



PRESSEMITTEILUNG

Berlin, 22. April 2020

Energiespar-Tipps für das Home-Office – Teil 2

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale gibt weitere Tipps um im Home-Office Energie zu sparen. Im zweiten Teil der dreiteiligen Serie werden die Bereiche Licht, Heizung, Herd und Backofen behandelt.

Licht: Wer Glüh- oder Halogenlampen für Arbeitsplatzbeleuchtung verwendet, verbraucht fünf bis sechsmal so viel Strom wie mit LED-Lampen. Die Umrüstung lohnt sich in der Regel auch finanziell. Nach dem Austausch alter Leuchtmittel durch sparsamere, lässt sich das Geld nach weniger als zwei Jahren wieder einsparen.

Heizung: Der Wärmeenergieverbrauch lässt sich reduzieren, wenn die Raumtemperatur gezielt nach Bedarf eingestellt und nachts und bei längeren Arbeitspausen im Arbeitszimmer reduziert wird. Die benötigte Temperatur wird am Thermostatventil des Heizkörpers eingestellt. Besonders komfortabel ist das bei einem elektronischen Heizkörperthermostat. Es kann programmiert werden und regelt dann die gewünschte Raumtemperatur nach den vorab eingestellten Uhrzeiten. Ein Irrglaube ist, dass ein auf die höchste Stufe eingestellter Heizkörper am schnellsten den Raum erwärmt. Regelmäßiges Lüften ist für ein angenehmes Raumklima zusätzlich wichtig. Zimmertüren zu weniger beheizten Räumen sollten, außer beim Lüften, geschlossen bleiben.

Herd und Backofen: Wer viel zuhause ist, kocht wahrscheinlich auch mehr. Frische Lebensmittel statt Tiefkühlkost zuzubereiten, verbraucht weniger Energie. Man spart sich das Tiefkühlen und Wiederauftauen. Wasser bringt man am energiesparendsten mit dem Wasserkocher zum Kochen, statt mit dem Herd. Nur ein Induktionsherd kann das genauso effizient. Der Wasserkocher sollte aber nur die benötigte Menge Wasser aufheizen und nicht immer maximal gefüllt werden. Durch die gleiche Größe von Kochgeschirr und Durchmesser der Kochstelle, lässt sich zusätzlich Energie sparen. Es lohnt sich außerdem die Restwärme des Herds zu nutzen und Kochstellen früher auszustellen.

Beim Backofen sollte man wenn immer möglich die Heiß- oder Umluftfunktion nutzen. Damit spart man sich das Vorheizen und kann in der Regel eine 20 bis 30 Grad niedrigere Backtemperatur wählen.

PRESSEKONTAKT

Mara Ascher

Verbraucherzentrale
Bundesverband e. V.
Team Energieberatung
Rudi-Dutschke-Straße 17
10969 Berlin
Tel.: (030) 25 800-161
Fax: (030) 25 800-138
mara.ascher@vzbv.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Individuelle Stromspartipps gibt die bundesweite Energieberatung der Verbraucherzentrale. Mehr Informationen gibt es auf verbraucherzentrale-energieberatung.de oder kostenfrei unter 0800 – 809 802 400.

Über uns:

Die Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet das größte interessenneutrale Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland. Seit 1978 begleitet sie private Verbraucher mit derzeit rund 600 Energieberatern und an mehr als 800 Standorten in eine energiebewusste Zukunft. Jedes Jahr werden mehr als 100.000 Haushalte zu allen Energie-Themen unabhängig und neutral beraten, beispielsweise Energiesparen, Wärmedämmung, moderne Heiztechnik und erneuerbare Energien. Die durch die Beratungen eines Jahres bewirkten Energieeffizienzmaßnahmen führen zu einer Einsparung an Energie, die einem Güterzug von 50 km Länge voller Steinkohle entspricht. Die Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.