



Energieeffizient haushalten

Tipps, um Energie und Geld zu sparen

**Schnell
und einfach
Energie,
Ressourcen
und Geld
sparen.**

Seit Anfang 2018 ist die Energiestrategie 2050 des Bundes in Kraft. Darin geplant sind die Senkung der CO₂-Emissionen und des Energie- und Stromverbrauchs, die Erhöhung des Anteils erneuerbarer Energien sowie ein schrittweiser Ausstieg aus der Atomenergie.

Das Wohnen spielt dabei eine bedeutende Rolle: Die Schweizer Haushalte verbrauchen jährlich 19 Milliarden kWh Strom im Wert von rund CHF 4,8 Milliarden. Das ist ein Drittel des gesamten Stromverbrauchs unseres Landes.

EKZ unterstützt die Energiestrategie 2050 und zeigt mit diesem Ratgeber, wie sich mit meist einfachen Massnahmen Energie, Ressourcen und auch Kosten sparen lassen. Dabei werden verschiedene Bereiche erläutert, von der Mobilität über die Beleuchtung bis zu energetischen Sanierungen. Die wichtigsten Ansatzpunkte für mehr Effizienz sind ein bewusster Umgang mit Energie, die Auswahl guter Geräte und Massnahmen am Gebäude.

Inhaltsverzeichnis

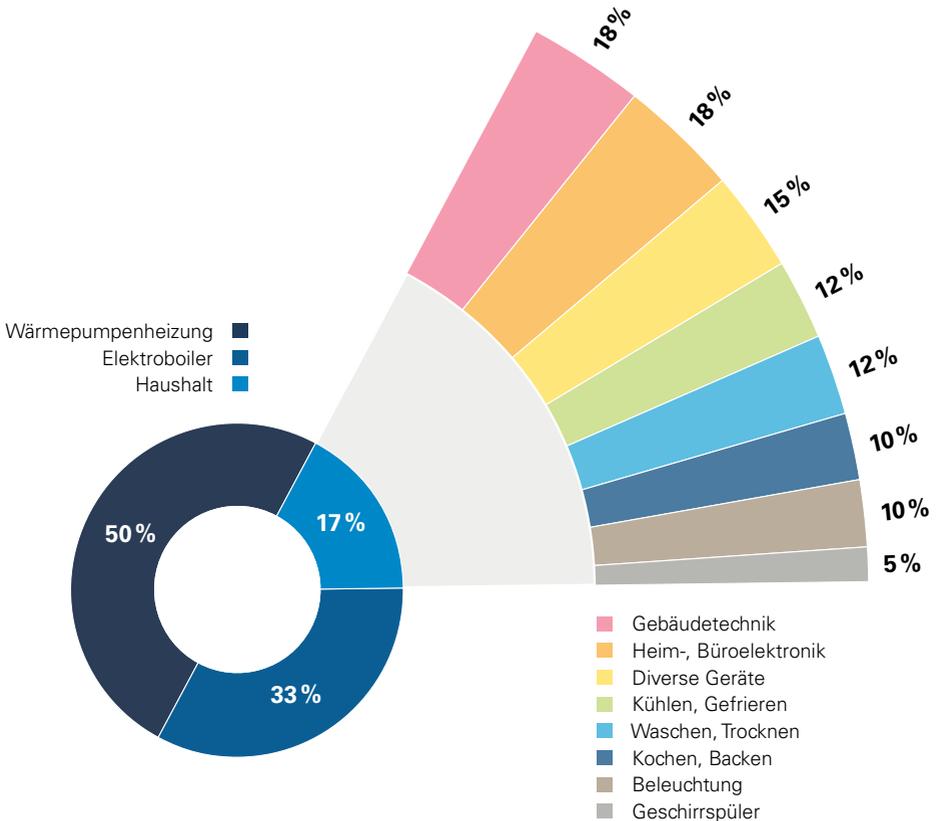
Stromverbrauch im Haushalt	4
Küche	6
Waschen und Trocknen	8
Geräte und Beleuchtung	10
Heizen	14
Warmwasser	16
Sonnenschutz und Kühlen	18
Mobilität	20
Solarstrom	24

Stromverbrauch im Haushalt

Der Stromverbrauch eines typischen Einfamilienhauses liegt bei ca. 4000 kWh im Jahr, in Wohnungen bei etwa 2000 kWh. Hauptverbraucher sind Wärmepumpen, Elektroheizungen und Elektroboiler.

Mit Ihrem Verhalten und Ihrer Geräteauswahl haben Sie viele Möglichkeiten, den Verbrauch zu senken.

Das Heizen verbraucht mit Abstand den grössten Anteil der Energie, gefolgt von der Warmwasseraufbereitung. Rund ein Sechstel entfällt auf den Haushalt.



Energieeffiziente Tools und Links

Vor jedem Kauf eines neuen Geräts stellen sich stets die gleichen Fragen:

Braucht es das Gerät tatsächlich? Kann das alte Gerät noch repariert werden? Wie gross muss es sein? Welche Funktionen sind wirklich nötig?

Eine wichtige Orientierungshilfe ist die Energieetikette. Sie informiert bei vielen Produktkategorien über die Energieeffizienz und ausgewählte Produkteigenschaften. Die Bestklasse ist Klasse A, ausser bei den Tümlern, dort ist die beste Klasse bis auf Weiteres A+++.



Hilfreiche Links, um Energie und Geld zu sparen

ekz.ch/energieberatung

Hier finden Sie unabhängige Angebote und Energieberatungen von EKZ für Privatkunden.

energie-assistent.ch

Ein kostenloses und personalisierbares Tool von EKZ für volle Transparenz zu Ihrem Energieverbrauch. Ihr persönlicher Energieassistent nutzt die moderne Smart-Meter-Technologie.

energie-experten.ch

Plattform mit Expertenbeiträgen zu Energieeffizienz, Umwelt und Nachhaltigkeit. Mit aktiver Kommunikation wird das Umweltbewusstsein gefördert.

energiefranken.ch

Auf dieser Plattform finden Sie für Ihren Wohnort schnell und einfach Förderbeiträge von Bund, Kantonen und Gemeinden sowie von Energieversorgern.

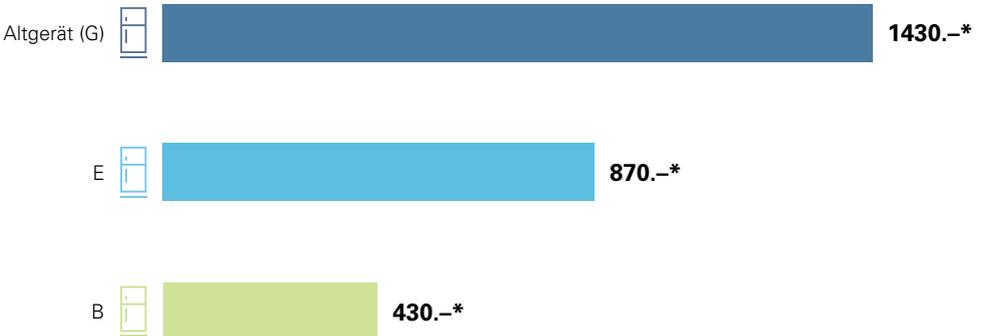
topten.ch

Auf dieser Plattform finden Sie schnell und einfach die besten Produkte zum besten Preis. Der Fokus liegt auf Energieeffizienz, geringer Umweltbelastung und Qualität. Topten ist neutral und unabhängig.

Küche

Rund ein Viertel des Haushaltsstroms fliesst in die Küche. Mit der Auswahl effizienter Geräte und der geeigneten Nutzung kann viel erreicht werden.

Kühlgeräte der Klasse B verbrauchen rund 50 Prozent weniger Strom als Geräte der Klasse E und sparen so Stromkosten von 440 Franken während einer 15-jährigen Nutzungszeit. Gegenüber alten Geräten der Klasse G beträgt die Einsparung sogar 70 Prozent oder 1000 Franken.



* Stromkosten von Kühlgeräten in 15 Jahren bei einem Stromtarif von 25 Rp./kWh

Tipps für Ihre umweltbewusste Küche



Kühl- und Gefriergeräte

Wählen Sie Geräte gemäss der Auflistung auf Topten. Kühlgeräte ohne Gefrierabteil verbrauchen über 30 Prozent weniger Strom. Stellen Sie Ihren Kühlschrank auf 7 statt 5 Grad ein. Dadurch wird Ihre Butter gerade die richtige Konsistenz für den morgendlichen Brotaufstrich haben.



Geschirrspüler

Wenn Sie einen Geschirrspüler haben, dann nutzen Sie ihn. Denn das Geschirr unter dem laufenden warmen Wasser abzuwaschen, braucht viel mehr Energie. Am effizientesten ist es, wenn der Geschirrspüler voll beladen ist und Sie zudem das Eco-Programm nutzen. Bei einer zentralen Wassererwärmung mit Sonnenkollektoren oder Wärmepumpe lohnt es sich, den Geschirrspüler ans Warm- statt ans Kaltwasser anzuschliessen.



Kochen

Mit einem Induktionskochfeld sparen Sie bis zu 15 Prozent Energie gegenüber einem konventionellen Glaskeramikkochfeld. Die Pfannen immer mit Deckel auf die passende Herdplatte stellen. Kochen Sie zudem auf der kleinstmöglichen Stufe, um unnötiges Verdampfen des Wassers zu vermeiden. Isolierpfannen und Wasserkocher sind sehr energieeffizient. Und falls Sie ein Mikrowellengerät haben, nutzen Sie dieses, um Esswaren aufzuwärmen.



Backen

Backen Sie am besten mit Umluft, so wird die Wärme gleichmässig verteilt. Zudem kann auf mehreren Ebenen gleichzeitig gebacken werden. Auf das Vorheizen können Sie meistens verzichten. Nutzen Sie die Restwärme, indem Sie den Ofen bereits 5–10 Minuten vor Ende der Backzeit ausschalten.

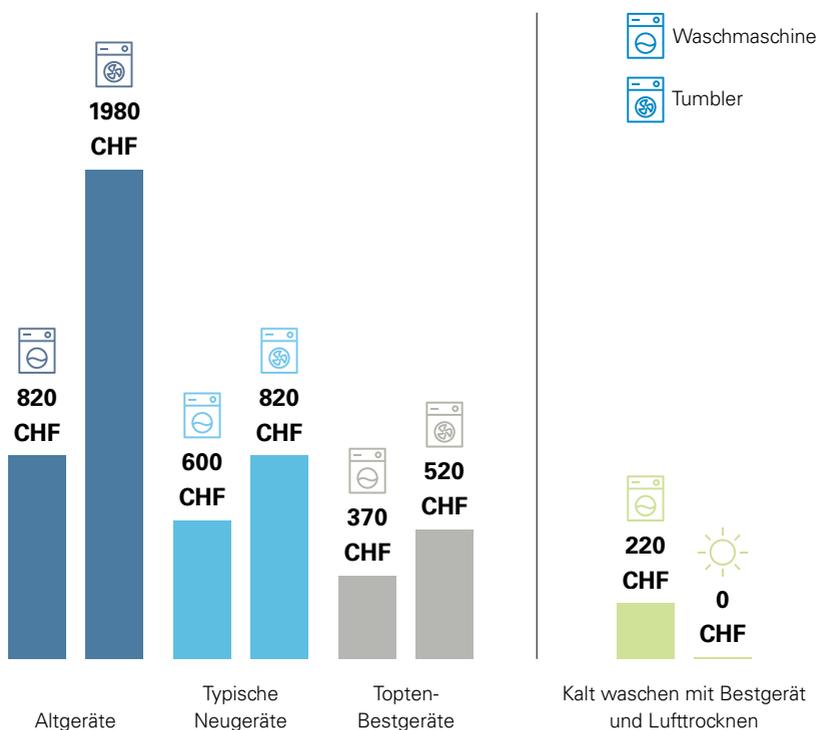


Finden Sie hier
Ihr optimales Produkt:
topten.ch

Waschen und Trocknen

97 Prozent der Haushalte haben Zugang zu einer Waschmaschine und 80 Prozent zu einem Tumbler, sei es in der eigenen Wohnung oder in der Gemeinschaftswaschküche. Der Stromverbrauch für das Waschen und Trocknen beträgt in einem durchschnittlichen Haushalt 12 Prozent.

Kalt waschen verbraucht rund 70 Prozent weniger Strom als waschen mit 60 °C. Sehen Sie in der nachfolgenden Grafik die Stromkosten während einer 15-jährigen Nutzungszeit für Waschen und Trocknen bei einem Stromtarif von 25 Rp./kWh.



Tipps für effizientes Waschen und Trocknen



Waschmaschine

Mit Topten-Label ausgezeichnete Waschmaschinen der Klasse A sparen über 30 Prozent Ihrer Stromkosten gegenüber Geräten der Klasse D.



Kalt waschen

Waschen Sie Ihre normal verschmutzte Wäsche möglichst mit 20 Grad. Das verbraucht weniger Strom und schont gleichzeitig Gewebe und Textilien. Ihre Kleider bleiben länger wie neu. Praktisch alle Waschmittel sind für Kaltwaschen geeignet, und es braucht keine höhere Dosierung.



Gut schleudern

Gründliches Schleudern verkürzt die Trocknungszeit und spart Strom beim Trocknen mit dem Tumbler.



Maschinen immer gut füllen

Je mehr Wäsche auf einmal gewaschen wird, umso effizienter ist das Waschen.



Tumbler

Ein Tumbler mit der Energieeffizienzklasse A+++ spart Strom und lässt bei bester Kondensationseffizienz A wenig Feuchtigkeit in den Raum entweichen. Tumbler sind viel effizienter als das Aufhängen der Wäsche in geheizten Räumen mit geöffnetem Fenster. Am besten fürs Portemonnaie und für die Umwelt ist jedoch das Trocknen der Wäsche draussen an der Sonne. Auch das Trocknen in der Wohnung ist gut, solange die Wohnung nicht zu feucht wird.

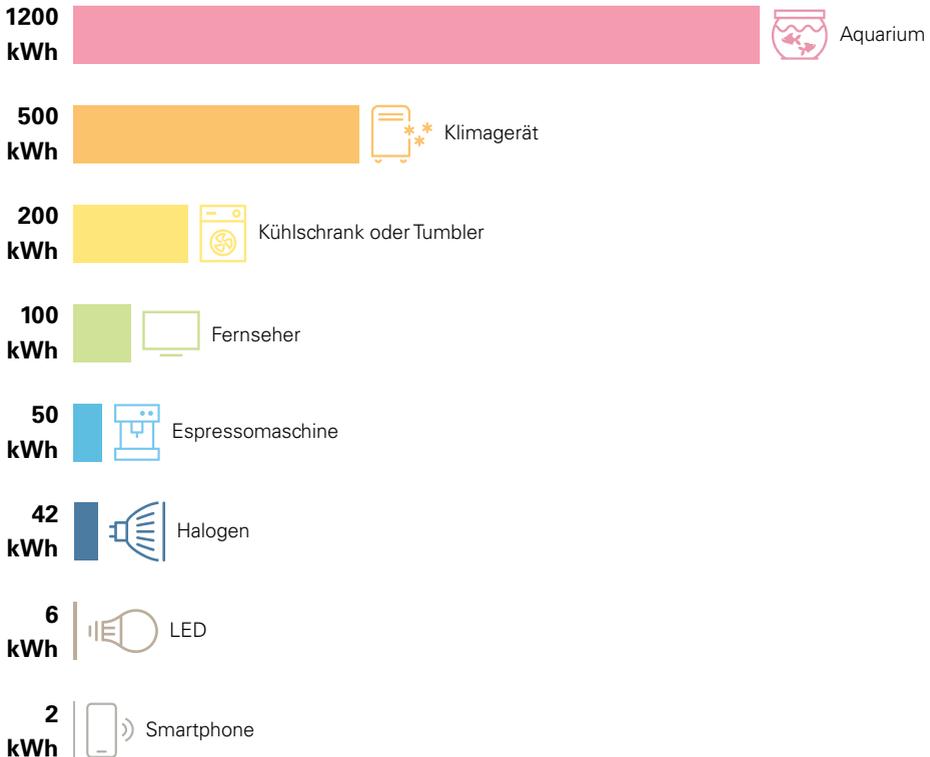


Finden Sie hier
Ihr optimales Produkt:
topten.ch

Geräte und Beleuchtung

Diverse Geräte können überraschend hohe Stromkosten verursachen je nach Temperatureinstellung, Programmwahl und Häufigkeit der Nutzung.

Die nachfolgende Grafik zeigt die typischen Stromverbrauchswerte pro Jahr.



Tipps zum Stromsparen bei Ihren Geräten



Stopp Standby

Vermeiden Sie Standby-Verluste durch Steckdosenleisten mit Abschaltfunktion. Aktivieren Sie den Energiesparmodus, oder schalten Sie Ihre Geräte aus.



Beleuchtung

Nutzen Sie, sofern möglich, das Tageslicht. Verwenden Sie LED- statt Halogenlampen, denn diese verursachen über 80 Prozent weniger Stromkosten und haben eine lange Lebensdauer (typischer Wert: 15 000–25 000 Stunden). Weitere Tipps finden Sie in unserem Beleuchtungsratgeber: ekz.ch/ratgeber-licht



Batterien

Verwenden Sie wiederaufladbare Batterien. Diese können über die Lebensdauer eine Kostenersparnis von bis zu 80 Prozent haben.



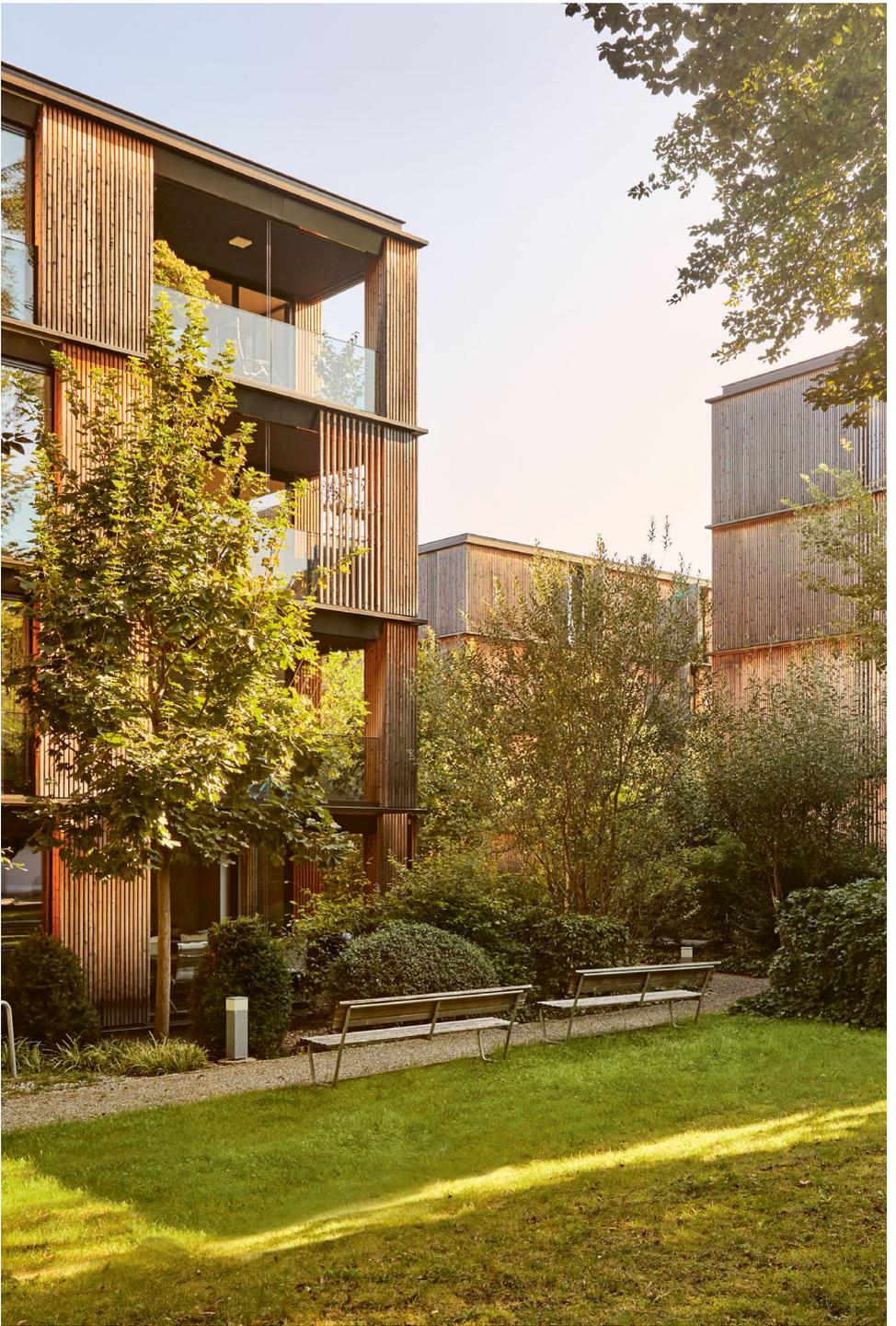
Strommessgeräte kostenlos ausleihen

Viele Geräte haben einen überraschend hohen Stromverbrauch. Insbesondere mobile Elektroöfen, Klimageräte, Aquarien, Heimsaunas, Whirlpools und Wasserbetten sind grosse Stromverbraucher. Finden Sie mit einem Strommessgerät heraus, wie viel Energie Ihre Geräte verbrauchen und wo sich Massnahmen lohnen. Auf der Seite ekz.ch/strommessgeraet können Sie kostenlos ein Strommessgerät ausleihen.



Nutzen Sie unsere
kompetenten Beratungen:
ekz.ch/stromdetektiv

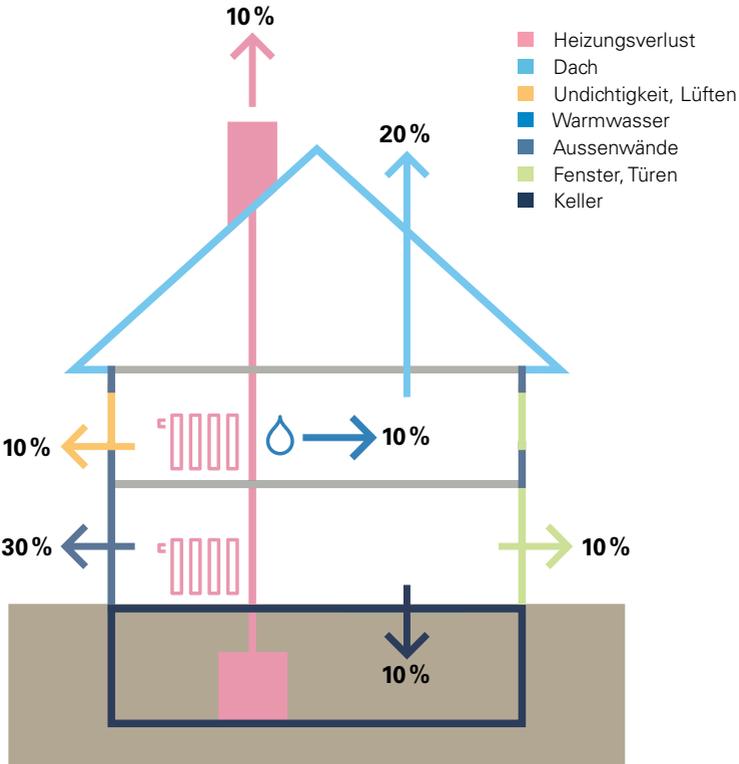
**Das Energie-
sparpotenzial
aller Schweizer
Wohnbauten
beträgt 70 Prozent.**



Heizen

1,7 Millionen Wohnbauten stehen in der Schweiz. Das Energiesparpotenzial beträgt 70 Prozent. Bis der ganze Bestand energetisch saniert ist, dauert es 60 bis 100 Jahre. Die Energiepolitik setzt sich daher stark dafür ein, den Erneuerungszyklus zu beschleunigen und den Anteil erneuerbarer Energien für Heizung und Warmwasser zu erhöhen.

Wohin die Heizenergie in einem typischen Einfamilienhaus verschwindet, zeigt die nachfolgende Grafik.



Tipps zur Senkung Ihrer Heizkosten



Raumtemperatur

Die ideale Raumtemperatur liegt im Winter bei 20 °C. Wenn Sie die Temperatur um 1 Grad reduzieren, sparen Sie bis zu 6 Prozent Heizenergie. Regeln Sie die Zimmertemperatur am besten mit dem Thermostat (Stufe 3 entspricht etwa 20 Grad, Stufe 4 etwa 24 Grad usw.). Vermeiden Sie zudem den Betrieb der Heizung in der Übergangszeit.



Richtig lüften

Vermeiden Sie offene Kippenster, denn diese verursachen Energieverluste. Lüften Sie am besten mehrmals am Tag kurz, aber intensiv mit Durchzug. Komfortlüftungen erlauben kontinuierliche Lüfterneuerung mit Wärmerückgewinnung.



Sonne nutzen

Öffnen Sie während der Heizperiode Storen und Fensterläden, damit die Sonne Ihre Wohnung erwärmen kann.



dasgebaeudeprogramm.ch

«Das Gebäudeprogramm» unterstützt Sie bei energetischen Sanierungen von Gebäuden, die vor dem Jahr 2000 erstellt wurden. Insbesondere liefert es Unterstützung und Informationen zu den Themen Wärmedämmung, Gesamtanierung sowie Ersatzneubau im Minergie-Standard.



Qualitätslabel

Lassen Sie sich beraten und verbessern Sie die Energieeffizienz in Ihrem Zuhause. **geak.ch** – Der Gebäudeenergieausweis GEAK informiert in den Klassen A (gut) bis G (schlecht) über die Energieeffizienz. GEAK Plus liefert zusätzlich detaillierte Empfehlungen zu Massnahmen und Kosten.

minergie.ch – Minergie zeichnet Gebäude punkto Komfort, Effizienz und Werterhalt aus. Minergie-P stellt spezielle Anforderungen an den Energieverbrauch, Minergie-A an Photovoltaik, Minergie-Eco an Bauökologie und Gesundheit.

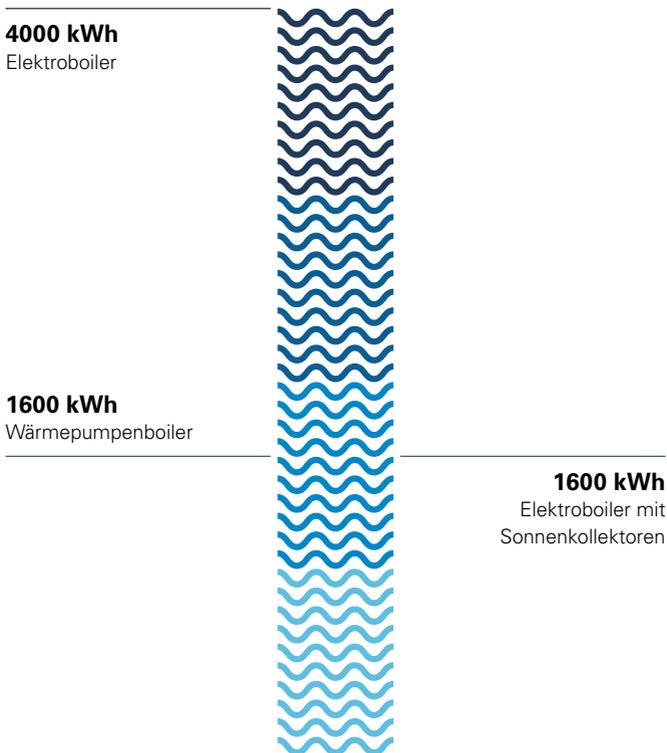


Nutzen Sie unsere
kompetenten Beratungen:
ekz.ch/beratung-wp

Warmwasser

Elektroboiler gehören zu den ganz grossen Stromverbrauchern im Haushalt. Dabei gibt es einfache Möglichkeiten, den Verbrauch um mehr als die Hälfte zu reduzieren. Elektroboiler sollten ersetzt werden – in den meisten Kantonen ist die Neuinstallation bereits verboten oder es besteht Sanierungspflicht. Gute Lösungen sind Sonnenkollektoren, Wärmepumpenboiler oder die Anbindung an die ökologische Heizung.

Der Stromverbrauch für einen Elektroboiler beträgt pro Jahr ca. 4000 kWh für einen Vier-Personen-Haushalt. Ein Wärmepumpenboiler oder ein Elektroboiler mit Sonnenkollektoren-Unterstützung verbraucht rund 60 Prozent weniger Strom.



Tipps zur Reduktion Ihrer Warmwasserkosten



Wassertemperatur

Stellen Sie beim Speicher die Soll-Temperatur für das Warmwasser möglichst tief ein (55–60 Grad). Schon bei einer Temperaturreduktion von 5 Grad können Sie den Energieverbrauch um 10 Prozent reduzieren.



Sanitärprodukte

Verwenden Sie sparsame Duschbrausen und Wasserspareinsätze, dadurch kann der Wasserverbrauch deutlich reduziert werden. Beachten Sie zudem die Energieetikette: Die A-Klasse zeigt die sparsamsten Produkte, die G-Klasse die grössten Verbraucher.



Begleitheizungen ausschalten

Verzichten Sie auf elektrische Begleitheizungen, die das Wasser sofort warm aus dem Hahn kommen lassen. Dies verursacht hohe Stromkosten und ist im Normalfall oft nicht nötig.



Wärmepumpenboiler

Mit Wärmepumpenboilern können Sie Ihren Energieverbrauch für die Wassererwärmung mehr als halbieren. Prüfen Sie daher, ob Subventionen erhältlich sind. Die Ersatzinstallation eines Elektroboilers ist in einem Tag umsetzbar.



Sonnenkollektoren

Mit Kompakt-Solaranlagen können Sie Ihren Energieverbrauch für die Wassererwärmung halbieren. Prüfen Sie daher, ob Subventionen erhältlich sind, und wählen Sie einen erfahrenen Installateur.



Nutzen Sie unsere
kompetenten Beratungen:
[ekz.ch/sparen](https://www.ekz.ch/sparen)

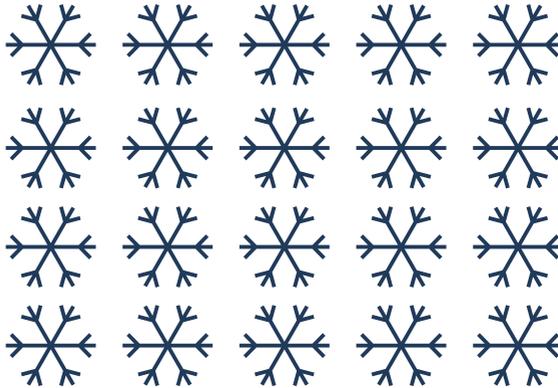
Sonnenschutz und Kühlen

In der Schweiz werden pro Jahr rund 200 Millionen Franken für den Betrieb von Klimaanlagen und -geräten ausgegeben. Mobile Klimageräte haben eine geringe Kühlleistung, verursachen hohe Stromkosten und sind damit nicht effizient. Oft bringt ein Ventilator genügend Abkühlung und kann so den Betrieb von stromhungrigen Klimageräten überflüssig machen.

Ventilatoren verbrauchen mit rund 50 Watt nur einen Zwanzigstel Strom im Vergleich zu mobilen Klimageräten mit circa 1000 Watt.



Mobiles
Klimagerät



1000 Watt



Ventilator



50 Watt

Tipps

zur Reduktion der Hitze im Haus



Raumtemperatur

Die ideale Raumtemperatur liegt im Sommer bei 26 °C. Lassen Sie an Hitzetagen die Wärme draussen, indem Sie am Morgen die Jalousien schliessen. Mit jedem Grad, das Sie weniger kühlen, sparen Sie rund 4 Prozent Strom.



Richtig lüften

Lüften Sie in Hitzeperioden vor allem nachts und am frühen Morgen, wenn die Aussentemperatur noch gering ist. Schliessen Sie die Fenster tagsüber, vor allem, wenn ein Klimagerät im Einsatz ist. Wenn Sie einen Ventilator in eine Zimmerecke stellen und zur Decke richten, wird eine ideale Zirkulation im Raum erreicht.



Sonnenschutz

Bringen Sie Sonnenschutz an den Fenstern (vor allem an Südfenstern) an. Zu beachten ist, dass nur aussen liegende Sonnenschutzsysteme vor Hitze schützen; innen angebrachte Storen und Vorhänge haben kaum eine Wirkung. Lassen Sie Ihren Sonnenschutz möglichst früh am Morgen herunter, damit die Wärme gar nicht erst ins Gebäude dringt.



Klimaanlage und Ventilator

Setzen Sie Ihre Klimaanlage nur wenn nötig ein (bei einer Raumtemperatur über 30 Grad). Kaufen Sie einen Ventilator statt ein mobiles Klimagerät, denn der Stromverbrauch ist 20-mal geringer. Ungenutzte Räume sollten Sie nicht kühlen.



Pflanzen

Mit Zimmerpflanzen erreichen Sie eine 10 bis 15 Prozent höhere Luftfeuchtigkeit. Pflanzen reinigen die Luft, geben Feuchtigkeit ab und sorgen damit für ein gutes Raumklima.

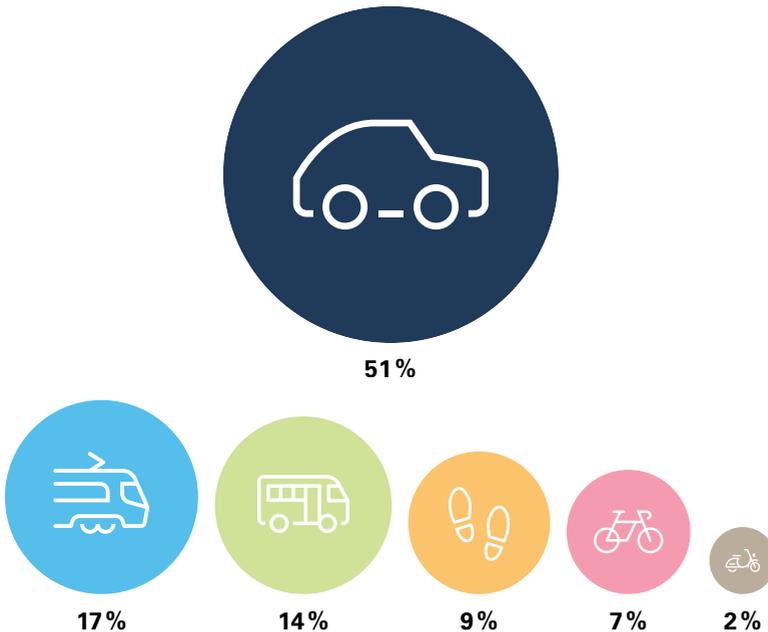


Finden Sie hier
Ihr optimales Produkt:
topten.ch

Mobilität

90 Minuten ist jeder Schweizer im Schnitt pro Tag für Arbeit und Freizeit unterwegs. Hauptverkehrsmittel ist nach wie vor das Auto. Ein geschicktes Zusammenspiel der verschiedenen Verkehrsträger macht attraktive Lösungen möglich, um nachhaltiger unterwegs zu sein.

Das Hauptverkehrsmittel ist nach wie vor das Auto. 31 Prozent setzen auf den ÖV, und nur 16 Prozent kommen mit dem Velo oder zu Fuss zur Arbeit.



Tipps für eine umweltfreundliche Mobilität



Velo oder E-Bike fahren

Dies ist eine ökologisch sinnvolle Alternative, und die Kosten bleiben gering. Zudem ist es gut für Ihre Gesundheit.



Öffentliche Verkehrsmittel nutzen

Das Nutzen der öffentlichen Verkehrsmittel schont die Umwelt, und man hat Zeit zum Lesen oder Arbeiten während der Fahrt. Kombinieren Sie die Bahn mit Tram und Bus sowie mit Velo, Taxi und Mietauto.



E-Autos

Schonen Sie die Umwelt mit einem E-Auto in Kombination mit einer «naturemade»-Ökostrom-Vignette. Ein E-Auto verbraucht rund 2500 kWh pro Jahr. Ökologisch besser sind leichte E-Fahrzeuge mit nicht zu hoher Batteriekapazität in Kombination mit einer Photovoltaik-Anlage. Informieren Sie sich vor dem Kauf, wie Ihre Lademöglichkeiten zu Hause und am Arbeitsplatz sind und wo Schnellladungen im öffentlichen Raum angeboten werden.



Carsharing

Wenn Sie ein Auto fahren müssen, dann nutzen Sie einen Carsharing-Service wie mobility.ch oder ubeeqo.ch.

Eine weitere Alternative sind Fahrgemeinschaften, die Sie mit Ihren Nachbarn oder Kollegen bilden können.



Ökologisches Fahren

Fahren Sie ökologisch, indem Sie den Tempomat bei geringer Geschwindigkeit einstellen, schnell beschleunigen und frühzeitig schalten sowie den Motor beim Anhalten abstellen. Verzichten Sie im Winter auf die Sitzheizung, und schalten Sie im Sommer die Klimaanlage nur wenn nötig ein.



Nutzen Sie unsere
kompetenten Beratungen:
ekz.ch/beratung-emob

**Nachhaltig
für Generationen:
Strom vom
eigenen Dach.**

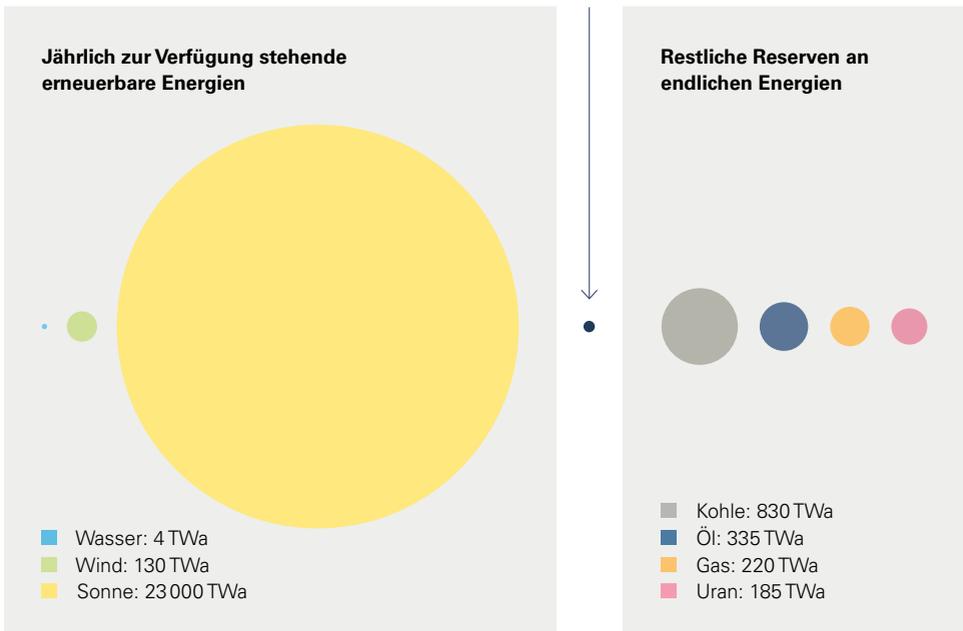


Solarstrom

Sonnenenergie ist umweltfreundlich und unerschöpflich, sie übertrifft den Energiebedarf der gesamten Menschheit um ein Vielfaches. Mit einer Solaranlage schützen Sie nachhaltig die Umwelt. Photovoltaik-Anlagen beziehen Energie aus der Sonne und wandeln diese direkt in Strom um. Im Gegensatz zu konventionellen Kraftwerken stoßen sie kein klimaschädigendes CO₂ aus. Zusätzlich senken Sie Ihre Stromkosten. Selbst produzierter Strom aus einer Solaranlage ist günstiger als Strom aus dem Netz, weil keine Netzegebühren und Abgaben anfallen.

Solarstrom kann heute einfach, wirtschaftlich und mit ästhetischen Panels auf Ein- und Mehrfamilienhäusern produziert werden.

Jährlicher weltweiter Energieverbrauch:
18,5 TWa (Terawattjahre)



So kommen Sie zu Ihrem eigenen Solarstrom

Eignung und Potenziale abschätzen

Welchen Ertrag eine Anlage auf Ihrem Dach oder an Ihrer Fassade bringen kann und was das kostet: Auf Ihr Haus zugeschnittene Werte berechnet sonnendach.ch.

Offerten einholen und vergleichen

Verlangen Sie Gesamtofferten, inklusive Lieferung, Installation, Elektro-, Dachdecker-, Spengler-, Maler- und Maurerarbeiten, und fragen Sie nach Referenzanlagen. Das Bundesamt für Energie bietet einen kostenlosen Solar-Offerten-Check an.

Finanzierung und Förderbeiträge

Beantragen Sie die «Kleine Einmalvergütung» des Bundes, und prüfen Sie auf energiefranken.ch, ob es weitere lokale Förderbeiträge von Ihrem Energieversorger, vom Kanton oder von der Gemeinde gibt. Den Einspeisetarif erfahren Sie beim Energieversorger. Solarstromanlagen sind wartungsarm und langlebig (über 25 Jahre).

Bewilligungen

Melden Sie Ihr Bauvorhaben vorgängig der Gemeinde und dem Energieversorger.

Eigenverbrauch

Optimieren Sie Ihren Eigenverbrauch, insbesondere durch die Steuerung der Warmwassererzeugung, der Wärmepumpe und des Aufladens von Elektrofahrzeugen.

Steckerfertige Solaranlagen für den Balkon oder Garten

Die Leistung ist technisch auf maximal 600 Watt beschränkt, was mit zwei Solarpanels erreicht werden kann. Ein Panel misst etwa 100 x 170 cm, ein Wechselrichter wandelt den Strom für das Hausnetz um. Für die Installation braucht es in der Regel keine Bewilligung, es gibt aber eine Pflicht, die Anlage beim Elektrizitätswerk anzumelden.



Nutzen Sie unsere
kompetenten Beratungen:
ekz.ch/solarenergie

Ihr Engagement zahlt sich aus!

Die Haushalte in der Schweiz verbrauchen rund 30 Prozent der gesamten Energie. Dabei ist der ganze Verkehr noch nicht eingerechnet. Untersuchungen zeigen, dass in jedem Haushalt 50 bis 100 Elektrogeräte in Betrieb sind. Ein typischer Haushalt kann mit vielen einfachen Massnahmen sage und schreibe bis zu 50 Prozent Strom sparen – ganz ohne Komfortverlust.

Die EKZ-Energieberatung wünscht Ihnen viel Energie und Effizienz in Ihrem Haushaltsalltag.

Herausgeber

EKZ-Energieberatung
Elektrizitätswerke des Kantons Zürich
ekz.ch

Projektteam

Konzept: EKZ-Energieberatung, Zürich
Inhalt: Topten, Zürich
Gestaltung: Obrist und Partner Zürich

Ausgabe: April 2024



Elektrizitätswerke des Kantons Zürich

Dreikönigstrasse 18, Postfach

8022 Zürich