

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 63 (1985)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Wie Sie im Haushalt Energie sparen können  
**Autor:** Aepli, Marie-Rose  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723814>

### **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:** 17.01.2026

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



# Wie Sie im Haushalt Energie sparen können

*Über dieses Thema ist in den letzten Jahren in grossem Ausmass geschrieben und gesprochen worden. Vielleicht haben auch Sie das Gefühl, man wisse nun zur Genüge, wie, wo und wann im Haushalt gespart werden kann. Und doch gibt es so viele verschiedene Spartips, dass es bestimmt nicht schadet, sich diese wieder einmal in Erinnerung zu rufen.*

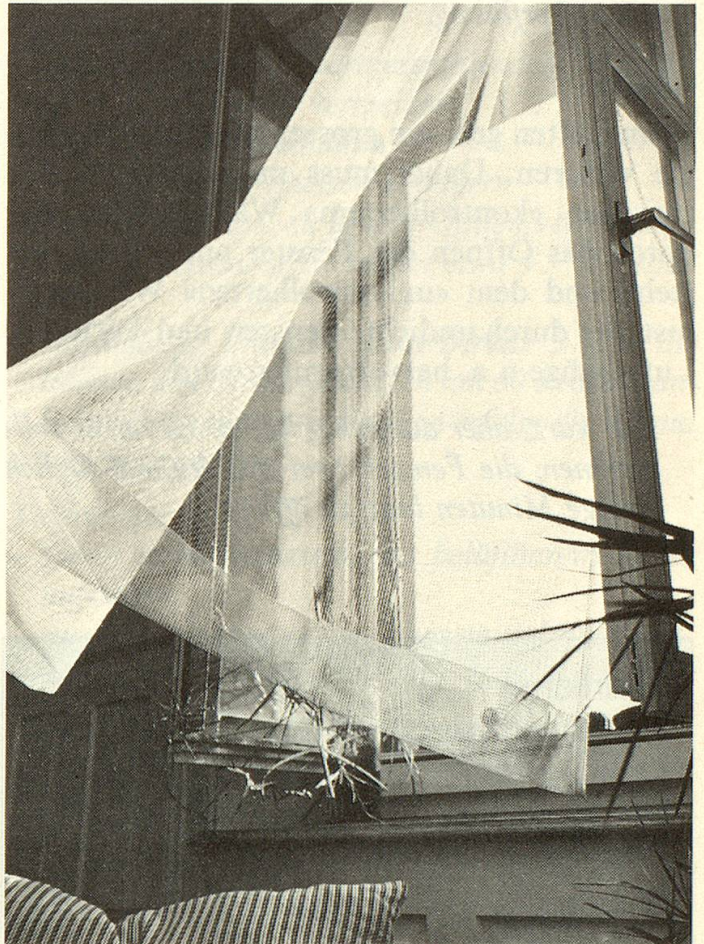
*Beim Heizen und Lüften sind die grössten Energieeinsparungen möglich, da gut ein Drittel des schweizerischen Verbrauchs für die Raumheizung aufgewendet wird.*

## Beim Heizen

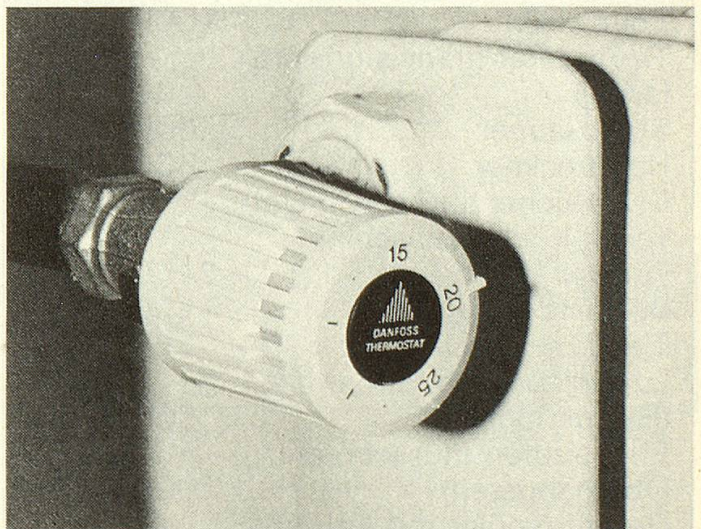
Die wirksamste Energiespar-Massnahme in der Wohnung ist die Einzelraumtemperaturregelung (ERTR). Im einfachsten Fall besteht diese aus Thermostatventilen, die anstelle der Handventile an den Radiatoren montiert sind. Mit der ERTR wird während der Heizperiode in jedem einzelnen Raum die Temperatur auf dem gewünschten Wert gehalten. Sie erfasst nicht nur die Wärme, die von der Heizung abgegeben wird, sondern auch die sogenannte Fremdwärme. Diese entsteht aus der Sonneneinstrahlung, von den in den Räumen benutzten Geräten (z.B. Fernseher) sowie von den sich in den Räumen aufhaltenden Personen und Tieren. Jeder Energieverbraucher, auch der Staubsauger und Kühlschrank, gibt die aufgenommene elektrische Energie schliesslich als Wärme in die Räume ab. Wenn ein Bau mit ERTR ausgerüstet ist, wird diese Verlustwärme berücksichtigt und die Heizung verbraucht entsprechend weniger Energie. Bei Haushaltgeräten wird damit die Energie zweimal genutzt und der Heizenergieverbrauch um 15–25 % reduziert.

## Praktische Tips:

- Die ideale Raumtemperatur sollte im Wohnbereich 20 °C und im Schlafzimmer 16 °C betragen. In einem nicht überheizten Zimmer fühlt man sich wohler, um so mehr als die Raumluft nicht allzu trocken wird. Die Senkung der



*Richtiges Lüften spart viel Energie.*



*Die Einzelraumtemperaturregelung: Das Thermostatventil am Heizungsradiator nimmt auch die in einem Raum anfallende Fremdwärme wahr und drosselt damit die Wärmeabgabe des Heizungsradiators.*



Raumtemperatur um 1 °C ergibt 5–7 Prozent Energieeinsparung.

- In der Nacht die Vorhänge schliessen, jedoch nur dann, wenn dadurch der in Betrieb stehende Heizkörper nicht abgedeckt wird.
- Nachts die Jalousien und Rolläden schliessen.
- Heizöfeli nur in Ausnahmefällen während der Übergangszeit benutzen; Pullover oder ausnahmsweise Wolldecken machen das Öfeli meistens überflüssig.

## Lüften

Beim Lüften geht ein grosser Teil der Heizenergie verloren. Dabei muss man unterscheiden zwischen «kontrolliertem» Wärmeverlust, der durch das Öffnen der Fenster und Türen entsteht, und dem «unkontrollierten» Wärmeverlust, der durch undichte Fenster- und Türfugen, Luftabzüge u. a. hervorgerufen wird.

- Nur kurz, aber ausgiebig lüften. Es reicht vollkommen, die Fenster zwei- bis dreimal täglich wenige Minuten lang zu öffnen.

- Kein Dauerlüften durch offene Kippflügelfenster.
- Überprüfen Sie die Dichtigkeit der Fenster- und Türfugen, indem Sie einen Papierstreifen ein-klemmen. Falls sich dieser bei geschlossenem Fenster ohne Widerstand herausziehen lässt, müssen die Fugen abgedichtet werden.

## Warmwasser

Nach der Raumheizung und dem Auto ist die Wassererwärmung in einem durchschnittlichen Haushalt der drittgrösste Energieverbraucher, d. h. sie macht 10 bis 15 Prozent des Gesamtverbrauchs aus.

### Mit verändertem Verhalten lässt sich einiges einsparen:

- Kurz duschen braucht ungefähr viermal weniger Energie als ein Vollbad
- Nie sollten grössere Geschirrmengen unter fließendem Wasser abgewaschen werden
- Tropfende Warmwasserhähnen sofort reparieren lassen
- Den Boilerthermostat wenn möglich auf 60° einstellen; dadurch werden grössere Wärmeverluste vermieden und der Boiler verkalkt weniger.

### Jährlicher Stromverbrauch von elektrischen Haushaltgeräten in einer modern ausgerüsteten Haushaltung (4 Pers.)

	Anschlusswert Ø W	durchschnittlicher Stromverbrauch pro Jahr in kWh total
Kochherd mit Backofen	8500	1300
Kühlschrank 200 Liter	120	440
Bügeleisen	1000	70
TV-Apparat (transistorisiert, farbig)	90	50
Staubsauger	600	50
Haartrockner	500	20
Div. Küchengeräte wie Universal-Küchenmaschine, Toaster, Grill	2450	90
Beleuchtung	1100	700
Tiefkühltruhe 250 Liter	120	520
Luftbefeuchter/Verdampfer (Heizperiode)	500	750
El. Heizofen (nur während Übergangszeit)	2000	90
Geschirrspüler mit Kaltwasseranschluss	3500	900
Kaffeemaschine	800	140
Waschmaschine mit Kaltwasseranschluss	3400	430



Duschen ist viermal billiger als Baden. Eine Dusche braucht ca. 40, ein Vollbad ca. 160 Liter Wasser.



## Haushaltgeräte

Wollen Sie elektrische Energie sparen, so ist es besonders lohnend bei Geräten wie Waschmaschine, Geschirrspüler, Kühl- und Tiefkühlgeräte und Elektroherd. Diese Geräte erzeugen Wärme oder Kälte und ihr Energieverbrauch ist daher verhältnismässig gross.

Auch die Hersteller von Elektrogeräten haben in den vergangenen Jahren anerkennenswerte Anstrengungen unternommen, den Energieverbrauch dieser Geräte zu senken. Was hat die Industrie bei den folgenden Geräten zur Reduzierung des Energieverbrauchs beigetragen, und was kann der Verbraucher tun?

### Waschmaschine

Hier sind vor allem für die Energieeinsparung die neuen, meist elektronischen Steuerungen verantwortlich und die Tatsache, dass die Waschmaschinen mit weniger, d.h. mit weniger aufzuheizendem Wasser auskommen. Seit 1976 sind Waschmaschinen auf dem Markt, die Sparprogramme für Kochwäsche mit auf 60 °C reduzierter Laugentemperatur anbieten, was eine Absenkung des spezifischen Verbrauchs unter 0,5 kW/kg erlaubt.

#### Was kann der Verbraucher tun?

- Immer das angegebene Fassungsvermögen ausnutzen
- Gering verschmutzte Wäsche mit einem niedrigen Sparprogramm waschen, z. B. statt 60 °C nur mit 40 °C.
- Nur stark verschmutzte Wäsche vorwaschen

### Geschirrspüler

Durch die Entwicklung bedarfsgerechter Spülprogramme benötigen die modernen Modelle im Vergleich zu jenen von 1975 ungefähr 20 Prozent weniger Energie. Der Energieverbrauch beim maschinellen Spülen ist heute geringer als beim Spülen von Hand!

#### Was kann der Verbraucher tun?

- Fassungsvermögen ausnutzen
- Bei leicht verschmutztem Geschirr Kurz- oder Sparprogramm einsetzen
- Vorspülen unter fliessendem bzw. heissem Wasser vermeiden

### Kühl- und Tiefkühlgeräte

Die neuen Kühl- und Tiefkühlgeräte bieten nicht nur mehr Innenraum, sondern verbrauchen auch

rund 30 bis 50 Prozent weniger Strom als Modelle aus dem Jahre 1970. Diese Einsparungen werden hauptsächlich erzielt durch verbesserte Regel- und Abtauvorrichtungen, wirksamere Isolationstechniken, kompaktere Bauweise, Verbesserung der Türdichtung, Erhöhung des Nutzinhalt.

#### Was kann der Verbraucher tun?

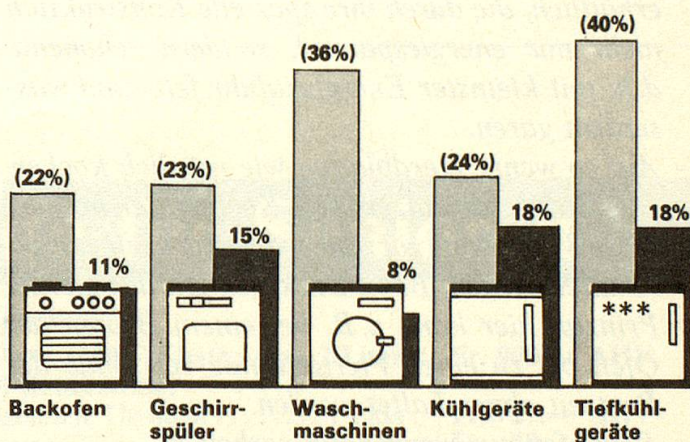
##### Kühlgerät:

- Standort neben wärmestrahrenden Geräten (z. B. Elektroherd) vermeiden
- Lüftungsgitter freihalten
- nur abgekühlte Speisen einlagern
- zu häufiges bzw. zu langes Öffnen vermeiden
- die Temperatur sollte immer etwa +5 °C betragen
- regelmässig abtauen, denn bereits 5 mm Eis können den Stromverbrauch um 30 Prozent anheben (bei modernen Geräten erfolgt die Abtauung automatisch)

##### Tiefkühlgerät:

- Gerät in unbeheiztem, gut belüftbarem Raum aufstellen
- nur kalte und verpackte Lebensmittel einlagern
- optimale Lagertemperatur von mindestens -18° einhalten
- auch hier gilt: regelmässig abtauen bringt Stromersparnisse

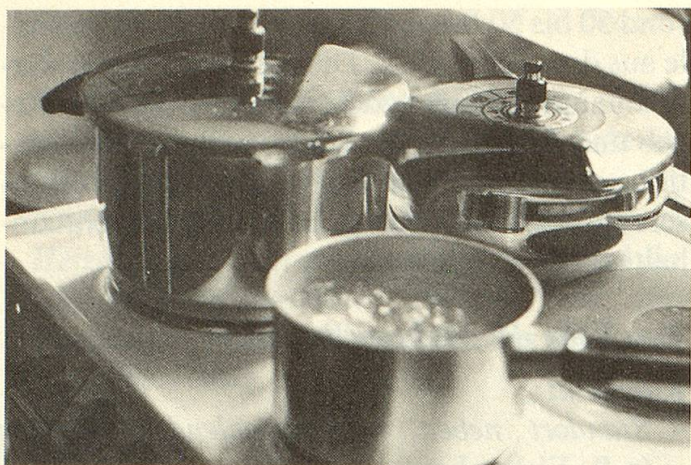
Eine Untersuchung zeigt, dass im Zeitraum von 1970 bis 1978 (Zahlenwerte in Klammern) sowie von 1978 bis 1985 folgende Energieeinsparungen bei Elektrogeräten erzielt werden konnten:



### Elektroherd/Backofen

Zum Kochen und Backen kann der Energieaufwand bis zu einem Viertel des Stromverbrauches in einem Durchschnittshaushalt betragen (ohne elektrische Heizung und Wassererwärmung).





*Auch beim Kochen ist Energie kostbar. Achten Sie auf ebene Böden und dicht schliessende Deckel.*

### **Hier gibt es eine Fülle von Spartips:**

- Geeignetes Kochgeschirr verwenden (im Durchmesser passend zur Kochstelle!) mit ebenem Boden und gut schliessendem Deckel. Wussten Sie, dass zur Erhitzung von 1 Liter Flüssigkeit in einer schlechten Pfanne ohne Deckel viermal mehr Energie benötigt wird als in einer Pfanne mit ebenem Boden und geschlossenem Deckel?
- Unebene Kochgeräte (inkl. Platten) reparieren lassen
- Kalkbeläge im Kochgeschirr entfernen
- Dampfkochtopf einsetzen, denn entweichender Dampf bedeutet Energieverlust
- Kleine Mengen von Flüssigkeit mit Tauchsieder oder Schnellkocher erhitzen. Verglichen zur herkömmlichen Wassererwärmung in einer zugedeckten Pfanne, braucht diese Art ungefähr 50 Prozent weniger Strom und ist auch zeitsparend.
- Seit einiger Zeit sind im Handel Isolierpfannen erhältlich, die durch ihre spezielle Konstruktion nicht nur energiesparend, sondern schonend, d. h. mit kleinster Energiezufuhr fett- und wasserarm garen.
- Auf so wenig Herdplatten wie möglich kochen
- Restwärme ausnutzen, d. h. Kochplatten können 2 bis 3 Minuten vor Ende der Kochzeit ausgeschaltet werden. Beim Backofen gilt das gleiche Prinzip, hier kann z. B. bei einem Braten der Ofen bis zu einer Viertelstunde vor Ende der Bratzeit abgeschaltet werden.
- Backofen nur wenn nötig vorheizen
- Backofentür nicht häufiger als notwendig öffnen.
- Verschiedene Gerichte gleichzeitig backen.

Benutzen Sie Kleingeräte wie Eierkocher, Toaster, Kaffeemaschine, Wasserkocher, Fri-

teuse u. a., da diese Geräte Spezialisten für ganz bestimmte Aufgaben sind und den Stromverbrauch erheblich reduzieren können.

### **Sparmöglichkeiten durch Geräte-Ersatz**

Eine Gefriertruhe (Baujahr 1972) mit 275 Liter Nutzinhalt hat einen Energieverbrauch von 1,7 kWh/24 Std. Nun wird sie ersetzt durch ein neues Modell, das einen Energieverbrauch von 0,85 kWh/24 Std. aufweist. Der Energieverbrauch sinkt damit von 620 kWh auf 310 kWh pro Jahr. Nun benötigt jedoch ein neues Gerät für seine Herstellung auch Energie, die sogenannte «graue» Energie. Bei grossen Haushaltgeräten muss mit einer «grauen» Energie von etwa 6 bis 7 kWh pro Kilogramm Gewicht gerechnet werden. Um per Saldo eine echte Energieeinsparung zu erreichen, muss also der Minderverbrauch während der ganzen Lebensdauer grösser sein als die «graue» Energie. Bei unserem Beispiel beträgt die «graue» Energie ungefähr 370 kWh, diese wird also bereits nach gut einem Jahr Betriebszeit wieder eingespart.

Energiesparen ist – ersichtlich aus den aufgeführten Tips und Beispielen – immer eine Frage der Disziplin und Konsequenz. Der Beitrag jedes einzelnen kann nicht grosse Einsparungen erzielen, jedoch der Beitrag aller vermag einiges zu bewirken.

Marie-Rose Aepli, INFEL

Illustrationen INFEL-Archiv



INFEL – Informationsstelle für  
Elektrizitätsanwendung  
Postfach 7340, 8023 Zürich,  
Telefon 01/211 03 55

Die INFEL setzt sich für die sinnvolle und rationale Anwendung der Elektrizität in allen Bereichen ein. Sie wirkt als Bindeglied zwischen den Elektrizitätswerken auf der einen und den Anwendern (Konsumenten, Geräteherstellern, Installationsgewerbe) auf der anderen Seite. Als Mittel dienen diverse Publikationen und Kurse, die Mitwirkung in Fachgremien und die Kontaktpflege mit verschiedensten Institutionen.