

# So stehen Sie weniger unter Strom – die Ideensammlung von Apostroph



Wie kann man im Unternehmen oder zu Hause Strom sparen? Wir haben uns umgehört und sowohl intern als auch extern Ideen gesammelt. Vielleicht ist auch der eine oder andere Stromsparinput für Sie dabei.

### So können Unternehmen Energie sparen:

- Multifunktionsgeräte statt Einzelgeräte sparen Strom und graue Energie bei der Geräteherstellung.
- E-Mails und Dokumente nur dann ausdrucken, wenn das wirklich nötig ist.
- Alle Bürogeräte am Abend und am Wochenende ganz ausschalten (kein Stand-by).
- Licht sollte nur dort brennen, wo man es braucht.
- Ausgemusterte Elektrogeräte und Leuchtmittel in den Recycling-Kreislauf geben.
- LED- statt Halogenleuchtmittel verwenden.
- Die Heizung herunterdrehen.
- Hintergrundprogramme, die nicht gebraucht werden, ausschalten.
- Ein Tipp vom Experten: Den Router sollten Sie nicht ausschalten, nur das WLAN. Denn Updates werden oft über Nacht gemacht und der Router braucht mehr Strom, um neu aufzustarten als im Stand-by-Betrieb.

### Energieverbrauch in der Schweiz

14 %	Kochen und Geschirrspülen
13,9 %	sonstige Elektrogeräte
8,7 %	Kühlen und Gefrieren
8,3 %	Unterhaltung, Information und Kommunikation
7,3 %	Waschen und Trocknen
6,8 %	Klima, Lüftung und Haustechnik
5,9 %	Beleuchtung

Quelle: BFE, Analyse des Schweizerischen Energieverbrauchs 2000–2019 nach Verwendungszwecken, ohne Raumwärme und Warmwasser, S. 26



### So können Private Energie sparen:

- Mit dem ÖV oder dem Velo zur Arbeit fahren oder zu Fuss gehen.
- Wohnungen weniger heizen und die Heizungen regulieren, wenn niemand zu Hause ist.
- Duschen statt Baden spart Wasser und Energie.
- Backen mit Umluft statt Ober-/Unterhitze, auf das Vorheizen verzichten und die Restwärme ausnutzen.
- Temperatur im Kühlschrank auf 7 °C, im Gefriergerät auf –18 °C einstellen.
- Werden Geräte nicht gebraucht, ganz ausschalten (kein Stand-by).
- Wäscheklammern statt Tumbler benutzen. Die Wäsche wenn möglich draussen oder auf einem Ständer in der Wohnung trocknen lassen, was zusätzlich die Luft während der Heizperiode befeuchtet.
- Leuchtmittel durch LED ersetzen.
- Richtig Lüften. Im Winter mehrmals täglich kurz stosslüften, verbessert das Raumklima und die Heizleistung und vermeidet Schimmelbildung. Fenster nicht kippen. Im Sommer nachts und morgens die kühle Luft nutzen, dann die Fenster schliessen und die Storen herunterlassen.
- Den Geschirrspüler nur dann einschalten, wenn er voll ist, und Umweltprogramme (wie ECO) wählen. Dies spart nicht nur Strom, sondern auch Wasser.
- Beim Kochen immer einen Deckel verwenden, und die Pfanne stets auf der passenden Platte erhitzen – das geht schneller und spart Energie.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.energieschweiz.ch](http://www.energieschweiz.ch).

## So halten Sie sich trotz reduzierter Heizleistung warm

Energie sparen ist das eine, aber was können Sie tun, damit Sie trotz tieferer Innentemperatur nicht mit klappernden Zähnen arbeiten müssen?

- Legen Sie sich Hüttenfinken, Pulswärmer und grosse Schals zu, die Füsse, Hände und Oberkörper warmhalten.
- Trinken Sie öfters eine Tasse Tee – am besten mit einem wärmenden Gewürz wie Zimt oder Ingwer.
- Gehen Sie ein Stück zu Fuss zur Arbeit, das bringt Ihren Kreislauf in Schwung und wirkt wie ein Warm-up.
- Eine Suppe zum Mittag verleiht Ihnen einen angenehmen Wärmeschub.

### Unternehmen

Die Apostroph Group ist die führende Sprachdienstleisterin in der DACH-Region. Zur Gruppe gehören 10 Standorte in der Schweiz und in Deutschland. Heute vertrauen über 5000 Unternehmen und Institutionen auf die Expertise von Apostroph. Mit 160 Mitarbeitenden, darunter 40 Linguistinnen und Linguisten, und über 2000 geprüften Fachübersetzerinnen und Fachübersetzern bietet Apostroph Sprachservices in allen Disziplinen und in 100 Sprachen an und bedient dabei alle Branchen, jeweils massgeschneidert für die lokalen Märkte. Langjährige Erfahrung in der Sprachtechnologie und Prozessdigitalisierung sowie das gezielte Zusammenspiel von Mensch und Maschine bilden dabei die Kernbausteine für die Qualität und Effizienz der Apostroph Dienstleistungen.