

**MPK**

MIGROS-PENSIONS-KASSE



Bulle, Route du Verdel

# Umweltfreundliches Wohnen

## Tipps für den Alltag

# STROMSPAREN

Untersuchungen zeigen, dass in jedem Haushalt 50 bis 100 Elektrogeräte in Betrieb sind. Ein typischer Haushalt kann mit vielen einfachen Massnahmen sage und schreibe bis zu 50 Prozent Strom sparen – ganz ohne Komfortverlust.



## TIPP 2

### Kühlschrank und Tiefkühler prüfen

Richtige Lagertemperatur einstellen. Temperatur im Kühlschrank: 5–7°C. Dafür reicht, je nach Standort, oft schon Stufe 1. Temperatur im Tiefkühler: -18 °C. Ein spezielles Eis- und Kühlschrankthermometer hilft zur Kontrolle.



## TIPP 4

### Sparsame Unterhaltungselektronik

Energy Star ist das Label für stromsparende Elektrogeräte wie Computer, Modem oder Drucker. Achten Sie deshalb beim Kauf auf das Gütezeichen «Energy Star», es hilft, energieeffiziente Geräte beim Kauf zu erkennen und auszuwählen.



## TIPP 5

### Lohnt sich eine Reparatur?

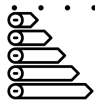
Ob sich eine Reparatur oder eher eine Neuanschaffung bei Elektrogeräten lohnt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Für private Geräte im Haushalt wird empfohlen: Defekte Geräte, die älter als zwölf Jahre sind, haben in der Regel einen hohen Stromverbrauch und sollten eher entsorgt als repariert werden. Bei jüngeren Geräten lohnt sich meistens eine Reparatur.



## TIPP 1

### Geräte komplett ausschalten

Die meisten Geräte werden pro Tag nur ein bis zwei Stunden aktiv genutzt. Dabei brauchen sie oft weniger Strom, als während der restlichen Zeit im Stand-by-Modus. Modems, Router, Drucker, Computer und fast alle anderen Geräte können mit einer Steckleiste komplett vom Strom getrennt werden.

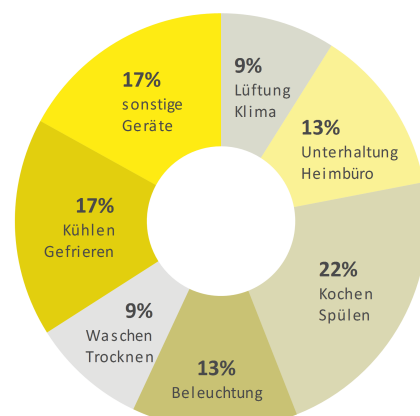


## TIPP 3

### Energieetikette beachten

Fast alle Geräte sind heute mit Energieetiketten gekennzeichnet. Dank einer Skala von Grün bis Rot wissen Sie sofort, welche Kaffeemaschinen, TV-Geräte, Lampen oder Staubsauger wirklich sparsam sind. Die oberste Klasse ist immer die sparsamste, egal ob sie mit A oder A+++ gekennzeichnet ist. Kaufen Sie wenn möglich immer nur energieeffiziente Haushalts- und Unterhaltungsgeräte. Denn selbst wenn zwei Geräte ähnlich scheinen, die Unterschiede beim Energieverbrauch können enorm sein. So braucht ein Tiefkühlgerät der Klasse A+++ weniger als die Hälfte des Stroms als ein Gerät der Klasse A+. Viele zusätzliche Informationen zur Energieetikette finden Sie unter: [www.energieschweiz.ch/energieetikette](http://www.energieschweiz.ch/energieetikette)

### Prozentuale Anteile am gesamten Stromverbrauch





# WASSERSPAREN

In der Schweiz verbraucht eine Person im Durchschnitt etwa 50 Liter Warmwasser pro Tag. Dieser Warmwasserbedarf wird meist durch herkömmliche Energieträger wie Gas, Öl oder Strom bereitgestellt, was knapp 15 Prozent unseres Energieverbrauchs im Haushalt entspricht. Mit einigen einfachen Tipps können Sie viel Wasser und damit auch Energie sparen.



## TIPP 1

### Duschen statt baden

Duschen ist deutlich sparsamer als baden: Eine volle warme Badewanne benötigt ca. fünf Kilowattstunden Energie. Mit einem Elektrovelo fahren Sie damit von Basel nach Paris.



## TIPP 2

### Wassersparende Armaturen

In Küche und Bad lohnt sich der Einsatz von Wassersparsers der Effizienzklasse A. Die Energieetikette für Sanitärprodukte zeigt auf einen Blick, ob Duschbrausen, Armaturen und Wasserspareinsätze wenig Energie verbrauchen. Mit energieeffizienten Duschbrausen (mindestens Energieeffizienz-Klasse B) lässt sich gegenüber Brausen anderer Klassen bis zu 50 Prozent Wasser sparen – und dies ganz ohne Komforteinbusse.



## TIPP 3

### Fliessendes Wasser vermeiden

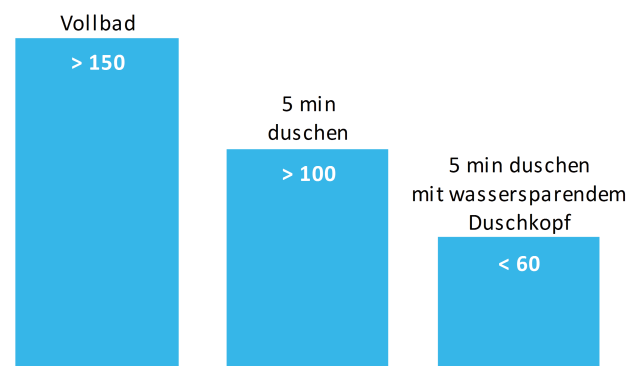
Wasser kann gespart werden, indem fließendes Wasser reduziert wird. Beispielsweise kann Geschirr, Obst oder Gemüse in einem Becken gewaschen werden. Während dem Zähneputzen soll darauf geachtet werden, das Wasser abzustellen.



## TIPP 4

### Verbrauchsmenge visualisieren

Achten Sie auf Ihren Wasserverbrauch. Falls Ihre Wohnung mit Wasseruhren ausgestattet ist, haben Sie die Möglichkeit, den Verbrauch mit den Vorjahren zu vergleichen.



Wasserverbrauch beim Baden und Duschen [ℓ]



# ABFALLREDUKTION

2012 wurden in den 30 Kehrrechtverbrennungsanlagen, die in der Schweiz in Betrieb sind, insgesamt rund 3,8 Millionen Tonnen Abfälle verbrannt. Der damit verbundene Treibhausgasausstoss betrug 2,35 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente, was einem Anteil von knapp 5% an den gesamten Treibhausgasemissionen der Schweiz entspricht. Die Emissionen aus der Abfallverbrennung haben im Laufe der letzten Jahre zugenommen, insbesondere wegen der Konsumgewohnheiten sowie des Bevölkerungswachstums in der Schweiz.

Hinzu kommt, dass die Abfallentsorgung mit Lärm sowie mit hohen Kosten verbunden ist. Auch hier wäre eine Reduktion der Folgewirkungen wünschenswert.



## TIPP 1

### Vermeiden

Der beste Abfall ist jener, der gar nicht erst anfällt – für die Umwelt und das Budget. Dabei kann verpackungsreduzierte Beschaffung beim täglichen Einkaufen die persönliche Abfallmenge reduzieren, indem man darauf achtet, wie die Artikel in Bezug auf die Menge und die Recyclingfähigkeit verpackt sind oder ob Frischprodukte separat verpackt werden müssen. Ausserdem muss nicht alles zwingend neu gekauft werden: Oft findet man Dinge auch im nahen Umfeld und sie können geteilt werden.



## TIPP 2

### Vermindern

Abfall kann vermindert werden, indem ein Produkt ohne Zwischenverarbeitungsschritt erneut verwendet wird. Für viele Artikel, die man für das tägliche Leben benötigt, gibt es wiederverwertbare Alternativen. So gibt es zum Beispiel wiederverwertbare Taschen statt Plastiktüten, Nachfüllpackungen, Trinkhalme aus Glas oder wiederverwertbare Kaffeekapseln aus Edelstahl.



## TIPP 3

### Verwerten

Kann Abfall nicht vermieden werden, so sollte dieser möglichst umweltschonend entsorgt werden. Trennen Sie wenn möglich Ihren Abfall. Folgende Wertstoffe können separiert und gratis entsorgt werden (auf [www.recycling-map.ch](http://www.recycling-map.ch) finden Sie Ihre nächste Entsorgungsstelle).







# HEIZEN

Bis zu zwei Drittel des gesamten Energiebedarfs im Haushalt werden für das Heizen eingesetzt. Wer effizient heizt, spart nicht nur Energie, sondern auch Geld: Mit jedem Grad weniger Raumtemperatur werden sechs Prozent Heizkosten eingespart.



## TIPP 2

### Wärme zirkulieren lassen

Die warme Luft sollte ungehindert in den Räumen zirkulieren können. Daher sollten Sie die Heizkörper weder mit Möbeln noch mit Vorhängen verdecken. Damit die Räume weniger auskühlen, empfiehlt es sich zudem, die Roll- und Fensterläden – sofern vorhanden – nachts zu schliessen. Bei geöffnetem Fenster im Schlafzimmer während der Nacht, ist darauf zu achten, dass nicht unnötig geheizt wird. Beachten Sie dazu auch die Hinweise im Kapitel «Lüften».



## TIPP 1

### Richtige Temperatur einstellen

Nicht in allen Räumen ist dieselbe Temperatur notwendig: Messen Sie die Temperaturen in den verschiedenen Räumen Ihrer Wohnung.

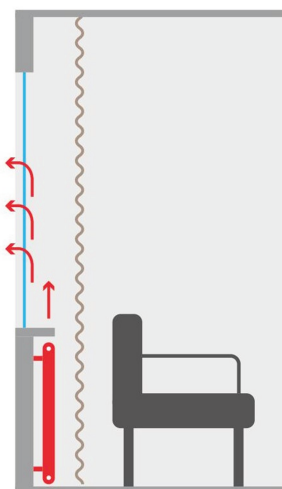
Raum-Typ	Temperatur
Wohnzimmer	20-22°C
Schlafzimmer	18-19°C



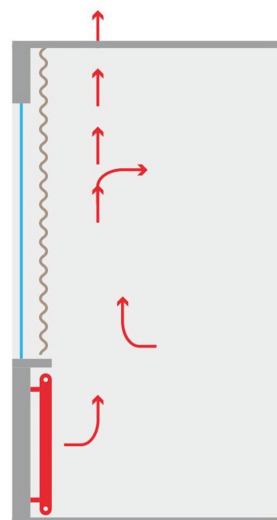
## TIPP 3

### Bei Abwesenheiten Temperatur senken

Heizen Sie unbenutzte Räume nicht, sondern stellen Sie z.B. das Thermostatventil auf die Position \* (Stern). Bei längerer Abwesenheit, speziell im Winter, sollten Sie die Temperatur in allen Räumen senken.



NICHT OPTIMAL



OPTIMAL

# LÜFTEN

Zu heiss, zu kalt, zu feucht; ein optimales Raumklima hängt stark vom eigenen Empfinden ab. Mit ein paar einfachen Tipps kann man Räume sinnvoll und effizient lüften und kühlen.



## TIPP 2

### Im Sommer richtig kühlen

Lüften Sie nachts und am Morgen gut durch, und beschatten Sie die Räume wenn möglich den Tag hindurch mit Rollläden oder Sonnenstoren.



## TIPP 3

### Richtiges Lüften im Frühling und Herbst

Da die Temperaturdifferenz zwischen Wohnraum und Aussenluft relativ gering ist, bedingt dies einen generell langsameren Luftaustausch. Daher wird empfohlen täglich 3-4 mal über den Tag verteilt min. 10-15 Minuten zu lüften.



## TIPP 4

### Richtiges Lüften bei längerer Abwesenheit

Vermeiden Sie es, während der Heizperiode das Fenster oder andere Lüftungseinrichtungen in dauernder Kippstellung geöffnet zu lassen. Der Einsatz des Dreh-Kipp-Verschlusses ist jedoch in den Sommermonaten durchaus angebracht. Dies hilft, die Raumluftqualität zu verbessern. Sie ist aber kein Ersatz für die richtige Stosslüftung, die von Zeit zu Zeit auch im Sommer vorgenommen werden sollte.

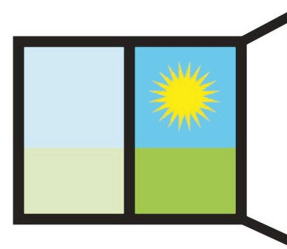


## TIPP 1

### Im Winter Stosslüften

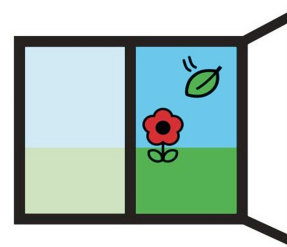
Lüften Sie kurz und kräftig; das heisst, 3 bis 4 Mal pro Tag für ca. 5 Minuten. Öffnen Sie gleichzeitig möglichst viele Fenster. Besonders wirksam ist die kurze Querlüftung (Durchzug). Vermeiden Sie ständig offene Kippfenster, denn dadurch entweicht viel Wärme aus den Räumen, ohne dass sehr viel Frischluft hereinkommt.

## RICHTIG LÜFTEN



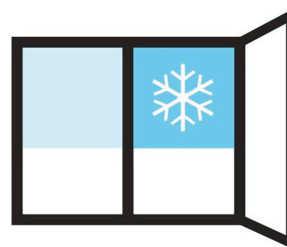
### Sommer

Nachts/morgens lüften, 25min., jeden Tag



### Frühling/Herbst

Tagsüber und/oder nachts, 10-15min., 3-4 pro Tag



### Winter

Stosslüften, 5min., 2-3 pro Tag



# INTELLIGENT KOCHEN UND WASCHEN

Als Mieterin und Mieter können Sie in der Regel weder Kühlschrank noch Waschmaschine mit einem neuen, sparsamen Gerät ersetzen. Doch auch die älteren Geräte lassen sich effizient bedienen – mit dem richtigen Verhalten. Und dank intelligenter Nutzung lässt sich selbst mit modernsten Geräten zusätzlich sparen.



## TIPP 1

### Wasserkocher verwenden

Mit einem Wasserkocher braucht Wasser 50 Prozent weniger Strom, bis es kocht.



## TIPP 2

### Geschirrspüler ganz füllen

Beladen Sie die Maschine richtig (beachten Sie hierzu die Gebrauchsanweisung Ihres Geräts) und füllen Sie sie stets ganz, bevor Sie sie laufen lassen. Achtung: Überladen Sie die Maschine nicht, da das Geschirr ansonsten nicht sauber wird.



## TIPP 3

### Kochtopfdeckel verwenden

Energie kann gespart werden, indem beim Kochen stets ein Deckel verwendet wird. Sie sparen gegenüber der Zubereitung in einem offenen Topf 40 Prozent Energie:

1,5 Liter Wasser werden mit einem Deckel dreimal so schnell zum Kochen gebracht als ohne Deckel.



## TIPP 4

### Keine warmen Töpfe in den Kühlschrank

Warme Töpfe in einem Kühlschrank sind Wärmequellen, die die Kühlleistung und somit den Energieverbrauch erhöhen. Kühlen Sie deshalb warme Töpfe zuerst ab, bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen.



## TIPP 5

### Sonnenenergie für Wäschetrocknung

Nutzen Sie bei schönen Sommertagen die Sonne, um Ihre Wäsche zu trocknen. Dies braucht im Gegensatz zum Tumbler gar keinen Strom.

# Quelle

## STROMSPAREN

<https://www.hausinfo.ch>  
<https://www.energieschweiz.ch>

## WASSERSPAREN

<https://www.energieschweiz.ch>  
<https://www.energie-umwelt.ch>

## ABFALLREDUKTION

<https://www.bafu.admin.ch>  
<https://www.swissrecycling.ch>

## HEIZEN

<https://www.energieschweiz.ch>

## LÜFTEN

<https://www.energieschweiz.ch>

## INTELLIGENT KOCHEN UND WASCHEN

<https://www.energieschweiz.ch>

Migros-Pensionskasse  
Wiesenstrasse 15  
8952 Schlieren  
[www.mpk.ch](http://www.mpk.ch)  
[infobox@mpk.ch](mailto:infobox@mpk.ch)



PRINTED MATTER  
**CO<sub>2</sub> NEUTRAL**  
by Swiss Climate  
SC2019110701