

# Energiespartipps Energieregion Obwalden 2024



**Motto: «Energiesparend durchs Jahr»**



Tipp 1: Richtiges Lüften im Winter



Tipp 2: Warmes Zuhause ohne hohe Heizkosten



Tipp 3: Skifahren mit gutem Gewissen



Tipp 4: Ferien in der Region



Tipp 5: Stromverschwender im Haushalt aufspüren



Kanton  
Obwalden



Elektrizitätswerk  
Obwalden



Energiestadt

Obwaldner  
Gemeinden  
Nachhaltig vorwärts



### Tipp 1: Richtiges Lüften im Winter

Gerade wenn es draussen kalt ist, ist richtiges und regelmässiges Lüften besonders wichtig. Ein Vier-Personen-Haushalt gibt pro Tag durch Schwitzen, duschen, kochen, waschen etc. ca. 10 – 15 Liter Wasser an die Luft ab. Auch in der Nacht wird alleine durch Ausatmung ca. 1 Liter pro Person an die Luft abgegeben. Durch richtiges Lüften kann diese angestaute Luftfeuchtigkeit aus den Wohnräumen entweichen und Schimmelbefall kann vermieden werden. Lüften wir jedoch falsch, geht viel Wärme verloren.

- Kurzes Stoss- oder Querlüften statt Dauerlüften mit gekippten Fenstern. Beim Dauerlüften dauert der Luftaustausch zu lange, die Fensterlaibung kühlt stark aus und so geht zu viel Wärme verloren. Bei kurzem Stosslüften gehen je nach Gebäude etwa 10-20 Prozent der Heizungswärme verloren. Beim Dauerlüften mit gekippten Fenstern sind es deutlich mehr.
- 2-5 Mal täglich die Fenster weit öffnen und möglichst Durchzug erzeugen.
- 5 Minuten reichen bereits aus, um die komplette Raumluft auszutauschen. Je mehr Personen im Haushalt leben, desto öfter sollte gelüftet werden. Je tiefer die Aussentemperatur, desto kürzer die Lüftungsdauer.
- Die entstandene Luftfeuchtigkeit vom Baden, Duschen und Kochen gleich rauslüften. Feuchtigkeit vom Schlafen ebenfalls direkt nach dem Aufstehen rauslüften.
- Möbel sollten etwa 10 cm von der Wand entfernt aufgestellt werden, damit die Luft in der Wohnung effizienter zirkulieren kann. Wo die geheizte Luft schlecht hin kann, kann sich aufgrund des Temperaturunterschieds Kondenswasser bilden, was der perfekte Nährboden für Schimmelbildung ist.
- Türen zu kühlen Räumen schliessen.
- Viele sanierte oder neue Gebäude sind mit Lüftungsanlagen ausgestattet, die über eine Wärmerückgewinnung verfügen. Diese Systeme versorgen die Räume mit vorgewärmter Frischluft, wobei die benötigte Energie aus der Abwärme der verbrauchten Abluft gewonnen wird. In solchen Gebäuden ist es im Winter nicht notwendig, durch Lüften für Luftaustausch zu sorgen.





### Tipp 2: Warmes Zuhause ohne hohe Heizkosten

Es gibt verschiedene Strategien, um sich und sein Zuhause in der kalten Jahreszeit warm zu halten, ohne hohe Heizkosten zu verursachen. Hier einige Tipps, die mit wenig Aufwand umgesetzt werden können:

- Mittels moderner Thermostatventilen kann die Raumtemperatur in verschiedenen Räumen individuell gesteuert werden. So kann man dort Wärmeenergie sparen, wo sie nicht dringend und zu jeder Tageszeit gleichermassen benötigt wird. Es sollte sichergestellt werden, dass Thermostatventile nicht durch Möbel, Vorhänge, etc. in der Funktion beeinträchtigt werden.
- Stellen Sie sicher, dass Heizkörper nicht durch Möbel, Vorhänge, etc. verdeckt sind. Falls Möbel vor Heizkörper platziert werden müssen, genügend Abstand einhalten.
- Nebst einer ausreichenden und effizienten Wärmeisolierung der Wände und des Dachs können schwere **Vorhänge (nicht vor Heizkörpern), Rollläden oder Fensterläden** für zusätzliche Isolierung sorgen. Tagsüber öffnen, um von der Sonnenwärme zu profitieren, und nach Einbruch der Dunkelheit schliessen, um die Wärme im Raum zu halten und die Fensterflächen zu isolieren. Passende Dichtungen in den Türrahmen sowie Kältestopper zwischen Tür und Boden halten ebenfalls die Wärme zurück. Je dichter das Material, desto besser die Isolierung.
- Bei Heizkörpern unter Fenstern nur kurze Vorhänge verwenden
- **Warme Kleidung** tragen, um sich auch im Innenbereich vor Kälte zu schützen. Gewisse Materialien eignen sich dabei besonders gut, um unsere Körperwärme bei uns zu halten – zum Beispiel Wolle. Der Grund dafür liegt in der Faserstruktur. Wolle besteht bis zu 85% aus Luftkammern, die die Körperwärme isolieren und auf einem gleichbleibenden Niveau halten. Ähnlich wirken **Teppiche**. Auch sie verhindern, dass unsere Körperwärme an den kühlen Boden abgegeben wird. Am besten gegen kalte Füße wirken aber dicke Socken und Hausschuhe, weil sie den ganzen Fuss umschließen, und ihn so von allen Seiten isolieren.
- Heizkörper regelmässig entlüften, um Luftblasen zu entfernen. Luft im System führt zu ineffizienter Wärmeübertragung.
- Heizanlage regelmässig warten, damit die Systeme effizient und sparsam arbeiten



### Tipp 3: Skifahren mit gutem Gewissen

Ski- und Snowboardfahren ist gesund für Körper und Geist. Doch der Energieverbrauch, um auf den Berg zu kommen, ist beträchtlich. Die individuelle Anreise ins Wintersportgebiet, Infrastruktur wie Ski- und Sessellift, Berg- und Talstationen, Schneekanonen und Pistenfahrzeuge benötigen zusammen grosse Mengen Energie. Ohne die Anreise eingerechnet, beträgt der Energieverbrauch pro Person und Skitag durchschnittlich rund 18 Kilowattstunden. In etwa so viel, wie 900 Stunden lang am Laptop zu arbeiten. Insgesamt liegt der Stromverbrauch aller Schweizer Seilbahnen bei rund 183 GWh pro Jahr, in etwa gleich viel wie eine mittelgrosse Stadt wie Thun verbraucht. Was den Treibhausgasausstoss betrifft, entstehen über 70% der beim Skifahren produzierten CO<sub>2</sub>-Emissionen bei der Anreise. Mit folgenden Tipps kann die CO<sub>2</sub>-Bilanz beim Skifahren im Rahmen gehalten werden:

- Mit öffentlichen Verkehrsmitteln wie Bahn und Bus statt mit dem Auto anreisen. Schweizer Skigebiete sind in der Regel gut erschlossen und viele Destinationen fördern mit Spezialangeboten die Anfahrt mit der Bahn. Über die SBB können beispielsweise [Snow'n'Rail-Kombiangebote](#) gelöst werden, wo man von Rabatten auf das ÖV-Billet und ermässigten Skipässen profitiert. Und die Parkgebühren sparst du dir auch. Da Züge im Vergleich zu den meisten Autos nicht mit fossilen Brennstoffen unterwegs sind, spart man bis zu 75 Prozent der Energie und 75 Prozent des CO<sub>2</sub>.
- Wenn die Anreise doch mit dem Auto erfolgt, die Elektrofahrzeuge von Mobility testen. Schweizweit ersetzt 1 Mobility-Auto 11 Privatautos, d.h. 35'500 Autos weniger auf den Strassen. Für Obwaldner\*innen gibt es spezielle [Konditionen](#).
- Suchen Sie nach Unterkünften, die umweltfreundliche Praktiken unterstützen. Gewisse Hotels und Resorts bieten gezielt umweltfreundlichen Tourismus an. Für Gäste im Kanton Obwalden gibt es ein [Mobility Mietauto Angebot](#).
- Halten Sie sich an markierte Pisten und Wege, um die Flora und Fauna zu schützen.
- Unterstützen Sie die regionale Wirtschaft, indem sie lokale Produkte von lokalen Unternehmen kaufen.
- Brauchen Sie wirklich eine neue Ausrüstung? Vielerorts kann man auch gebrauchte Skiausrüstung kaufen.



### Tipp 4: Ferien in der Region

Es gibt viele Vorteile, Ferien in der Schweiz oder gar in Ihrer Region zu verbringen. Man spart sich nicht nur unbequeme Flugreisen oder lange Autofahrten (inklusive Stau), sondern auch Geld und Zeit. Gleichzeitig schont man die Umwelt. Für eine Flugreise nach Gran Canaria (und zurück) für zwei Personen wird ungefähr gleich viel Energie verbraucht, wie in 1'200 Liter Heizöl stecken. Mit dieser Energiemenge kann ein Einfamilienhaus ein ganzes Jahr beheizt werden.

- Reisen in der Region können oft flexibler und spontaner geplant werden. Dies gibt einem die Freiheit, auch kurzfristige Änderungen vorzunehmen, wenn beispielsweise das Wetter nicht passt.
- Erforschen Sie „[Geheimtipps](#)“ in Ihrer Umgebung. Im Kanton Obwalden finden sich nebst Destinationen, welche von Menschen aus der ganzen Welt besucht werden, auch heimelige Ziele, die es zu entdecken gibt.
- Nutzen Sie die Ferien auch für die persönliche Fitness. Viele Ziele in der Region können mit dem Velo oder sogar zu Fuss erreicht werden. Wo das nicht möglich ist, sind öffentliche Verkehrsmittel vorhanden. Ihr Auto soll auch einmal Ferien machen dürfen.
- Für längere Distanzen empfiehlt sich die Reise mit der Bahn statt mit dem Auto (vgl. Tipp 3).



### Tipp 5: Stromverschwender im Haushalt aufspüren

Diverse elektronische Geräte im Haushalt verbrauchen auch dann Energie, wenn sie nicht im Einsatz sind. Vom Toaster in der Küche über den alten Kühlschrank im Hobbykeller bis zu Ladegeräten im Schlafzimmer. Diese können bis zu 20 Prozent der Grundlast ausmachen. Mit ein paar Tricks können versteckte Stromverbraucher einfach identifiziert und die Grundlast mittels gezielter Massnahmen reduziert werden.

- Nutzen Sie die Gelegenheit während Ihrer nächsten Reise und notieren Sie den Stromzählerstand vor Abfahrt und nach Ihrer Rückkehr. Alternativ können Sie den Energieverbrauch auch während der Nachtstunden erfassen und mit dem durchschnittlichen Verbrauch am Tag vergleichen. Falls die Grundlast hoch ist, sollten energieintensive Geräte wie Heizungspumpen, alte Kühlschränke oder der Standby-Verbrauch von Multimedia-Geräten genauer überprüft werden.
- Nutzen Sie Energiemessgeräte, um den Stromverbrauch einzelner Geräte zu überwachen. Diese Geräte können an Steckdosen angeschlossen werden und zeigen so den genauen Energieverbrauch an. Es gibt Sie auch mit App, so kann man den Verbrauch in den eigenen vier Wänden auf dem Smartphone einsehen und die jährlichen Stromkosten durch Eingabe des aktuellen kWh-Preises berechnen.
- Smarte Steckdosen oder Steckdosenleisten mit Kippschalter verwenden, um Geräte vom Stromfluss zu trennen. Smarte Steckdosen können per App oder Sprachbefehl an- und ausgeschaltet werden.
- Zeitschaltuhren verwenden, um die Geräte automatisch auszuschalten, wenn sie nicht benötigt werden. Dies ist besonders nützlich für Geräte wie Fernseher, Computer und Beleuchtung.
- Kühlschrankdichtungen überprüfen, um sicherzustellen, dass er effizient arbeitet und nicht unnötig Energie verschwendet.

Teilen Sie uns Ihren persönlichen Energie-Spartipp mit ([gs@ow-energiestaedte.ch](mailto:gs@ow-energiestaedte.ch)). Die besten Tipps werden unter [www.energieregion-obwalden.ch](http://www.energieregion-obwalden.ch) veröffentlicht.



Kanton  
Obwalden



Elektrizitätswerk  
Obwalden



Energiestadt

Obwaldner  
Gemeinden  
Nachhaltig vorwärts