Elektrizitätswerk
Obwalden

Energiespartipps

Elektrizitätswerk Obwalden

ewo.ch/energiespartipps

Energiespartipps
Warum Energie sparen?

Täglich verbrauchen wir alle eine Menge Energie. Ob beim Kochen, Duschen, Heizen oder Fahren, meist ist uns der grosse Energieverbrauch gar nicht bewusst. Aber weshalb sollen wir denn überhaupt Strom sparen?

Der Umwelt zuliebe
Jeder Energieverbrauch verursacht eine Umweltbelastung. Sparen Sie Energie, um unseren Lebensraum zu schützen.

Schonen Sie Ihr Portemonnaie
Energie kostet – mit einem geringeren Energieverbrauch sparen Sie Geld.

Für eine sichere Versorgung
Je effizienter die Energie eingesetzt wird, umso länger reichen die Energievorräte. Das Elektrizitätswerk Obwalden produziert rund die Hälfte des Strombedarfs aus eigener Wasserkraft und somit aus erneuerbaren Energieträgern. Der restliche Strom muss zugekauft werden.

Unser Energiebedarf steigt Jahr für Jahr kontinuierlich an. Um dieser Tendenz entgegenzuwirken, haben wir für Sie einige **hilfreiche Energiespartipps** zusammengestellt.

0800 876 876 **kundendienst@ewo.ch**

Energiespartipps
Licht und Beleuchtung

Tipp 1 LED-Leuchten verwenden

Ersetzen Sie die veralteten Glühbirnen durch LED-Leuchten. Diese sind bei der Beschaffung etwas teurer, machen den Mehrpreis aber durch eine längere Lebensdauer und geringerem Energieverbrauch wieder wett.

Tipp 2 Tageslicht nutzen

Nutzen Sie das Tageslicht als Lichtquelle und schalten Sie überflüssige Beleuchtungen aus.

Tipp 3 Licht löschen

Verlässt man einen Raum für mehr als drei Minuten, lohnt es sich, das Licht zu löschen. Durch das häufige Ein- und Ausschalten wird die Lebensdauer der LED-Leuchten nicht verkürzt.

Tipp 4 Einsatz von Zeitschaltuhr

Mit einem Zeitschalter schaltet Ihre Beleuchtung automatisch ein und nach Mitternacht wieder aus. Besonders während der Adventszeit können Sie dadurch Ihre Stromkosten spürbar senken.

Energiespartipps
Kochen und Backen

Tipp 1 Jedem Topf seinen Deckel

Verwenden Sie beim Kochen immer einen Deckel – das hält die Wärme im Inneren und verbraucht im Schnitt 25 Prozent weniger Energie. Achten Sie zudem darauf, dass Ihre Töpfe und Pfannen zur Menge des zubereiteten Essens und zur Grösse der Herdplatten passen. Auch das spart wertvolle Energie und Ihre Speisen werden schneller gar.

Tipp 2 Umluft bringt's

Backen Sie mit Umluft – das ist gleich in doppelter Hinsicht energieeffizient: Erstens können Sie zwei Bleche gleichzeitig in den Ofen schieben. Und zweitens sparen Sie rund 20 Prozent Energie im Vergleich zu Ober- und Unterhitze. So können Sie die Temperatur um rund 20 bis 30 Prozent reduzieren.

Tipp 3 Wärme ist kostbar – nutzen Sie sie mehrfach!

Wenn Sie Ihre Lasagne oder den Braten fertig zubereitet haben, schieben Sie anschliessend gleich noch den Kuchen rein. So sparen Sie wertvolle Energie. Stellen Sie den Ofen beim letzten Backgang ruhig einige Minuten früher ab. Die Restwärme reicht meistens aus, um das Gericht fertig zu backen. Widerstehen Sie, wenn möglich, der Versuchung, den Ofen zu öffnen, um nach dem Essen zu schauen.

Tipp 4 Es geht auch ohne Vorheizen

Viele Backrezepte empfehlen, den Ofen vorzuheizen. Dies mag bei einzelnen empfindlichen Speisen wichtig sein. In den meisten Fällen ist es aber unnötig: Schieben Sie Ihre Speise in den kalten Ofen, stellen Sie die benötigte Temperatur ein und prüfen Sie nach der empfohlenen Backzeit, ob sie schon gar ist. Wenn nicht, lassen Sie sie einige Minuten länger im Ofen.

Energiespartipps
Kühlschrank und Tiefkühler

Tipp 1 Gut gefüllt, gut gekühlt

Beim Öffnen der Kühlschranktür entweicht Kühlluft, und es gelangt wärmere Umgebungsluft ins Innere. Befinden sich dort viele Speisen, ist die Luftmenge geringer, die nach dem Schliessen wieder gekühlt werden muss. Ein voller Kühlschrank ist also nicht nur für den knurrenden Magen eine Wohltat, sondern auch für die Energieeffizienz von Vorteil.

Tipp 2 Nur Kaltes in die Kälte

Stellen Sie Essensreste unmittelbar nach der Mahlzeit in den Kühlschrank, solange sie noch warm sind, erwärmt sich dadurch die Umgebungstemperatur im Kühlschrank. Um die Lufttemperatur wieder herzustellen, muss der Kühlschrank stärker arbeiten, was noch mehr Strom kostet. Lassen Sie deshalb warme Speisen immer zuerst abkühlen, bevor Sie diese in den Kühlschrank stellen.

Tipp 3 Klein, aber fein

Je grösser der Kühlschrank, desto höher der Stromverbrauch. Wollen Sie ein neues Gerät kaufen, überlegen Sie sich genau, welche Grösse tatsächlich notwendig ist. Häufig tut es auch ein kleineres Modell. Achten Sie zudem auf die Energieetikette und kaufen Sie sich ein Gerät der effizientesten Energieklasse.

Tipp 4 Die Feuchtigkeit bleibt draussen

Steht die Türe offen, gelangt Luftfeuchtigkeit in das Innere des Kühlschranks. In der tiefen Temperatur kondensiert das Wasser und es bildet sich eine Eisschicht. Diese abzutauen, verbraucht jedoch viel Strom. Erstes Gebot ist daher immer «Türe zu»!

Tipp 5 Planung ist das halbe Leben

Produkte aus dem Tiefkühler sind Energiespeicher. Tauen Sie diese unter dem Wasserhahn auf, verpufft diese Energie nutzlos. Tauen Sie die Produkte hingegen im Kühlschrank auf, spart dies Energie.

Tipp 6 Weg mit dem Eis

Ein halber Zentimeter Eis erhöht den Stromverbrauch des Tiefkühlers um rund 30 Prozent. Tauen Sie daher Ihren Gefrierschrank regelmässig ab. Wählen Sie dafür am besten einen kalten Wintertag, um Ihre tiefgekühlten Speisen draussen zwischenzulagern. **Tipp:** Ein wenig Kochsalz in den Gefrierfächern beschleunigt den Prozess des Abtauens.

Tipp 7 Alles dicht?

Undichte Türgummis lassen Wärme in den Gefrierschrank, wodurch der Stromverbrauch in die Höhe schnellt. Um zu überprüfen, ob die Türgummis dicht sind, legen Sie eine Taschenlampe in den Tiefkühler, schliessen dessen Türe und löschen das Licht. Erkennen Sie dann das Licht der Taschenlampe durch die Türe, sollten Sie die Dichtungsgummis ersetzen.

Energiespartipps
Elektromobilität

Tipp 1 Steigen Sie auf ein Elektroauto um

Herkömmliche Benzinautos verbrauchen fünf bis sechs Liter Treibstoff auf 100 Kilometer. Ein Elektroauto ist im Vergleich drei- bis viermal sparsamer unterwegs.

Tipp 2 Tanken Sie sauberen «EWO NaturStrom»

Damit Sie mit einem Elektroauto auch wirklich umweltfreundlich unterwegs sind, sollten Sie erneuerbaren, CO_2-freien «EWO NaturStrom» tanken, der zu 100 Prozent aus Obwalden stammt. Öffentliche Ladestationen finden Sie an den Obwaldner Bahnhöfen, beim Gemeindeplatz Kerns sowie dem EWO Hauptgebäude in Kerns.

Tipp 3 Reifendruck prüfen

Prüfen Sie regelmässig den Reifendruck Ihres Wagens. Dadurch verbessern Sie nicht nur die Lebensdauer der Reifen, sondern sparen zusätzlich auch Energie.

Tipp 4 Dachträger demontieren

Demontieren Sie den Dachträger bei Nichtgebrauch. Somit können Sie den Treibstoffverbrauch um bis zu 16 Prozent verringern.

Tipp 5 Verkehrsmittel richtig wählen

Wählen Sie das passende Verkehrsmittel aus. Für kurze Wege eignet sich das Velo oder gehen Sie zu Fuss.

Tipp 6 Öffentliche Verkehrsmittel nutzen

Nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel. Die Reisezeit kann zum Lesen, Arbeiten oder zur Erholung genutzt werden. Betrachten Sie das GA oder Halbtax als einen «energieeffizienten Zweitwagen».

Energiespartipps
Räume kühlen und lüften

Tipp 1 Lüften Sie im Winter kurz und kräftig

Wenn möglich, sollten die Räume drei- bis fünfmal pro Tag fünf bis zehn Minuten gelüftet werden. Vermeiden Sie ständig offene Kippfenster, denn dadurch entweicht viel Wärme aus den Räumen, ohne dass genug Frischluft hereinkommt.

Tipp 2 Lassen Sie die Wärme im Sommer draussen

Schliessen Sie am Morgen alle Fenster, sobald die Temperaturen steigen. Sie sollten auch nicht gekippt sein. Wichtig: Die Fenster kühler Kellerräume ebenfalls schliessen. Denn beim Eintritt von warmer Luft kann sich Kondensat bilden und es droht Schimmel.

Tipp 3 Schliessen Sie die Storen

Lamellenstoren und Fensterläden lassen die Sonne und damit die Hitze im Sommer draussen. Halten Sie die Läden deshalb während des Tages möglichst geschlossen. Lassen Sie nur so viel Licht in die Räume, dass Sie das elektrische Licht nicht einschalten müssen.

Tipp 4 Nutzen Sie die Nachtauskühlung

Kippen Sie vor dem Schlafengehen alle Fenster und lassen Sie die im Sommer kühle Nachtluft in die Wohnung. Frühmorgens und spätabends können Sie die Wohnung kräftig durchlüften. Am besten auch alle Schranktüren öffnen: Selbst dort speichert sich warme Luft.

Energiespartipps
Heizen

Tipp 1 Heizung herunterdrehen

Die Raumtemperatur sollte dem Bedarf angepasst werden. Jedes Grad weniger spart rund sechs Prozent Energie. Montieren Sie zum Regulieren der Temperatur Thermostatventile.

Tipp 2 Heizkörper nicht zustellen

Entfernen Sie Abdeckungen und Vorhänge von den Heizkörpern und sorgen Sie so für einen unbehinderten Wärmefluss. Achten Sie darauf, dass Heizkörper nicht durch Möbel zugestellt werden.

Tipp 3 Fensterläden über Nacht schliessen

Schliessen Sie in der Nacht die Fensterläden oder Lamellenstoren – die Wohnung oder das Haus kühlt so weniger aus.

Tipp 4 Profitieren Sie vom Förderprogramm

Steht bei Ihnen ein Heizungsersatz an? Erkundigen Sie sich beim EWO über entsprechende Förderprogramme. Unser Kundendienst gibt Ihnen gerne weitere Auskunft:

0800 876 876 **kundendienst@ewo.ch**

Energiespartipps
Warmwasser

Tipp 1 Behalten Sie die Temperatur im Blick

Egal, ob Sie duschen oder baden: je heisser die Temperatur, desto höher der Energieverbrauch. Regulieren Sie die Temperatur nach dem Prinzip: So warm, wie es für Ihren Körper angenehm ist, aber so kalt wie möglich.

Tipp 2 Installieren Sie Durchflussbegrenzer

Durchflussbegrenzer sparen Wasser, indem sie die Wassermenge reduzieren, die durch Ihre Wasserhähne oder Duschbrausen fliesst. Dadurch sparen Sie nicht nur Warm-, sondern auch Kaltwasser. Alternativ hilft schon eine Sparbrause (mindestens Energieklasse B), wertvolle Energie zu sparen. Informationen zu den Energieklassen erhalten Sie hier:

energieetikette-sanitaer.ch

Energiespartipps
Waschen und Trocknen

Tipp 1 Verzichten Sie auf das Vorwaschen

Nutzen Sie den Vorwaschgang nur, wenn die Wäsche wirklich stark verschmutzt ist. Bei wenig verschmutzter und wenig getragener Wäsche können Sie auf das Vorwaschen verzichten.

Tipp 2 Maschine ganz füllen

Das Fassungsvermögen einer Waschmaschine sollte bei einem Durchgang immer ganz ausgenutzt werden.

Tipp 3 Nicht zu hochtemperiert waschen

Hohe Waschtemperaturen sind nicht immer notwendig. Kochwäsche wird meist bei 60 °C schon sauber, für die übrige Wäsche reichen Temperaturen von 30 °C bis 40 °C völlig aus.

Tipp 4 Wäsche im Freien trocknen

Anstatt die Wäsche in den Tumbler zu werfen, ist es sparsamer, die Wäsche im Freien trocknen zu lassen.

Tipp 5 Gut geschleudert ist halb getrocknet

Der Energieaufwand fürs Trocknen reduziert sich durch gutes Schleudern bereits um die Hälfte.

Energiespartipps
Büro und Freizeit

Tipp 1 Energiesparmodus nutzen

Einige elektronische Geräte wie Laptops und Handys verfügen über einen Energiesparmodus. Es lohnt sich, diesen zu aktivieren.

Tipp 2 Steckleiste verwenden

Mit einer Steckleiste können alle Geräte wie zum Beispiel Computer, Router oder Drucker komplett ein- und ausgeschaltet werden. Diese Geräte werden meistens nur ein bis zwei Stunden pro Tag aktiv genutzt. Der Stand-by-Modus ist ein heimlicher Stromfresser und kann so umgangen werden.

Tipp 3 Netzladegeräte ausstecken

Netzladegeräte für Handys, Laptops oder Smartwatches sollen nach dem Gebrauch ausgesteckt werden.

Tipp 4 Dokumente nicht drucken

Überprüfen Sie das Dokument zweimal, bevor Sie es ausdrucken, falls es überhaupt nötig ist. Auch beim Kopieren lohnt sich diese Überlegung.

Energiespartipps
Zur Ernährung

Tipp 1 Der beste Durstlöscher

Trinken Sie Wasser. Und zwar vom Hahn. Denn Leitungswasser ist das energiesparendste, günstigste, gesündeste und verpackungsärmste Getränk überhaupt. Sie tun also Ihrem Körper etwas Gutes, sparen Energie und Geld. Wenn Sie kohlensäurehaltiges Wasser bevorzugen, ist ein Wassersprudler die ökologischere Wahl als PET-Flaschen aus dem Laden.

Tipp 2 Saisonal und regional

Mögen Sie Erdbeeren in der Weihnachtszeit? Leider haben diese wahrscheinlich den langen Weg von Israel, Marokko oder Ägypten nach Obwalden zurückgelegt. Oder aber sie stammen aus stark beheizten Plantagen aus Europa. Beides ist nicht umweltfreundlich. Kaufen Sie saisonale Produkte aus der Region. Die Herkunft von Lebensmitteln ist meist auf der Verpackung ersichtlich.

Tipp 3 Labelbezeichnungen beachten

Umweltschonende Produktionsarten sind weniger energieaufwendig und bedeuten eine geringe Belastung für die Natur. Achten Sie daher beim Einkauf auf die Labelbezeichnungen.

Energiespartipps
Zum Einkaufen

Tipp 1 Folgen Sie der Liste

Überlegen Sie sich vor dem Einkaufen, was Sie brauchen, und machen Sie eine Liste. Noch wichtiger: Halten Sie sich daran. Ist eine Aktion im Laden zu gut, um sie abzulehnen, planen Sie konkret, wie Sie die gekauften Lebensmittel verwerten werden.

Tipp 2 Brauche ich es?

Kaufen Sie nur Dinge, die Sie auch benutzen. Verstaubt der neue Smoothie-Maker nach einmaligem Gebrauch in der hintersten Ecke des Regals? Dann helfen Sie sich besser mit Geräten, die Sie schon haben oder borgen sich bei Bekannten eines aus.

Tipp 3 Kann man es wiederverwenden?

Unter dem Gedanken der Kreislaufwirtschaft werden Produkte repariert und Materialien recycelt. Das verlängert ihre Lebensdauer. Labels wie «Cradle to Cradle» kennzeichnen kreislauffähige Produkte.

Sie möchten mehr über verschiedene Labels und deren Qualität erfahren? Eine detaillierte Übersicht finden Sie auf:

labelinfo.ch

Tipp 4 Hält es?

Kaufen Sie Qualitätsprodukte statt Wegwerfware. Sehen Sie sich beispielsweise die Nähte von Kleidern an und lesen Sie das Etikett. Suchen Sie nach Onlinebewertungen für Geräte und verlassen Sie sich ein Stück weit auch auf Ihr Bauchgefühl. Hochwertige Ware hält länger und muss später ersetzt werden.

Energiespartipps
Zum Mitgeben

Tipp 1 Vom Sparpreis profitieren

Profitieren Sie vom günstigeren Sparpreis. Strom, der von Montag bis Freitag zwischen 20.00 und 08.00 Uhr sowie samstags und sonntags durchgehend bezogen wird, kostet Sie weniger (Niedertarif).

Tipp 2 Die lokale Wirtschaft stärken

Bevorzugen Sie in Ihren Ferien lokale Unterkünfte und Restaurants. Ressourcen sparen Sie auch, wenn Sie selber kochen – was für Ferienappartements oder Privatunterkünfte spricht. Saisonale und regionale Zutaten sowie unverpacktes Obst oder Gemüse finden Sie z.B. auf Wochenmärkten.

Tipp 3 Auf Plastik verzichten

Nehmen Sie Ihre eigene Trinkflasche mit. Damit vermeiden Sie Plastikmüll. Steigen Sie bei Kosmetikprodukten auf Seife um – zum Beispiel als Ersatz für Shampoo, Duschgel oder Rasierschaum. Verstauen Sie Reisegepäck oder Mitbringsel nicht in Plastiktüten, sondern nehmen Sie stattdessen Jutebeutel mit.

Tipp 4 Papierlos reisen

Nach einem Verlust stehen Sie besser da, wenn Sie wichtige Dokumente wie den Reisepass digital gespeichert haben. Laden Sie Ihre Tickets auf Ihr Handy. Wanderkarten oder Stadtpläne lassen sich beispielsweise mit der App maps.me auch im Offline-Modus abrufen.

Tipp 5 Produkte und Materialien mehrmals nutzen

Indem wir Materialien im Stoffkreislauf behalten oder Recyclingprodukte kaufen, sparen wir viel Energie. So beträgt die Einsparung beim (Recycling-) Papier bis zu 60 Prozent, bei einer wiederverwerteten Aludose gar bis zu 95 Prozent.

Informationen und Links
Elektrizitätswerk Obwalden

Unsere Energiespartipps helfen Ihnen, Ihren Energiebedarf zu reduzieren. Haben Sie Fragen? Gerne steht Ihnen unser Kundendienst persönlich zur Verfügung.

So erreichen Sie uns

Gratisnummer **0800 876 876 | kundendienst@ewo.ch**

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag	7.30–12.00 Uhr | 13.30–17.00 Uhr
Freitag	7.30–12.00 Uhr | 13.30–16.00 Uhr

Termine ausserhalb der Öffnungszeiten ermöglichen wir gerne nach Vereinbarung.

Hier finden Sie weitere Energiespartipps:

energieregion-obwalden.ch **energieschweiz.ch** **ecodrive.ch**

Elektrizitätswerk Obwalden | Stanserstrasse 8 | 6064 Kerns | 041 666 51 00 | info@ewo.ch | ewo.ch