



## PRESSEINFO

## Energiesparen im Homeoffice

Erfurt, 28.01.2021

**Arbeiten und Lernen zu Hause bringen derzeit den Stromzähler auf Touren. Auch die Heizung läuft im Winter-Lockdown im Dauerbetrieb. Die Verbraucherzentrale Thüringen gibt Tipps, wie Sie trotzdem den Energieverbrauch zu Hause reduzieren können.**

### 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. Ein Grund ist der Wasserdampf vom Duschen, Baden und Kochen. Für Feuchtigkeit sorgen aber auch Atmen, Schwitzen und selbst die 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. So vermeiden Sie Schimmel in den Wohnräumen. Als Faustregel gilt: Mindestens zweimal täglich für etwa fünf Minuten durchlüften. Die Heizung sollte währenddessen ausgedreht sein. Damit die Wände nicht zu sehr auskühlen und um das

Verbraucherzentrale Thüringen e.V.  
Eugen-Richter-Str.45  
99085 Erfurt

Pressestelle  
Tel. 0361 55514-14  
Fax 0361 5551440  
presse@vzth.de  
www.vzth.de



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Energie

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Schimmelrisiko zu minimieren, sollte nach dem Lüften wieder ausreichend geheizt werden. Tagsüber sollten es mindestens 16 Grad sein, auch wenn einige Räume nur selten genutzt werden.

Weitere Tipps zum Energie sparen im Homeoffice gibt es auf [verbraucherzentrale-energieberatung.de/energie-sparen/homeoffice/](http://verbraucherzentrale-energieberatung.de/energie-sparen/homeoffice/). Bei konkreten Fragen und Problemen helfen die Energieberater der Verbraucherzentrale Thüringen. Derzeit findet die Beratung telefonisch statt, Termine können unter 0800 809 802 400 oder unter 0361 555140 (beide kostenfrei) vereinbart werden.

*Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie. Dank einer Kooperation mit dem Thüringer Umweltministerium und der Landesenergieagentur ThEGA sind die Beratungen in Thüringen kostenfrei.*