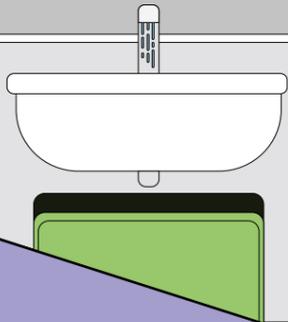


ENERGIE SPAREN. DIE BESTEN ANSÄTZE

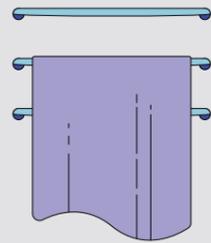
TEXT Bruno Habegger ILLUSTRATION Pia Bublies

Energie sparen ist gerade jetzt sinnvoll. Die höheren Strompreise und die Aussicht auf eine weitere drohende Energiemangellage sind Anreiz genug. Es braucht nicht viel, lassen Sie sich inspirieren!



Duschen

Kalt duschen ist gesund in jeder Hinsicht. Das zeigen Studien. Es regt den Kreislauf an, macht wach und stärkt das Immunsystem. Ausserdem schont es die Haut und regt Glückshormone an – und kaltes Wasser fliesst nur kurz. Brrr!



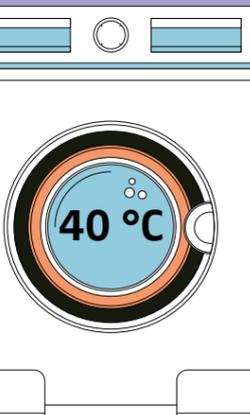
Wie Sie sich ans kalte Duschen gewöhnen? Ganz langsam. Eine detaillierte Anleitung gibt es hier: primal-state.de/kalt-duschen

30 Liter
Wasser verbraucht der Mensch im Schnitt pro Duschrunde.

0,0375 kWh
beträgt der geschätzte Energiebedarf.

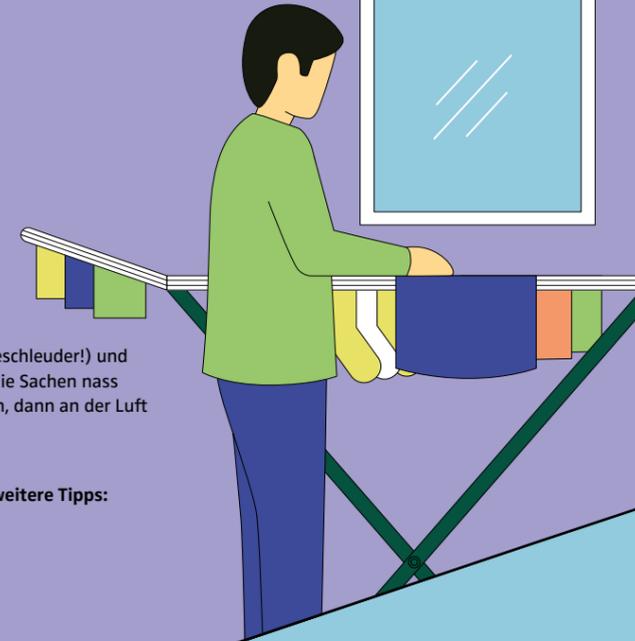
Waschen

Der grösste Teil der Energie in der Waschmaschine wird fürs Heizen des Wassers benötigt. Bei modernen Maschinen reichen 40 Grad oder weniger – und Vorwäsche braucht es nur bei extremer Verschmutzung.



Ein Leben ohne Tumbler (Energieschleuder!) und Bügeln ist möglich. Einfach die Sachen nass aufhängen und in Form streichen, dann an der Luft trocknen lassen.

Die Zeitschrift «Öko-Test» hat weitere Tipps: bit.ly/waschenergie



Wohnen

Wohlbefinden ist auch bei 20 Grad Celsius möglich, im Schlafzimmer sowieso. Dort reichen 17 Grad.



Faustregel
Pro Grad sparen Sie 6 bis 10 Prozent Heizkosten.

Folgende Richtwerte passen Sie an Ihre individuelle Empfindung an:

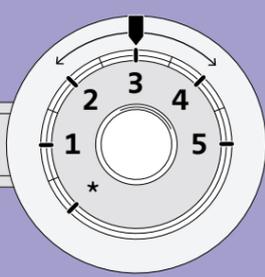
Position am Thermostatventil

- 4 23 °C Badezimmer
- 3 20 °C Wohn-/Aufenthaltsbereich
- 2 17 °C Schlafräume, Flur
- * wenig genutzte Räume

Verzichten Sie weiter auf ineffiziente Elektroheizungen. Lüften Sie korrekt.



3x
am Tag mehrere Fenster für 5 bis 10 Minuten öffnen. Durch dieses kurze Querlüften entweicht weniger Wärme, und es gelangt mehr frische Luft ins Haus als bei geöffneten Kippfenstern.



Fahren und Einkaufen

Bewusste Mobilität ist wichtig: Nehmen Sie das passende Transportmittel. Und achten Sie darauf, dass Produkte, die Sie einkaufen, nicht aus aller Welt herangeschafft werden.

Das gilt auch für vegane Produkte. Sie sind vor allem sinnvoll, wenn sie aus der Nähe stammen. Grundsätzlich ist ein veganer Ernährungsstil aber umweltschonend.

Vegan-Impact ausrechnen: vegan4u.de/tools/vegan-calculator
Umweltverträglichkeit von Transportmitteln vergleichen: bit.ly/mobilityimpact



Home-Office

Meist müssen die Energiekosten selbst getragen werden.

- Beherzigen Sie darum diese fünf Tipps:
1. Arbeiten Sie vor allem bei Tageslicht. Natürliches Licht fördert Produktivität und Kreativität.
 2. Nutzen Sie smarte Geräte und Einstellungen: Schaffen Sie eine grosse Steckerleiste für alle Geräte an.
 3. Drucken Sie nur, wenn es unbedingt sein muss. Steigen Sie überall wo möglich auf digitale Prozesse um.
 4. Kaufen Sie nur energieeffiziente Geräte.
 5. Überlegen Sie sich genau, welches Gerät Sie wozu benutzen wollen. Oft genügt eines. So sind moderne Tablets nicht nur energiesparend, sondern ein vollwertiger Notebook-Ersatz. Geräte mit E-Ink-Display müssen oft nur einmal im Monat aufgeladen werden – andere praktisch täglich. Und: Brauchen Sie wirklich eine Smartwatch?

