



# Das Regio- Energie-Sparbüchlein

**energieservice public**  
so nah – so gut

**regio energie**

## **Sparen? Nichts leichter als das!**

Energie sparen heisst auch Geld sparen. In einem durchschnittlichen Haushalt lassen sich mit einfachen Massnahmen über **30 Prozent** des Stromverbrauchs einsparen. Die Regio Energie sagt Ihnen hier und jetzt, wie SIE im Spargang reicher werden, ohne auf Komfort zu verzichten.

# Sparen in der Küche

## ✓ Wählen Sie die A-Klasse:

**Sparen Sie bis zu CHF 250.-/Jahr!**



Achten Sie auf die Energieetikette und kaufen Sie nur noch Elektrohaushaltsgeräte der Effizienzklasse A oder A++. Diese sind in der Anschaffung zwar etwas teurer,

zahlen sich aber schon nach kurzer Zeit aus: Mit Kühl- und Gefrierschrank, Geschirrspüler, Waschmaschine, Backofen und Tumbler der A-Klasse sparen Sie gegenüber Geräten der Effizienzklasse C und D glatt bis zu **250 Franken im Jahr**.

## ✓ Tauen Sie auf!

Nehmen Sie Tiefgefrorenes zum Auftauen vorzeitig aus dem Gefrierschrank oder legen Sie es einen Tag vor Gebrauch in den Kühlschrank. Das Auftauen in Backofen oder Mikrowelle verbraucht nur unnötig Energie.



### ✓ **Weniger cool, bitte!**

Mit der idealen Temperatur im Kühlschrank – 5 bis 7 Grad – können Sie erstaunlich viel sparen. Als Faustregel gilt: Ist die Butter hart – und nicht streichfähig – ist es im Kühlschrank zu kalt.

### ✓ **Das Rezept heisst Erfindibus**

Achten Sie beim Kochen darauf, dass Ihre Pfannen und Töpfe einen glatten Boden besitzen und zur Grösse der Kochplatte passen. Und: wenn möglich immer mit Deckel.

Heisser  
Tipp

### **Sparen mit Restwärme!**

Backofen vorheizen ist out, weil veraltet und unnötig. Sie können darauf leicht verzichten und bei Backzeiten über 40 Minuten obendrein gleich noch die Restwärme nutzen, indem Sie das Gerät bei erreichter Temperatur 10 Minuten früher ausschalten.

# Sparen in der Waschküche

Heisser  
Tipp

## Die Gunst der nächtlichen Stunde: 150 Franken Lohn!

Waschen Sie Wäsche und Geschirr nachts, wenn die Stromtarife massiv günstiger sind. Wählen Sie eine hohe Schleudergeschwindigkeit, wenn Sie Ihre Wäsche im Tumbler trocknen. Noch besser sind Trocknungsraum und das Trocknen draussen an der Sonne. Damit sparen Sie bei 7 Waschgängen pro Woche **fast 150 Franken im Jahr**.

### ✓ Weisser gehts nicht

Waschen Sie Ihre Kochwäsche mit **60°C statt mit 95°C**. Sie wird auch so perfekt sauber. Damit die weisse Wäsche nicht vergraut, genügt es, sie jedes 5. Mal mit 95°C zu waschen.

## Sparen im Bad

### ✓ Nichts gegen Warmduscher, aber weniger ist mehr!



Stellen Sie die Dusche während des Einseifens ab und dichten Sie tropfende Hähnen ab. Sie sparen damit pro Tag bis zu **6 Liter und pro Jahr 2190 Liter Wasser**. Mit

einem Sparduschkopf statt der gewöhnlichen Brause reduzieren Sie den Wasserverbrauch glatt um **50 Prozent**.

### ✓ Generell 60°C

Stellen sie die Boilertemperatur **nicht höher als 60°C, aber auch nicht unter 55°C** und lassen Sie Einhand- oder Thermostatmischbatterien einbauen. Damit entfällt das Mischen von Kalt- und Warmwasser. Und: Schalten Sie den Boiler ab, wenn Sie in die Ferien verreisen.



✓ **Hauptsache sauber. Und 135 Franken gespart!**



Duschen oder Baden? In Sachen Energieverschleiss keine Frage! Während Duschen, gut bemessen, **50 Liter** Wasser benötigt, verbraucht ein Vollbad mindestens **150 Liter**.

Und das geht ins Geld: 5 Vollbäder pro Woche kosten aufs Jahr gerechnet 230 Franken, 5 Duschen hingegen nur 95 Franken.

# Allgemeine Spartipps

## ✓ **Eigenwärme bringt 150 Franken!**

Ziehen Sie zu Hause einen leichten Pullover an und reduzieren Sie die Raumtemperatur um ein winziges Grad. Sie senken damit den Energieverbrauch um 7 Prozent und sparen jedes Jahr gut **150 Franken**. Übrigens: Temperaturen zwischen 16 und 18 Grad im Schlafzimmer und 21 Grad in Wohnräumen sind ideal.

## ✓ **Gute Nacht**

Senken Sie nachts die Raumtemperaturen und machen Sie Fenster- und Rollläden zu. Schliessen Sie Kippfenster und lüften Sie stattdessen ein paar Mal täglich jeweils 5 Minuten.

## ✓ **Alle Luken dicht**

Bis zu 50 Prozent der Heizenergie für ein Gebäude gehen durch Wärmeverluste verloren. Dichten Sie Fenster und Türen deshalb mit einem isolierenden Gummiband ab. So bleibt die Wärme drin und die Kälte draussen.



### ✓ **150 Franken sparen leuchtet ein!**

Verwenden Sie statt normaler Glühbirnen und Halogenleuchten Energiesparlampen. Sie leuchten ebenso hell, haben aber eine 15-mal längere Lebensdauer und verbrauchen 5-mal weniger Strom! In Geld ausgedrückt: 10 Sparlampen statt Glühbirnen kosten Sie jedes Jahr mindestens **150 Franken** weniger.

Heisser  
Tipp

### **Bye bye Standby**

Schalten Sie alle Geräte mit Standby-Funktionen ab. Übrigens: Der Standby-Verbrauch in der Schweiz beträgt pro Jahr über 2 Millionen Kilowattstunden. Das entspricht dem Strombedarf aller Firmen und Haushalte der Stadt Zürich.

### ✓ **Sparprogramme im Fernsehen: 30 Franken Bonus!**

LCD- oder TFT-Fernseher sind punkto Bildqualität und Energieeffizienz zukunftsweisend. Im Gegensatz zum gierigen Stromfresser Plasma-TV verbrauchen sie auch viel weniger Strom. Mit einem LCD-Grossbildfernseher statt einem Gerät mit Bildröhre sparen Sie jährlich bis zu **30 Franken!**

### ✓ Ein Wärmebild sagt mehr als 1000 Worte



Lassen Sie sich von der Regio Energie Solothurn ein Wärmebild, eine so genannte Infrarot-Thermografie erstellen. Für wenig Geld erfahren Sie so, wo in Ihrem Haus

Energie verpufft wird und wie Sie viel Geld sparen können. Eine umfassende Energieverbrauchsanalyse liefert Ihnen der Gebäude-Energieausweis, den Sie bei der Regio Energie Solothurn für wenig Geld anfordern können. Wollen Sie mehr erfahren, kontaktieren Sie René B. Oppliger, Tel. 032 626 94 16.

### ✓ Gewusst, wo!

Die besten Elektrohaushaltgeräte finden Sie im Internet unter [www.topten.ch](http://www.topten.ch)

Regio Energie Solothurn, Rötistrasse 17, Postfach, CH-4502 Solothurn  
Telefon 032 626 94 94, Telefax 032 622 89 53, [www.regioenergie.ch](http://www.regioenergie.ch)