

# GEMEINSAM STROM SPAREN

ENERGIEBERATUNG  
STADT BERN

Das letzte Jahr hat aufgezeigt, wie sehr die Erdgas-, Öl- und Strompreise Schwankungen ausgesetzt sind und wie rasch sich mögliche Energieengpässe ankündigen können.

**Als Gemeinschaft können wir einen wichtigen Beitrag leisten, damit die Gas- und Stromversorgung in den kommenden Jahren wie gewohnt aufrechterhalten werden kann.**

Wir geben **Stromspartipps** wie Sie zur Sicherung der Stromversorgung beitragen und gleichzeitig den Kostenanstieg beim Stromverbrauch dämpfen können.

**Bei konsequenter Anwendung der Spartipps ist es möglich, bis zu 30 Prozent des Strombedarfs einzusparen! Herzlichen Dank für Ihr Mitwirken.**

## MIT DIESEN STROMSPARTIPPS AKTIV WERDEN:



### UMSICHTIG WASCHEN, SPÜLEN UND TROCKNEN

Wäschewaschen, Geschirrspülen und Tumbeln sind sehr energieintensive Prozesse, bei denen man viel Strom sparen kann.

#### Das können Sie tun:

- Trocknen Sie Ihre Wäsche am Wäscheständer, anstatt mit dem Tumbler oder dem Wäschetrockner.
- Nutzen Sie das Energiesparprogramm.
- Waschen Sie Wäsche bei 20 °C statt bei 40 °C. Setzen Sie die Waschmaschine oder den Geschirrspüler nur gefüllt in Betrieb.



### STECKDOSENLEISTE EINSETZEN

Elektrogeräte verbrauchen auch im Standby-Betrieb Energie. Z.B. die Standby-Leuchte des TVs benötigt Strom, ohne einen Nutzen zu erbringen.

#### Das können Sie tun:

- Gruppieren Sie Ihre Geräte mithilfe einer Steckdosenleiste. Schalten Sie diese aus, sobald Sie die Geräte nicht mehr brauchen.



### EFFIZIENT KOCHEN UND BACKEN

Die Wärme des Kochherds wird mit Strom erzeugt. Sparen Sie Strom beim Kochen und Backen.

#### Das können Sie tun:

- Verzichten Sie auf das Vorheizen des Backofens. So sparen Sie bis zu 20 % Energie.
- Schalten Sie die Herdplatte oder den Backofen frühzeitig aus, um die Restwärme zu nutzen.



### MIT DIESEN STROMSPARTIPPS AKTIV WERDEN:



#### SORGFÄLTIGER UMGANG MIT WARMWASSER

Oft wird in älteren Gebäuden das Brauchwarmwasser über Elektroboiler bereitgestellt. In diesen Fällen wird Strom dazu verwendet, das Warmwasser aufzuheizen.

#### Das können Sie tun:\*

- Nehmen Sie eine Dusche statt eines Bads.
- Verringern Sie die Duschkdauer.
- Bringen Sie einen Sparduschkopf an. Das halbiert den Warmwasserverbrauch ohne Komforteinbusse.



#### LED-LEUCHTMITTEL EINSETZEN

Rüsten Sie Ihre Beleuchtung auf LED-Leuchtmittel um, falls Sie noch Glühbirnen oder Halogenleuchtmittel im Einsatz haben. LED-Leuchtmittel benötigen bedeutend weniger Strom.

#### Das können Sie tun:

- Rüsten Sie Ihr Zuhause mit LED-Leuchten aus.
- Passen Sie die Beleuchtungsstärke den Raumbedürfnissen an.
- Löschen Sie das Licht, wenn Sie es nicht brauchen.



#### KÜHLSCHRANK TEMPERATUR ANPASSEN

Das Kühlen von Räumen und Lebensmitteln verbraucht sehr viel Strom. Auch hier gibt es Sparpotenzial. Je tiefer die Kühltemperatur eingestellt ist, desto mehr Energie verbraucht der Kühlschrank.

#### Das können Sie tun:

- Lassen Sie warme Speisen zuerst abkühlen, bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen.
- Stellen Sie die Temperatur des Kühlschranks nur auf 7 °C ein.
- Stellen Sie die Temperatur des Gefrierfachs nur auf -18° C ein.

\* Diese Tipps gelten auch für Wohnungen ohne Elektroboiler.

#### Auf Elektroheizungen verzichten:

**Unser Appell an Sie: Benutzen Sie keine «Elektro-Öfeli».** Sie sind sehr ineffizient und belasten das Stromnetz im Winter zusätzlich.

Diese und weitere Tipps finden Sie unter: [www.nicht-verschwenden.ch](http://www.nicht-verschwenden.ch)

