieren

- Achten Sie beim Kauf eines Kühlschranks oder Tiefkühl-Gerätes auf den Energieverbrauch. So sparen Sie später beim Betrieb des Gerätes ganz erheblich Geld. Das auf dem Gerät angebrachte Energielabel zeigt Ihnen den Energieverbrauch auf einen Blick.
- Achten Sie auf eine richtig eingestellte Temperatur Ihres Kühlschranks bzw. Tiefkühl-Gerätes. Beim Kühlschrank sollte die Temperatur zwischen 5° C und 7° C liegen, beim Tiefkühler zwischen -18°C und -20° C.
- Stellen Sie nur auf Zimmertemperatur abgekühlte Speisen in den Kühlschrank.

# 2

## Waschen

- Bei wenig verschmutzter und wenig getragener Wäsche kann auf das Vorwaschen verzichtet werden. So sparen Sie etwa 20 % an Wasser und Energie.
- Waschen Sie Kochwäsche mit 60° C anstatt 90° C. Um einer Vergrauung der Weisswäsche entgegen zu wirken, kann diese ab und zu mit 95° C gewaschen werden.
- Wäschetrockner sind Energiefresser. Trocknen Sie deshalb Ihre Wäsche wann immer es geht an Luft und Sonne. Wenn Sie trotzdem einen Wäschetrockner brauchen, sollten Sie die Wäsche vorher mit mindestens 1000 Umdrehungen pro Minute schleudern.

# 3

## Spülen

- Nützen Sie das Fassungsvermögen der Geschirrspül-Maschine möglichst gut aus, d.h. spülen Sie erst, wenn das Gerät komplett gefüllt ist.
- Verwenden Sie für leicht verschmutztes Geschirr das Sparprogramm.

# 4

## Duschen und Baden

Das meiste Warmwasser wird durch Baden und Duschen verbraucht. Energiebewusste verzichten öfter auf ein Vollbad und duschen statt dessen. Ein Vollbad benötigt rund 140 Liter Wasser, eine Dusche nur etwa 40 Liter.

## 5

### Kochen und Backen

- Der Durchmesser von Pfanne und Kochplatte sollte übereinstimmen. Sie verschonen bis zu 30 % Energie, wenn Sie einen Topf mit einem Durchmesser von 15 cm auf einer 18 cm-Kochplatte erhitzen.
- Benutzen Sie für Kochgut mit langer Gardauer einen Dampfkochtopf.
- Nutzen Sie beim Elektroherd die Restwärme aus. Die Kochplatten können 2 bis 3 Minuten vor Ende der Kochzeit ausgeschaltet werden.
- Bei fast allem Gebäck und allen Braten kann auf das Vorheizen des Backofens verzichtet werden.
- Wenn die Back- oder Bratzeit länger als ca. 40 Minuten dauert, kann der Backofen 10 Minuten vor Ende der Garzeit abgeschaltet werden, um die Nachwärme zu nutzen.

## 6

### Hören, Sehen und Beleuchten

- Die meisten TV-Geräte und HiFi-Anlagen verfügen über einen Stand-by-Modus. Dieser Bereitschaftsbetrieb beansprucht je nach Gerät zwischen 5 und 15 Watt Leistung. Schalten Sie deshalb Geräte mit Stand-by-Modus möglichst am Hauptschalter ab oder ziehen Sie den Netzstecker.
- Sparen Sie bei der Beleuchtung: Energiesparlampen verbrauchen etwa 80 % weniger Strom als herkömmliche Glühlampen.

## 7

### Heizen und Lüften

- Heizen Sie wenig genutzte Räume nur minimal
- Senken Sie die Raumtemperatur. Die Senkung der Raumtemperatur um 1° C ergibt 5 bis 6 % Energieeinsparung.
- Einmal kräftig lüften vergeudet weniger Energie als ein stundenlang gekippter Fensterflügel.

## Informationen zum Thema Elektrizität im Internet

[www.strom.ch](http://www.strom.ch)

Infoportal der Strombranche

[www.strom-online.ch](http://www.strom-online.ch)

Mit Hilfe von Schaubildern kann Strom von den Kids bis zu den Senioren interaktiv und computeranimiert ersurft werden.

# Wir beraten Sie gerne

# 0848 747 900

Möchten Sie weitere Informationen rund um das Thema Strom? Dann kontaktieren Sie uns. Weitere Informationen finden auch auf unserer Website [www.sgs.ch](http://www.sgs.ch).

| s | g | | s | | w | |  
Sankt Galler Stadtwerke

Sankt Galler Stadtwerke  
St.Leonhard-Strasse 15  
9001 St.Gallen  
Telefon 0848 747 900  
Telefax 0848 747 950  
[info@sgsw.ch](mailto:info@sgsw.ch)  
[www.sgs.ch](http://www.sgs.ch)