

## **Klimaschutz fängt zu Hause an – Ressourcen schonen und Kosten sparen**

Energie zu sparen ist eine unserer wichtigsten Aufgaben geworden, um den CO<sub>2</sub>-Ausstoss zu reduzieren. Gerade im Haushalt können wir einiges dafür tun. Sei dies beim Waschen, Heizen, Kochen, Einkaufen oder Autofahren.

Nicht nur unsere nachfolgenden Generationen werden es uns danken, wenn wir mit Ressourcen massvoll umgehen und die Umwelt schützen. Es schont auch das Portemonnaie!

Wie das geht – und zwar ganz einfach – zeigen wir Ihnen in dieser Wegleitung.

Danke, dass Sie mithelfen!

---

## Heizen

Die Raumtemperatur ist entscheidend, damit man sich in seinen vier Wänden richtig wohlfühlt. Durch angemessenes Heizen (und Lüften) vermeiden Sie ausserdem Schäden wie zum Beispiel Schimmelbildung, nasse Flecken, unangenehme Gerüche und sich lösende Tapeten. Dabei schonen Sie zudem Ihr Portemonnaie: Denn mit jedem Grad weniger Raumtemperatur sparen Sie rund 6% Heizkosten.

### 1. Die richtige Raumtemperatur

Raum	Temperatur	Thermostat
Badezimmer	22 – 23 °C	Position 4
Wohnräume	20 – 21 °C	Position 3
Schlafzimmer / Flur	17 – 19 °C	Position 2
Büroräume	21 – 23 °C	Position 3 - 4
Wenig genutzte Räume		Position * (Stern)

Für ältere Menschen und Kinder ist eine etwas höhere Temperatur angebracht.

### 2. Bei Abwesenheit die Temperatur senken

Wenn Sie im Winter in die Ferien gehen oder das Wochenende nicht zu Hause verbringen, stellen Sie das Thermostatventil am besten auf die Stern-Position (Frostschutz).

### 3. Die Wärme komplett nutzen

- Türen von absichtlich kühler gehaltenen Räumen schliessen.
- Fenster- und Rollläden nachts schliessen.
- Heizkörper nicht mit Möbeln und Vorhängen verstellen, damit die warme Luft ungehindert zirkulieren kann.
- Bei Bodenheizungen: Zusätzliche Beläge auf dem Boden, wie dicke Teppiche, behindern die Abgabe von Wärme. Deshalb sollten Sie bestehende Bodenbeläge nicht überdecken.
- Falls Sie auch im Winter bei offenem Fenster schlafen, die Thermostatventile bis zur Stern-Position (Frostschutz) zudrehen.

Quellen und weiterführende Informationen:

- Bundesamt für Gesundheit (BAG): Korrektes Heizen und Lüften
- [energieschweiz.ch](http://energieschweiz.ch): Heizen

## Lüften

Lüften ist wichtig, damit wir mit genügend Sauerstoff versorgt sind und schlechte Gerüche verfliegen. Es entfernt aber auch chemische Substanzen, die aus Möbeln oder Baumaterialien entweichen. Und vor allem im Winter ist es wichtig, dass die angesammelte Feuchtigkeit nach draussen gelangen kann. So beugen Sie z. B. Milben und Schimmel vor.

### 1. Richtig lüften heisst stosslüften

Sie sollten mehrmals täglich, dafür aber nur kurz lüften. Öffnen Sie dabei möglichst viele Fenster komplett, um einen Durchzug zu bewirken.

Jahreszeit	Wann	Wie lange
Sommer	spätabends & frühmorgens	ca. 25 Min.
Winter	morgens, mittags, abends	6 – 10 Min.
Herbst / Frühling	morgens, mittags, abends	10 – 15 Min.

### 2. Weitere Tipps für die Heizperiode

Lüften Sie unbedingt auch, wenn es draussen regnet oder schneit. Halten Sie ausserdem Kippfenster nie permanent offen, dadurch entweicht unnötig viel Energie. Das gilt in der Regel auch für den Frühling und den Herbst.

### 3. Im Sommer für mehr Kühle sorgen

Beschatten Sie die Räume während des Tages mit Rollläden oder Sonnenstoren, um einen Treibhauseffekt zu verhindern. Im Sommer ist es übrigens okay, Kippfenster offen zu halten, es ersetzt aber nicht das Stosslüften.

### 4. Falls Ihre Wohnung trotz richtigem Lüften zu feucht ist

- Lüften Sie nach dem Duschen und Baden immer.
- Benutzen Sie beim Kochen einen Deckel oder einen Dampfkochtopf.
- Rücken Sie Möbel mindestens 5 Zentimeter von der Wand weg.
- Lassen Sie keine Wäsche in der Wohnung trocknen.

### 5. Lüften in Minergie-Bauten & Gebäuden mit Komfortlüftung

Normalerweise reicht es, wenn Sie die Lüftung auf die niedrigste Stufe einstellen. Bei längeren Abwesenheiten stellen Sie sie am besten ab. In jedem Fall empfehlen wir, die Vorgaben in der Bedienungsanleitung zu beachten.

Quellen und weiterführende Informationen:

- Bundesamt für Gesundheit (BAG): Korrektes Heizen und Lüften
- Schweizerischer Fachverband Fenster- und Fassadenbranche (FFF): Optimales Lüften

## Wasser

160 Liter Trinkwasser verbrauchen wir zu Hause pro Person und Tag. 50 Liter davon sind Warmwasser, dessen Aufbereitung rund 15 Prozent des Energieverbrauchs eines Haushalts ausmacht und sich entsprechend auf die Nebenkosten auswirkt. Aber auch unseren indirekten Wasserverbrauch, der zur Produktion von Gütern benötigt wird, sollten wir im Auge behalten. Gemäss WWF fallen nämlich rund 80 Prozent des gesamten Wasserverbrauchs der Schweizer und Schweizerinnen im Ausland an, wo Wasser oft knapp ist.

### 1. Duschen statt baden und einen wassersparenden Duschkopf wählen

Wenn Sie 5 Minuten duschen, verbrauchen Sie vier- bis fünfmal weniger Warmwasser als bei einem Vollbad und sparen bis zu 75 Prozent Energie. Allerdings nur, wenn Sie einen wassersparenden Duschkopf benutzen.

### 2. Toilettenspülung regulieren

Nutzen Sie bei Zwei-Stufen-Modellen wenn möglich die Spartaste. Auch bei herkömmlichen Toiletten lässt sich die Spülung oft vorzeitig stoppen.

### 3. Wasser abstellen beim Zähneputzen

Drehen Sie das Wasser während des Zähneputzens ab – es gehen sonst pro Minute 6 Liter verloren. Und: auch für Lavabos gibt's Wasserspardüsen!

### 4. Wäsche effizient reinigen

Dank modernen Waschmitteln reichen heute tiefere Temperaturen und ein kurzer Waschgang. Wenn Sie auf die Vorwäsche verzichten, schonen Sie ausserdem Ihre Kleider.

### 5. Eco-Modus benutzen

Falls Sie einen eigenen Geschirrspüler und/oder eine Waschmaschine kaufen, achten Sie darauf, dass das Gerät der Energieklasse A angehört. Und verwenden Sie, wenn vorhanden, den Eco-Modus.

### 6. Lokale und nachhaltig produzierte Waren einkaufen

Um nicht das Wasser in anderen Ländern zu verschwenden, lohnt es sich, Produkte einzukaufen, die lokal und/oder nachhaltig produziert werden.

*Quellen und weiterführende Informationen:*

- *energie-umwelt.ch: Bad und Dusche*
- *amphiro.com: Die smarte Art zu duschen*
- *Bundesamt für Umwelt (BAFU): Indikator Wasser*
- *WWF Schweiz: «Der Wasser-Fussabdruck der Schweiz» (PDF)*

## Abfall

Die Schweiz ist zwar so etwas wie die Weltmeisterin im Recycling. Wir verbrauchen aber auch überdurchschnittlich viele Ressourcen. Um den nachfolgenden Generationen eine möglichst wenig belastete Umwelt zu hinterlassen, sind wir alle gefordert, weniger Abfall zu produzieren und mehr Stoffe wiederzuverwerten. Ein nachhaltiger Umgang mit der Umwelt beginnt dabei bereits beim Einkaufen.

### 1. **Abfall ist nicht gleich Abfall: Trennen ist gefragt**

In den normalen Haushaltskehrricht gehören nur brennbare Abfälle, für die keine Wiederverwertung oder separate Entsorgung möglich ist. Alle anderen Abfälle gehören getrennt und separat entsorgt. Orientieren Sie sich dabei an den offiziellen Entsorgungspiktogrammen. Und falls Sie nicht wissen, wo Sie ganz in Ihrer Nähe Dinge wie Weinkorken, Leuchtmittel oder Kaffeekapseln entsorgen können, hilft Ihnen die interaktive Recycling-Karte weiter.

### 2. **Produkte kaufen, die wiederverwendbar und wiederverwertbar sind**

Stoff- statt Plastiktüten, Mehrweg-Pfandflaschen statt PET, Bienenwachspapiere statt Alufolie oder Metallstrohhalm statt Plastikstrohhalm. Es gibt laufend neue, umweltfreundlichere und auch schönere Alternativen!

### 3. **Bereits beim Einkaufen auf Umweltfreundlichkeit achten**

Wenn Sie die Wahl haben, nehmen Sie Produkte, die eine Verpackung aus wiederverwertbaren Materialien und möglichst nicht aus Plastik haben. Achten Sie – insbesondere beim Online-Einkauf – auch auf den Hinweis «verbraucherfreundliche Verpackung». Das erleichtert Ihnen nicht nur das Öffnen, sondern auch das Entsorgen. Beim Kauf von Reinigungsmitteln sollten Sie ausserdem auf ökologische Labels achten und die Mittel so sparsam wie möglich dosieren.

### 4. **Müll abholen und fachgerecht entsorgen lassen**

Falls Sie sich nicht mit der Trennung von Müll herumschlagen möchten, dann lassen Sie sich helfen: Inzwischen gibt es immer mehr Dienstleister, die Ihren Müll bei Ihnen zu Hause abholen und ihn anschliessend fachgerecht entsorgen.

*Quellen und weiterführende Informationen:*

- [swissrecycling.ch](http://swissrecycling.ch): Alle offiziellen Wertstoff-Piktogramme auf einen Blick
- [recycling-map.ch](http://recycling-map.ch): Zeigt, wo Sie was in Ihrer Nähe entsorgen können
- [abfall.ch](http://abfall.ch): Umfassende Infos zu Abfall und Recycling in der Schweiz
- [energie-umwelt.ch](http://energie-umwelt.ch): Tipps für umweltschonendes Putzen

## Lebensmittelabfälle

Food Waste ist nicht nur ein akutes Umweltproblem, sondern angesichts der Lebensmittelknappheit in anderen Weltregionen auch ein moralisches. Private Haushalte tragen mit 38 Prozent einen beträchtlichen Anteil am gesamten Food Waste in der Schweiz. Zu Hause, also am Ende der Wertschöpfungskette, verursachen Lebensmittelabfälle ausserdem die grösste Umweltbelastung. Die Hälfte dieser Abfälle – rund 60 Kilogramm pro Person/Jahr – wären gemäss BAFU vermeidbar. Mit folgenden Tipps helfen Sie also nicht nur, Ressourcen zu sparen, Sie entlasten mit einem sorgfältigen Konsum auch Ihr Budget (im Schnitt um 600 Franken pro Person/Jahr).

### 1. Den Einkauf planen

Erstellen Sie eine Einkaufsliste und kaufen Sie nur so viel ein, wie Sie in absehbarer Zeit benötigen.

### 2. Richtig lagern und rechtzeitig einfrieren

Lebensmittel, die richtig gelagert werden, halten länger. Die ideale Kühlschranktemperatur beträgt etwa 5 °C. Beachten Sie beim Einlagern, dass es im unteren Bereich kühler (ca. 2 °C), im oberen wärmer (ca. 8 °C) ist. Am wärmsten ist es im Gemüsefach und in der Türe (ca. 10 °C). Frieren Sie Lebensmittel rechtzeitig ein, wenn Sie zu viel eingekauft haben oder Reste übrigbleiben, die Sie nicht zeitnah verwerten. Ausser Geflügel und geschmolzener Eiscrème können Lebensmittel – wenn sie nicht länger als zwei Stunden bei Raumtemperatur gestanden haben – erneut eingefroren werden, verlieren dabei allerdings an Geschmack und Qualität. Rohes Fleisch und roher Fisch sollten vor dem Wiedereinfrieren durchgegart werden.

### 3. Voller Genuss über das Haltbarkeitsdatum hinaus

Vertrauen Sie bei den Angaben «zu verkaufen bis» und «mindestens haltbar bis» auf die eigenen Sinne: Oft sind Lebensmittel weit über dieses Datum hinaus geniessbar. Haben sie aber das Datum «zu verbrauchen bis» überschritten, sollten sie nicht mehr konsumiert werden.

### 4. Regional und saisonal kochen

Wenn Sie regionale und saisonale Produkte einkaufen, helfen Sie mit, ein Überangebot von Obst und Gemüse zu vermeiden, das in der Biogasanlage enden würde.

#### Quellen und weiterführende Informationen:

- [foodwaste.ch](http://foodwaste.ch): *Tipps & Tricks*
- [nachhaltigleben.ch](http://nachhaltigleben.ch): *Fakten & Tipps zur Lebensmittelverschwendung Bundesamt für Umwelt (BAFU): Food Waste in der Schweiz*

## Strom

Haben Sie schon einmal die Elektrogeräte in Ihrer Wohnung gezählt? Das Resultat liegt vermutlich zwischen 50 und 100 Stück. Dabei können wir – ganz ohne auf den Komfort dieser Geräte verzichten zu müssen – mit sehr einfachen Massnahmen bis zu 50 Prozent Strom sparen.

- 1. Elektrogeräte ganz ausschalten, wenn sie nicht gebraucht werden**  
Im Stand-by-Modus benötigen einige Geräte gar mehr Strom als im effektiven Gebrauch. Das Sparpotenzial ist besonders gross bei Stereoanlagen und Settop-Boxen. Deshalb: Trennen Sie Ihre Geräte dank Steckleiste mit einem Klick komplett vom Strom.
- 2. LED ist Trumpf, Lichter löschen ist trotzdem angesagt**  
Ersetzen Sie Glühbirnen und Halogen-Spots durch LED-Produkte. Sie verbrauchen nur einen Bruchteil der Energie und nehmen keinen Schaden, wenn sie häufig ein- und ausgeschaltet werden.
- 3. Die richtige Temperatur in Kühlschrank und Tiefkühler einstellen**  
Im Kühlschrank sind 5–7 °C (Im Winter Stufe 1–3, im Sommer Stufe 3–5), im Tiefkühler -18 °C ideal: Messen Sie die Temperatur mit einem Thermometer.
- 4. Auf hohe Waschttemperaturen und den Tumbler verzichten**  
30–40 °C und ein kurzer Waschgang reichen in der Regel und man spart über die Hälfte der bei 60 °C verbrauchten Energie. Wenn Sie ausserdem auf Vorwäsche und Tumbler verzichten, schonen Sie auch Ihre Kleider.
- 5. Kochen mit Köpfchen**  
Mit dem Wasserkocher kocht das Wasser schneller und viel energiefreundlicher. Bei Töpfen gilt: Deckel drauf, bei Geschirrspülern: immer ganz füllen.
- 6. Beim Kauf von Geräten das Energieetikett beachten**  
Energieetiketten zeigen Ihnen auf einer Skala von A (grün) bis G (rot), wie sparsam ein Gerät ist. A ist immer die beste Wahl, A+++ noch besser. Bei der Wahl von neuen Bürogeräten hilft das «Energy Star»-Label.
- 7. Lassen Sie junge Geräte reparieren statt neue zu kaufen.**

**Quellen und weiterführende Informationen:**

- [energie-umwelt.ch](http://energie-umwelt.ch): Energiespartipps zu Haushaltsgeräten, Elektronik/ Informatik, Beleuchtung und Batterien
- [energieschweiz.ch](http://energieschweiz.ch): «Effiziente Elektronik im Haushalt», 2016 (PDF)

## E-Mobilität

Elektrofahrzeuge sind DIE Alternative, wenn man mithelfen will, Lärm und Abgasemissionen zu verringern. Kein Wunder, erobern E-Bikes unsere Strassen im Nu, aber auch E-Roller und E-Autos sind hoch im Kurs. Studien gehen davon aus, dass bereits ab 2025 rund 10 Prozent aller neu zugelassenen Autos einen Elektroanschluss haben werden. Ihre Verwaltung möchte Sie beim Umstieg auf diese umweltfreundlicheren Fahruntersätze wenn immer möglich unterstützen. Falls Sie also den Kauf eines E-Bikes, E-Rollers oder E-Autos planen, in Ihrem Mietobjekt aber keine Ladestationen vorhanden sind, können Sie wie folgt vorgehen:

1. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.
2. Die Verwaltung prüft Ihre Anfrage in Absprache mit der Eigentümerschaft.
3. Kann die Infrastruktur zur Verfügung gestellt werden, werden neue Mietverträge für E-Parkplätze ausgestellt.
4. Die Installation wird nach der Vertragsunterzeichnung durch eine Fachfirma ausgeführt.
5. Nach Fertigstellung erhalten Sie von der Verwaltung weitere Instruktionen zur Nutzung und für die Abrechnung des Stroms an Ihrer Ladestation. Bitte beachten Sie: Falls Sie Ihren E-Parkplatz mit Ladestation nicht mehr benötigen, weil Sie kein E-Auto mehr fahren, kann Ihnen ein normaler Parkplatz zugewiesen werden (sofern vorhanden).

*Weiterführende Informationen:*

- *energieschweiz.ch: Facts & Figures, E-Auto finden und vergleichen, finanzielle Förderung durch die öffentliche Hand*