

**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 zulässt (15–20%)
  - [– verschmutztes Geschirr nur mit kaltem Wasser vorspülen]
- 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 Wäscheleine 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 Kühlttemperaturen 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 Wärmepumpen-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-Verfügbarkeit 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 Hähnen) (...)

### 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 Tiefkühlgeräte, Gemeinschaftswaschmaschinen, Tumbler, Heizpumpen 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 «markt gängigen» 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.

Name

☐ Senden Sie mir weitere Unterlagen über die SES.

Vorname

☐ Ich möchte SES-Mitglied werden.

Strasse

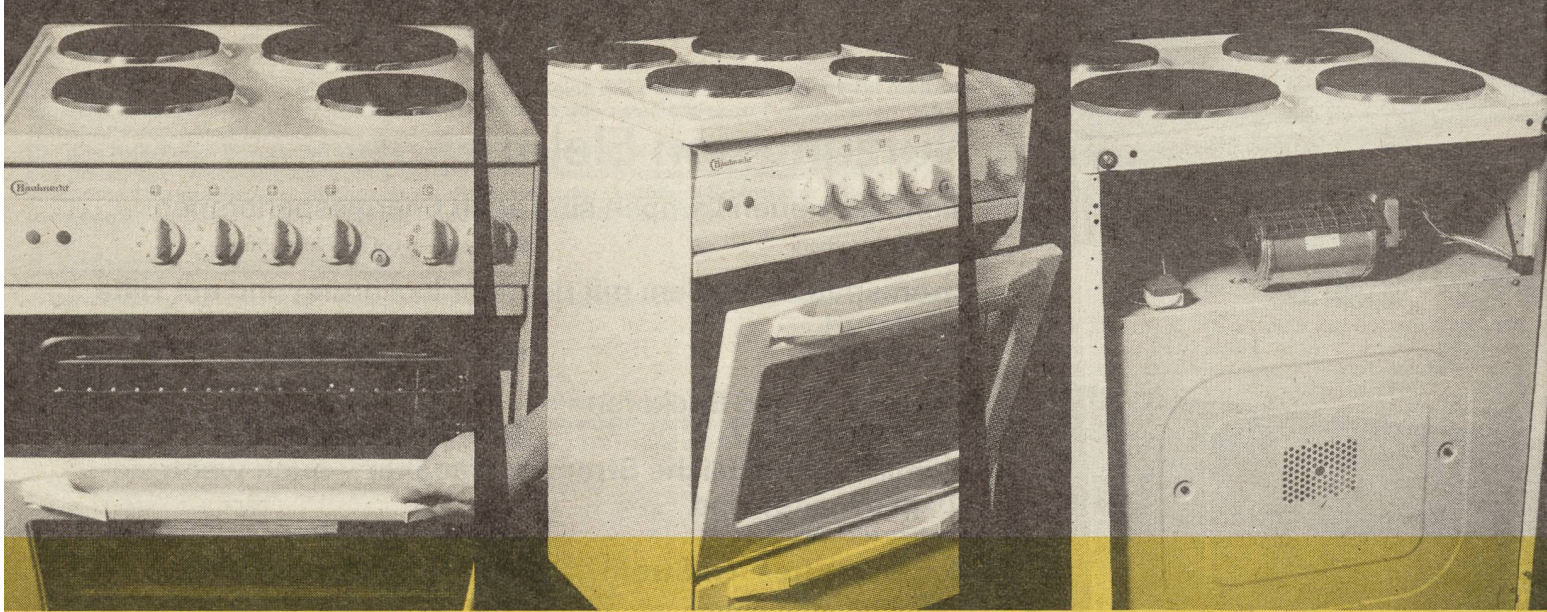
☐ Ich bin schon SES-Mitglied.

PLZ/Ort

Datum

Unterschrift





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

Adressänderungen an: SES, Sihlquai 67, 8005 Zürich