Drei Energie-Tipps
mit grossem Sparpotential

An Energiespartipps besteht zurzeit keine Mangellage. Medien sowie Werbekampagnen der öffentlichen Hand versorgen uns zurzeit mit vielen Tipps. Haben Sie schon alle Ratschläge umgesetzt? Oder wissen Sie vor lauter Tipps gar nicht, wo Sie anfangen sollen? Genau deshalb haben wir uns hier auf drei Power-Tipps fokussiert. Sie sind besonders wirksam und erst noch einfach umzusetzen.

Text und Bild: Jürg Hofer, Phillip Huber, Dominique Wirz

1. Raumtemperaturen überprüfen

Gerade jetzt, zum Beginn der Heizsaison sollten Sie die Einstellung ihrer Heizung überprüfen. Hier haben Sie ein grosses Sparpotential, denn jedes Grad weniger spart 6–10 % Wärmeenergie! In Wohn- und Arbeitszimmern genügen für viele 20 °C. In der Küche auch weniger, da hier Abwärme beim Kochen anfällt. In Schlafzimmern kann man ganz aufs Heizen verzichten. Überprüfen Sie auch die Nebenräume. Falls Sie ein Cheminée oder einen geeigneten Holzofen haben, empfehlen wir eine Grundtemperatur von 18 °C, erst recht, wenn alle tagsüber aus dem Haus sind. Abends kommt dafür Lagerfeuer- oder Hütten-Romantik an Cheminée bzw. Schwedenofen auf und Sie werden die wohlige Wärme umso mehr geniessen können. Bei gemässigten Raumtemperaturen profitieren Sie nebenbei auch oft von einer gesünderen relativen Luftfeuchtigkeit, da diese mit abnehmender Temperatur zunimmt. Ideal sind zwischen 40 und 60 %, damit die Schleimhäute nicht austrocknen oder gar gereizt werden. Sie bleiben also widerstandsfähiger gegenüber krankmachenden Viren und Bakterien. Und noch ein Pluspunkt: Wer sein Schlafzimmer nicht heizt, schlummert nicht nur gesundheitsbewusster, sondern verliert auch noch mehr Gewicht als in einem wärmeren Schlafgemach. Niedrige Temperaturen kurbeln nachts den Stoffwechsel an und erleichtern somit das Abnehmen – wie eine Studie des amerikanischen nationalen Gesundheitsinstituts (NIH) belegt.

Ganz ausschalten, was nicht benötigt wird. (Illustration: Urs Kerker)

2. Stosslüften, Fenster NICHT kippen

Gekippte Fenster sind wahre Energiefresser, wenig wirksam und darüber hinaus oft Ursache von Schimmelpilz, weil Wände auskühlen und deshalb feucht werden. Lüften Sie stattdessen je nach Luftverbrauch zwei- bis viermal täglich komplett durch, indem Sie mehrere Fenster gleichzeitig ganz öffnen. Sichern Sie dabei allenfalls Fensterflügel und Türen, damit sie mit dem Luftzug nicht zuschlagen. Eine solche Stosslüftung von 5 Minuten reicht aus, damit die Raumluft komplett ausgetauscht wird, ohne dass aber Wände und Möbel abkühlen. Ihre Raumtemperatur ist deshalb schnell wieder erreicht und Sie erfreuen sich an einer frischen, sauerstoffgesättigten Luft und an einem gesunden Raumklima.

3. Standby-Verbrauch verhindern

In einem durchschnittlichen Haushalt werden 10 bis 20 % des Stroms wegen dem Standby-Betrieb von Büro- und Haushaltgeräten verbraucht. Das sind rund um die Uhr zwischen 50 und 80 Watt, was im Jahr rund 570 kWh oder etwa 100 Franken ausmacht. Es gibt ja durchaus Geräte, die dauernd eingeschaltet bleiben müssen. Aber viele können problemlos bei Nichtgebrauch ausgeschaltet werden, wie beispielsweise Computer, Bildschirme, Drucker, Musikanlage, Beamer, Fernseher, die TV-Box oder die Kaffeemaschine. Bei vielen Geräten reicht leider das Ausschalten alleine nicht. Auch ein dauernd eingestecktes Handy-Ladegerät braucht weiter Strom. Erst das komplette Trennen vom Stromnetz durch Ziehen des Steckers oder eine schaltbare Steckdosenleiste (ab 5 Fr. erhältlich) verhindert den Standby-Verbrauch wirksam. Mit einem einfachen Strommessgerät können Sie solche versteckten Energiefresser relativ einfach ausfindig machen. Sie werden staunen, wenn Sie damit einmal aufmerksam durch Ihren Haushalt gehen. Ein Strommessgerät gibt es ab 50 Franken. Es kann aber auch kostenlos bei den EKZ per Postweg oder bei uns persönlich ausgeliehen werden, siehe Kasten.

Falls diese drei Tipps bereits alter Kaffee für Sie sind, finden Sie weitere Massnahmen auf folgenden empfehlenswerten Links:
powernewz.ch/2022/energiesparen-im-haushalt
pubdb.bfe.admin.ch/de/publication/download/7190

Strommessgerät ausleihen

Wenn Sie wissen wollen, wie viel Strom die verschiedenen Geräte in Ihrem Haushalt – im Betrieb oder auch ausgeschaltet – tatsächlich verbrauchen, dann können Sie unser Messgerät unentgeltlich ausleihen (info@ee-hettlingen.ch). Sie stecken das zu überprüfende Gerät oder die Steckdosenleiste einfach in die vordere Steckdose am Strommessgerät ein. Wenn Sie das Messgerät nun in die Steckdose im Haus einstecken, zeigt dieses die elektrische Verbrauchsleistung in Watt an.
Im Beispiel (siehe Bild) verbrauchen das Speisegerät eines Fernsehers und die TV-Box zusammen genau 15 Watt. Nehmen wir einmal an, dass pro Tag durchschnittlich zwei Stunden TV geschaut wird. In den übrigen 22 Stunden würde also der Standby-Verbrauch von 15 Watt anfallen. Dann sind das pro Jahr:
15 W x 22 h x 365 = 120 kWh. Das ist etwa gleich viel, wie ein moderner Kühlschrank im Jahr verbraucht!
Und das für ein Gerät, das nur kurze Zeit pro Tag wirklich gebraucht wird.

Weitere Infos zum Energiemessgerät: ee-hettlingen.ch (Stichwort «Energiemessgerät»).

Energie-Update fürs Haus – Wie mache ich mein Haus energetisch fit für die Zukunft?

Mo | 21. November 2022 | 19.30 Uhr | Gemeindesaal, Stationsstrasse 2, Hettlingen

An diesem Info-Abend bieten fachkundige Referenten eine Gesamtübersicht über die verschiedenen Möglichkeiten, um Ihr bestehendes Haus in eine nachhaltige Energie-Zukunft zu überführen. Angefangen bei Wärmedämmung und Energieeffizienz, über Heizungsersatz und Photovoltaik bis hin zu Notstromversorgung und Autarkie führen wir Sie Schritt für Schritt durch das breite Spektrum an möglichen Massnahmen. Wir helfen Ihnen bei der Priorisierung, zeigen Möglichkeiten der Finanzierung auf und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung. Profitieren Sie vom geballten Energie-Know-How an diesem Abend und wagen Sie den ersten Schritt in Ihre Energie-Zukunft. Anmeldung per E-Mail an info@ee-hettlingen erwünscht.