



## Energiespartipps „Beleuchtung und Haushaltstipps zum Thema Backen“

### Beleuchtung

Ca. 18% des Stromverbrauchs Schweizer Haushalte macht die Beleuchtung aus.

- Die einfachste Regel zum Stromsparen lautet: Wer als letzter einen Raum verlässt, löscht das Licht.

- Weisse Wände und helle reflektierende Lampenschirme verstärken die Beleuchtungswirkung in Räumen.

- Ersetzen Sie ineffiziente Beleuchtung. Glühlampen geben ca. 95% des verbrauchten Stroms als Wärme an den Raum ab, nur 5% sind als Licht nutzbar.

- Grundsätzlich gibt es drei Alternativen zur klassischen Glühlampe:

- Leuchtstofflampen
- Halogenleuchtstofflampen
- LED

Doch die unterschiedlichen Technologien leuchten verschieden hell. Während sich herkömmliche Glühlampen gut anhand der Watt-Zahl beurteilen lassen, ist für die alternativen Technologien die Lichtausbeute Lumen (lm) das Vergleichsmass. Eine herkömmliche 60-Watt-Glühlampe liefert z.B. einen Lichtstrom von 720 Lumen.

Weitere Informationen finden Sie auf der Konsumentenseite [www.toplicht.ch](http://www.toplicht.ch).

- Energiesparlampen brauchen bis zu 80% weniger Strom als eine Glühlampe bei einer 10-fach längeren Lebensdauer. Lichtausbeute und Lebensdauer fallen bei LED-Lampen noch günstiger aus.

- Koppeln Sie Aussenbeleuchtung mit Bewegungsmeldern oder Timern.

### Haushaltstipps - Backen

- In vielen Fällen können Sie auf ein Vorheizen des Backherdes verzichten. Stellen Sie das Backgut in den kalten oder nur vorgewärmten Herd und heizen dann hoch. Das spart ca. 20% Energie. Wenn die Backzeit länger als 40 Minuten dauert, kann der Backherd 10 Minuten vor Backende abgestellt werden. Die Restwärme wird so optimal ausgenützt.

- In einem Umluftbackherd können Sie mehrere Gerichte gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen zubereiten. Backen mit Umluft spart ca. 20% gegenüber konventioneller Beheizung.

### Informationsquellen:

[www.energiebuendel.li](http://www.energiebuendel.li)

Energieplattform Liechtenstein

[www.hausinfo.ch](http://www.hausinfo.ch)

Thematisiert auch Energiesparen im Haus

[www.topten.ch](http://www.topten.ch)

Ratgeber für energieeffiziente Geräte

[www.energieetikette.ch](http://www.energieetikette.ch)

Erklärt die Energieetikette

[www.energieschweiz.ch](http://www.energieschweiz.ch)

Plattform für erneuerbare Energien und Energieeffizienz