

## Energiespartipps – Checkliste Energieberatung

Diese Zusammenstellung fasst die Inhalte einer halbtägigen Schulung durch Edmond Eiger, Energieberater beim Amt für Umwelt und Energie, Basel-Stadt zusammen.

### Stromtarif & Stromverbrauch insgesamt

- Vom Einfachtarif zu Normal- und Spartarif (d.h. Doppeltarif) wechseln, wenn man eher abends (nach 20 Uhr) und am Wochenende zu Hause ist  
→ mit der Hausverwaltung abklären, ein Elektriker muss beauftragt werden, der einen anderen Zähler einbaut

### Beleuchtung

- 60 Watt Glühlampen können mit 6 Watt LED ersetzt werden (90% weniger Energieverbrauch) → Effizienzklasse beachten
- *Beispielrechnung:*
  - *LED:  $6W \times 750h^1 = 4500Wh = 4.5kWh \rightarrow 4.5 \times 0.27^2 = 1.22 \text{ CHF pro Jahr}$*
  - *Glühlampe:  $60W \times 750h = 45kWh \rightarrow 45 \times 0.27 = 12.15 \text{ CHF pro Jahr}$*   
→ d.h. Ersatz einer einzigen Glühlampe durch LED spart 10.93 CHF pro Jahr – macht bei 10 Lampen 100 CHF aus
- Unterschied zwischen Halogenlampen und LED: Halogen wird heiss, LED nicht
- LED ersetzen ist immer eine gute Empfehlung, aber wenn es eine Regler-/Dimmvorrichtung hat sollte man einen Elektriker kommen lassen.
- Preisvorteil bezüglich Lebensdauer von LED
- Entsorgung von LED über Sondermüll (enthält eine Phosphorschicht, die giftig ist)

### Elektronische Geräte

Hier geht es v.a. um Unterhaltungselektronik wie TV, PC, Drucker, Router, Set-Top-Box, etc.

- Alle Geräte ausschalten bei nicht-Gebrauch (auch Steh- und Tischlampen), schaltbare Steckleisten nutzen (diese verbrauchen nur 0.1W, also fressen den eingesparten Strom nicht auf)
- Hand-Test ob warm oder nicht gibt einen Hinweis darauf ob Strom verbraucht wird
- Zusammenfassen der Home-Office- Geräte (PC, Drucker, Router etc.) bzw. der Home-Entertainment-Geräte (Fernseher, Set-Top-Box, DVD, HiFi) auf jeweils eine gemeinsame und schaltbare Steckerleiste → vermeiden von Stand-by Verbrauch
- *Beispielrechnung (vernetzte Geräte wie Set-Top-Box oder Drucker):*
  - *$8W \text{ Stand-by Leistung} \times 22h \times 365 = 64240Wh = 64.24kWh \rightarrow 64 \times 0.27 = 17.28 \text{ CHF/Jahr}$*
- Desktop PC verbraucht mehr Energie als Notebook und das wiederum verbraucht mehr Energie als Tablet/Smartphone
- Bildschirmhelligkeit anpassen (alle Geräte die einen Bildschirm haben)
- Fernseher nicht als Radio verwenden
- Plasma- oder Röhrenfernsehen durch LED ersetzen, auf Bildschirmdiagonale achten → kleinere Bildschirme verbrauchen weniger Energie
- Neuanschaffungen geplant → auf Effizienzklasse achten

---

<sup>1</sup> Annahme: Lampe ist im Durchschnitt 2 Stunden pro Tag angeschaltet

<sup>2</sup> Annahme: 27 Rp./kWh Stromkosten in BS (inkl. Netznutzung und Abgaben)

## Kochen und Spülen

- Gute, schwere Pfannen, auf passende Platte stellen
- Stets Deckel drauf
- Wasser im Wasserkocher zum Sieden bringen, ausser bei Pasta hier Wasser im Topf zum Sieden bringen
- Auch in der Küche alle Geräte (v.a. Kaffeemaschine ganz ausschalten, kein Stand-by)
- Geschirrspüler komplett füllen (dann ist er effizienter als von Hand unter fließendem Wasser)
- Wenn von Hand abwaschen → nicht unter fließendem Wasser, sondern einmal Spülbecken füllen

## Kühlen und Gefrieren

- A+++ Geräte wählen (mit jedem Plus weniger, ca. 30% mehr Energieverbrauch)
- Effizienz ist durch die Dämmung bedingt (kann man sehen an der Dicke der Kühlschrankwand)
- Kühlschrank bzw. Kühltruhe an möglichst kühlen Ort stellen ohne direkte Sonneneinstrahlung, nicht neben Backofen
- Wenn Eisschicht → abtauen! Eisschicht erhöht die Kühlleistung, Nahrungsmittel können verderben (Gefrierbrand)
- Nicht weniger als 6 Grad im Kühlschrank
- Auftauen: Speisen aus dem Gefrierfach im Kühlschrank auftauen lassen
- Abkühlen: keine warmen Speisen in den Kühlschrank

## Waschen und Trocknen

- Maschine und Tumbler möglichst vollmachen
- 30-40 Grad reicht aus für normale Wäsche, Bettwäsche etc. kann auch bei 60 (statt 90 Grad)
- Trocknen auf der Leine spart sehr viel Energie → wenn möglich immer auf der Leine trocknen
- Raumlufttrockner im Keller → Türen schliessen, wenn im Einsatz

## Warmwasser

- Wassersparende Duschbrause kann den Wasserverbrauch halbieren
- Wasserspardüsen in Lavabos in Bad/Küche
- Falls eigener Boiler vorhanden: nicht über 60 Grad einstellen (60 Grad ist ausreichend, dass keine Legionellen-Gefahr besteht)
- Duschen (wenn nicht zu lange) ist energieeffizienter als Baden

## Heizen & Lüften

v.a. im Winter (Heizsaison)

- Elektronische Thermostate helfen die Temperatur zu regulieren
- Heizung nicht mit Möbeln verdecken
- Bei Abwesenheit Temperatur runterdrehen bzw. elektronischen Thermostat entsprechend programmieren
- Bei längerer Abwesenheit (Ferien) Thermostat auf \* stellen
- Stosslüften (5 min alle Fenster auf, Durchzug generieren) → keine Kipplüftung, denn 2 min Stosslüftung mit Durchzug = 50 min Kipplüftung
- Raumtemperatur besser ein paar Grad tiefer, dafür Pullover anziehen
- Je nach Nutzung Räume stärker/schwächer heizen → Schlafzimmer kühler als Wohnzimmer

v.a. im Sommer (Überhitzung vermeiden)

- Klimaanlage ist in der Regel nicht notwendig, wenn ein paar Verhaltensweisen beachtet werden:
  - Räume nachts lüften
  - Tagsüber alle Fenster zu, Storen (aussen angebracht) runter
  - Elektronische Geräte möglichst aus (Abwärme vermeiden)
  - Ein Ventilator kann bei sehr heissen Temperaturen Abhilfe schaffen