



verbraucherzentrale

Rheinland-Pfalz

Energiespartipp der Woche

Energiespar-Tipps für das Home-Office - Teil 2

(VZ-RLP / 28.04.2020) 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.

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.

Telefonische Beratungstermine können unter 0800 – 60 75 600 vereinbart werden.



verbraucherzentrale

Rheinland-Pfalz

Onlineberatung

Anfragen oder digitalisierte Unterlagen in Zusammenhang mit der Telefonberatung können auch per E-Mail an energie@vz-rlp.de übermittelt werden.

Die telefonische Beratung ist kostenfrei.

Die nächsten Beratungstermine finden wie folgt statt:

- In **Simmern** am **14.05.20** von **13.15 bis 17.45 Uhr**
- In **Emmelshausen** am **20.05.20** von **14 bis 17 Uhr**
- In **Kirchberg** am **13.05.20** von **13 bis 16 Uhr**
- In **Kastellaun** am **04.06.20** von **15 bis 18 Uhr**
- In **Boppard** am **12.05.20** von **13 bis 16 Uhr**

Die Beratungen werden telefonisch durchgeführt. Eine Terminvereinbarung ist dafür erforderlich unter 0800 / 60 75 600 (kostenlos).

VZ-RLP