

# Gemeinsam Wärme, Strom und Wasser sparen

## Wärmeverbrauch senken



### Raumtemperatur senken

Achten Sie darauf, dass die Raumtemperatur nicht mehr als 20 °C beträgt. In den Schlafzimmern sogar noch tiefer. Jedes Grad weniger spart 6 Prozent Heizenergie. Thermostatventil bei längeren Abwesenheiten auf die Stufe 1 einstellen.



### Radiatoren freihalten

Warme Luft muss ungehindert zirkulieren können. Achten Sie deshalb darauf, dass Radiatoren nicht von Vorhängen oder Möbeln verstellt werden.



### Richtig lüften

Wer in der Heizsaison mit ständig schräg gestellten Fenstern lüftet, lässt viel Wärme ins Freie entweichen. Öffnen Sie besser dreimal täglich alle Fenster gleichzeitig 5 bis 10 Minuten.

## Stromverbrauch senken



### LED-Technik verwenden

Konventionelle Halogenlampen verbrauchen viel mehr Strom als moderne LED-Technik. Rüsten Sie Ihr Zuhause mit LED-Lichtquellen aus und sparen Sie auf Knopfdruck bei gleicher Helligkeit 80 bis 90 Prozent Strom. Löschen Sie das Licht in unbenutzten Räumen.



### Abschalten mit Steckdosenleiste

Schalten Sie Ihre Elektrogeräte ganz ab (kein Stand-by- oder Schlafmodus). Das geht am einfachsten mit einem Netzschalter oder einer Steckdosenleiste. Mit einem Klick sparen so gleich mehrere Geräte Strom.



### Kühlschrank

Oft ist die Temperatur von Kühl- oder Gefriergeräten zu tief. Stellen Sie Ihren Kühlschrank auf 5 bis 7 °C und Ihr Gefriergerät auf -18 °C ein. Lassen Sie warme Speisen zuerst abkühlen, bevor sie in den Kühlschrank kommen.

## Wasserverbrauch senken



### Duschen statt baden

Sparen Sie viel Warmwasser, indem Sie nur kurz und nicht zu heiss duschen. Eine Wassertemperatur um 37 °C ist für den Körper und fürs Energiesparen ideal.



### Hände kalt waschen

Waschen Sie Ihre Hände nur mit kaltem Wasser. Dadurch fliesst kein Warmwasser in die Leitung, welches dort abkühlen würde, bevor es überhaupt den Hahn erreicht.



### Waschmaschine

Waschen Sie Ihre Kleider mit möglichst niedriger Temperatur und nutzen Sie Sparprogramme. Verzichten Sie bei leicht verschmutzter Wäsche auf das Vorwaschen. Nützen Sie das Fassungsvermögen der Maschine aus.



Umfassende Tipps zum Energiesparen finden Sie auf der Website des Bundes: [nicht-verschwenden.ch](http://nicht-verschwenden.ch)