

Energietipp der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

## Auf Reisen zu Hause Energie einsparen

(VZ-RLP / 18.06.2025) Die Urlaubssaison ist in vollem Gange und mit ein paar Handgriffen kann man sein Zuhause vor dem Urlaub in den Energiesparmodus versetzen. Dadurch spart man Energie sowie Geld und tut gleichzeitig etwas Gutes für die Umwelt.

Als einfachsten Schritt sollte man vor der Abreise alle nicht benötigten elektrischen Geräte ausschalten oder deren Stecker ziehen. Selbst im Stand-by-Modus verbrauchen elektrische Geräte ohne sichtbares Zeichen Strom – ältere Exemplare sogar ziemlich viel. Durch die Verwendung von Steckdosenleisten mit Schaltern lässt sich das Abschalten mehrerer Geräte besonders bequem erledigen. Computer sollten komplett heruntergefahren, Ladegeräte aus den Steckdosen gezogen und WLAN-Router ausgeschaltet werden. Falls das Telefon am Router hängt, muss man entscheiden, ob man das Ausschalten des Telefons in Kauf nehmen will. Klimageräte sind außerdem auszuschalten, damit sie nicht unnötig im Kühlbetrieb laufen. Bei sehr langer Abwesenheit kann es sich lohnen, den Gefrierschrank zu enteisen und während der Abwesenheit auszuschalten. Nach der Rückkehr läuft er dann ohne die Eisschicht effizienter.

Die Heizungsanlage sollte idealerweise bereits auf Sommerbetrieb gestellt sein. Falls über die Heizung die Warmwasserbereitung erfolgt, kann man auch diese für den Urlaub abschalten.

In Einfamilien- und Zweifamilienhäusern kann zudem die Warmwasserzirkulation ausgeschaltet werden. Nach dem Urlaub sollte aus hygienischen Gründen das Wasser kurzzeitig auf 70 Grad Celsius erhitzt werden.

### Pressestelle

Seppel-Glückert-Passage 10  
55116 Mainz  
Tel. (0 61 31) 28 48 85  
Fax (0 61 31) 28 48 683

Um das Zuhause „urlaubsfit“ zu machen, können Interessierte Unterstützung von Energieberater:innen der Verbraucherzentrale erhalten.

Die Beratungsgespräche sind kostenlos.

### **Energietelefon der Verbraucherzentrale**

0800 60 75 600 (kostenfrei)

montags von 9 bis 13 und 14 bis 18 Uhr,

dienstags und donnerstags von 10 bis 13 und 14 bis 17 Uhr

VZ-RLP

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



### **Über uns:**

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet das größte, unabhängige Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland. Seit 1978 begleitet

### **Pressestelle**

Seppel-Glückert-Passage 10  
55116 Mainz  
Tel. (0 61 31) 28 48 85  
Fax (0 61 31) 28 48 683

sie private Verbraucher:innen mit derzeit fast 1.000 Energieberater:innen und an mehr als 900 Standorten in eine energiebewusste Zukunft. Im Jahr 2023 wurden mehr als 280.000 Haushalte zu allen Energie-Themen unabhängig und neutral beraten, beispielsweise zu Energiesparen, Wärmedämmung, moderne Heiztechnik und erneuerbare Energien. Die durch diese Beratungen bewirkten Energieeffizienzmaßnahmen ermöglichen eine Einsparung, die dem Jahresenergieverbrauch aller Privathaushalte Frankfurts am Main entspricht.

# Presseinfo Presseinfo Presseinfo

**Pressestelle**

Seppel-Glückert-Passage 10  
55116 Mainz  
Tel. (0 61 31) 28 48 85  
Fax (0 61 31) 28 48 683