



# **Einfach Kosten & Energie sparen**

**9 Quick Wins für Mitglieder von**

**CURAVIVA**



## 9 Quick Wins für sozialmedizinische Einrichtungen

Basierend auf umfassenden Untersuchungen und dem Austausch mit Dienstleistern für Menschen im Alter haben die Geschäftsstelle PEIK und Affective Advisory im Auftrag von EnergieSchweiz mit den 9 Quick Wins ein einfaches Werkzeug für CURAVIVA entwickelt, mit dem Sie schnell, unkompliziert und kostengünstig den Energieverbrauch Ihres Betriebes senken können.

### Eine Aktion von



### Weitere Informationen

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

### Kontakt & Beratung

PEIK  
Energieberatung  
für KMU

PEIK  
c/o act Cleantech Agentur  
Schweiz AG  
Brandschenkestrasse 6  
8001 Zürich  
T +41 58 750 05 25  
[info@peik.ch](mailto:info@peik.ch)

### Idee & Konzept

▲ AFFECTIVE

Affective Advisory  
Löwenstrasse 2  
CH-8001 Zürich  
T +41 44 260 86 84  
[info@affective-advisory.com](mailto:info@affective-advisory.com)

## Nutzen Sie die 9 Quick Wins, eliminieren Sie Quellen mit unnötigem Energieverbrauch noch heute und tun Sie Gutes für die Umwelt.

Sämtliche Massnahmen basieren auf Alltagsszenarien aus verschiedenen Bereichen der Dienstleister für Menschen im Alter. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen Schritten Ihre Energiebilanz mit kleinen Eingriffen verbessern können.

### Was ist ein Quick Win?

Quick Wins sind Massnahmen, die mit geringem Aufwand vergleichsweise schnell Kosten senken. Die wichtigsten Eckdaten eines Quick Win für Dienstleister für Menschen im Alter wurden von Expert:innen festgelegt und umfassen (Beispiel):

Kosten:	150 CHF
Energie Einsparung:	700 kWh/ Jahr
Finanzielle Einsparung:	200 CHF/ Jahr
Payback:	< 2 Jahre

## So funktionieren die Quick Wins Karten: Vorderseite

Die Farbcodes der Massnahmen:

● Wärme ● Kälte und Lüftung ● Beleuchtung  
● Management

Die Symbole für die Art der Massnahmen:

⚙️ Anpassen ↻ Ersetzen ⇌ Verbessern

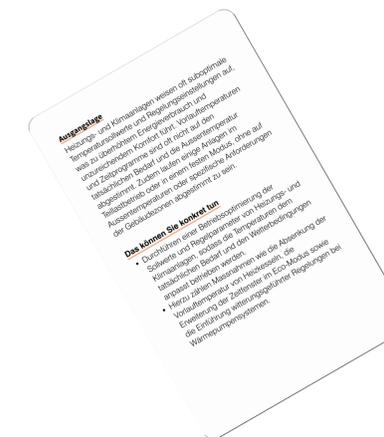


Die Vorderseite erklärt ...

- 1 was der Durchschnitt der Gesamtkosten ist;
- 2 wie hoch das Energie-Einsparpotenzial pro Jahr ist;
- 3 wie hoch die finanzielle Einsparung pro Jahr ist;
- 4 mit welcher Paybackdauer zu rechnen ist.

## So funktionieren die Quick Wins Karten: Rückseite

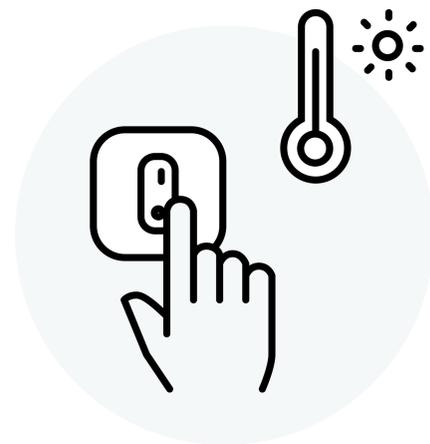
Die Rückseite erklärt die Ausgangslage  
und Relevanz der Massnahme.



Dazu erläutert sie Schritte und praktische Tipps zur  
erfolgreichen Umsetzung der Massnahme.



## Einstellung der Sollwerte bei der Heizung



<b>Kosten</b>	1'000 CHF
<b>Energie Einsparung</b>	8'700 kWh/Jahr
<b>Finanzielle Einsparung</b>	1'300 CHF/Jahr
<b>Payback</b>	< 1 Jahr

### Ausgangslage

Heizungsanlagen weisen oft suboptimale Temperatursollwerte und Regelungseinstellungen auf, was zu überhöhtem Energieverbrauch und unzureichendem Komfort führt. Vorlauftemperaturen und Zeitprogramme sind oft nicht auf den tatsächlichen Bedarf und die Aussentemperatur abgestimmt. Zudem laufen einige Anlagen im Teillastbetrieb oder in einem festen Modus, ohne auf Aussentemperaturen oder spezifische Anforderungen der Gebäudezonen abgestimmt zu sein.

### Das können Sie konkret tun

- Durchführen einer Betriebsoptimierung der Sollwerte und Regelparameter von Heizungsanlagen, sodass die Temperaturen dem tatsächlichen Bedarf und den Wetterbedingungen anpasst betrieben werden.
- Hierzu zählen Massnahmen wie die Absenkung der Vorlauftemperatur von Heizkesseln, die Erweiterung der Zeitfenster im Eco-Modus sowie die Einführung witterungsgeführter Regelungen bei Wärmepumpensystemen.



## Reduktion von Wasserdurchfluss



<b>Kosten</b>	1'600 CHF
<b>Energie Einsparung</b>	7'900 kWh/Jahr
<b>Finanzielle Einsparung</b>	1'200 CHF/Jahr
<b>Payback</b>	< 2 Jahre

### Ausgangslage

In vielen Räumen sind die Wasserdurchflussraten von Wasserhähnen und Duschen unnötig hoch, was zu einem übermässigen Verbrauch von Wasser und Heizenergie führt. Aktuelle Geräte wie Duschköpfe und Strahlbrecher weisen hohe Durchflussraten auf, häufig 10 bis 20 l/min bei Duschen und 7,5 bis 13,5 l/min bei Wasserhähnen, was zu einer ungünstigen Energieeffizienzklasse führt.

### Das können Sie konkret tun

- Wasserdurchflussreduzierer für Wasserhähne und Duschen installieren, um optimierte Werte von 5 bis 8 l/min zu erreichen.



## Optimierung der Klimaanlage



<b>Kosten</b>	300 CHF
<b>Energie Einsparung</b>	580 kWh/Jahr
<b>Finanzielle Einsparung</b>	160 CHF/Jahr
<b>Payback</b>	< 1 Jahr

### Ausgangslage

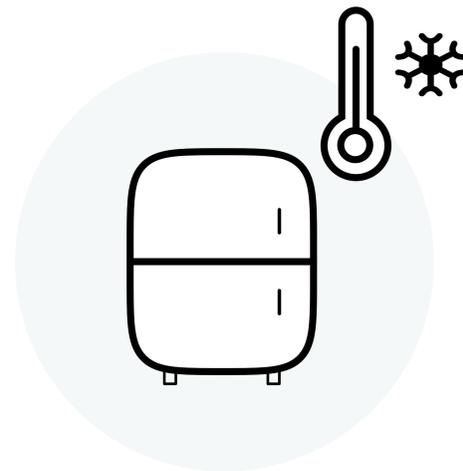
Viele Technik-, Server- oder auch Abfalllagerräume werden auf eine Solltemperatur gekühlt, die im Vergleich zum tatsächlichen Bedarf zu tief eingestellt ist, was zu einem unnötigen Energieverbrauch führt. Einige Räume verfügen über Zusatzklimaanlagen oder schlecht eingestellte Lüftungs- bzw. Klimaanlage, bei denen z. B. die Nachtauskühlung (Freecooling) nicht genutzt wird.

### Das können Sie konkret tun

- Die Solltemperaturen der Klimaanlage auf ein optimales Niveau von 25°C für Technik- und IT-Räume und auf 15°C für den Abfallraum erhöhen, mit schrittweisen Anpassungen.
- Die Effizienz der Abluft- und Belüftungssysteme überprüfen und anpassen, um den Einsatz von zusätzlichen Klimaanlage möglichst zu begrenzen.
- Nachtauskühlung gezielt nutzen, indem Lüftungsanlagen oder, wo möglich, Fenster geöffnet werden.



## Wartung von Kühl- und Gefrierschränken



<b>Kosten</b>	150 CHF
<b>Energie Einsparung</b>	700 kWh/Jahr
<b>Finanzielle Einsparung</b>	200 CHF/Jahr
<b>Payback</b>	< 2 Jahre

### Ausgangslage

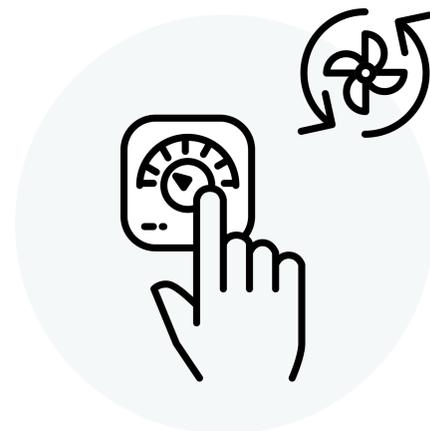
Kühl- und Gefriergeräte benötigen regelmässige Wartung und bedarfsgerechte Temperatureinstellungen, um Energieverbrauch und Kälteverlust zu reduzieren. Kleine Massnahmen wie regelmässiges Abtauen (zur Vermeidung von Eisbildung), der Austausch defekter Dichtungen und die richtige Temperatureinstellung sorgen für einen effizienten Betrieb.

### Das können Sie konkret tun

- Regelmässige Wartung der Kühl- und Gefriergeräte einführen.
- Solltemperatur an die Nutzung anpassen (z.B. 4 – 7°C für Kühlschränke, -18°C für Gefriergeräte).
- Verdampfer regelmässig abtauen, um Energieverluste durch Eisbildung zu vermeiden.
- Zustand der Dichtungen überprüfen, um eine optimale Dichtheit zu gewährleisten.



## Einstellung der Lüftung



<b>Kosten</b>	300 CHF
<b>Energie Einsparung</b>	4'900 kWh/Jahr
<b>Finanzielle Einsparung</b>	1'400 CHF/Jahr
<b>Payback</b>	< 1 Jahr

### Ausgangslage

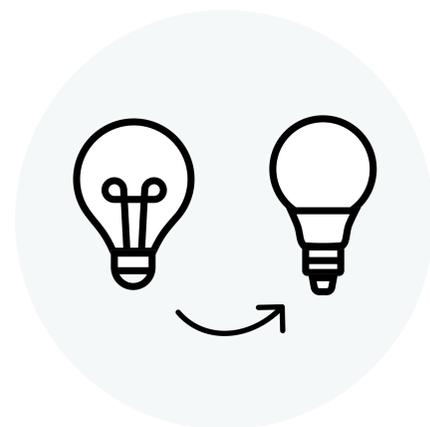
Die Zeitprogramme und Luftmengen von Lüftungsanlagen sind im Vergleich zur Belegung und dem tatsächlichen Bedarf der Räume häufig falsch eingestellt, was zu einem unnötig hohen Energieverbrauch führt. Einige Bereiche bleiben auch ohne Belegung durchgehend belüftet und nächtliches Freecooling wird oft nicht genutzt.

### Das können Sie konkret tun

- Die Zeitfenster und die Volumenströme optimieren, indem die Sollwerte an den tatsächlichen Bedarf jeder Zone angepasst werden.
- Die nächtliche Freecooling-Funktion während der Hitzeperiode aktivieren, um den Einsatz von Kühlsystemen zu reduzieren.



## Optimierung der Beleuchtung



<b>Kosten</b>	3'500 CHF
<b>Energie Einsparung</b>	3'700 kWh/Jahr
<b>Finanzielle Einsparung</b>	1'000 CHF/Jahr
<b>Payback</b>	< 2 Jahre

### Ausgangslage

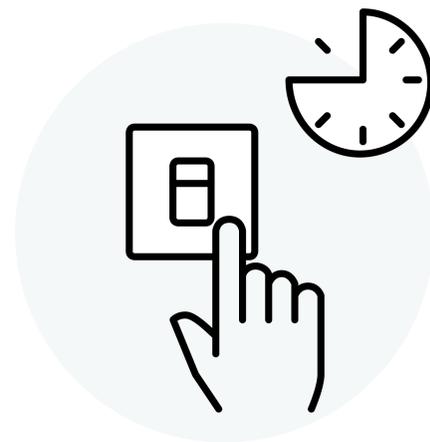
An vielen Orten werden nach wie vor Leuchtstoff- und Halogenlampen genutzt. Diese verbrauchen mehr Energie und haben eine kürzere Lebensdauer als LED-Leuchtmittel. Verfügen Beleuchtungssysteme zudem nicht über geeignete Steuerungen (wie z.B. Bewegungsmelder oder Zeitschaltuhren), bleiben sie häufig unnötig lange eingeschaltet, insbesondere in selten genutzten Bereichen.

### Das können Sie konkret tun

- Leuchtstoff- und Halogenleuchten durch effizientere LED-Lösungen ersetzen. LED-Leuchten sparen über 50% Energie gegenüber alten Leuchtmitteln und bieten eine längere Lebensdauer.
- Bewegungsmelder und Steuerungen mit automatischer Helligkeitsregelung dort installieren, wo sie den Energieverbrauch wirkungsvoll reduzieren können.
- Bei grösseren Ersatzbeschaffungen einen Beleuchtungsspezialisten beiziehen, um eine bedarfsgerechte Ausleuchtung zu erreichen und eine Überbeleuchtung zu vermeiden.



## Verwaltung von Geräten



**Kosten** 200 CHF

**Energie  
Einsparung** 3'500 kWh/Jahr

**Finanzielle  
Einsparung** 970 CHF/Jahr

**Payback** < 6 Monate

### Ausgangslage

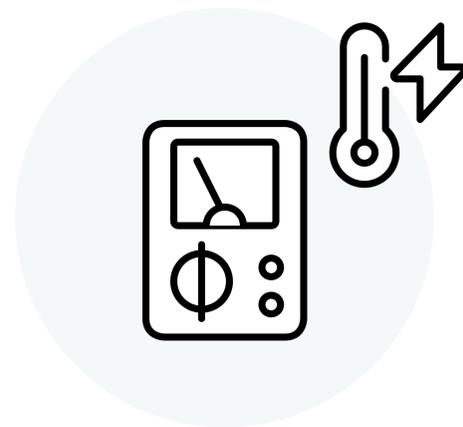
Viele Geräte wie Wasserspender oder Kaffeemaschinen, laufen dauerhaft oder bleiben auch nachts, wenn sie niemand nutzt, im Standby. Dies führt zu unnötigem Energieverbrauch. Darüber hinaus sind einige Geräte veraltet und ineffizient, insbesondere in Waschküchen.

### Das können Sie konkret tun

- Redundante Geräte entfernen und nicht benutzte Geräte mithilfe von Zeitschaltuhren oder Steckdosenleisten mit Schalter systematisch ausschalten.
- Energieintensive Geräte durch effizientere Modelle ersetzen.



## Energiemonitoring und Messkonzept



<b>Kosten</b>	4'000 CHF
<b>Energie Einsparung</b>	6'500 kWh/Jahr
<b>Finanzielle Einsparung</b>	1'500 CHF/Jahr
<b>Payback</b>	< 3 Jahre

### Ausgangslage

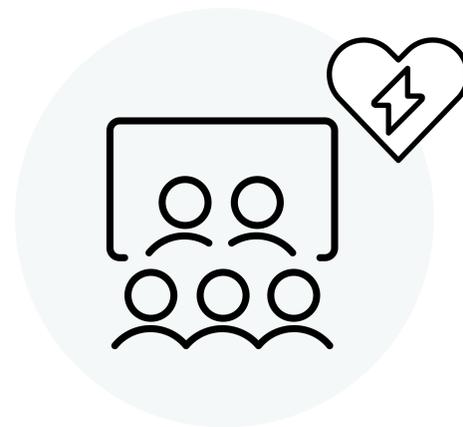
Das Fehlen eines detaillierten Messkonzepts (z. B. Energiezähler) und eines systematischen Energiemonitorings für die Hauptverbraucher erschwert die Beurteilung und das aktive Management des Energiebedarfs. Dadurch lassen sich überhöhter Verbrauch oder Ausfälle nur verzögert erkennen, insbesondere bei Lüftungsanlagen, Waschküchen, Kühlaggregaten und der Warmwasseraufbereitung.

### Das können Sie konkret tun

- Einrichtung eines Energiemonitoringsystems durch die Installation von Strom- und Wärmehzählern an den Hauptverbrauchern sowie die Bereitstellung einer online zugänglichen Monitoringplattform für Energiemanager:innen und den technischen Leiter:innen.
- Überarbeitung der Stromlieferverträge, um die abgerechnete Leistung präziser am tatsächlichen Verbrauchsprofil des Betriebs auszurichten.
- Eine Echtzeitüberwachung ermöglicht es, den Energieverbrauch gezielt zu optimieren und zukünftige Energiesparmassnahmen wirkungsvoll zu planen.



## Sensibilisierung und Weiterbildungen



<b>Kosten</b>	2'500 CHF
<b>Energie Einsparung</b>	5 – 10% /Jahr
<b>Finanzielle Einsparung</b>	5 – 10% /Jahr
<b>Payback</b>	< 2 Jahre

### Ausgangslage

Alle Mitarbeitenden, ob Pflege-, Verwaltungs- oder technisches Personal, spielen eine Schlüsselrolle beim energieeffizienten Betrieb eines Pflegeheims. Ein Mangel an Sensibilisierung für Best Practices und eine unzureichende Ausbildung des technischen Personals können jedoch die erzielbaren Energieeinsparungen begrenzen. Eine bessere Kenntnis von Energiesparmassnahmen und technischen Optimierungen ermöglicht es, den Betrieb von Geräten und Anlagen deutlich zu verbessern.

### Das können Sie konkret tun

- Einführung eines Sensibilisierungsprogramms für Energiesparmassnahmen: Durchführung praxisnaher Workshops und Bereitstellung eines Leitfadens für Mitarbeitende zur effizienten Steuerung von Beleuchtung, Heizung, Lüftung und dem bewussten Einsatz von Geräten.
- Schulungen für das technische Personal zur Optimierung, Wartung und Überwachung von Energieanlagen sowie zum Umgang mit neuen Technologien, die eine aktive Überwachung und schnelle Erkennung von Mehrverbrauch ermöglichen.