

Schweiz

Kalt duschen, Lichter löschen? Wie Energiesparen wirklich geht

Stromfresser Kommt es in der Schweiz tatsächlich zu einer Mangellage, könnte der Bund den Haushalten Sparmassnahmen auferlegen. Mit einfachen Tricks lässt sich aber schon jetzt viel bewirken.

Yannick Wiget, Mathias Lutz
und **Edgar Schuler**

Der Schweiz droht spätestens im Winter ein Energie-Engpass. Deswegen will der Bundesrat den Haushalten Sparmassnahmen verordnen: Was das genau bedeutet, sagt er nicht. Sicher ist aber, dass jede und jeder einen Beitrag zum Stromsparen leisten kann. Eine Übersicht:

Ich mag nicht kalt duschen. Wie kann ich hier trotzdem Energie sparen?

Hauptsache, kein Vollbad! Das ist mit Abstand die energieintensivste Methode, sich zu waschen. Aber kalt duschen muss auch nicht sein: Sparpotenzial liegt nämlich auch in der Duschbrause. Mit einem effizienten Modell lassen sich bis zu 50 Prozent Wasser sparen, das dann auch nicht aufgeheizt werden muss. Und halten Sie es wie der deutsche Energieminister Robert Habeck: Nur so kurz duschen wie nötig.

Spielt es eine Rolle, ob ich den Computer im Stand-by-Modus lasse oder ganz ausschalte?

Ja, grundsätzlich sollten Sie Geräte wenn immer möglich ganz ausschalten. Denn alles im Stand-by-Betrieb braucht Strom, der WLAN-Router, der Radiowecker oder eben auch der Computer. Allerdings sind es bei einem Laptop gerade einmal 0,012 kWh in zwölf Stunden, also praktisch nichts. Für kurze Zeit lohnt sich das Ausschalten kaum. Wer den Laptop aber länger nicht benötigt, fährt ihn besser ganz herunter.

Ist ein Desktop-PC sparsamer als ein Laptop?

Nein, im Gegenteil. Ein durchschnittlicher Laptop, der weder besonders sparsam noch besonders leistungsfähig ist, benötigt deutlich weniger Energie als ein PC – aber auch deutlich mehr als ein Tablet. Generell gilt: Je grösser der Bildschirm und je höher die Auflösung, desto mehr Strom wird verbraucht. Sparen können Sie, indem Sie die Bildschirmhelligkeit reduzieren oder auf zusätzliche Geräte verzichten, wie eine externe Tastatur oder eine Maus.

Wie hält der Akku meines Smartphones möglichst lange?

Laden Sie Ihr Handy auch einmal oder mehrmals pro Tag auf? Zwar braucht ein einzelner Ladevorgang nur wenig Strom, aber das Ganze summiert sich, wenn es alle tun – und zwar immer häufiger, weil die Bildschirmzeit tendenziell zunimmt. Natürlich bestimmt in erster Linie die Nutzungshäufigkeit, wie schnell der Akku leer ist. Aber Sie können die Laufzeit auch mit bestimmten Einstellungen verlängern: Schalten Sie die GPS-Ortungsdienste aus, das sind die grössten Stromfresser. Auch WLAN und Bluetooth brauchen unnötig Energie, wenn sie nicht gerade in Verwendung sind. Und im Energiesparmodus geht das Gerät schneller in den Stand-by-Modus über.

Soll ich das Geschirr besser schnell oder langsam spülen?



Die Brause machts aus: Mit effizienten Modellen lässt sich bis zu 50 Prozent warmes Wasser sparen. Foto: Getty Images

Im Geschirrspüler benötigt das Aufheizen des Wassers am meisten Energie – und für ein Kurzprogramm muss es heiss sein. Darum sparen Sie Strom, wenn sie zwar lang, dafür aber weniger warm waschen lassen. Im Sparprogramm erreicht die Wassertemperatur in der Regel höchstens 50 Grad. Damit sich der Schmutz trotzdem gut löst, muss die Maschine länger laufen.

Ist das Eco- oder das Kurzprogramm der Waschmaschine sparsamer?

In der Waschküche gilt dasselbe wie beim Geschirrspüler: Kurz und heiss benötigt mehr Kilowattstunden als lang und lediglich warm. Darum sollten Sie auch hier – bei möglichst gefüllter Trommel – das Sparprogramm wählen. Das dauert zwar länger, spart aber Strom und Wasser. Zudem schon es die Kleider.

Wie koche ich Eier am effizientesten?

«Füllen Sie die Pfanne nur fingerhoch mit Wasser, legen Sie einen Deckel darauf, schalten Sie beim Siedepunkt den Herd aus und nutzen die Restwärme.» So hat 1988 der damalige Energieminister Adolf Ogi am Fernsehen demonstriert, wie man effizient kocht. Die «Ogi-Methode» bleibt bis heute ungeschlagen – ausser Sie verwenden einen Eierkocher.

Falls Sie einen Induktionskochherd besitzen, müssen Sie die Methode leicht anpassen: Da der Induktionsherd nach dem

Abschalten über keine Restwärme verfügt, müssen die Eier nach dem Siedepunkt auf der tiefsten Leistungsstufe fertig gekocht werden. Sparsamer als die anderen Kochfelder ist Induktion bei der «Ogi-Methode» allemal.

Weitere Tipps zum effizienten Kochen: Immer den Deckel auf die Pfanne. Nur so viel Wasser wie nötig. Die Herdplatte nicht grösser wählen als die Pfanne. Und bei konventionellen Herden wenn möglich mit Restwärme fertig kochen.

Ein Wasserkocher ist schnell. Aber braucht er nicht mehr Strom als eine Pfanne auf dem Herd?

Nein, Wasser für einen Tee, eine Suppe oder um Pasta zu kochen, wird am schnellsten und effizientesten mit dem Wasserkocher erhitzt, der durchschnittlich nur etwa dreieinhalb Minuten braucht. In einer zugedeckten Qualitätspfanne auf einer kleinen Herdplatte dauert es doppelt so lange. Der Vorgang benötigt zudem 50 Prozent mehr Strom. Noch grösser sind die Zeit- und Energieverluste, wenn man Wasser in einer billigen oder alten Pfanne ohne Deckel auf einer zu grossen Herdplatte kocht. Das Sieden benötigt so 15 Minuten, und man braucht mindestens viermal so viel Strom wie im Wasserkocher.

Soll ich das Licht immer wieder ein- und ausschalten oder besser brennen lassen?

Grundsätzlich gilt: Beleuchten Sie keine Räume, in denen sich niemand aufhält. Bewegungsmelder, Zeitsteuerungen und Präsenzsensoren helfen, beim Licht Strom zu sparen. Beim Einschalten benötigen die meisten Lampen zwar für den Bruchteil einer Sekunde ein Mehrfaches an Strom im Vergleich zum Verbrauch im Betrieb. Dies ist aber vernachlässigbar. Wer konsequent überall das Licht löscht,

wo es in den nächsten Minuten oder gar Stunden nicht benötigt wird, spart auf jeden Fall Strom.

Welche Lampen sind die sparsamsten?

Sparlampen? Glühbirnen? Halogenlampen? Alle ersetzen! An LED-Leuchtmitteln führt heute kein Weg mehr vorbei, denn sie sind energieeffizienter, langlebiger und qualitativ deutlich überlegen.

Büro- und Heimelektronik verbrauchen viel Strom

Typische Aufteilung des Stromverbrauchs im Haushalt (ohne Heizung und Warmwasser), in Prozent

Büro-, Heimelektronik	18%
Gebäudetechnik	18%
diverse Geräte (z. B. Föhn)	15%
Kühlen, Gefrieren	12%
Waschen, Trocknen	12%
Kochen, Backen	10%
Beleuchtung	10%
Geschirrspüler	5%

Energieverbrauch zum Hartkochen von zwei Eiern, in Wattstunden (Wh)

Eierkocher	77
Induktion mit «Ogi-Methode»	88
Glaskeramik mit «Ogi-Methode»	101
Glaskeramik*	270
Gussplatte*	301
Induktion*	307

* mit viel Wasser, ohne Deckel

Grafik: mre, wig, ese / Quelle: Energie-Experten

Potenzial von Windenergie höher als angenommen

Stromproduktion In der Schweiz könnten pro Jahr 29,5 Terawattstunden (TWh) Strom aus Windenergie produziert werden, 19 TWh davon allein im Winterhalbjahr. Bei der letzten Berechnung im Jahr 2012 ging man noch von einem Potenzial von nur 3,7 TWh pro Jahr aus.

Wie das Bundesamt für Energie (BFE) gestern mitteilte, liegt der Grossteil des Potenzials laut einer neuen Studie im Mittelland (17,5 TWh). Im Jurabogen und in den grossen Alpentälern könnten insgesamt über 7,8 TWh pro Jahr produziert werden, im Alpenraum derweil über 4,2 TWh.

Schon ein Teilausbau von 30 Prozent des gesamten Potenzials – das entspricht rund 1000 Anlagen – könnte gemäss BFE wesentlich zu einer sichereren Stromversorgung und einer Verringerung der Auslandsabhängigkeit beitragen. Dieser Teilausbau würde eine Windstromproduktion von 8,9 TWh jährlich ermöglichen, davon 5,7 TWh im Winter. Zum Vergleich: Das Atomkraftwerk Gösgen hat eine Jahresproduktion von rund 8 TWh.

Die Steigerung gegenüber 2012 ist für das BFE einerseits im enormen technischen Fortschritt begründet. Andererseits werde mit der Zuerkennung des nationalen Interesses für Windparks mit einer Produktion von mehr als 20 Gigawattstunden auch das Potenzial im Wald und in den Gebieten des Bundesinventars der Landschaften und Denkmäler nutzbar. (sda)

Acht Millionen für Pakistan

Finanzhilfen Nach den verheerenden Überschwemmungen in Pakistan hat die Schweiz finanzielle Hilfe in der Höhe von acht Millionen Franken gesprochen. Ausserdem reisen vier Expertinnen und Experten des Schweizerischen Korps für humanitäre Hilfe nach Pakistan.

«Meine Gedanken sind bei den Millionen von Menschen, die von den verheerenden Überschwemmungen in Pakistan betroffen sind», schrieb Bundespräsident Ignazio Cassis gestern auf Twitter. Die Schweiz schicke ein Team, um in Zusammenarbeit mit der Schweizer Botschaft vor Ort die humanitäre Hilfe zu unterstützen. Gemäss Mitteilung des Eidgenössischen Departements für auswärtige Angelegenheiten ist die Bedürfnislage dringend.

Die finanzielle Hilfe richtet die Schweiz an den UNO-Nothilfefonds (fünf Millionen Franken) und den Fonds der Internationalen Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften (drei Millionen). Die Organisationen haben Soforthilfsmassnahmen von 3 respektive 0,5 Millionen US-Dollar beschlossen.

Bei den Überflutungen sind in den vergangenen zwei Wochen gemäss der Katastrophenschutzbehörde über 1100 Menschen ums Leben gekommen, darunter fast 400 Kinder. Mehr als eine Million Häuser und nahezu 3500 Kilometer Strassen seien zerstört worden. Nach Schätzungen des Planungsministeriums beläuft sich der Schaden für die pakistanische Wirtschaft auf rund zehn Milliarden Dollar. Insgesamt sind nach Schätzungen mehr als 33 Millionen Menschen von den Überschwemmungen betroffen. (sda)