

**Zeitschrift:** Energieia : Newsletter des Bundesamtes für Energie  
**Herausgeber:** Bundesamt für Energie  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Mit zehn kleinen Tipps in ein energiesparendes 2010  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-638850>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



SO  
einfach

les  
petits  
trucs

## Mit zehn kleinen Tipps in ein energiesparendes 2010

Die energiea-Redaktion offeriert Ihnen zehn kleine Tipps, mit denen Sie im Jahr 2010 im Alltag ganz einfach Energie sparen können. Sie stammen aus der Kampagne «So einfach», welche das Aktionsprogramm EnergieSchweiz entwickelt hat.



**Reifendruck:** Denken Sie daran, regelmässig den Reifendruck Ihrer Pneu zu kontrollieren. Je weniger Luft in den Reifen ist, desto grösser ist ihre Auflagefläche und damit der Rollwiderstand, was wiederum mehr Energie verbraucht. Der empfohlene Reifendruck des Herstellers kann um 0,5 bar erhöht werden. So werden sofort etwa 3 Prozent Treibstoff gespart, bei nur leicht geringerem Fahrkomfort.

**Eco-Drive-Fahrtechnik:** Mit den vier goldenen Eco-Drive-Regeln können bis zu 15 Prozent Treibstoff eingespart werden. Die erste Regel empfiehlt, im höchstmöglichen Gang und bei tiefer Drehzahl zu fahren. Die zweite fordert zügiges Beschleunigen – nicht mehr als eine Wagenlänge im ersten Gang. Die dritte Regel verlangt frühes Hochschalten und möglichst spätes Herunterschalten. Die letzte Regel rät schliesslich zu einer vorausschauenden, gleichmässigen Fahrweise, um unnötige Brems- und Schaltmanöver zu vermeiden.

**Öffentlicher Verkehr:** Einen riesigen Hebel zum Energiesparen bietet der öffentliche Verkehr. Die Reisezeit kann zum Lesen, Arbeiten oder zur Erholung genutzt werden. Betrachten Sie das GA oder das Halbtax als einen «energieeffizienten Zweitwagen».



**Warmwasser sparen:** Versetzen Sie Ihre Armaturen und Duschen mit Spareinsätzen oder Mengenreglern. Damit können Sie den Energieverbrauch um 700 Kilowattstunden und die Wassermenge um 30 000 Liter senken.

**Heizung:** Wird die Raumtemperatur einer Wohnung im Winter um 1°C gesenkt, ergibt dies einen 7 Prozent tieferen Verbrauch der Heizung. Passen Sie die Temperatur der Art des Raumes an (Schlafzimmer 18°C, Wohnzimmer 21°C, Badezimmer 23°C, Küche 20°C). Und sorgen Sie dafür, dass die Heizkörper staubfrei und unbedeckt sind.

**Energieausweis:** Der seit August 2009 erhältliche Gebäudeenergieausweis der Kantone (GEAK) zeigt auf einen Blick den Energieverbrauch eines Wohnhauses an. Und gibt gleich noch Empfehlungen für konkrete Verbesserungsmassnahmen an. Machen Sie die Probe aufs Exempel!



**Energieetikette für Elektrogeräte:** Wenn Sie ein neues Haushaltgerät kaufen, achten Sie immer auf die beste verfügbare Effizienzklasse. Sie können damit bis zu 50 Prozent Strom sparen.

**Stand-by:** Sagen Sie dem Stand-by den Kampf an! Stellen Sie alle Geräte vollständig ab. Ein vierköpfiger Haushalt verbraucht im Bereitschaftsbetrieb jährlich 435 Kilowattstunden, was 90 Franken entspricht. Multipliziert mit der Zahl der Haushalte ergeben sich Kosten von 270 Millionen Franken im Jahr.

**Bewusst Kühlen:** Stellen Sie den Thermostat des Kühlschranks mit Hilfe eines Thermometers bei 5°C ein. Jedes Grad tiefer erhöht den Verbrauch um 5 Prozent. Legen Sie die Lebensmittel erst nach dem Erkalten in den Kühlschrank.



**Grüner Strom:** Die Produktion von Strom aus erneuerbaren und umweltschonenden Quellen ist teurer und findet aus rein wirtschaftlicher Sicht wenig Unterstützung. Dennoch haben sich in verschiedenen Regionen der Schweiz über 300 000 Haushalte dafür entschieden, etwas mehr für ihre Elektrizität zu bezahlen, um die Anlagen zu subventionieren, in denen sie produziert wird. Haben Sie auch schon daran gedacht, sich für grünen Strom zu entscheiden?

### INTERNET

Diese und weitere Energiespartipps finden Sie unter:  
[www.so-einfach.ch](http://www.so-einfach.ch)