

Verbraucherzentrale Hessen, Montag, 1. Februar 2021

## Energiesparen und Durchatmen

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale zeigt, worauf beim Stromverbrauch und Heizverhalten zu achten ist

Die Arbeit im Home-Office und das Home-Schooling bringen den Stromzähler auf Touren. Auch die Heizung läuft zurzeit im Dauerbetrieb. Spätestens die Nebenkosten- und Stromabrechnung bringen bittere Gewissheit: Es ist höchste Zeit, den Energieverbrauch zu Hause zu reduzieren.

### Tipp 1: Frühjahrsdiät für den Stromverbrauch jetzt starten

So mancher Stromverbrauch hat im vergangenen Jahr deutlich zugelegt. Höchste Zeit für eine kleine Frühjahrsdiät. Damit die Euros auf der nächsten Stromrechnung wieder purzeln, müssen Energiefresser ausfindig gemacht werden. Folgende Fragen erleichtern die Suche:

- Wie hoch ist der Stromverbrauch? Hat er sich im vergangenen Jahr verändert?
- Gibt es noch Glühlampen und Halogenlampen oder ausschließlich stromsparende LEDs?
- Welche Elektronik-Geräte (Notebook, Monitor, Drucker, Fernseher, Spielekonsole, Stereoanlage etc.) sind in Betriebsbereitschaft? Werden die Geräte ganz ausgeschaltet oder bleiben sie im Stand-By?
- Kann eine abschaltbare Mehrfachsteckdose verwendet werden?
- Wird beim Neukauf von Bürotechnik auf energiesparende Modelle geachtet?

Um den Stromverbrauch und den Zählerstand übersichtlich festzuhalten, hilft der [Zähler-Check](#) der Energieberatung der Verbraucherzentrale.

### Tipp 2: Wohlfühl-Arbeitsklima durch optimiertes Lüften und Heizen

Wenn ganztags in den eigenen vier Wänden gewohnt, gearbeitet oder gelernt wird, steigt neben dem Energieverbrauch auch die Luftfeuchtigkeit in den Räumen an. Für Feuchtigkeit sorgen neben Wasserdampf vom Duschen oder Baden und Kochen in der Küche, auch die Atemluft und Schwitzen oder selbst Zimmerpflanzen. Wichtig ist, dass die relative Luftfeuchtigkeit nicht dauernd über 60 Prozent liegt. Mit einem Hygrometer behalten Sie die Luftfeuchtigkeit gut im Blick und erkennen bereits während des Lüftens, ob die Raumluft wieder trocken genug ist.

Je mehr Menschen sich im Haus oder der Wohnung aufhalten, desto häufiger sollte auch bei Winterkälte gut gelüftet werden, um Schimmel zu vermeiden. Als Faustregel gilt: Mindestens zweimal täglich, für etwa fünf Minuten durchlüften. Die Heizung sollte währenddessen aus sein.

Damit die Wände nicht zu sehr auskühlen und um das Schimmelrisiko zu minimieren, sollte nach dem Lüften wieder ausreichend geheizt werden; tagsüber auf mindestens 16 Grad, auch wenn einige Räume nur selten genutzt werden.

Weitere Tipps zum Energie sparen im Homeoffice gibt es auf [verbraucherzentrale-energieberatung.de/energie-sparen/homeoffice/](https://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de/energie-sparen/homeoffice/).

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale hilft bei allen Fragen zum effizienten Einsatz von Energie zu Hause. Sie findet online, telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch statt, und ist je nach Beratungsangebot kostenfrei oder kostenpflichtig (30 Euro). Für einkommensschwache Haushalte mit entsprechendem Nachweis sind alle Beratungsangebote kostenfrei. Mehr Informationen gibt es auf [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](https://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de) oder unter der bundesweit **kostenfreien Hotline 0800 – 809 802 400**. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

### **Über die Energieberatung**

*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.*

**Über die Verbraucherzentrale Hessen:** *Die Verbraucherzentrale Hessen bietet unabhängige und werbefreie Beratung für Verbraucher in allen Lebenslagen, von A wie Altersvorsorge bis Z wie Zahnzusatzversicherung. Unsere Kompetenz basiert auf der Erfahrung von jährlich ca. 100.000 Kontakten mit Verbrauchern in Hessen.*