

Tipps zum Energiesparen im Büro und Homeoffice



Einen Beitrag zur effizienten Energienutzung kann jeder von uns leisten – sowohl im Büro als auch Zuhause. Schon mit kleinen Verhaltensänderungen lässt sich dabei einiges bewirken, zusätzlich werden Kosten verringert und das oft ohne Komfortverlust.

Effizient heizen

Energie lässt sich am effizientesten da einsparen, wo am meisten verbraucht wird, also bei der Heizung. Durch eine niedrigere Raumtemperatur kann sofort und ohne zusätzlichen Aufwand gespart werden: Jedes Grad kühler bedeutet rund 6 Prozent weniger Energieverbrauch. Ein dicker(er) Pullover und Socken sorgen evtl. für erste Abhilfe beim Frösteln.

Die Türen zwischen beheizten und kälteren bzw. unbeheizten Räumen schließen, damit diese nicht unbeabsichtigt mitgeheizt werden.

Lüften ist unverzichtbar!

Auch wenn es draußen kalt ist und Heizenergie gespart werden soll: Ohne Lüften geht es nicht. Aber die Heizkörperthermostate beim Fensterlüften nicht vergessen. Erst runterdrehen und später wieder hoch. So geht keine Wärmeenergie unnötig verloren. Stoßlüften ist energiesparender als das Lüften mit dauerhaft gekipptem Fenster – also alle Fenster auf, kräftig durchlüften, danach Fenster wieder schließen. Dies sollte mehrmals am Tag wiederholt werden. Praktisch: Ein CO₂-Messgerät zeigt an, wenn die Luftqualität leidet und Lüften angesagt ist. Die Geräte gibt es auch schon für wenig Geld.

Sparsam umgehen mit warmem Wasser

Warmes Wasser ist das ganze Jahr über gefragt. Im Büro ist das Einsparpotenzial zwar viel geringer als Zuhause, doch auf ein paar Punkte lohnt es sich trotzdem hinzuweisen:

- Warmes Wasser beim Einseifen der Hände, beim Spülen von Geschirr, etc. zwischendurch abstellen, damit es nicht ungenutzt im Abfluss verschwindet.
- Wird der Einhebelmischer nach dem Benutzen immer auf kalt zurückgestellt, also nach ganz rechts gedreht, kann beim nächsten Händewaschen wieder neu über die Wassertemperatur entschieden werden.
- Am effizientesten ist es, kaltes Wasser zum Hände waschen zu verwenden.
- Übrigens: Die Wassertemperatur hat keinen Einfluss auf die Reduktion von Mikroorganismen, laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sind die Dauer des Händewaschens und das Maß der Reibung beim Einseifen der Hände viel wichtiger.

Computernutzung Zuhause

- Bei gleicher Nutzung ist ein Laptop in der Regel deutlich energieeffizienter als ein Desktop-PC, denn ein durchschnittlicher Desktop-PC benötigt ca. 60 Watt Leistung, wohingegen ein herkömmlicher Laptop mit ca. 15 Watt auskommt. Wer seinen Desktop-PC durch ein Laptop ersetzt, kann demnach bis zu 75 Prozent Strom einsparen.
- Es lohnt sich, zum Feierabend Computer, Bildschirme, Scanner und Drucker komplett vom Stromnetz zu trennen, denn viele Geräte verbrauchen auch dann noch Strom, wenn sie vermeintlich ausgeschaltet sind. Durch schaltbare Steckdosen ist dies einfach möglich.
- Der Router ist ein Dauerverbraucher im Haushalt. Über Nacht sollte er wie viele andere technische Geräte ausgeschaltet werden. Einige Router verfügen über einen automatischen Energiespar-Modus, der aktiviert wird, wenn das Gerät über eine gewisse Zeit nicht genutzt wurde.

Web-Konferenz

- Eine Stunde Videokonferenz verursacht einen CO₂-Ausstoß von bis zu 1.000 Gramm. Wer ganz auf die Kamera verzichtet, kann bis zu 96 Prozent der verursachten Emissionen einsparen. Das hat eine Studie von Purdue University, Yale University und vom Massachusetts Institute of Technology herausgefunden.* Es empfiehlt sich also, die Videonutzung dort, wo es möglich ist, auf das Wesentliche zu reduzieren.

* Quelle: <https://www.purdue.edu/newsroom/releases/2021/Q1/turn-off-that-camera-during-virtual-meetings,-environmental-study-says.html>

Küchentipps für Arbeitsstelle und Zuhause

- Wasserkocher sind sehr effizient, da sie sich selbständig abschalten. Aber auch hier lässt sich meist noch Energie sparen: Nur kaltes Wasser einfüllen und auch nur so viel, wie benötigt wird. Die Füllmengenanzeige hilft hier weiter.
- Ist ein Geschirrspüler vorhanden? Dann besser nicht von Hand abspülen, die Maschine arbeitet deutlich effizienter. Auch vorspülen ist nicht nötig, nur Speisereste grob entfernen und in der Mülltonne entsorgen, Geschirr in die Maschine räumen und Gerätetür schließen, damit die Speisereste nicht antrocknen. Gerät möglichst erst anstellen, wenn es voll ist.
- Mittagessen: Es empfiehlt sich, gleich mehrere Portionen, die für mehrere Tage reichen, zuzubereiten. Das ist nicht nur bequem, sondern spart auch eine Menge Energie. So muss das Mittagessen nur aufgewärmt und nicht jeden Tag neu zubereitet werden. Kleine Mengen bis 500 Milliliter, also einzelne Portionen, lassen sich am sparsamsten in der Mikrowelle aufwärmen, für größere Mengen ist der Topf besser.

Mehr Tipps zum Energiesparen im Haus genauso wie in Industrie/Gewerbe/Kommune finden Sie unter: www.ganz-einfach-energiesparen.de

Redaktionsschluss: August 2024

Bildnachweis: fizkes/adobestock.com

Hinweis: Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Bearbeitung der Inhalte ist jegliche Haftung für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts ausgeschlossen.

© GED