

**Zeitschrift:** Energieia : Newsletter des Bundesamtes für Energie  
**Herausgeber:** Bundesamt für Energie  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Wissen

### **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>**

# Joule – oder die andere Art Energie zu messen

Joule gilt seit 1948 offiziell als Einheit für Energie, Arbeit und Wärmeenergie. Doch bis heute konnte sich dieses Mass nicht in allen Bereichen durchsetzen.

Eigentlich könnte man einfach von Joule (J) sprechen, statt wie vielfach üblich von Kilowattstunden (kWh) oder Kalorien (cal). Denn J ist im «Internationalen Einheitensystem» (SI) als universelle Einheit für Energie, Arbeit und Wärmeenergie definiert. Dennoch hat sich das Mass im Alltag nicht überall eingebürgert, unter anderem wohl aufgrund der Macht der Gewohnheit. Wie muss man sich Joule vorstellen? Um eine Tafel Schokolade von 100 Gramm um einen Meter anzuheben, benötigt man die Energiemenge eines Joules. Zum Vergleich: Das menschliche Herz arbeitet pro Schlag mit zirka einem Joule, ein Defibrillator gibt für den Elektroschock rund 200 J ab. Ein Joule entspricht zudem der Energie, die während einer Sekunde mit einer Leistung von einem Watt besteht (1 Wattsekunde). Die gebräuchliche Angabe von einer Kilowattstunde (kWh) entspricht folglich 3,6 MJ.

## Kleine Masseinheit

Bei Joule handelt es sich um eine relativ kleine Masseinheit. Das Bundesamt für Energie (BFE) weist den Endenergieverbrauch der Schweiz daher jährlich in Terajoule (TJ) aus (siehe Seite 15), wie von der «Internationalen Organisation für Normierung» (ISO) empfohlen. In der Praxis werden Energiemengen aber oftmals in unterschiedlichen Einheiten ausgedrückt. Laut der «Internationalen Energieagentur» (IEA) ist dies unter anderem auf historische Gründe zurückzuführen. So halten sich veraltete Masse wie Kalorien hartnäckig, wobei eine Kalorie 4,186 Joule entspricht. Beispielsweise steht auf der Lebensmittelpackung eines Schokoladenriegels (100 g) neben dem Energiewert in Kilokalorien (531 kcal) auch die Angabe in Kilojoule (2220 kJ).

Ein weiterer Grund sei, dass die Leute mit Begriffen wie Tera oder Zehnerpotenzen womöglich wenig vertraut sind. Eine Umrechnungstabelle kann hier hilfreich sein (siehe [www.bfe.admin.ch](http://www.bfe.admin.ch) > Themen > Energiestatistiken). Wer das Kopfrechnen scheut, kann zudem auf Online-Umrechner für Masseinheiten zurückgreifen, die ähnlich wie Währungsrechner funktionieren (siehe z.B. [www.iea.org/statistics/resources/unitconverter](http://www.iea.org/statistics/resources/unitconverter)).

Vielleicht hat die Macht der Gewohnheit auch etwas Gutes: Bei einer jährlichen Stromrechnung von 1593 kWh würde man vielleicht noch mehr Energie sparen wollen, wenn man sich die Angabe in Joule vor Augen führt. 5734,8 MJ klingt schlicht nach mehr, auch wenn die Werte identisch sind. (bra)

## James Prescott Joule

Der Begriff Joule geht auf James Prescott Joule (1818–1889) zurück. Der britische Bierbrauer und Physiker entdeckte, dass sich ein Leiter erwärmt, wenn er von Strom durchflossen wird. 1840 formulierte er das Joulesche Gesetz, gemäss dem die in einem stromdurchflossenen Leiter erzeugte Wärme proportional zu dessen Widerstand und dem Quadrat der Stromstärke ist. Zudem wies er nach, dass ein Äquivalent zwischen Wärme und Arbeit besteht. So spricht man heute vom mechanischen Wärmeäquivalent. Paddelt man etwa im Wasser, erwärmt sich dieses geringfügig. In einer Versuchsanlage mit einem Schaufelrad in einem Wasserbecken, konnte Joule diesen Temperaturanstieg messen. Joule legte damit den Grundstein für das Energieerhaltungsgesetz, obwohl seine Erkenntnisse anfangs umstritten waren. Um seine Forschung zu ehren, wurde die Masseinheit Joule nach ihm benannt.

Süsse Sünde: eine Tafel Schokolade (100 Gramm) hat rund 500 Kilokalorien oder 2039 Kilojoule. Um diese zu verbrennen, müsste ein durchschnittlich sportlicher Mensch eine Stunde joggen oder schwimmen.