

## Energiespar-Tipps für das Home-Office Teil 1

(VZ-RLP / 20.04.2020) Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz gibt Tipps um im Home-Office Strom zu sparen. In einer dreiteiligen Serie werden Tipps zu verschiedenen Bereichen im Haushalt gegeben, die während des Arbeitens von zuhause stärker beansprucht werden.

**Computer:** Beim Computer beeinflusst die Bauart und die Leistungsfähigkeit den Stromverbrauch erheblich. So verbraucht ein Standard-Laptop für typische Büroanwendungen während eines achtstündigen Arbeitstages im Dauerbetrieb etwa eine Fünftel Kilowattstunde. Bei einem etwa gleichstarken Desktop-PC (bezeichnet meist ein stehendes Computergehäuse mit einem separat stehenden Bildschirm) darf mit dem dreifachen Verbrauch gerechnet werden. In 6 Wochen Home-Office macht das 2 Euro Stromkosten beim Laptop und 6 Euro beim Desktop-PC. Hoch gerüstete Gamer-PCs sollten nicht über einen längeren Zeitraum im Home-Office verwendet werden. Deren wesentlich höhere Leistungsfähigkeit führt auch bei Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Surfen im Internet zu höherem Verbrauch. Im Vergleich zu einem niedriger ausgestatteten Desktop-PC sollte dieser noch mal mit 70 Prozent mehr, also mit rund 10 Euro in 6 Wochen, kalkuliert werden. In Arbeitspausen sollte jeder PC in den Energiesparmodus versetzt werden, dann verringert sich der Verbrauch bereits deutlich..

**Router:** Zu richtigen Großverbrauchern von Strom sind Router geworden. Sie verbinden den PC in der Regel über eine WLAN-Verbindung mit dem Internet. Auch deren Verbrauch lässt sich verringern. Bei vielen Modellen lassen sich die Datenübertragungsfunktionen zeitlich be-

grenzen und bspw. nachts abschalten. Wer nachts außerdem WLAN-Empfänger (PC, Handy, Smart TV) komplett ausschaltet, verringert damit auch den Stromverbrauch des Routers. Gleiches gilt für Repeater.

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

Die telefonische Beratung ist kostenfrei.

In **Asbach** finden die nächsten Beratungstermine **am Mittwoch, den 06.05.20 von 13.45 – 16.45 Uhr** statt. Die Beratungen werden telefonisch durchgeführt. Eine Terminvereinbarung ist dafür erforderlich unter 0800 / 60 75 600 (kostenlos).

### **Onlineberatung**

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

VZ-RLP

## 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.

### **Onlineberatung**

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

Die telefonische Beratung ist kostenfrei.

In **Asbach** finden die nächsten Beratungstermine **am Mittwoch, den 20.05.20 von 13.45 – 16.45 Uhr** statt. Die Beratungen werden telefonisch durchgeführt. Eine Terminvereinbarung ist dafür erforderlich unter 0800 / 60 75 600 (kostenlos).

VZ-RLP