

Energietipp der Energieagentur in der Region Schwarzwald-Baar-Heuberg und der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Tuttlingen, September 2022

Fünf Tipps zum Energiesparen im Homeoffice

Arbeit im Homeoffice: Wir verbringen immer mehr Zeit zu Hause. Damit die Strom- und Heizkosten nicht zu sehr in die Höhe schießen, hat die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg und die Energieagentur für die Region Schwarzwald-Baar-Heuberg fünf Spartipps zusammengestellt, die sich schnell und einfach umsetzen lassen.

Austausch von alten Lampen

LED-Lampen verbrauchen nur etwa ein Zehntel des Stroms von Glüh- oder Halogenlampen und das bei einer rund 100-mal längeren Lebensdauer. LED-Lampen sind zwar in der Anschaffung etwas teurer. Langfristig lässt sich durch den Einsatz von LEDs aber viel Geld sparen.

Kleiner Dreh am Thermostat

Zum Aufheizen sollte das Thermostat nicht auf die höchste Stufe, sondern immer auf die gewünschte Temperatur eingestellt werden. Es ist egal ob das Thermostat auf 5 oder auf 3 steht, der Raum erhitzt sich immer gleich schnell. Auch ein kleiner Dreh am Thermostat kann eine große Wirkung haben, da jedes Grad weniger den Verbrauch um etwa sechs Prozent senkt.

Abstand halten ...

... gilt auch für die Heizung. Möbel, Vorhänge oder der Wäscheständer direkt vor dem Heizkörper sorgen für einen Hitzestau. Die Folge: Die warme Luft kann sich nicht richtig im Raum ausbreiten.

Fenster und Türen gegen Zugluft abdichten

Gerade hinter alten Fenstern ist in der kalten Jahreszeit oft ein unangenehmer Luftzug zu spüren. Schnelle und preisgünstige Abhilfe schaffen Schaumstoff- oder Gummidichtungsbänder aus dem Baumarkt. Mit ihnen lassen sich Spalten gegen Zugluft abdichten. Für die Ritze unter der Tür empfiehlt sich eine Bürstendichtung, die sich Unebenheiten anpasst.

Abschalten von nicht verwendeten Geräten

Verbraucher:innen sollten elektrische Geräte durch eine Steckerleiste mit Schalter komplett abschalten, wenn sie diese nicht brauchen. Denn auch im Stand-by- oder 'Stromsparmodus' verbrauchen Geräte Energie. Auch können Verbraucher:innen Energie sparen, wenn sie ihren Computer beim Verlassen des Heimarbeitsplatzes in den Ruhezustand versetzen.

**Verbraucherzentrale
Baden-Württemberg e. V.**
Paulinenstraße 47
70178 Stuttgart
Tel. 0711/66 91 10
Fax 0711/66 91 50

Pressekontakt:
Dr. Tina Schwenk
Tel. 0711/66 91 73
presse@vz-bw.de

**Energieagentur für die Re-
gion Schwarzwald-Baar-
Heuberg**
**Energieagentur Landkreis
Tuttlingen gGmbH**
Moltkestraße 7
78532 Tuttlingen
Tel. 07461/90 81 81-0
info@ea-sbh.de



Energieberatung in der Region Schwarzwald-Baar-Heuberg:

Wer noch mehr Tipps zum Energiesparen möchte, kann sich dazu in der persönlichen Energieberatung der Energieagentur für die Region Schwarzwald-Baar-Heuberg und Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg beraten lassen. Terminierung und telefonische Auskunft in Tuttlingen 07461-90 81 81-0, Rottweil 0741-32 03 98 70, Donaueschingen 0771-92 26 24 20 oder unter 0800 809 802 400 (kostenfrei) zu Ihren Energiefragen.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages