Energie-Kompetenz-Zentrum
Rhein-Erft-Kreis GmbH

Rhein-Erft-Kreis

Horrem, November 2022

EkoEnergiespar-Tipps: So sparen Sie Energie im Homeoffice

Auch wenn die meisten von uns schon wieder regelmäßig im Büro sind, ist das Homeoffice dennoch oft ein fester Bestandteil des Arbeitsalltags geworden. Auch hier ist es möglich den Energieverbrauch zu senken, mit ein paar kleinen Tipps:

Licht

LED-Lampen sind ideal für die Arbeitsplatzbeleuchtung. Sie verbrauchen nur ein Sechstel bis ein Fünftel so viel Strom wie Glüh- oder Halogen-Lampen. Finanziell lohnt es sich auch - wenn Sie alle alten Leuchtmittel tauschen, haben Sie in weniger als zwei Jahren das Geld wieder eingespart.

Kaffee

Nutzen Sie die klassische Thermoskanne statt die Warmhalteplatte der Kaffeemaschine.

Kaffeevollautomaten verbrauchen viel Strom für das Halten der Betriebstemperatur und für die Stand-By Funktion. Hier können Sie eine kurze Betriebszeit einstellen. Bei Geräten ohne selbsttätige Ausschaltfunktion stellen Sie einfach nach dem Zubereiten die Maschine aus.

Kaffeeautomaten haben kein Energielabel - achten Sie aber auf das Umweltzeichen "Blauer Engel" - diese sind besonders sparsam.

Computer/Laptop

Beim Computer beeinflussen 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 Homeoffice macht das ca. 2 Euro Stromkosten beim Laptop und ca. 6 Euro beim Desktop-PC.

Hoch gerüstete Gamer-PCs sollten nicht über einen längeren Zeitraum im Homeoffice 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 ist der Stromverbrauch bei hoch gerüsteten Gamer-PCs 70 Prozent höher.

Um grundsätzlich Strom sparen zu können sollte jeder PC in Arbeitspausen in den Energiesparmodus versetzt werden, dann verringert sich der Verbrauch bereits deutlich. In den Energieoptionen lassen sich genaue Energiespar-Einstellungen vornehmen. Nachts und bei längeren Arbeitspausen sollte der PC ausgeschaltet werden

Router

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 begrenzen und bspw. nachts abschalten.

WLAN

Gleiches gilt für WLAN-Repeater. WLAN-Repeater erweitern die Reichweite des Funknetzes und kommen deshalb oft in großen Wohnungen oder Häusern zum Einsatz.