

Angenehmes Arbeiten im Homeoffice ohne Energie zu verschwenden

Im Homeoffice gibt es ganz viele kleine Massnahmen, um Energie und Kosten zu sparen. Zusammengenommen leisten sie einen wertvollen Beitrag gegen die Energieverschwendung.

Massnahme

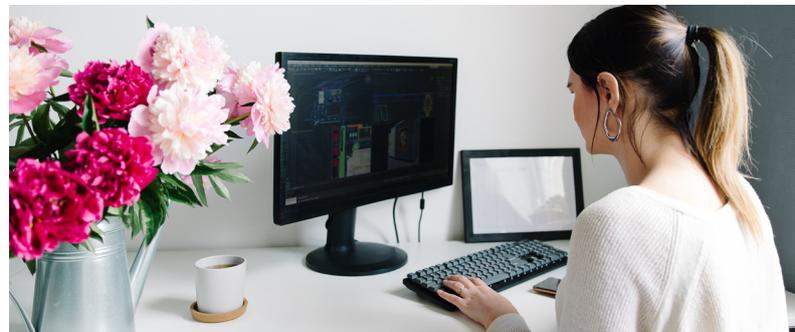
Nutzen Sie Energie bewusst und schalten Sie alle nicht notwendigen Verbraucher aus.

Voraussetzung

Sie arbeiten im Homeoffice und möchten Energie und Kosten sparen.

Vorgehen

- Schliessen Sie die Zimmertüre und halten Sie so die Wärme im Arbeitszimmer.
- Lüften Sie regelmässig. Öffnen Sie die Fenster vollständig, aber nur kurz (siehe Seite 2).
- Mit einer kleinen Arbeitsplatzleuchte ist der Büroplatz optimal beleuchtet.
- Schalten Sie die Beleuchtung aus, sobald genügend Tageslicht vorhanden ist.
- Computer, Bildschirm und Drucker über Mittag und am Abend ganz ausschalten.
- Laden Sie mobile Geräte immer mit dem Kabel und nicht mit dem kabellosen Ladepad.
- Nutzen Sie das Internet möglichst mit einer Kabelverbindung (Ethernet etc.) und nicht mit einem kabellosen System (WLAN, Mobilfunknetz G4 oder G5). Kabelgebundene Lösungen sind zudem schneller und sicherer.
- Schalten Sie den Drucker nur ein, wenn Sie ihn benötigen. Gerade Laserdrucker haben hohe Stand-by-Verluste.
- Prüfen Sie, ob Sie den Router in der Nacht ganz ausschalten können – beispielsweise zwischen 23.00 und 5.30 Uhr (siehe Seite 2).
- Aktivieren Sie die Energiesparfunktionen der Bürogeräte (siehe Seite 2).



Kosten – Aufwand

- Ein durchschnittlicher Haushalt hat einen Stand-by-Verbrauch von 25 bis 35 Watt und verursacht jährlich überflüssige Stromkosten von rund 40 Franken. Typische Stand-by-Verbraucher im Büro sind etwa das Notebook (1 bis 3 W), der Bildschirm (1 bis 2 W), das Modem (7 W) oder die Lade- resp. Netzgeräte (0,1 bis 3 W, je nach Alter).

Zu beachten

- Die meiste Energie wird im Homeoffice oft in den Pausen verschwendet. Erwärmen Sie nur so viel Wasser für den Tee oder Instant-Kaffee, wie Sie wirklich brauchen (eine Tasse oder besser eine ganze Thermoskanne). Nutzen Sie dafür immer den Wasserkocher und nie eine Pfanne. Schalten Sie die espressomaschine nach Gebrauch ganz aus. Waschen Sie nicht von Hand ab sondern immer mit der vollständig beladenen Geschirrspülmaschine. Übrigens: Beim Händewaschen reicht kaltes Wasser für ein hygienisch sauberes Resultat voll und ganz.

Ergänzende Erklärungen

Die richtige Raumtemperatur

Für Homeoffice – also Büroarbeit – empfiehlt der Schweizerische Ingenieur- und Architektenverein SIA eine Raumtemperatur von 21 °C sowie 30 bis 60 % relative Feuchtigkeit. Wenn Ihre Wohnung im Winter auf 19 bis 20 °C geheizt wird (oder Sie die Temperatur aktiv senken), achten Sie auf folgende Punkte:

- Ziehen Sie einen warmen Pullover an und bewegen Sie sich regelmässige in den Arbeitspausen.
- Schliessen Sie die Türe zum Heimbüro und speichern Sie so die wertvolle «Abwärme» Ihres Körpers, der Beleuchtung und aller Bürogeräte, die Strom brauchen.
- Öffnen Sie bei Sonnenschein die Fenster- und Rollläden und lassen Sie die natürliche Wärme in den Raum.

Regelmässig Lüften

Obwohl dies Energie braucht, müssen Sie das Arbeitszimmer regelmässig lüften. Denn «verbrauchte» Luft mit einer CO₂-Konzentration von über 1000 ppm beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit markant. Lüften Sie fünfmal pro Tag: Vor Arbeitsbeginn, in den Pausen am Morgen und am Nachmittag, nach dem Mittag sowie nach Arbeitschluss. Öffnen Sie dabei das Fenster vollständig für zwei bis drei Minuten. In Wohnungen mit einer Lüftungsanlage (Komfortlüftung) können Sie auf zusätzliches Lüften über die Fenster verzichten. Halb offene oder schräg gestellte (Kipp-)Fenster erhöhen den Energieverbrauch, ohne die Luftqualität spürbar zu verbessern.

Beleuchtung

Im Winter braucht es am Morgen oft Kunstlicht, bis das Tageslicht für die Arbeit reicht. Moderne Beleuchtungen im Büro schalten dann das Licht automatisch ab. Zuhause müssen Sie die Leuchten selbst ausschalten, was leicht vergessen geht. Zuhause reicht für die Arbeit oft eine LED-Tischleuchte. Sie braucht mit 3 Watt rund fünfmal weniger Strom als eine LED-Deckenleuchte.

EDV-Geräte ganz abschalten

Computer, Bildschirme und Drucker laufen in vielen Heimbüros rund um die Uhr. Sie verbrauchen dabei im Stand-by wertvolle Energie. Das kostet eine einzelne Person zwar nur wenige Franken im Jahr, doch die EDV-Geräte in den 3,9 Millionen Haushalten in der Schweiz verursachen insgesamt 180 GWh Stand-by-Verluste und verbrauchen rund 6 % der Jahrerzeugung des Kernkraftwerks Beznau 1. Einen Teil dieses überflüssigen «Energiespecks» können Sie ganz einfach vermeiden: Schalten Sie über den Mittag, am Abend und am Wochenende alle Geräte aus und trennen Sie sie mit einer Steckernetzleiste vom Netz.

Router in der Nacht ausschalten

Prüfen Sie, bevor Sie den Router in der Nacht ausschalten, ob Ihr Internetanbieter in dieser Zeit Sicherheitsupdates macht. Zudem funktionieren viele Geräte im Haushalt (Telefon, Überwachungskameras, smarte Beleuchtungen und Heizungen, Smart Home Devices etc.) ohne Router nicht oder nur eingeschränkt.

Energiesparfunktionen einstellen

In den Systemeinstellungen können Sie bei Ihrem Computer, bei Bildschirmen und Druckern die Energiesparfunktion aktivieren. Die entsprechenden Softwaremenüs sind oft selbsterklärend; was möglich ist, hängt vom Betriebssystem und von der individuellen Hardware ab. Zu beachten ist:

- Der Bildschirmschoner ist ein Relikt aus der Vergangenheit. Er ist technisch überflüssig und erhöht den Stromverbrauch um bis zu 50 %.
- Reduzieren Sie am Monitor oder beim Notebook die Bildschirmhelligkeit auf 70 %. Das reicht in aller Regel aus.
- Aktivieren Sie bei allen Geräten den Stand-by-Modus nach 5 Minuten ohne Aktivität.

Weiterführende Informationen

- [Effiziente Bürogeräte](#)
- [Stand-by-Modus](#)
- [Energie sparen im Alltag](#), EnergieSchweiz, 2022
- [Energieeffizienz im Haushalt](#), EnergieSchweiz, 2021