

10.02.2022

## Auch im Homeoffice gilt: Die beste Energie ist die, die nicht verbraucht wird

**Der steigende Energieverbrauch im Homeoffice verbunden mit den mancherorts explodierenden Energiepreisen bereitet Verbraucher\*innen einen trüben Jahreswechsel. Bis die Politik Antworten auf überteuerte Energiepreise gefunden hat, heißt es Ruhe zu bewahren, vorschnelle Anbieterwechsel zu vermeiden und auf seinen eigenen Energieverbrauch zu achten.**

Den Arbeitsplatz nach Hause zu verlegen, kann einige Vorteile mit sich bringen: Das Pendeln entfällt, was wiederum Zeit, Stress und Kosten spart und für mehr Flexibilität sorgen kann. Mit der ersten Nebenkostenabrechnung nach vielen Monaten Homeoffice und Heimunterricht bemerkten viele Haushalte, dass der Energieverbrauch deutlich gestiegen ist. Schätzungen zu Folge steigt der Stromverbrauch durch den regelmäßigen Betrieb von Laptop, Monitor, Schreibtischlampe, Wasserkocher oder Kaffeemaschine und die Nutzung des Elektroherds oder der Mikrowelle um etwa fünf Prozent. Die konkreten Mehrkosten sind von Fall zu Fall unterschiedlich und werden auf 30 Cent bis ein Euro pro Tag beziffert. Wird der Heizenergiebedarf hinzugezogen, entstehen schnell Mehrkosten von bis zu 250 Euro pro Jahr.

### PREISCHAOS AUF DEM ENERGIEMARKT

Durch zum Teil deutlich gestiegene Energiepreise spitzt sich die Situation seit Monaten zu und bleibt undurchsichtig: Besonders Kunden, die ihren Energieanbieter gewechselt haben, sind von der rasanten Preisentwicklung betroffen. Attraktive Billiganbieter haben die Strom- oder Gaslieferung eingestellt oder die Preise extrem erhöht. Einige Grundversorger reagieren mit unterschiedlichen Tarifen und bieten Neukunden Strom und Gas zu deutlich höheren Preise an als ihren Bestandskunden. Die Verbraucherzentrale Sachsen [reagierte mit einem neuen Beratungsansatz](#) auf die überhöhten Preise. Betroffene können damit eventuelle Rechtsansprüche gegenüber Anbietern prüfen lassen – etwa wenn diese einfach die Lieferung stoppen oder sich beim Anbieterwechsel professionell unterstützen lassen. Zugleich erhalten Verbraucher\*innen aber auch wertvolle Tipps, wie sich zu Hause schnell und ohne viel Komfortverlust Energie sparen lässt.

### WAS IST ZU TUN?

"Nur auf die Kosten des Energieträgers zu schauen, ist oft zu oberflächlich gedacht. Meistens sind parallel noch etliche andere Maßnahmen möglich. Auch Kleinigkeiten werden in ihrer Wirkung oft unterschätzt", informiert Robert Zimmermann, Energieberater der Verbraucherzentrale Sachsen. Die hohen Energiepreise können zwar häufig nicht vollständig mit dem Energiesparpotenzial der einzelnen Haushalte ausgeglichen werden. Trotzdem ist es hilfreich, die eigenen Stromfresser im Haushalt zu identifizieren und sie dementsprechend

#### Pressestelle:

Telefon: 0341-69629-15/-55

Fax: 0341-6892826

E-Mail: [presse@vzs.de](mailto:presse@vzs.de)

[www.verbraucherzentrale-sachsen.de](http://www.verbraucherzentrale-sachsen.de)

bewusst einzusetzen. Das heißt vor allem: Geräte, die gerade nicht benötigt werden, komplett abzuschalten. Denn auch im Standby-Modus verbrauchen diese unnötig Strom. Zwanzig Grad Raumtemperatur gelten als angenehm. Da langes Stillsitzen aber schnell ein Gefühl des Fröstelns aufkommen lässt, sind die Thermostate in vielen Haushalten höher eingestellt. Hier und da ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft oder eine warme Tasse Tee vertreiben das Gefühl des Fröstelns nachhaltiger als der Dreh am Thermostat. Jedes Grad weniger lässt den Heizenergieverbrauch um sechs Prozent sinken.

Für die langfristige energetische Optimierung des eigenen Zuhauses ist auf einen möglichst niedrigen Heizenergieverbrauch durch optimale Dämmung zu achten. Zudem explodieren nicht alle Energiepreise. Preise für Brennstoffe aus nachwachsenden Rohstoffen wie Holzpellets und Hackschnitzel sind nicht durch die CO<sub>2</sub>-Preise gestiegen und verändern sich insgesamt erheblich langsamer als bei Erdgas und Heizöl.

Online-Vorträge zu diesem und vielen weiteren Themen finden Sie unter [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de/veranstaltungen](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de/veranstaltungen). Weiterführende Informationen zum Thema Energiesparen erhalten Sie ebenfalls auf [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de) oder unter **0800 – 809 802 400** (kostenfrei). Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

**Über die Energieberatung der Verbraucherzentrale:**

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet das größte interessenneutrale Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland. Seit 1978 begleitet sie private Verbraucher mit derzeit über 700 Energieberatern und an mehr als 900 Standorten in eine energiebewusste Zukunft. Jedes Jahr werden mehr als 170.000 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.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

**Ansprechpartner für die Medien:**

**Diese Telefonnummer bitte nicht veröffentlichen.**

Pressestelle – Tel.: 0341-6962915/-55

Veröffentlichungen sind nur innerhalb von vier Wochen und mit Quellenangabe gestattet. Spätere Veröffentlichungen sind nur nach Rücksprache möglich. Bei Veröffentlichung der kostenpflichtigen Rufnummern der Verbraucherzentrale Sachsen muss immer auch das Entgelt angegeben werden.

Diese Presseinfo wird durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes mitfinanziert.

**Pressestelle:**

Tel 0341-69629-15/-55

Fax 0341-6892826

Mail [presse@vzs.de](mailto:presse@vzs.de)

[www.verbraucherzentrale-sachsen.de](http://www.verbraucherzentrale-sachsen.de)