

## Energieeffizient im Home-Office

**Plötzlich sind auch zu Hause Computer, Drucker und Laptop dauerhaft in Betrieb. Wie lässt sich vermeiden, dass der Stromverbrauch im Home-Office unnötig in die Höhe schnellt? Einfache Tipps steigern die Energieeffizienz am «neuen» Arbeitsplatz.**

Auf Grund der Corona-Krise haben viele Erwerbstätige das Büro vom Arbeitsplatz nach Hause verlegen müssen. Gleichzeitig zeigen erste Auswertungen, dass der Zwang auch eine Chance ist und sich Angestellte wünschen, das Home-Office nach der Pandemie teilweise weiterzuführen. Neben vielen anderen Herausforderungen wird damit auch der Energieverbrauch am Arbeitsplatz zu Hause zum Thema. Im Home-Office auf den Energieverbrauch zu achten, ist aber keine Hexerei.

### **Tageslicht nutzen**

Bereits die Position des Schreibtisches hat Einfluss auf den Stromverbrauch. Nutzen Sie das Tageslicht und platzieren Sie den Tisch nach Möglichkeit im rechten Winkel vor einem Fenster. Gibt eine Lampe ihren Geist auf, so steigen Sie auf LED-Technik um. Verglichen mit einer Sparlampe braucht sie rund 40 % weniger Strom (Leuchtenvergleich: topten.ch).

### **Standby vermeiden**

Während des Arbeitens sind in der Regel mehrere Geräte wie Computer, Drucker oder Laptop gleichzeitig im Betrieb. Schliessen Sie die verschiedenen Hilfsmittel an eine Steckerleiste an. Schalten Sie diese am Feierabend ab. Damit sind die Geräte ganz vom Strom getrennt und verbrauchen nicht unnötig Energie im Standby-Modus.

### **Temperatur regeln und lüften**

Die ideale Temperatur für die Arbeit am Bürotisch liegt zwischen 20 und 23 °C. Sie lässt sich am einfachsten mit einem Thermostatventil am Radiator regeln. Ausserdem ist es vor allem in der Heizsaison wichtig, mindestens dreimal pro Tag während rund fünf Minuten kräftig zu lüften. Das steigert die Konzentration und hilft Heizkosten zu sparen. Bei einem ständig geöffneten Kippfenster hingegen, wird die Raumluft kaum erneuert und Wärme verpufft ungenutzt ins Freie.

Kasten

### **Tipps und Infos**

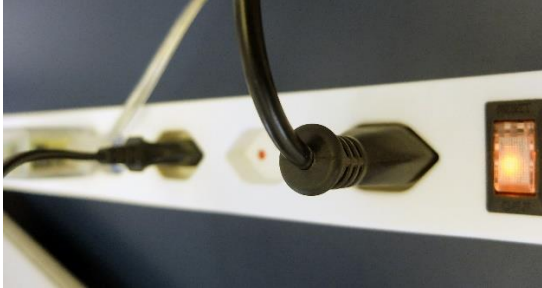
Bei Fragen zum Energieverbrauch sind Sie bei den öffentlichen Energieberatungsstellen an der richtigen Adresse:

Energieberatung Region Rhy: Winterthurerstrasse 3, 8370 Sirnach, 052 368 08 08,

[energieberatung@region-rhy.ch](mailto:energieberatung@region-rhy.ch) oder [eteam-tg.ch](http://eteam-tg.ch).

Weitere Tipps zum Energie sparen im Home-Office: [energieschweiz.ch/page/de-ch/Homeoffice](http://energieschweiz.ch/page/de-ch/Homeoffice)

Weitere Informationen zum Standby: [energieschweiz.ch/page/de-ch/stand-by](http://energieschweiz.ch/page/de-ch/stand-by)



Sind die verschiedenen Geräte wie Computer, Drucker oder Tischbeleuchtung an einer Steckerleiste angeschlossen, lässt sich alles auf einen Knopfdruck am Feierabend vom Netz trennen.