

Zeitschrift: Energie & Umwelt : das Magazin der Schweizerischen Energie-Stiftung SES
Herausgeber: Schweizerische Energie-Stiftung
Band: - (2009)
Heft: 3: Grenzen des Wachstums

Artikel: Besser leben mit nur 2000 Watt
Autor: Brunner, Florian / Stockar, Sabine von
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-586887>

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: 27.03.2026

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

Besser leben mit nur 2000 Watt

Off-Roader, Schneekanonen, Stand-by und Elektroheizungen – wir brauchen viel zu viel Energie. In der Schweiz liegen wir heute bei gut 6000 Watt¹ Energieleistung pro Kopf. Dafür werden die Energieressourcen ausgebeutet, das Klima erwärmt und die Umwelt verschmutzt. Immer mehr Kantone und Gemeinden entscheiden sich, die 2000-Watt-Gesellschaft in ihren politischen Leitlinien zu verankern. Ziel ist es, den Energieverbrauch drastisch zu reduzieren. Heisst das zurück in die Höhle? Nein!

Ein Tag in der 2000-Watt-Gesellschaft

Leichter aufstehen, bewegen und googlen

Mein LED-Wecker² klingelt. Ein gewöhnlicher Tag beginnt. Das erste Energieeinsparpotenzial finde ich auf dem Frühstückstisch: gesunde, saisonale Früchte und ein leckeres Joghurt aus der Region sowie selbstgebackenes Brot. Kurzes und intensives Lüften tauscht die abgestandene durch frische Luft aus. Und während der anschliessenden erfrischenden Dusche rinnen dank moderner Brause trotz angenehmem Strahl nur 12 Liter Wasser pro Minute durch die Brause.³ Die Solaranlage auf dem Dach sorgt dafür, dass das Warmwasser ohne Ressourcenverschwendung produziert wird. Für meinen kurzen Arbeitsweg nutze ich den Halbstundentakt der S-Bahn in die Stadt. ÖV statt Auto, ein Komfortverlust? Im Gegenteil: Zeitung lesen oder sich mit Bekannten unterhalten statt zwei Mal täglich im Stau stehen – das spart Zeit und Ärger.

Während der Arbeit gebe ich eine Suchanfrage auf Blackle statt Google ein.⁴ Aufgrund des schwarzen Bildschirmhintergrunds wurden mit dieser Anwendung bis heute fast 1,5 Millionen Wattstunden eingespart.

Wohn- und Lebensqualität A++

Wieder zu Hause, geniesse ich meine Freizeit und erledige einige Hausarbeiten. Diese halten sich dank einer maximalen Wohnfläche von 50 m² pro Person zum Glück in Grenzen. Es ist ein heisser Tag. Dennoch bleibt es im Minergie-P-Haus angenehm kühl – ohne dabei Energie für eine Kli-

maanlage zu verschwenden. Dank guter Isolation zieht es nicht mehr in den Zimmern. Und die ungesund trockene Luft im Winter ist aufgrund fehlender Heizkörper auch passé.

Die Zusatzkosten für den Minergiestandard liegen bei lediglich 6% (für Minergie-P sind es 15%) und sind im Normalfall nach sieben Jahren amortisiert. Dazu ist meine Stromrechnung drei Mal tiefer als eine herkömmliche, da ich nur die effizientesten Geräte in meinem Haushalt habe.

Beim Konsum von verschiedensten Gütern versuche ich mich etwas einzuschränken. So bestelle ich z.B. Zeitschriften, die ich gar nicht erst lese, wieder ab. Damit verschwende ich nicht unnötig graue Energie. Später steige ich auf das Fahrrad, um mich mit einem Freund zu treffen. Dabei geniesse ich die laue Sommernacht und habe auch gleich meine Portion Tagesfitness abbekommen.

Besser und tiefer Schlafen

Am Abend sehe ich mir am LCD-Fernseher⁵ einen Film an und höre danach noch etwas Musik. Vor dem ins Bett gehen trete ich auf den Kippschalter, um die elektronischen Geräte vollständig abzuschalten. Die roten Stand-by-Leuchten und die elektromagnetische Strahlung würden meinen Schlaf stören. Ich schliesse die Augen und freue mich auf einen weiteren Tag in der 2000-Watt-Gesellschaft.



Von FLORIAN BRUNNER und SABINE VON STOCKAR
florian.brunner@energiestiftung.ch,
sabine.vonstockar@energiestiftung.ch

Mehr Lebensqualität!

Die Energiebilanz dieses exemplarischen Tages ist um einiges tiefer als diejenige von Herr und Frau Durchschnittsschweizer – und das ohne Komforteinbussen.

Was hier beschrieben wurde, entspricht auch einem neuen Lifestyle. Hansruedi Zulliger und seine Frau aus Uetikon am See zeigen, dass es heute schon möglich ist. Sie leben energiebewusst und brauchen weniger als 2000 Watt pro Person. Zulligers nutzen hauptsächlich die öffentlichen Verkehrsmittel. Ihr Haus braucht dank dicker Isolation und Wärmepumpe sowie Solaranlage massiv weniger Energie. Hansruedi Zulliger: «Die kleinen Einschränkungen stehen in keinem Verhältnis zur gewonnenen Lebensqualität.»⁶ Zu beachten gilt es gemäss Zulliger aber folgenden Punkt: Nicht die Technologie steht bei der 2000-Watt-Gesellschaft im Zentrum, sondern die Konsumentensprüche. Diese gilt es angemessen einzuschränken. Die Lebensqualität kommt vor allem auch aus einer bewusste(re)n Lebenseinstellung heraus. Erforderlich ist allerdings nicht nur ein individuelles Umdenken. Damit auch ein/e MieterIn die 2000 Watt



Hansruedi Zulliger und seine Frau zeigen, dass ein Leben mit 2000 Watt pro Person schon heute möglich ist.

erreicht, müssen Gesellschaft und Politik handeln: Jedes Haus muss energiearm gebaut und betrieben und innert nützlicher Frist saniert werden. Der Trend in der Schweiz ist deutlich: Immer mehr Kantone wie Bern, Basel, Genf, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau, Waadt und Zürich sowie zahlreiche Gemeinden orientieren ihre Energiekonzepte an der 2000-Watt-Gesellschaft.

Die 2000-Watt-Gesellschaft ist notwendig, um eine lebenswerte Energiezukunft für die gesamte Weltbevölkerung zu ga-

rantieren. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen wir künftig ganz auf energieeffiziente Geräte, Fahrzeuge und Gebäude setzen. Dazu sind konsequentes Umdenken und strukturelle Veränderungen in der Gesellschaft, sowie neue Investitionen erforderlich.

Die Technik dazu ist heute bereits vorhanden. Sie zu nutzen, bedeutet nicht nur Ressourcen zu schonen. Es ist gleichzeitig eine Chance, damit wir von besserer Luft, tieferen Gesundheitskosten und mehr Lebensqualität profitieren können. Diese Chance wollen wir uns nicht entgehen lassen. <

Energieverbrauch heute (gemäss Ellipson, 2006)

- 2100 Watt im Gebäudepark (Bau, Betrieb, Unterhalt, Wohnen)
- 1700 Watt im Bereich Mobilität (Güter & Personen)
- 2200 Watt für Ernährung und Konsum (von Gütern)

Ziel der 2000-Watt-Gesellschaft

- 700 Watt im Gebäudepark
- 500 Watt im Bereich Mobilität
- 800 Watt für Ernährung und Konsum

Mit Hilfe des Energierechners der Stadt Zürich lässt sich die persönliche Energiebilanz berechnen: www.stadt-zuerich.ch > Suchbegriff «Energiespiel» und/oder «Energierechner»

- 1 Inkl. grauer Energie sind es heute allerdings sogar 12'000 Watt!
- 2 LED bedeutet Leuchtdiode; LED-Beleuchtungen zeichnen sich durch lange Lebensdauer und hohe Effizienz bei geringem Wärmeverlust aus.
- 3 Wasser- und energiesparendes Duschen: Mit modernen Duschbrausen können der Verbrauch und die CO₂-Emissionen ohne Komforteinbussen um bis zu 50% reduziert werden. Infos auf: www.warmduschen.info
- 4 Blackle – Energy Saving Search: Anstelle von Google kann die Suche auch bei www.blackle.com durchgeführt werden. Der schwarze Bildschirmhintergrund spart Strom und damit Energie.
- 5 LCD-Bildschirme verbrauchen weniger Strom, dabei spielt aber auch die Grösse des Bildschirms eine zentrale Rolle.
- 6 Gut leben mit nur 2000 Watt – schon heute. In: Tages-Anzeiger, 28.02.2008

Herzlichen Dank!



Nach fast zehn Jahren ehrenamtlicher und engagierter Mitarbeit hat Brigitta Künzli ihren Rücktritt aus dem Stiftungsrat bekannt gegeben. Dadurch verliert die SES eine Energiespezialistin erster Güte. Brigitta Künzli hat neben ihrer Arbeit als Stiftungsrätin unter anderem bei SES-Publikationen mitgearbeitet und Magazin-Artikel zu verschiedenen Themen verfasst. Die Energieeffizienz und die Strompolitik waren ihre Domänen. Als fast amtsälteste Stiftungsrätin war sie auch ein wertvolles «historisches Gewissen».



Helen Romer ist nach sechs Jahren im Stiftungsrat zurückgetreten. Sie hat sich unter anderem als Personalfachfrau und Verkehrsspezialistin für die SES engagiert. Als Mitglied der Personalkommission hat Helen Romer der SES zu einem modernen Weiterbildungsreglement verholfen und viele ehrenamtliche Stunden an Rekrutierungsarbeit geleistet. Der Stiftungsrat und die Geschäftsstelle bedanken sich bei Brigitta Künzli und Helen Romer für ihre langjährige Treue und ihr grossartiges Engagement. Wir wünschen beiden alles nur erdenklich Gute.

Die frei gewordenen Sitze im Stiftungsrat werden vorderhand nicht ersetzt. Der Stiftungsrat will das Gremium bewusst verkleinern. Der Stiftungsrat setzt sich momentan wie folgt zusammen: Geri Müller (Präsident), Dieter Kuhn (Vizepräsident), Sabine Gresch, Stephan Mathez, Corinne Schmidlin, Rüdiger Paschotta, Anna Vettori und Benno Zurfluh.

«Ich bin überzeugt, dass bald niemand mehr über den Klimawandel spricht. Die Energieversorgung wird zum Hauptthema werden.»

Prof. Dr. Dennis L. Meadows, Autor «Grenzen des Wachstums», September 2009

AZB

P.P. / JOURNAL
CH-8005 ZÜRICH

264

9029

Schweiz. Sozialarchiv
Abteilung Periodica
Stadelhoferstr. 12
8001 Zürich

Bitte melden Sie uns Ihre neue Adresse. Danke!

SCHWEIZERISCHE ENERGIE-STIFTUNG
FONDATION SUISSE DE L'ENERGIE



Sihlquai 67
CH-8005 Zürich
Tel. ++ 41 (0)44 271 54 64
Fax ++ 41 (0)44 273 03 69
Info@energiestiftung.ch
Spendenkonto 80-3230-3

www.energiestiftung.ch