

Energietipp der Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

1. Mai 2026

1. Clever lüften und Frühlingsfrische genießen

Frische Luft ist essenziell für ein gesundes Raumklima, aber Dauerlüften verschwendet Energie. Setzen Sie stattdessen auf Stoßlüften: Öffnen Sie morgens und abends alle Fenster für 5–10 Minuten, um verbrauchte Luft effizient auszutauschen. So bleiben die Wände warm, während frischer Sauerstoff hereinkommt. Vermeiden Sie gekippte Fenster über Stunden – das kühlt Räume aus und treibt die Heizkosten in die Höhe.

Tipp: Falls Sie Pollenallergiker sind, lüften Sie am besten früh morgens oder nach einem Regenschauer, wenn die Pollenbelastung am niedrigsten ist.

Bei Fragen zu den Themen Lüften und Schimmelvermeidung helfen die Energieexpert:innen der ZEKK in Kooperation mit der VZ. Die Energieberatung findet nur nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung statt. Eine Anmeldung ist erforderlich unter der Rufnummer 07321 279 456-0.

2. Frühjahrsputz für Haushaltsgeräte – spart Strom und verlängert die Lebensdauer

Wussten Sie, dass ein sauberer Kühlschrank weniger Energie verbraucht? Entstauben Sie die Lüftungsschlitze und reinigen Sie die Gummidichtungen regelmäßig – so bleibt die Kälte drinnen und das Gerät muss weniger arbeiten. Stellen Sie die Temperatur auf 7°C ein, das ist ideal für die Lebensmittel und spart bis zu 15 % Strom. Auch Waschmaschine und Spülmaschine freuen sich über eine Entkalkung mit Essig oder Spezialreiniger – das senkt den Energieverbrauch und verlängert die Lebensdauer.

Bonus-Tipp: Lassen Sie Ihre Geräte möglichst voll laufen, um Energie und Wasser zu sparen.

Auch bei allen Fragen zum Energiesparen helfen die Energieexpert:innen der Verbraucherzentrale und der Energieagentur ZEKK gGmbH. Alternativ zur Terminvereinbarung bei der ZEKK können Sie unter 0800 809 802 400 kostenfrei die Expert:innen der VZ Energieberatung sprechen und Fragen direkt klären lassen.

3. Warme Füße statt hoher Heizkosten – für mehr Komfort ohne Mehrkosten

Wenn die Frühlingsnächte noch kühl sind, muss nicht gleich die Heizung hochge-dreht werden. Stattdessen helfen warme Socken, Hausschuhe und Teppiche auf kalten Böden, um das Wärmegefühl zu steigern. Studien zeigen: Wer warme Füße hat, friert insgesamt weniger und kann die Raumtemperatur um bis zu 2°C senken, ohne an Komfort einzubüßen. Das spart Energie und senkt Ihre Heizkosten. Auch kuschelige Decken auf dem Sofa helfen, die Wärme zu halten.

Noch ein Trick: Ein warmes Getränk wie Tee oder eine Wärmflasche auf dem Schoß sorgen für zusätzliche Gemütlichkeit.

Bei Fragen zum Thema Heizen helfen wir natürlich gerne weiter. Zur Terminvereinbarung erreichen Sie die ZEKK unter 07321 279 456-0 und die Energieprofis der VZ Energieberatung unter 0800 809 802 400 .

Energiespartipp herausgegeben von:

Pressestelle

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Paulinenstraße 47, 70178 Stuttgart

www.vz-bw.de

presse@vz-bw.de

Tel: (0711) 66 91 73

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages