Bewährt und effektiv: Stromsparen

Die Verknappung von Gas durch den Konflikt in der Ukraine hat laut Prognosen der Energieversorger auch steigende Strompreise in privaten Haushalten zur Folge. Klassisches Stromsparen kann in der Miet- und Eigentumswohnung sowie im Einfamilienhaus zu einer Entlastung der Stromrechnung führen.

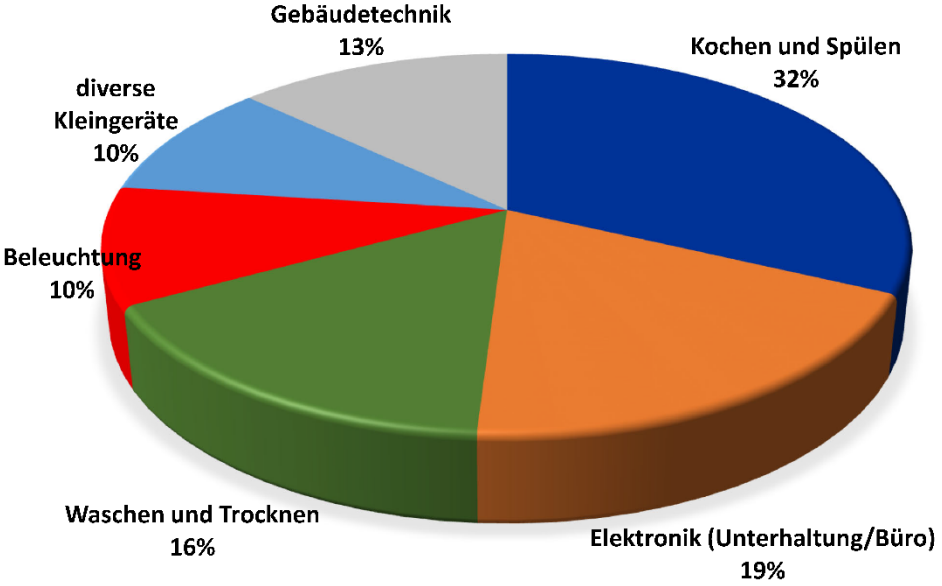
Der typische Stromverbrauch (vgl. Kasten) liegt im 4-Personen-Haushalt in einer Wohnung im Mehrfamilienhaus bei rund 3100 Kilowattstunden (kWh) pro Jahr, während er im Einfamilienhaus gut 4000 kWh ausmacht. Rund die Hälfte dieses Bedarfs wird typischerweise zum Kochen, Spülen, Waschen und Trocknen gebraucht. 10 % fliesst in die Beleuchtung und circa 30 % in Elektronik und verschiedene Kleingeräte. Auf diesen Verbrauch haben neben Haus- und Wohnungsbesitzerinnen und -besitzer auch Mieterinnen und Mieter Einfluss und können das Sparpotenzial nutzen, um der steigenden Stromrechnung entgegenzuwirken.
Stromsparen – als Begriff etwas verpönt, aber für alle einfach umzusetzen – ist in der Regel nicht mit Komforteinbusse, sondern mit Veränderung der Gewohnheiten verbunden. Zu den prominenten Beispielen gehört die Eier-Koch-Methode des Alt-Bundesrats Ogi. Er demonstrierte 1988 im Schweizer Fernsehen, wie wir effizient Eier kochen können: zwei Fingerbreit Wasser und Deckel auf die Pfanne, wenn das Wasser ordentlich sprudelt, Herdplatte ausschalten und Restwärme nutzen.

Spartipps vom Kühlen bis zum Trocknen
Wer die Geräte richtig nutzt, schont bereits das Portemonnaie. Beim Geschirrspüler bedeutet das beispielsweise erst den Startknopf zu drücken, wenn die Maschine voll ist. Auf das Vorspülen unter dem Wasserhahn kann verzichtet werden.
Bei Kühl- und Gefriergeräten reicht die Temperatur von 7°C beziehungsweise -18°C. Zudem sind warme Speisen vor dem Einräumen ins Kühl- oder Gefriergerät immer abzukühlen. Der beste Ort, Gefriergut aufzutauen, bildet der Kühlschrank, da sich dadurch sein Innere abkühlt.
Wer den Backofen nutzt, kann getrost aufs Vorheizen verzichten und spart damit 20 % der Energie. Zu den weiteren Sparmöglichkeiten gehört das Backen mit Umluft an Stelle Ober- und Unterhitze sowie das Ausschalten des Geräts bereits 5 Minuten vor Backende, um von der Nachwärme zu profitieren.
Auch bei der Waschmaschine gilt: Erst bei voller Trommel in Betrieb setzen, eine tiefe Temperatur und das Sparprogramm wählen. Es dauert zwar länger, hat aber den Vorteil, dass es gegenüber dem Kurzprogramm viel weniger Strom und Wasser braucht. Und für das Trocknen der sauberen Wäsche sorgen am energiesparendsten Wind und Sonne im Freien.

Einfach ausschalten
Für die Beleuchtung kommt heute nur noch LED-Technik in Frage. Sie setzt neue Massstäbe bezüglich Effizienz, Qualität und Lebensdauer. Am meisten Energie lässt sich ausserdem noch immer sparen, wenn das Licht ausgeschaltet wird, wo es keines braucht.
Das grösste Sparpotenzial bei Fernseher, Computer und weiteren Geräten der Unterhaltungselektronik bildet das Vermeiden von Standby-Verbrauch. Geräte sind deshalb bei Nichtgebrauch ganz vom Netz zu trennen, was sich meistens sehr komfortabel mit einer schaltbaren Steckdosenleiste erreichen lässt.

Der Verein Energie AR/AI hilft mit vielen weiteren Stromspar-Tipps und bietet unter anderem kostenlose telefonische Beratung:
Verein Energie AR/AI, Geschäftsstelle, Urnäscherstrasse 872, 9064 Hundwil, Tel. 071 353 09 49,
info@energie-ar-ai.ch, www.energie-ar-ai.ch

Kasten
Gute Vergleichswerte
In Gebäuden, die über Elektroheizung oder Elektroboiler verfügen, ist der Stromverbrauch deutlich höher als durchschnittlichen Haushalt. Für die anderen Haushalte hat deshalb EnergieSchweiz ein Rechenmodell zum Stromverbrauch eines sogenannten «typischen» Zwei-Personen-Haushalts entwickelt. Es bietet die Möglichkeit den jährlichen Stromverbrauch nach Wohnsituation und Anzahl im Haushalt lebender Personen mit dem eines typischen Haushalts zu vergleichen.
Weitere Infos im Faktenblatt: www.energieschweiz.ch > Suche > Stromverbrauch eines typischen Haushalts



Aufteilung des typischen Haushalt-Stromverbrauchs: Die prozentuale Aufteilung des Strombedarf pro Bereich ist bei Einfamilienhäusern ähnlich wie bei Wohnungen in Mehrfamilienhäusern.