

Zeitschrift: Energie & Umwelt : das Magazin der Schweizerischen Energie-Stiftung SES

Herausgeber: Schweizerische Energie-Stiftung

Band: - (1989)

Heft: 3: Elektrohaushalt : Kochherd : Kühlschrank : Waschmaschine

Artikel: Sparsame Geräte zu kaufen ist das eine, sie bewusst zu nutzen das andere

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-585980>

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: 12.01.2026

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

Schätzungen in der Literatur gehen davon aus, dass sich mit den nachfolgend aufgeführten Verhaltensregeln insgesamt zwischen 20 und 30 Prozent des «statistischen Normalverbrauchs» eines Haushalts einsparen lassen.

Bei den folgenden Beispielen sind in [eckigen Klammern] die durchschnittlichen Prozent-Anteile des jeweiligen Haushaltgeräts am Gesamtstromverbrauch eines Haushalts aufgeführt; in (runden Klammern) ist jeweils – soweit bekannt – der Beitrag der einzelnen Sparmassnahmen zur Verringerung des Strombedarfs je Anwendungszweck (bzw. Gerät) beigefügt.

Kochherd mit Backofen [20–25%]

- Verwendung von qualitativ einwandfreiem, auf Plattengröße und Kochgutmenge abgestimmtem Kochgeschirr (10–15%)
- Benutzung von Deckeln (2–6%)
- Kochen mit wenig Wasser (5–9%)
- Verwendung von Dampfkochtöpfen (33–43%)
- Ausnutzung der Restwärme von Kochplatten und Backofen (10–15%). Kochplatten können in der Regel zwei bis drei Minuten vor Ende der Kochzeit abgestellt werden; der Backofen lässt sich durch das geschickte Ausnutzen der Nachwärme bereits 5–10 Minuten vor Ende der Backzeit ausschalten
- Tiefkühlprodukte nicht in der Pfanne auftauen
- Backofentür nicht häufiger öffnen als unbedingt nötig

Sparpotential: bei 20%

Geschirrspüler [9%, erheblich schwankend]

- optimale Ausschöpfung des Fassungsvermögens (10%)
- konsequente Wahl des Sparprogramms, sofern der Verschmutzungsgrad des Geschirrs dies zu lässt (15–20%)
- [– verschmutztes Geschirr nur mit kaltem Wasser vorwaschen]

Sparpotential: etwa 15%

Waschmaschine [8%]

- Fassungsvermögen der Waschtrommel nach Möglichkeit voll ausnützen (8–10%)
- bewusste Wahl des Waschprogramms: z. B. Verzicht auf das Vorwaschen bei leicht verschmutzter Wäsche (15–25%)
- Normalprogramm (bei 60°C) anstelle Kochwäscheprogramm bei 95°C (30–40%)

Sparpotential: zwischen 15 und 25%

Wäschetrockner [9–12%]

- Wäsche vor dem Einfüllen gut schleudern
- grossflächige Wäschestücke (z. B. Leintücher) nicht im Tumbler, sondern an der Wäscheline trocknen
- Fassungsvermögen des Tumblers stets gut ausnützen
- Reinigung des Luftfilters bzw. Flusensiebs nach Gebrauch des Geräts, damit die Luft ungehindert zirkulieren kann

Sparpotential: 10 bis 20%

Kühlschrank [8%]

- Standort mit kühler Umgebungstemperatur (bei um 1°C gesenkter Umgebungstemperatur lassen sich etwa 10% Strom einsparen)
- keine Überkühlung unterhalb 5°C (1°C geringere Kühlung spart rund 10% Strom)
- Schranktür nicht unnötig lang offenlassen
- keine warmen Speisen in den Kühlschrank stellen
- regelmässige Abtauung von Tiefkühlfach und Verdampfer (eine Reifschicht von 2 mm bewirkt bereits einen um 10% höheren Stromverbrauch; wächst die Reifschicht auf 5 mm an, so steigt der Mehrverbrauch an Strom sogar um 30%)

Sparpotential: zwischen 10 und 20%

Tiefkühler [ca. 11%]

- [– mindestens ein- bis zweimal jährlich abtauen]
- [– Temperatur: -18 Grad Celsius (nicht darunter)]
- [– sonst wie Kühlschrank]

Sparmöglichkeiten: wie Kühlschrank. Allerdings dürfte hier das Sparpotential wegen der tieferen Kühltemperaturen und der z. T. anders gelagerten Betriebsweise generell tiefer liegen als beim Kühlschrank, schätzungsweise etwa bei 8%

Warmwasser [ca. 20–24%, nur bei Haushalten mit Elektro- oder Wärme pumpen-Boiler]

– Verringerung der Bereitschafts- und Verteilverluste durch Reduktion der Speichertemperatur (ein Zurückdrehen des Thermostaten von beispielsweise 85°C auf 60°C vermindert diese Verluste etwa um 30%)

- Ausschaltung des Boilers bei längerer Abwesenheit
- Warmwasser-Zirkulationspumpe, die vor allem in Mehrfamilienhäusern eine sofortige Warmwasser-Fähigkeit gewährleistet, nachts abstellen (Reduktion der Verteilverluste zwischen Boiler und Zapfstelle)
- Boiler regelmässig entkalken [alle vier bis fünf Jahre]
- duschen anstatt baden [Komfortverlust?]
- Vermeidung unnötiger Warmwasserverluste (z. B. Verzicht auf das Geschirrspülen unter laufendem Warmwasserhahn, Reparatur tropfender Hähne) (...)

Licht [10%]

- effizientere Lichtausnutzung: Licht nur brennen lassen, wenn es auch gebraucht wird; Lichtstärke dem tatsächlichen Bedarf anpassen; Vermeidung indirekter Beleuchtungen
- effizientere Lichterzeugung: vermehrter Austausch von herkömmlichen Glühlampen durch Energiesparlampen, da solche Investitionen im Kompetenzbereich jedes Haushalts liegen

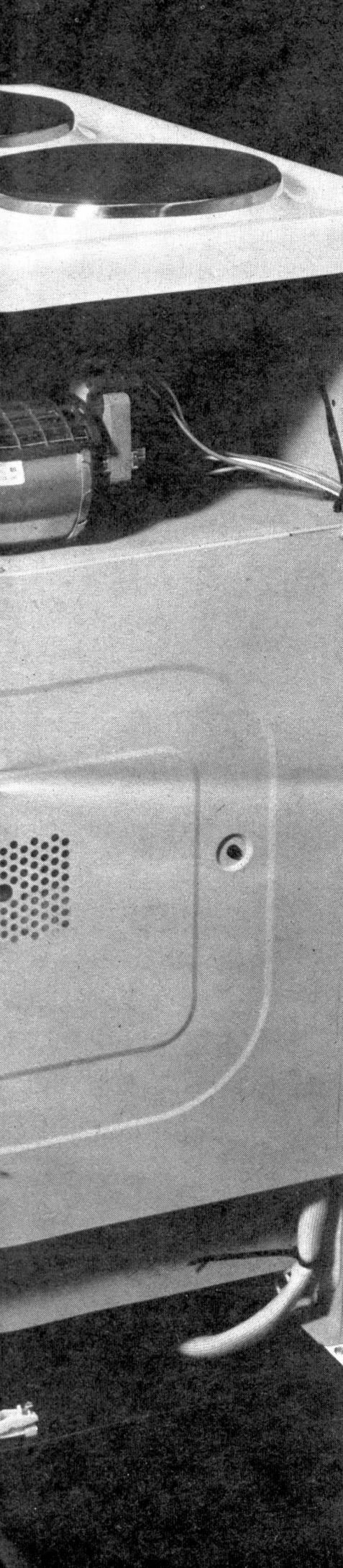
Sparpotential: 40 bis 50%

Sparsame Geräte zu kaufen ist das eine, sie bewusst zu nutzen das andere

Der Entscheid über Kauf oder Nichtkauf eines Elektrogeräts mit höherem Wirkungsgrad liegt in Mietwohnungen nicht bei den Mietern, wenn es um die grossen Verbraucher geht: Kochherd, Backofen, Kühl- und Tiefkühleräte, Gemeinschaftswaschmaschinen, Tumbler, Heizungspumpen und allgemeine Beleuchtung. Doch diese machen etwa 80 Prozent des Stromverbrauchs eines elektrotechnisch ausgerüsteten Haushalts aus (Grafik 1, Seite 16). Entsprechend beschränkt sich der Sparspielraum von Mietern und Mieterinnen – und das sind 70 Prozent von uns – auf Verzicht und/oder sinnvollen Einsatz der vorhandenen Geräte. Die folgenden Ratschläge für ein energieoptimales Benutzerverhalten – ohne Komforteinbusse – sind dem Buch von Ernst Widrig «Probleme und Konsequenzen einer Stromrationierung», Rüegger 1988, entnommen. Falls befolgt, führen sie zu einer Stromeinsparung von 20 bis 30 Prozent.

Sparpotential von Elektrogeräten zwischen 25 und 35 Prozent

Die gut vierhunderttausend 4-Personen-Haushalte der Schweiz benötigen heute für den Betrieb ihrer «marktgängigen» Haushaltgeräte (ohne Warmwasser und Elektroheizung) durchschnittlich rund 1,3 Milliarden Kilowattstunden elektrische Energie pro Jahr. Würden sich diese [Haushalte] mit den bereits verfügbaren «marktbesten» Elektrogeräten ausrüsten, bewegte sich der entsprechende Strombedarf in der Grössenordnung von etwa 920 Millionen Kilowattstunden pro Jahr. Das technisch realisierbare Stromsparpotential dieser Haushaltgruppe beträgt demnach rund 380 Millionen Kilowattstunden oder 29 Prozent des heutigen Verbrauchs. Insgesamt kann mit einer Sparquote von fünf bis zehn Prozent beim Kochen und Backen und mit 25 bis 35 Prozent bei den übrigen Geräten gerechnet werden. Strom-Information VSE, 28. 7. 88



Aus dem Inhalt

Nutzung von Elektrizität

Nicht alle neuen Lampen sind auch Energiesparlampen

von Robert Horbaty

Stromsparen bei der Beleuchtung

Stromsparend kühlen: mit richtiger Isolierung und mit Hilfe der Natur!

von Jürg Nipkow

Ein Energiesparkühlschrank

Elektroherd und Backofen

von Robert Horbaty

Grossverbraucher im Haushalt

Heimlich-unheimliche Stromverbraucher – auch wenn sie ausgeschaltet sind

von Jürg Nipkow

Netzadapter und anderes

Computer fressen Strom... und Sparen wird attraktiv

von Thomas Flüeler

Büroautomatisierung und Energiemanagement

Produktion von Elektrizität

Auch Kleinvieh macht Mist

von Robert Horbaty

Kleinwasserkraftwerke

Sauberer Strom mit Gas aus Kleinkraftwerk

von Hans Pauli

Erstes privates Klein-Blockheizkraftwerk mit Katalysator am Netz

Biogas: statt abfackeln Strom produzieren!

von Hans Pauli und Jürg Weilenmann

Private Genossenschaft erzeugt Elektrizität in Kläranlage

Eigener Strom von der Sonne

von Conrad U. Brunner

Fotovoltaik-Anlage für privates Wohnhaus

Wind im Netzverbund

von Robert Horbaty

Windkraftanlage Sool

Tarifpolitik

Stromspargesetz oder -beschluss unumgänglich

von Thomas Flüeler

Energiepolitische Rahmenbedingungen

Tendenz steigend: Der Verbrauch bestimmt die Preise

von Jürg Nipkow

Optimale Netzbewirtschaftung mit Tarifen und Rundsteuerung

Sparfördernde Massnahmen: Schritte in die richtige Richtung

SES

Bitte einsenden an
SES Schweizerische Energie-Stiftung
Sihlquai 67
8005 Zürich

Talon

- Senden Sie mir ____ Exemplare des SES-Reports 15.
- Senden Sie mir weitere Unterlagen über die SES.
- Ich möchte SES-Mitglied werden.
- Ich bin schon SES-Mitglied.

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Datum

Unterschrift

Stromreport: Elektrizität rationeller nutzen und erzeugen. Wegweisende Beispiele



Wenn diese Industrie
ihr Produktionstempo durchhält,
so allein deshalb, weil wir
als immer wieder Bedürftige
ihre Produkte immer wieder vernichten;
weil wir, *uns fütternd, sie füttern*;
weil wir, *uns sättigend, sie sättigen*.
Kurz: weil wir *niemals Zeit haben*,
Eigentümer zu werden.

Günther Anders,
Die Antiquiertheit der Produkte, 1958

AZ 8010 Zürich