

# Zu Hause einfach Energie sparen



## In der Küche

- ✓ Im Kühlschrank reicht eine Temperatur von 6 bis 7 Grad, um die Lebensmittel optimal aufzubewahren.
- ✓ Tauen Sie den Kühlschrank und das Gefrierfach mindestens einmal jährlich ab. Zu viel Eis verursacht einen höheren Energieverbrauch.

## In der Waschküche

- ✓ Moderne Geräte und Waschmittel reinigen auch bei niedrigen Temperaturen. Waschen Sie also bei 20 bis 40 Grad.
- ✓ Lassen Sie die Wäsche an der Luft statt im Trockner trocknen.

## Beleuchtung

- ✓ Ersetzen Sie alte Glühbirnen und Halogenlampen durch neue LED-Leuchtmittel.
- ✓ Löschen Sie das Licht, sobald Sie den Raum verlassen.

## Lüften

- ✓ Fenster nicht kippen! Dadurch geht viel Energie verloren.
- ✓ Lüften Sie 3 bis 4 Mal täglich quer, das heisst, öffnen Sie mehrere Fenster für 5 bis 10 Minuten. So strömt viel frische Luft in die Wohnung, aber es entweicht nur wenig Wärme.

## Heizen

- ✓ Mit jedem Grad weniger Raumtemperatur sinkt der Energieverbrauch um 6 Prozent. Daher lohnt es sich, die Thermostatventile bedarfsabhängig einzustellen. Wir empfehlen folgende Einstellungen:



Badezimmer:	23-24°C	Position 4
Wohn-/Aufenthaltsbereich:	20°C	Position 3
Schlafräume/Gang	17°C	Position 2
wenig genutzte Räume	12-14°C	Position 1