

12 Möglichkeiten zum Energiesparen

Checkliste

Weshalb Energiesparen?

- Energiesparen lohnt sich finanziell. Viele Massnahmen sind ohne hohe Kostenfolgen zu realisieren. Mit einfach umsetzbaren Lösungen lassen sich ca. 10-15 Prozent des Verbrauchs einsparen. Die meisten davon zahlen sich bereits nach ein bis drei Jahren aus.
- Gleichzeitig trägt das Energiesparen dazu bei, die sich abzeichnende Gas- und Strommangellage zu entschärfen und Blackout-Risiken zu reduzieren.
- Und drittens reduziert es das Risiko, selbst von Kontingentierungen betroffen zu sein, falls Sie noch nicht auf dem freien Markt einkaufen bzw. noch keinen Lastgangmesser installiert haben. Eine Strommangellage dürfte über mehrere Jahre hinweg ein realistisches Szenario bleiben. Grössere gastgewerbliche Betriebe, die aktuell um die 100 000 Kilowattstunden Strom pro Jahr verbrauchen und rasch handeln, könnten dank Energiesparmassnahmen das Risiko reduzieren, neu als Grossverbraucher eingestuft zu werden.

Unsere Spartipps

Zahlreiche Energiesparmassnahmen lassen sich einfach und schnell in den Arbeitsalltag integrieren. Andere Massnahmen sind längerfristiger Natur und erfordern Planung, Beratung und Investitionen. Unabhängig aller Energiesparmassnahmen ist die Lebensmittelsicherheit und Hygiene weiterhin zu gewährleisten. Im Bereich des Gesundheitsschutzes der Arbeitnehmenden am Arbeitsplatz verweisen wir zudem auf das [Merkblatt des SECO](#).

1. Beziehen Sie Ihre Mitarbeitenden mit ein und **kommunizieren** Sie gegenüber Ihren Gästen.
 - Arbeiten Sie gemeinsam mit Ihren Mitarbeitenden an Energiesparmassnahmen und deren Umsetzung. Regelmässige Updates in Bezug auf die gesparte Energie können zudem motivierend wirken. Je nach Grösse des Betriebes werden eine oder mehrere Personen als Energieverantwortliche ernannt. Nicht zuletzt haben auch Ihre Mitarbeitenden mit Sicherheit gute Ideen, um den Energieverbrauch in Ihrem Betrieb zu reduzieren.
 - Informieren Sie Ihre Gäste. Gerade bei Massnahmen, die die Gäste direkt betreffen (bspw. Mini-Bar und frische Wäsche in Hotelzimmern) ist eine ehrliche und freundliche Kommunikation notwendig. Energieeffizienz ist zudem nicht nur ein Zeichen einer wirtschaftlichen, sondern auch einer umweltfreundlichen Betriebsführung.
2. **Messen** Sie Ihren Energieverbrauch kontinuierlich.
 - Messen Sie, wie viel Energie Sie verbrauchen. Dokumentieren Sie in regelmässigen Abständen, zum Beispiel wöchentlich, Ihre Zählerstände. Mit einem Strommessgerät können zudem sogenannte Energiefresser entdeckt werden.
3. **Schalten Sie alle Geräte ab**, wenn diese nicht in Betrieb sind.
 - Küchengeräte wie Kaffeemaschinen und Tellerwärmer müssen nur dann laufen, wenn sie gebraucht werden. Ein Kleber mit Angabe der Aufheizzeit am Gerät hilft Ihnen und Ihren Mitarbeitenden, den Einschaltzeitpunkt zu optimieren.
 - Der Herd soll erst angeschaltet werden, wenn Töpfe und Pfannen darauf stehen.

- Die Heizung in nicht-benutzten Räumen wie nicht-belegten Seminarräumen kann entweder auf eine tiefe Stufe gestellt oder ganz abgeschaltet werden (10 – 14°C Frostschutzeinstellung).
- Schalten Sie die Lüftung während der Nacht ab. Testen Sie schrittweise, ob der Luftstrom gesenkt werden kann, ohne dass die Luftqualität abnimmt. Verzichten Sie in der Küche auf eine konstante Grundlüftung und passen Sie die Lüftung der Kochzeit an (tiefere Lüftungsstufe ausserhalb der Kochzeit). Informieren Sie das Personal über die Regulierung der Lüftung.
- Schalten Sie Fernseher und andere Bildschirme ab und nicht auf Stand-by.
- Die Mini-Bar kann abgeschaltet oder auf eine tiefe Stufe gestellt werden, wenn das Gästezimmer nicht belegt ist.
- Zigarettenautomaten können ausserhalb der Öffnungszeiten abgeschaltet werden, entweder manuell oder automatisiert mit einer Zeitschaltuhr.
- Elektrische Händetrockner können ausserhalb der Öffnungszeiten abgeschaltet werden. Bei ausreichend Alternativen (bspw. Papiertücher) können einige oder mehrere Händetrockner auch ganz abgeschaltet werden.

4. Setzen Sie Energie **in der Küche** gezielt ein.

- Deckel auf Pfannen und Töpfen reduzieren die Abwärme. Ein Topf ohne Deckel benötigt fast vier Mal so viel Energie, um Wasser zum Kochen zu bringen, wie ein Topf mit Deckel.
- Nehmen Sie bereits warmes bis heisses Wasser aus dem Wasserhahn, wenn Sie Wasser kochen. Bei kleineren Mengen Wasser benötigt ein Wasserkocher zudem weniger Energie.
- Installieren Sie Durchflussbegrenzer an Wasserhähnen – so wird weniger (warmes) Wasser und damit weniger Energie verschwendet. Reparieren oder ersetzen Sie tropfende Wasserhähne und undichte Ventile so schnell wie möglich.
- Falls Sie keinen Induktionsherd haben: achten Sie darauf, dass die Grösse der verwendeten Pfannen, Töpfe und Kessel zur Grösse der Kochplatten passt. Wenn Pfannen, Töpfe und Kessel grösser als die Kochplatten sind, braucht das Kochen viel länger. Wenn sie kleiner als die Kochplatten sind, geht viel Hitze verloren.
- Achten Sie darauf, dass die Grösse der verwendeten Pfannen, Töpfe und Kessel zur Menge der Lebensmittel passt.
- Töpfe und Pfannen mit unebenem Boden (bspw. Dellen) sollten umgehend repariert oder ersetzt werden. Töpfe mit gewölbtem Boden verbrauchen bis zu 30 % mehr Energie.
- Bei elektrisch betriebenen Kochplatten: schalten Sie diese einige Minuten vor Ende der Kochzeit aus. Die Platte bleibt noch einige Minuten warm, sodass viele Gerichte mit weniger Energie fertig gekocht werden können.
- Sofern es das Gericht zulässt: verzichten Sie beim Backen auf das Vorheizen und nutzen Sie die Restwärme des Ofens.
- Massive Geräte wie Kippkessel, Kippbratpfannen und Grillplatten sollte nur sehr gezielt verwendet werden, da sie viel Energie benötigen. A-la-Carte-Grillgerichte können auch in der Bratpfanne zubereitet werden.
- Dampfgaren ist im Vergleich zu Kochen energieeffizienter und benötigt weniger Wasser. Gleichzeitig bleiben Aroma und Aussehen erhalten.
- Lassen Sie die Geschirrspülmaschine nur vollständig gefüllt laufen. Nachts profitieren Sie vielerorts von tieferen Stromtarifen. Nutzen Sie zudem die vorhandenen Eco- und Sparprogramme der Maschine, diese sparen bis zu 30 % Energie.

- Prüfen Sie, ob sich die Geschirrspülmaschine an die Warmwasserzufuhr anschliessen lässt.
- Förderprogramm: [EcoGastro](#)

5. Sparen Sie Energie **in den Gästezimmern**.

- Sofern Ihr Betrieb und das Heizsystem dies zulassen: belegen Sie die Zimmer nach Gebäude und Etagen. In nicht-belegten Zonen kann so die Heizung flächendeckend reduziert werden.
- Prüfen Sie den Einsatz von Sensorsystemen: so löscht beispielsweise das Licht automatisch, wenn Ihre Gäste die Schlüsselkarte entfernen und das Zimmer verlassen.
- Lassen Sie Ihre Gäste entscheiden, wann Badetücher und Bettlaken gewechselt werden sollen.
- Installieren Sie Durchflussbegrenzer an Wasserhähnen und Wassersparbrausen in der Dusche – so wird weniger (warmes) Wasser und damit weniger Energie verschwendet.
- Reparieren oder ersetzen Sie tropfende Wasserhähne und undichte Ventile so schnell wie möglich.

6. Setzen Sie Energie **im Wellness- und Fitnessbereich** gezielt ein.

- Prüfen Sie, ob die Öffnungszeiten des Wellness- und Fitnessbereichs mit dem tatsächlichen Bedarf Ihrer Gäste übereinstimmt und reduzieren Sie allenfalls die Öffnungszeiten.
- Installieren Sie Durchflussbegrenzer an Wasserhähnen und Wassersparbrausen in der Dusche – so wird weniger (warmes) Wasser und damit weniger Energie verschwendet.
- Reparieren oder ersetzen Sie tropfende Wasserhähne und undichte Ventile so schnell wie möglich.
- Setzen Sie Zeitsteuerungen ein: bei den Duschen beim Pool, den Haartrocknern und der Beleuchtung der Toiletten.
- Decken Sie Poolanlagen über Nacht, oder wenn er über längere Zeit nicht genutzt wird, ab. Dies reduziert den Wärme- und damit Energieverlust.
- Aktivierungstaste im Dampfbad: Halten Sie das Dampfbad bei 30°C betriebsbereit. Betätigt eine Person den Druckschalter, steigt die Temperatur auf 45°C. Durch eine eingebaute Zeitschaltung wechselt das Dampfbad nach bspw. 15 Minuten wieder auf 30°C.
- Bei einem Hallenbad entstehen die Heizkosten vor allem durch die Erhitzung von Wasser und Luft. Hier helfen Luftentfeuchter mit Wärmerückgewinnung – diese verwenden freierwerdende Wärme in der Abluft, welche wiederum der Raumluft zugeführt wird.
- Eine Sauna sollte mit einer richtigen Saunatur geschlossen werden – je dichter die Türen schliessen, desto tiefer ist der Energieverbrauch des Ofens. In Saunen lohnen sich automatisierte Lüftungen, die die Frischluftzufuhr in Abhängigkeit der Anzahl Personen im Raum regeln.

7. Setzen Sie Energie **zum Heizen** gezielt ein.

- Als Faustregel gilt: ein Grad weniger heizen spart zwischen 5 und 7 % Energie!
- In unbelegten Gästezimmern und leeren Seminarräumen kann die Heizung reduziert werden. Geschlossene Vorhänge verhindern zusätzlich das Auskühlen über die Fensterfront.
- In der Küche kann die Heizung oftmals reduziert oder ganz abgeschaltet werden, da ausreichend Wärme beim Kochen entsteht.

- Orientieren Sie sich an folgenden Temperatur-Anhaltspunkten:

Schwimmbad	28°C
Badezimmer	24°C
Arbeitszimmer	22°C
Wohn- und Aufenthaltsräume	20°C
Küche und Esszimmer	18°C
Schlafzimmer	17°C
Treppenhaus	12°C
Keller- und Lagerräume	6°C

- Viele Menschen in einem Raum erwärmen diesen. Bei Seminaren, Empfängen und anderen Anlässen mit vielen Gästen darf die Raumtemperatur entsprechend etwas tiefer eingestellt werden.
- Heizungen im Aussenbereich (bspw. Heizpilze) und strombetriebene Heizlüfter sind sehr energieintensiv und dabei wenig effizient. Setzen Sie diese Geräte nur in Ausnahmefällen und nur sehr gezielt ein.
- Radiatoren sollten nicht von Möbeln oder Vorhängen verdeckt sein. Dies dämmt die Heizleistung.
- Falls Heizkörper an einer Aussenwand stehen: Schieben Sie eine aluminiumbeschichtete Styropor- oder Wärmedämmfolie zwischen Heizkörper und Aussenwand. So geht weniger Wärme nach draussen verloren.
- Thermostatventile an Heizkörpern regeln den Heizwasserdurchlauf je nach Raumtemperatur. Thermostatventile mit einem Sensor erkennen, ob ein Fenster geöffnet ist – und stellen den Heizkörper dann automatisch ab.
- Prüfen Sie, ob die Soll-Temperatur beim Warmwasser gesenkt werden kann.
- Zeitschaltuhren an der Heizanlage automatisieren bspw. eine tiefere Temperatur nachts
- Bei Eingängen empfiehlt es sich, einen unbeheizten Windfang einzubauen, sodass eine Tür immer geschlossen bleibt. Automatische Schiebetüren sind in Bezug auf den Energieverbrauch nicht empfehlenswert, vorteilhafter sind Drehtüren.

8. Setzen Sie Energie **zum Kühlen** gezielt ein.

- Kühlgeräte sollten nicht zu tief eingestellt sein. Plus 6°C beim Kühlschrank und minus 19°C bei der Gefriertruhe sind für die meisten Lebensmittel ausreichend. **Achtung:** bei folgenden Lebensmittel sind aus Hygiene Gründen tiefere Maximaltemperaturen vorgeschrieben ([Leitlinie GVG](#)):
 - Frischer Fisch und frische Fischereierzeugnisse; verarbeitete Krebs- und Weichtiere ohne andere Konservierung: Schmelzeis, max. 2°C
 - Eierprodukte, die nicht bei Raumtemperatur haltbar sind: max. 4°C
 - Hackfleisch; leicht verderbliche Lebensmittel: max. 5°C
- Lassen Sie warme Speisen abkühlen, bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen oder einfrieren.
- Nehmen Sie tiefgekühlte Lebensmittel mehrere Stunden vor der Zubereitung aus dem Gefrierschrank. Bereits aufgetaute Lebensmittel benötigen weniger Energie zum Kochen.
- Nutzen Sie den Kühlraum effizient: sowohl halbleere als auch überfüllte Geräte verbrauchen mehr Energie als notwendig.

- Beim Öffnen von Kühlschränken und -truhen geht Energie verloren. Schliessen Sie diese Geräte so rasch als möglich wieder. Bei Kühlschränken, die oft geöffnet werden müssen, sollten Sie die Anschaffung eines Luftschleivorhangs prüfen. Ebenfalls zu prüfen ist der Einsatz einer magnetischen Türschliessung.
- Platzieren Sie Kühl- und Gefriergeräte nach Möglichkeit in einem unbeheizten und gut belüfteten Raum. Vermeiden Sie Wärmequellen wie Herd, Heizung oder direkte Sonneneinstrahlung. Zudem sollen die Geräte nicht ganz an der Wand stehen, sondern mit einem Abstand von mindestens 5 cm.
- Stellen Sie sicher, dass die Lüftungsöffnung (Gitter) der Kühlschränke und Gefriertruhen nicht zugestellt ist.
- Eine Klimaanlage sollte nicht unter 20°C kühlen. Die Differenz zwischen Aussen- und Innentemperatur sollte maximal 6°C betragen.
- Lüften Sie lieber kurz und kräftig (Stosslüften), anstatt die Fenster stundenlang gekippt zu halten.
- Prüfen Sie vor der Anschaffung oder dem Einschalten einer Klimaanlage energiesparende Optionen wie Jalousien vor den Fenstern.
- Moderne Klimaanlagen können über Kontaktschalter an Fenster und Türen oder mittels elektronischer Thermostate gesteuert werden – wird ein Fenster oder eine Tür geöffnet, schaltet sich die Klimaanlage automatisch ab.
- Förderprogramm: [Energieeffiziente Gewerbegeräte](#)

9. Prüfen Sie die eingesetzte Energie für Ihre **Beleuchtung**.

- Tageslicht benötigt keine Energie und ist kostenlos. Prüfen Sie, ob Sie diesen Vorteil bereits vollständig ausnutzen.
- In Räumen, in denen sich nicht ständig Personen aufhalten, ersetzen Bewegungsmelder den Lichtschalter. Dies gilt zum Beispiel in Lager- und Kühlräumen, aber auch in der Toilettenanlage oder in Garderoben.
- Ersetzen Sie konventionelle Halogenleuchten durch LED-Lampen. Diese benötigen um ein Vielfaches weniger Strom. Denken Sie dabei auch an die Beleuchtung in wenig genutzten Räumen wie Lager- und Kühlräume.
- Prüfen Sie, ob im Aussenbereich solarbetriebene (dekorative) Beleuchtung sinnvoll ist.
- Schalten Sie Leuchtreklamen und Aussenbeleuchtung in der Nacht manuell oder mittels Zeitschaltuhren ab.
- Förderprogramme: [Lightbank](#) und [Senso70](#)

10. **Reinigen und warten** Sie Ihre Geräte regelmässig und gründlich.

- Staubsauger, Bohnermaschinen und andere Reinigungsgeräte müssen regelmässig gereinigt und gewartet werden. Dies verlängert die Lebenszeit, erhöht die Reinigungseffizienz und reduziert so den Energieverbrauch.
- Verschmutzte und verstaubte Lampenschirme und Fenster dämmen das Licht. Im Aussenbereich können sich zudem Moose und Flechten an den Leuchten festsetzen. Reinigen Sie diese daher regelmässig.
- Die Wärmetauscher auf der Rückseite der Kühlgeräte sollten mindestens zwei Mal im Jahr abgestaubt werden, da der Staub eine isolierende Wirkung hat.

- Spröde oder kaputte Rahmendichtungen am Kühlschrank sollten ersetzt werden. Kontrollieren und reinigen Sie diese regelmässig.
- Vereiste Kühlschränke und -truhen arbeiten weniger effizient. Enteisen Sie die Geräte regelmässig. 2 Millimeter Frost erhöhen den Energieverbrauch eines Tiefkühlers um 10%.
- Heizkörper sollten regelmässig gereinigt werden. Staub und Schmutz dämmen die Heizleistung.
- Klimaanlage: reinigen Sie Filter, Kondensatoren und Verdampferelemente regelmässig.
- Ersetzen Sie die Filter der Lüftungsanlage jährlich durch neue (Energiespar-)Filter.
- Bei Heizungen, die mit Feuerung (Öl, Gas, Holz) betrieben werden, soll der Heizkessel vor Beginn der Heizperiode gewartet und gereinigt werden. Zudem sollte der Heizkessel in einem Raum stehen, der ausreichend mit Frischluft versorgt wird. Staubige Brennluft hingegen lässt den Kessel schneller verrussen und führt damit zu Mehrverbrauch.
- Heiz- und Wasserleitungen in kalten, unbeheizten Räumen sollten gut gedämmt sein – so geht weniger Wärme verloren.
- Im Wellness- und Fitnessbereich senken verstopfte Leitungen, Rohre und Filter die Effizienz Ihrer Anlagen. Zudem sollten Geräte in diesen Bereichen besonders oft entkalkt werden.

11. Setzen Sie Energie **zum Waschen** gezielt ein.

- Die Waschtemperatur sollte so tief wie möglich eingestellt werden. Nur leicht verschmutzte Wäsche kann oft unter 60°C gewaschen werden.
- Füllen Sie Waschmaschinen möglichst ganz. Für kleine Mengen Wäsche, die im Spezialprogramm separat gewaschen werden muss, kann sich die Anschaffung einer kleineren Maschine lohnen. Neuere Maschinen erkennen zudem mittels Sensoren den Füllstand der Waschmaschine und nutzen nur so viel Wasser und Strom, wie für die Waschmenge benötigt wird.
- Lässt es die Art der Wäsche zu, empfiehlt es sich, sie ausgiebig zu schleudern. Dies reduziert die Restfeuchte in der Wäsche und benötigt ein Vielfaches weniger an Energie, die ein Trockner für dasselbe Resultat benötigen würde.
- Trocknen Sie die Wäsche nach Möglichkeit konventionell an der Leine.
- Mangeln und bügeln geht mit einer Restfeuchte von ca. 25 % besonders gut und verbraucht entsprechend weniger Energie. Beim Bügeln kann zudem die Restwärme des Bügeleisens ebenfalls genutzt werden.
- [Förderprogramm für gewerbliche Wärmepumpen-Wäschetrockner](#)

12. Prüfen Sie **Neuanschaffungen und Investitionen**.

- Ein Induktionsherd erhitzt schnell und gezielt und arbeitet energieeffizienter als Gas- und Elektroherde.
- Heissluft- und Kombidämpfer können backen, braten, rösten, dämpfen und kochen bei Temperaturen zwischen 65 und 300°C. Die Anschaffung eines solchen Geräts ersetzt oftmals die Nutzung von zwei bis drei anderen Grossküchengeräten (Kopfbrotbackofen, Grill-/Bratplatte, Wasserbad, ...). Zum Vergleich: ein Heissluft-/Kombigerät verbraucht pro Tag ca. 3.1 Kilowattstunden Strom, eine Kippbratpfanne hingegen 13.9 Kilowattstunden.
- Salamander mit Tellererkennung arbeiten nur dann, wenn sich auch Teller im Gerät befinden.
- Bei Zapfanlagen und Eiswürfelbereitern lohnt es sich, auf Modelle mit Trocken- respektive Luftkühlung zu setzen. Diese verbrauchen weniger Energie als Anlagen mit Wasserkühlung.

- Achten Sie bei der Anschaffung neuer Geräte auf die Energieeffizienz. Die Anschaffungskosten mögen höher ausfallen, mittel- bis langfristig zahlt sich der tiefere Stromverbrauch jedoch aus.
- Prüfen Sie, ob die Abwärme Ihrer Geräte (Waschmaschine, Spülmaschine, ...) an die Heizung angeschlossen werden kann.
- Prüfen Sie das Alter Ihrer Heizungspumpen und ersetzen Sie ältere Pumpen. Hocheffizienzpumpen und neue elektronisch geregelte Pumpen, welche die Leistung dem Bedarf anpassen, benötigen deutlich weniger Energie.
- Prüfen Sie längerfristige Investitionen in Ihre Gebäudehülle (inkl. Fenster) und Heizung. Förderprogramme: [Das Gebäudeprogramm](#) und [GEAK](#)
- Prüfen Sie, ob sich die Anschaffung einer Solaranlage bei Ihrem Standort lohnt: [Solarrechner](#)
- Prüfen Sie, ob sich die Anschaffung einer klimafreundlichen Heizung lohnt: [Der Heizkostenrechner](#)

Lassen Sie sich von **Profis beraten!**

Energieberaterinnen und -berater können Sie und Ihren Betrieb professionell und massgeschneidert beraten. Ein Erstgespräch mit den Expertinnen und Experten von [PEIK](#) ist kostenlos. Das umfassende Beratungsgespräch wird zur Hälfte von EnergieSchweiz übernommen (bis max. 2 500 Franken). Je nach Grösse und Komplexität des Betriebs betragen die Beratungskosten insgesamt rund 2 000 bis 6 000 Franken. Nach ein paar Wochen erhalten Sie einen detaillierten Bericht. Dieser informiert Sie über die rentablen Investitionen und die Payback-Zeiten. Abhängig von der Amortisationsdauer priorisiert der Energieberater die möglichen Massnahmen und bespricht diese mit Ihnen.

Quellen

- [Energiekampagne Gastgewerbe, DEHOGA](#)
- [Strom-Ratgeber, BWL](#)

Datum

1. Dezember 2022