

2/2021

17. Februar 2021

## Stromsparen im Homeoffice

Für viele von uns hat sich der berufliche Alltag seit letztem Jahr fundamental verändert. Der Weg ins Büro wurde durch das Arbeiten im Homeoffice oft auf wenige Meter reduziert. Damit haben der alltägliche Pendelverkehr und berufliche Reisen deutlich abgenommen. Das hat zu einer Verminderung der CO<sub>2</sub>-Emissionen in diesem Bereich beigetragen.

Es gibt allerdings zwei Seiten der Medaille: Durch verstärkte Homeoffice-Regelungen sowie die Schließung von Schulen, Restaurants und Kultureinrichtungen verbringen wir deutlich mehr Zeit in den heimischen vier Wänden. Die HEA – Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung e.V. hat abgeschätzt, dass sich aufgrund dessen der Stromverbrauch für einen 1-Personen-Haushalt um bis zu 20 Prozent erhöhen kann. Den Berechnungen liegen Verbrauchswerte für einen zusätzlichen Desktop-Rechner, häufiges Kochen, mehr Beleuchtung und höherer Fernseh-Konsum aufgrund mangelnder Alternativen für die Abendgestaltung zugrunde.

Bei einem 4-Personen-Haushalt, in dem zwei Personen im Homeoffice arbeiten, kann der Anstieg bis zu 30 Prozent betragen. Dadurch werden zusätzliche CO<sub>2</sub>-Emissionen verursacht, die teilweise die Einsparungen durch den verkürzten Arbeitsweg kompensieren.

Den Stromverbrauch zuhause können wir allerdings durch das eigene Nutzungsverhalten auch während der Arbeitszeit stark beeinflussen, so dass hier ein großes Einsparpotential liegt. Wie das möglich ist, zeigen unsere Tipps zum klimafreundlichen Arbeiten im Homeoffice.

### 1. Der klimafreundliche Computer:

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.

2. Die klimafreundliche Internetverbindung:  
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.
  
3. Die klimafreundliche Web-Konferenz:  
Eine Stunde Videokonferenz verursacht einen CO<sub>2</sub>-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 neue 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.
  
4. Die klimafreundliche Arbeitsplatzbeleuchtung:  
Neben dem Einsatz energiesparender Leuchtmittel ist es sinnvoll, den eigenen Arbeitsplatz in der Nähe des Fensters zu platzieren, um natürliche Beleuchtung so gut wie möglich nutzen zu können.
  
5. Die klimafreundliche PC-Pause:  
Wer den Stromverbrauch seines Computers senken will, schaltet den Bildschirmschoner aus. Dieser verhindert nämlich, dass sich der PC in den noch sparsameren Ruhezustand versetzt. Besonders in längeren Pausen, in denen der Computer nicht genutzt wird, empfiehlt sich der Ruhemodus. Dabei ist der PC zwar ausgeschaltet, im Vergleich zu einem Neustart allerdings schneller wieder einsatzbereit.
  
6. Der klimafreundliche Kaffeegenuss:  
Statt pro Tag mehrfach frischen Kaffee zu kochen, ist es energetisch sinnvoll, eine große Portion zuzubereiten und diese in einer hochwertigen Thermoskanne für viele Stunden warm zu halten.

# PRESSEINFORMATION

Rund die Hälfte an Strom spart zudem, wer das Brühen der Kaffeemaschine überlässt, statt Wasser im Topf heiß zu machen und auf „Großmutter“ Art mit Filter zu brühen.

7. Das klimafreundliche Mittagessen:

Es empfiehlt sich, gleich mehrere Portionen, die für mehrere Tage reichen, zu kochen. 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.

8. Der klimafreundliche Feierabend:

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 ganz einfach möglich.

Weitere Energietipps finden Sie unter

<https://www.hea.de/online-angebote/energietipps-energiesparen-im-haushalt>

Quelle:

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

**Über die HEA:** Die HEA – Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung e.V. hat ihren Sitz in Berlin. Sie ist der Marktpartnerverbund der Energiewirtschaft. Mitglieder sind Energieversorger, Unternehmen der Geräteindustrie, die Spitzenverbände der Energie- und Wasserwirtschaft BDEW, der Elektro- und Elektronikindustrie ZVEI, der Elektro- und Sanitärfachhandwerke ZVEH und ZVSHK sowie des Fachgroßhandels VEG und DGH.

# PRESSEINFORMATION

Weitere Pressemeldungen und umfangreiches Bildmaterial finden Sie im **HEA-Pressbereich**.

Die HEA bei **Twitter**: Lassen Sie sich die aktuellen Nachrichten per Tweet zusenden.

Im Falle eines Abdrucks bitten wir um Zusendung an die untenstehende Adresse.

**Verantwortlich für den Inhalt:**

HEA – Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung e.V. Reinhardtstraße 32, 10117 Berlin, Geschäftsführer: Dr. Jan Witt, Eingetragen ins Vereinsregister am Amtsgericht Charlottenburg: VR 27893 B