

# Strom sparen – Energie sparen – Geld sparen

Beachten Sie unsere Tipps, verbrauchen Sie weniger Strom und entlasten Sie Ihr Budget. Helfen Sie mit, Energie zu sparen und die Gefahr einer drohenden Strommangellage zu verringern.

## **Das müssen Sie wissen**

10% des Stromverbrauchs eines Haushalts werden durch Kühlgeräte verursacht.

13% des Stromverbrauchs verwendet ein Zweipersonenhaushalt fürs Backen und Kochen mit strombetriebenen Geräten.

15% Strom werden bei einem strombetriebenen Backofen mit der Umluft-Funktion anstelle von Ober- und Unterhitze eingespart.

## **Elektrogeräte effizient nutzen**

Vom Tiefkühler im Keller bis zur Lampe im Estrich: Ein Haushalt funktioniert heute kaum mehr ohne Strom und bietet über alle Geräteklassen enormes Energiesparpotenzial. Beachten Sie unsere Tipps, verbrauchen Sie weniger Strom und entlasten Sie Ihr Budget. Achten Sie beim Kauf von Geräten auf die Energieeffizienz mit der jeweils höchsten Energieklasse, um Energie und Geld zu sparen.

### **Energieeffizient kochen**

So verschwenden Sie keine Energie: Beim Kochen ohne Deckel geht ein Grossteil der Energie verloren, egal ob Sie mit Strom, Gas oder Holz kochen. Setzen Sie daher immer einen Deckel auf den Topf, der die Energie zurückhält. So wird übrigens auch das Essen schneller gar.

Wasser zum Kochen bringen braucht viel Energie, egal ob Sie mit Strom, Gas oder Holz kochen. Überlegen Sie sich immer vorher, wie viel Heisswasser Sie wirklich benötigen. Ein Wasserkocher verbraucht fast zweimal weniger Strom als eine Pfanne auf dem Herd und ist viel effizienter als eine Mikrowelle. Verschwenden Sie keine Energie und nutzen Sie ihn fürs Aufkochen insbesondere von kleineren Wassermengen.

Passen Sie die Betriebsstufe dem Kochbetrieb an. Beim Garen von Gemüse reicht meistens eine tiefe Stufe. Der Dunstabzug kann viel Wärme aus der Wohnung ziehen. Jede Dunstabzugshaube hat einen Filter, der Öle und Fette zurückhält. Prüfen Sie ihn ein- bis zweimal im Monat und reinigen Sie ihn bei Bedarf. Umlufthauben haben einen zusätzlichen Filter, der Gerüche zurückhält. Dieser muss periodisch gewechselt werden.

### **Geschirrspüler effizient nutzen**

Ein halb gefüllter Geschirrspüler verbraucht genauso viel Strom wie ein voller. Starten Sie Ihren Geschirrspüler erst, wenn er voll ist, aber überladen Sie ihn nicht.

Wählen Sie Niedrigtemperatur- oder Sparprogramme, die weniger Strom und Wasser verbrauchen. Sie dauern zwar länger, reinigen aber gründlicher. Verzichten Sie auf das Vorspülprogramm. Es reicht völlig aus, wenn Sie grobe Speisereste vor dem Einräumen entfernen.

Essensreste können den Filter verstopfen. Die Maschine reinigt nicht mehr gründlich, wodurch Strom verschwendet wird. Beheben Sie dies mit der regelmässigen Reinigung des Filters.

Das Regeneriersalz reduziert Kalkablagerungen und erhöht die Effizienz des Geschirrspülers. Füllen Sie es regelmässig nach, um das Wasser zu enthärten.

### **Kühl- und Gefriergeräte effizient nutzen**

Oft ist die Temperatur von Kühl-/Gefriergeräten zu tief. Stellen Sie die Temperatur Ihres Kühlschranks auf 7 °C und beim Gefriergerät auf –18 °C.

Verhindern Sie, dass sich Kühl-/Gefriergeräte zu sehr aufwärmen. Lassen Sie warme Speisen abkühlen, bevor Sie sie ins Kühl-/Gefrierfach legen.

Legen Sie aufzutauende Lebensmittel in Ihren Kühlschrank. Dadurch kann das Geräteinnere mit weniger Strom gekühlt werden.

Angesetztes Eis im Inneren von Gefrierschränken und Tiefkühlfächern verringert die effiziente Kühlung. Tauen Sie Ihr Gefriergerät regelmässig ab. Das System klingt zwar praktisch, verbraucht aber viel Strom. Entfrosten Sie Ihr Gefrierfach regelmässig von Hand.

### **Backofen effizient nutzen**

Nur wenige Gerichte wie beispielsweise Soufflés gelingen im vorgeheizten Backofen besser. Moderne Backöfen werden so schnell heiss, dass sich das Vorheizen nicht lohnt. Verzichten Sie darauf und sparen Sie bis zu 20 % Energie.

Nutzen Sie die Umluft-Funktion bei Ihrem strombetriebenen Backofen und sparen Sie bis zu 15% Strom ein. Schalten Sie den Backofen fünf Minuten vor dem Backende aus und nutzen Sie die Nachwärme.

Die automatische Backofenreinigung ist zwar bequem, braucht aber lange und vor allem viel Energie. Reinigen Sie den Ofen besser schnell von Hand.

### **Waschmaschine effizient nutzen**

Verschenden Sie weder Platz noch Strom und Wasser: Waschen Sie nur bei voller Wäschetrommel.

Waschen Sie mit möglichst niedriger Temperatur (20 bis 30 Grad) und nutzen Sie Sparprogramme. Waschen Sie mit Sparprogramm, auch wenn es etwas länger dauert. Es verbraucht sowohl weniger Strom als auch weniger Wasser.

### **Wäschetrockner (Tumbler) effizient nutzen**

Trocknen Sie Ihre Wäsche energieeffizient und kostengünstig im Freien. Falls Sie die Wäsche in der Wohnung trocknen lassen, sollten Sie regelmässig lüften, damit sich kein Schimmel bildet. Beachten Sie dabei unsere Tipps zum Lüften.

Füllen Sie den Wäschetrockner immer bis zur maximalen Füllmenge. Je nasser die Wäsche, desto höher der Stromverbrauch. Füllen Sie den Trockner nur mit gut geschleuderter Wäsche.

Bügeln Sie nach dem Trocknen ihre Kleidung, ist die Option Bügeltrocken perfekt: Hier bleibt eine Restfeuchtigkeit im Stoff, wodurch er weniger faltig und das Bügeln vereinfacht wird.

### **Elektrogeräte effizient nutzen**

Lassen Sie Ihre Elektrogeräte nicht im Stand-by- oder Schlafmodus, sondern schalten Sie sie ganz ab. Das geht am einfachsten mit einem Netzschalter oder einer Steckdosenleiste. Mit einem Klick sparen so gleich mehrere Geräte Strom.

Machen Sie sich vertraut mit Ihren Geräten und aktivieren Sie – wo vorhanden – die Energiespareinstellungen.

Verwenden Sie akkubetriebene Elektrogeräte, die weniger Strom verbrauchen als netzbetriebene Geräte.

### **Beleuchtung effizient nutzen**

Konventionelle Halogenlampen verbrauchen viel mehr Strom als Lampen mit moderner LED-Technik. Rüsten Sie ihr Zuhause mit LED-Lichtquellen aus und sparen Sie auf Knopfdruck Strom. Brennendes Licht in einem leeren Raum verbraucht unnötig Strom. Schalten Sie es aus, wenn Sie den Raum verlassen.

Die Aussenbeleuchtung muss nicht dauernd brennen. Setzen Sie auf bewegungssensible Sensoren, die automatisch die Beleuchtung anschalten.

Weitere Energiespartipps finden Sie unter den Links auf unserer Homepage [www.buch-sh.ch](http://www.buch-sh.ch) unter «Aktuell» sowie auf der Internetseite des Kantons Schaffhausen [www.sh.ch](http://www.sh.ch) unter «Informationen Kanton, Strom- und Gasmangellage».

Auf der Seite [www.nicht-verschwenden.ch](http://www.nicht-verschwenden.ch) sind unter dem Slogan «Energie ist knapp. Verschenden wir sie nicht.» weitere detaillierte Tipps und Sparmöglichkeiten.

---

**Energiespartipp: Mit jedem Grad weniger Raumtemperatur,  
sparen Sie sechs Prozent Heizkosten!**