

## Energiesparen - Mehr wissen

Hast Du die Tipps & Tricks der Illustration „voll easy“ bereits gelesen? Nachfolgend sind zusätzliche Hinweise und weiterführende Links zum Energiesparen und nachhaltigen Leben aufgeführt. Damit kannst du deinen ökologischen Fussabdruck verringern und zu einer 2000Watt-Gesellschaft beitragen.

[www.2000watt.ch](http://www.2000watt.ch)

[http://www.wwf.ch/de/aktiv/besser\\_leben/footprint/](http://www.wwf.ch/de/aktiv/besser_leben/footprint/)

### Heizung & Wohnklima

Eine um 1° tiefere Raumtemperatur spart satte 6% Heizenergie. So trage bei Aussenkälte auch in der Wohnung warme Kleidung und reduziere auf Stosslüften (keine schräggestellten Fenster). Für einen gesunden und tiefen Schlaf sollte das Schlafzimmer nur auf 17 °C geheizt werden. Ausserdem trocknet die Haut dann nicht so aus.

### Badezimmer & Wasser

Duschen verbraucht 3x weniger Wasser und Energie als Baden. Dusche nur wenn nötig, denn tägliches und warmes Duschen ist schädlich für Haut und Haar. Verwende Seife und Shampoo in kleinen Mengen und stelle während dem Einreiben das Wasser ab. Schone dein Haar und verzichte auf das Föhnen.

### Beleuchtung & Elektrogeräte

Schalte alle elektrischen Geräte aus, wenn Du sie nicht brauchst – dank einer Stromsparleiste mit einem Klick. Über das ganze Jahr braucht der Kühlschrank sehr viel Strom. Fülle ihn daher nie mit warmen Speisen oder Getränken und öffne ihn so wenig wie möglich.

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

### Küche & Ernährung

Niemals ohne Deckel kochen und die Restwärme von Kochherd und Backofen durch frühzeitiges Ausschalten nutzen. Ausserdem den Backofen mit Bedacht benützen, denn er benötigt viel Energie nur zum Aufheizen. Saisonale und regionale Produkte sind gesünder und ökologischer.

### Waschküche & Trocknen

Trage Kleidungsstücke mehrmals. Die Waschmaschine immer gut füllen. Bei den heutigen Waschmitteln reichen kleine Mengen und 30 bis 40 °C Wassertemperatur für saubere Kleider. Benütze die Wäscheleine, denn Tumbler brauchen viel Energie.

### Abfall & Recycling

Recycling ist gratis, sei es Kompost, Altpapier, Plastik, Glas, Batterien, Elektronikgeräte usw. Die Herstellung von Aluminium benötigt viel Energie. Durch das Recycling von Aluminium können bis zu 95% der ursprünglich aufgewendeten Energie eingespart werden. Also keine Alu-Dosen in den Abfall.

[www.sauberes-zuerich-app.ch](http://www.sauberes-zuerich-app.ch)