

Energiespartipps für Büro und Homeoffice

Immer mehr Menschen arbeiten ganz oder teilweise von Zuhause aus. Im Büro und im Homeoffice kann jede Menge Energie gespart werden. Das minimiert die Energiekosten und schont gleichzeitig auch die Umwelt und das Klima.

1. Wie viel Strom verbraucht mein PC?

Wie viel der PC an Strom verbraucht, hängt ganz von dessen Leistung und Größe ab. So kann man grundsätzlich sagen, dass ein Tower mehr Strom benötigt als ein Notebook und ein Notebook mehr als ein Netbook. Wie viel der Stromverbrauch tatsächlich beträgt, hängt jedoch maßgeblich von der geforderten Leistung und dem verwendeten Zubehör ab. Rechenstarke PCs wie beispielsweise Gamer-PCs benötigen deutlich mehr Strom als ein Einsteiger-Modell für Büroarbeiten.

Tipp: Bereits bei der Auswahl der Geräte gibt es Hilfen, die beim späteren Stromsparen unterstützen. Mehrere Gütesiegel kennzeichnen energieeffiziente Geräte für das Büro. Beispiele sind Energy Star und das Siegel Green Produkt vom TÜV Rheinland.

2. Bildschirme und Drucker: Wo sich ein Neukauf lohnt

Wer einen zehn Jahre alten Drucker betreibt, der sollte überlegen, hier in neue Technik zu investieren: Ältere Modelle führen häufig eine Druckkopfreinigung aus, ohne zu fragen. Diese benötigt nicht nur Energie, sondern auch teure Tinte. Entweder man lässt den alten Drucker immer an und nimmt einen leichten Stromfluss in Kauf, oder man sieht sich nach einem Modell um, welches mit dem regelmäßigen An- und Ausschalten zurechtkommt. Beim Kauf eines neuen Druckers oder Monitor sollte man auf die Angaben zur Energieeffizienz achten.

Tipp: Multifunktionsgeräte benötigen weniger Energie als mehrere Einzelgeräte. Außerdem sollte man die Einstellungen des Geräts noch einmal prüfen. Zumeist sind maximale Qualitätsstufen bei der Druckerleistung eingestellt, die oft gar nicht benötigt werden.

3. Licht am Arbeitsplatz

Stromsparer sollten beim Einstellen des Bildschirms bedenken, dass jedes bisschen Helligkeit mehr Energie benötigt.

Tipp: Um Strom am PC zu sparen, stellen Sie den Bildschirm einige Helligkeitsstufen herunter.

Wer am PC arbeitet, der macht dies nur ungerne im Dunklen, aber oft ist das ganze Büro überflüssigerweise taghell erleuchtet.

Tipp: Nutzen Sie am Arbeitsplatz zunächst das Tageslicht optimal aus. Bei Dämmerung und Dunkelheit genügt eine Schreibtischlampe mit LEDs, um den Arbeitsplatz gut auszuleuchten.

4. Bildschirmschoner vermeiden

Bildschirmschoner sind Stromfresser: zwar sehen die virtuellen Aquarienfische oder bunten bewegten Formen ganz nett aus, allerdings wird dabei viel Strom verbraucht. Nicht nur, dass der Bildschirm angeschaltet bleibt, auch Grafikkarte und Arbeitsspeicher kommen nicht zur Ruhe.

Tipp: Nutzen Sie die energiesparenden Voreinstellungen am PC: wenn gerade nicht am PC gearbeitet wird sollte der Bildschirm schwarz werden, oder noch besser: schicken Sie den PC dann in einen Energiesparmodus.

5. WLAN und Router

Heimliche Stromfresser sind auch zusätzliche Techniken am PC wie WLAN, Bluetooth und Co. Diese sollte man wie auch beim Smartphone nur dann einschalten, wenn man sie benötigt. Und auch der Router verbraucht Strom. In vielen Haushalten ist dieser im Dauerbetrieb. Hier gilt also:

Tipp: Besonders in der Nacht kann der Router ausgeschaltet werden. Das kann in vielen Fällen über automatische Einstellungen erfolgen. Ganz generell sollten die Energiespar-Optionen des Gerätes geprüft und genutzt werden.

6. Finger weg vom Stand-by

Kurz weg zum Essen und ab mit dem PC in den Stand-by-Modus oder gar ganz anlassen - so ist er hinterher wieder schnell einsatzbereit. Das mag bei älteren Modellen stimmen, neuere sind meist jedoch genauso schnell hoch- und runtergefahren, wie sie benötigen, um aus dem Stand-by aufzuwachen. Während des Standby-Modus wird die gesamte Technik in Bereitschaft gehalten und zieht unnötig Strom. Nach Berechnungen der co2online GmbH liegt der Standby-Verbrauch eines Arbeitsplatzes bei 112 Kilowattstunden (kWh) pro Jahr. Bei einem durchschnittlichen Strompreis von 30 Cent pro kWh (Stand 2020) sind das 33,60 Euro für einen Arbeitsplatz.

Tipp: Schon bei kurzen Pausen lohnt es sich daher, den PC auszuschalten, denn dass dieser während des Hochfahrens mehr Strom benötigt, ist ein Irrglaube.

7. Weniger Energie in Serverräumen verschwenden

Das Herunterkühlen in Serverräumen verbraucht sehr viel Energie. Hier müssen nicht mehr die in der Vergangenheit geltenden Höchsttemperaturen von 20 °C eingehalten werden.

Tipp : Aktuelle Empfehlung: Kühlen Sie die Serverräume so, dass eine Höchsttemperatur von etwa 27 °C eingehalten wird. Eine weitere Möglichkeit bietet die Nutzung von Cloud-Services.

8. Richtig Lüften

Effizient kühlen spielt nicht nur im Serverraum eine Rolle. Wo Menschen und Rechner in einem Raum zusammen arbeiten, wird es früher oder später unangenehm warm und stickig. Das Fenster über Stunden gekippt zu lassen ist keine Lösung, egal ob es draußen heiß oder kalt ist. Den Temperatúrausgleich müssen danach die Heizung oder die Klimalage leisten und das kostet wiederum überflüssig viel Energie.

Tipp: Stoßlüften statt Kipplüften ist tatsächlich für den Luftaustausch sehr effektiv und zudem energiesparender. Nach Berechnungen der co2online GmbH spart das in einem Haus mit 150 m² bis zu 145 Euro an Heizkosten im Jahr.

9. Ausschalten – aber richtig!

Neben dem eigentlichen PC finden sich Bildschirm, Lautsprecher, Drucker, WLAN-Router und noch einige andere Dinge im Büro. Ein grundlegender Tipp lässt sich beinahe überall umsetzen.

Tipp: Werden die Geräte im Büro nicht benötigt, sollte man sie vollständig ausschalten. Das gilt auch für die Bildschirme, die über Nacht oft im Standby-Modus verweilen oder die Beleuchtung, die bei Tageslicht nicht ausgeschaltet wird. Viele moderne Geräte haben heute nur noch ein Schein-Aus und ziehen auch nach dem Ausschalten noch kleine Mengen Strom, die sich über längere Zeit schnell summieren. Das einzige was da hilft ist: Stecker ziehen!