

**Energie ist knapp.**

**Verschwenden wir sie nicht.**

# 5 Sparempfehlungen für den Arbeitsplatz



## Kaffeemaschine ausschalten:

Geräte im Stand-by-Modus verbrauchen viel Strom. Schalten Sie die Maschine nach Gebrauch ganz aus.

## Radiatoren freihalten:

Warme Luft muss ungehindert zirkulieren können. Achten Sie deshalb darauf, dass Radiatoren nicht verstellt sind.

## Computer herunterfahren:

Schalten Sie am Feierabend auch den Computer ganz aus, statt ihn auf Stand-by laufen zu lassen.

## Licht immer löschen:

Stellen Sie sicher, dass in unbenutzten Räumen das Licht stets gelöscht wird.

## Bildschirm-Helligkeit reduzieren:

Indem Helligkeit von Screen und Umgebungslight etwas zurückgestellt werden, lässt sich Energie sparen.

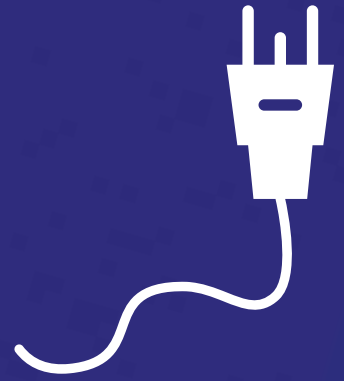
Weitere Empfehlungen und Informationen zur Energielage der Schweiz auf [nicht-verschwenden.ch](http://nicht-verschwenden.ch)



**Energie ist knapp.**

**Verschwenden wir sie nicht.**

# 5 Sparempfehlungen für Elektrogeräte



## Maschine ganz füllen:

Halb gefüllte Geschirrspüler, Waschmaschinen oder Tumbler verbrauchen genauso viel Strom wie volle. Starten Sie Ihr Gerät erst, wenn es voll ist, aber überladen Sie es nicht. Nutzen Sie den Sparmodus.

## Nicht zu kühl einstellen:

Oft ist die Temperatur von Kühl- oder Gefriergeräten zu tief. Stellen Sie Ihren Kühlschrank auf 7°C und Ihr Gefriergerät auf -18°C ein.

## Backofen nicht vorheizen:

Verzichten Sie auf das Vorheizen, sparen Sie rund 20% Energie.

## LED-Technik verwenden:


Konventionelle Halogenlampen verbrauchen viel mehr Strom als moderne LED-Technik. Rüsten Sie Ihr Zuhause mit LED-Lichtquellen aus und sparen Sie auf Knopfdruck Strom.

## Abschalten mit Steckdosenleiste:

Lassen Sie Ihre Elektrogeräte nicht im Standby- oder Schlafmodus, sondern schalten Sie sie ganz ab. Das geht am einfachsten mit einem Netzschalter oder einer Steckdosenleiste. Mit einem Klick sparen so gleich mehrere Geräte Strom.

Weitere Empfehlungen und Informationen zur Energie-  
lage der Schweiz auf

**nicht-verschwenden.ch**

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Umwelt,  
Verkehr, Energie und Kommunikation UVEK

Eidgenössisches Departement für  
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF



In Zusammenarbeit mit



CAMPAGNE CANTONALE D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE KANTONALE KAMPAGNE ZUM ENERGIESPAREN



**Energie ist knapp.**

**Verschwenden wir sie nicht.**

# 5 Sparempfehlungen für den Haushalt



## Kaffeemaschine ausschalten:

Geräte im Stand-by-Modus verbrauchen viel Strom. Schalten Sie die Maschine nach Gebrauch ganz aus.

## Radiatoren freihalten:

Warme Luft muss ungehindert zirkulieren können. Achten Sie deshalb darauf, dass Radiatoren nicht von Vorhängen oder Möbeln verstellt werden.

## Licht immer löschen:

Stellen Sie sicher, dass in unbenutzten Räumen das Licht stets gelöscht wird.

## Kochen mit Deckel:

Beim Kochen verdampft ein Grossteil der Energie. Setzen Sie immer einen Deckel auf den Topf, der die Energie zurückhält. So wird übrigens auch das Essen schneller gar.

## Richtig gut lüften:

Wer in der Heizsaison mit ständig schräg gestellten Fenstern lüftet, lässt viel Wärme ins Freie entweichen. Öffnen Sie besser dreimal täglich alle Fenster 5 bis 10 Minuten für ein energiesparendes Stosslüften.

Weitere Empfehlungen und Informationen zur Energielage der Schweiz auf

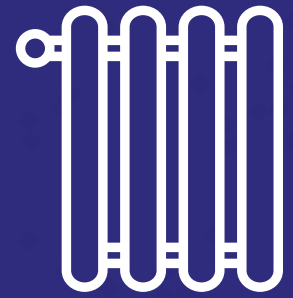
**nicht-verschwenden.ch**



**Energie ist knapp.**

**Verschwenden wir sie nicht.**

# 5 Sparempfehlungen fürs Heizen



## Raumtemperatur senken:

Achten Sie darauf, dass die Raumtemperatur nicht mehr als 20°C beträgt.

## Thermostatventil montieren:

Thermostatventile an Heizkörpern halten die Raumtemperatur automatisch auf dem gewünschten Wert und helfen so, bis zu 20% Energie zu sparen.

## Richtig gut lüften:

Wer in der Heizsaison mit ständig schräg gestellten Fenstern lüftet, lässt viel Wärme ins Freie entweichen. Öffnen Sie besser dreimal täglich alle Fenster 5 bis 10 Minuten für ein energiesparendes Stosslüften.

## Radiatoren freihalten:


Warme Luft muss ungehindert in den Räumen zirkulieren können. Halten Sie Radiatoren deshalb frei von Möbeln oder Vorhängen.

## Heizung entlüften:

Schaffen Sie ein gutes Raumklima und senken Sie den Energieverbrauch fürs Heizen um bis zu 15%. Entlüften Sie dazu vor Beginn der Heizsaison Ihre Heizung.

Weitere Empfehlungen und Informationen zur Energielage der Schweiz auf

**[nicht-verschendenen.ch](http://nicht-verschendenen.ch)**

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Umwelt,  
Verkehr, Energie und Kommunikation UVEK

Eidgenössisches Departement für  
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF



In Zusammenarbeit mit



CAMPAGNE CANTONALE D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE KANTONALE KAMPAGNE ZUM ENERGIESPAREN



**Energie ist knapp.**

**Verschwenden wir sie nicht.**

# 5 Sparempfehlungen für Warmwasser



## Duschen statt baden:

Sparen Sie viel Warmwasser, indem Sie nur kurz und nicht zu heiss duschen. Eine Wassertemperatur um 37°C ist für den Körper und fürs Energiesparen ideal.

## Die richtige Menge Wasser kochen:

Wasser zum Kochen bringen braucht viel Energie. Überlegen Sie sich immer vorher, wie viel Heisswasser Sie wirklich benötigen.

## Wasserkocher statt Pfanne:

30% weniger Energie benötigt ein Wasserkocher gegenüber einer Pfanne mit Deckel beim Erhitzen von Wasser.

## Niedrig temperiert waschen:

Waschen Sie Ihre Kleider mit möglichst niedriger Temperatur und nutzen Sie Sparprogramme.

## Spar-Armaturen einbauen:

Verwenden Sie in Küche und Bad Armaturen und Brausen der Effizienzklasse A. Die modernen Durchflussregler lassen sich ganz einfach anstelle der alten Strahlregler in die Armaturen einschrauben und sparen bis zu 50% Wasser.

Weitere Empfehlungen und Informationen zur Energielage der Schweiz auf

**[nicht-verschwenden.ch](http://nicht-verschwenden.ch)**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Umwelt,  
Verkehr, Energie und Kommunikation UVEK

Eidgenössisches Departement für  
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF



In Zusammenarbeit mit



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG  
[WWW.FR.CH](http://WWW.FR.CH)

CAMPAGNE  
CANTONALE  
D'ÉCONOMIE  
D'ÉNERGIE

KANTONALE  
KAMPAGNE  
ZUM  
ENERGIESPAREN

