

Checkliste zur Reduktion Ihres Stromverbrauchs

Diese Checkliste zeigt die wichtigsten Massnahmen um den Stromverbrauch zu reduzieren. Die Reihenfolge entspricht der grössten Effektivität auf den Gesamtstromverbrauch. Sind alle Massnahmen konsequent umgesetzt ergibt sich ein gesamtes Stromsarpotential von ca. 45 Prozent.

Empfehlung: Kreuzen Sie diejenigen Massnahmen an, welche für Sie umsetzen können und möchten. Beginnen Sie gleich mit der Umsetzung.

-
- | | | |
|------------|---|--------------------------|
| 1. | Beleuchtung
Alle Glühbirnen von Aussen- und Innenleuchten mit LED-Leuchten ersetzen.
Stromsarpotential sehr hoch
<small>ca. 43 % Beleuchtungsenergie ca. 5.0% des Gesamtstromverbrauchs</small> | <input type="checkbox"/> |
| <hr/> | | |
| 2. | Separates Gefriergerät
Ist das Gefriergerät älter als 10 Jahre mit einem neuem A+++ Gerät ersetzen. Bei der Neubeschaffung Gefrierschrank durch Gefriertruhe ersetzen. Wenn möglich ein kleineres Gefriergerät beschaffen. Oder ganz auf das Gefriergerät verzichten und nur noch das Gefrierfach des Kühlschranks verwenden.
Stromsarpotential sehr hoch
<small>ca. 51 % Kühlungsenergie ca. 4.6% des Gesamtstromverbrauchs</small> | <input type="checkbox"/> |
| <hr/> | | |
| 3. | Unterhaltungselektronik
Sind Geräte der Unterhaltungselektronik (TV, Video, HiFi, div. Player etc.) älter als 8 Jahre, diese mit neuen A++/Energie Star Geräten ersetzen.
Stromsarpotential sehr hoch
<small>ca. 40 % Unterhaltungenergie, ca. 3.3% des Gesamtstromverbrauchs</small> | <input type="checkbox"/> |
| <hr/> | | |
| 4. | Wäsche trocknen
Auf den Wäschetrockner/Tumbler verzichten. Hängen Sie Ihre Wäsche im Freien auf oder auf dem Balkon, im Estrich, in der Wohnung oder im Trocknungsraum. Beim Benutzen des Tumblers Sparprogramme einsetzen und nicht überfüllen.
Stromsarpotential sehr hoch
<small>ca. 40 % Trocknungsenergie, ca. 3.3% des Gesamtstromverbrauchs</small> | <input type="checkbox"/> |
| <hr/> | | |
| 5. | Licht ausschalten
Immer Licht ausschalten beim Verlassen des Raumes oder des Hauses. Räume richtig beleuchten.
Stromsarpotential hoch
<small>ca. 29 % Beleuchtungsenergie, ca. 3.3% des Gesamtstromverbrauchs</small> | <input type="checkbox"/> |
| <hr/> | | |
| 6. | Kühlschrank
Ist der Kühlschrank älter als 10 Jahre, diesen mit neuem A+++ Gerät ersetzen.
Stromsarpotential hoch
<small>ca. 12 % Kühlungsenergie ca. 3.3% des Gesamtstromverbrauchs</small> | <input type="checkbox"/> |
| <hr/> | | |
| 7. | Pflege- und Kleinhaushaltgeräte
Wenn Luftbefeuchter, Staubsauger, Bügeleisen, Zahnbürste etc. älter als 8 Jahre sind, diese mit neuen A Geräten ersetzen.
Stromsarpotential hoch
<small>ca. 30 % Haushaltenergie ca. 2.5% des Gesamtstromverbrauchs</small> | <input type="checkbox"/> |
| <hr/> | | |
| 8. | Geschirrspüler
Ist ein Geschirrspüler älter als 10 Jahre alt, mit neuem A+++ Gerät ersetzen.
Stromsarpotential hoch
<small>ca. 30 % Spülerenergie, ca. 2.5% des Gesamtstromverbrauchs</small> | <input type="checkbox"/> |
| <hr/> | | |
| 9. | Kleinhaushalts- und Pflegegeräte energiefreundlich nutzen
Unnötiger Betrieb von Luftbefeuchter, Staubsauger, Bügeleisen, Zahnbürste etc. verhindern. Dauerbetrieb solcher Geräte vermeiden. Standby Strom durch ausstecken oder mit ausschaltbarer Steckdosenleiste verhindern.
Stromsarpotential hoch
<small>ca. 30 % Geräteenergie, ca. 2.5% des Gesamtstromverbrauchs</small> | <input type="checkbox"/> |
| <hr/> | | |
| 10. | Energiefreundlich kochen und backen
Kochen mit Deckel. Dampfkochtopf nutzen. Backen verschiedener Speisen auf mehreren Etagen des Backofens. Ausnützung von der Restwärme des Backofens. Spezialgeräte sind teilweise sparsamer als der Herd, z.B. Wasserkocher, Kaffeemaschinen.
Stromsarpotential hoch
<small>ca. 20 % Kochenergie, ca. 2.0% des Gesamtstromverbrauchs</small> | <input type="checkbox"/> |
-

- | | | |
|-----|--|--------------------------|
| 11. | Heimbüro Elektronik Geräte
Ist ein Smartphone, PC, Drucker, Modem, Komforttelefon etc. älter als 8 Jahre, mit Energie Star Geräten ersetzen. | <input type="checkbox"/> |
| | Stromsparpotential mittel
ca. 25 % Heimbüroenergie, ca. 1.7 % des Gesamtstromverbrauchs | |
| 12. | Heimbüro Elektronik energiefreundlich nutzen
Smartphone PC, Drucker, Modem, Komforttelefon etc. energiebewusst und sparsam nutzen. Dauerbetrieb, Bereitschaft und Standby vermeiden. Ladegeräte ausstecken oder an ausschaltbare Steckdosenleiste anschliessen. | <input type="checkbox"/> |
| | Stromsparpotential mittel
ca. 25 % Heimbüroenergie, ca. 1.7 % des Gesamtstromverbrauchs | |
| 13. | Unterhaltungsgeräte energiefreundlich nutzen
TV, Video, HiFi, div. Player etc. energiebewusst nutzen. Weniger lang nutzen. Dauerbetrieb, Bereitschaft und Standby vermeiden. Standby Strom durch ausstecken oder mit ausschaltbarer Steckdosenleiste verhindern. | <input type="checkbox"/> |
| | Stromsparpotential mittel
ca. 20 % Unterhaltungsenergie, ca. 1.6 % des Gesamtstromverbrauchs | |
| 14. | Küchengeräte ersetzen
Sind Kaffeemaschine, Teekoher, etc. älter als acht Jahre, mit neuen A+++ Geräten ersetzen. | <input type="checkbox"/> |
| | Stromsparpotential mittel
ca. 17 % Kochenergie, ca. 1.6 % des Gesamtstromverbrauchs | |
| 15. | Wäsche energiefreundlich waschen
Waschmaschine richtig füllen und tiefe Waschttemperaturen wählen. Nicht übermässig häufig waschen. | <input type="checkbox"/> |
| | Stromsparpotential mittel
ca. 18 % Waschenenergie, ca. 1.3 % des Gesamtstromverbrauchs | |
| 16. | Wäschetrockner/Tumbler
Am effektivsten gleich aufs maschinelle Trocknen verzichten. Ist der Wäschetrockner älter als 8 Jahre, mit neuem A++ Modell ersetzen. | <input type="checkbox"/> |
| | Stromsparpotential mittel
ca. 13 % Trocknungsenergie, ca. 1.0 % des Gesamtstromverbrauchs | |
| 17. | Waschmaschine
Ist die Waschmaschine älter als 10 Jahre, mit neuem A+++ Modell ersetzen. | <input type="checkbox"/> |
| | Stromsparpotential mittel
ca. 13 % Waschenenergie, ca. 1.0 % des Gesamtstromverbrauchs | |
| 18. | Geschirrspüler energiefreundlich nutzen
Gute Auslastung (Gerät ganz füllen) und Eco-/Sparprogramme verwenden. | <input type="checkbox"/> |
| | Stromsparpotential niedrig
ca. 10 % Spülenergie, ca. 0.8 % des Gesamtstromverbrauchs | |
| 19. | Gefriergerät energiefreundlich nutzen
Keine warmen Güter hineinstellen, Tür nicht lange offen lassen, Ordnung halten. | <input type="checkbox"/> |
| | Stromsparpotential niedrig
ca. 7 % Kühlenergie, ca. 0.7 % des Gesamtstromverbrauchs | |
| 20. | Kühlschrank energiefreundlich nutzen
Keine warmen Güter hineinstellen, Tür nicht lange offen lassen, Ordnung halten. | <input type="checkbox"/> |
| | Stromsparpotential niedrig
ca. 4 % Kühlenergie, ca. 0.3 % des Gesamtstromverbrauchs | |

Diese Daten beruhen auf den Durchschnittswerten eines Haushaltstyps Wohnung im Mehrfamilienhaus mit 2 Personen und dienen als Richtlinien. Persönliche Potentiale können stark von diesen Durchschnittswerten abweichen. Quelle ist der Schlussbericht „Typischer Haushalt-Stromverbrauch“ welcher 13.09.2013 im Auftrag des Bundesamtes für Energie BFE herausgegeben wurde.

www.stromsparvreneli.ch

UNTERSTÜTZT VON

