



# Energiesparcup – Wir machen mit!

## LEUCHTENDES VORBILD?

**So geht's!** Der Letzte macht das Licht aus. Dieses Motto gilt bei uns ab sofort überall! Ob im Besprechungsraum, der Teeküche oder während der Mittagspause – wer Lampen ausschaltet, die nicht gebraucht werden, spart Energie und Kosten. Entgegen eines verbreiteten Vorurteils lohnt sich das Abschalten schon nach wenigen Minuten.

**Schon gewusst?** Bis zu 30 Prozent des Stromverbrauchs von Büroräumen werden durch die Beleuchtung verursacht. Durch einen Umstieg auf LED und eine effiziente Nutzung können oft zwei Drittel davon gespart werden. Bei einem Unternehmen mit 50 Mitarbeitern kommen so rund 1.800 Euro im Jahr zusammen.

**Kleines Hilfsmittel: LED**  
Die Vorteile von LEDs liegen auf der Hand: Sie verbrauchen deutlich weniger Strom als Energiesparlampen und haben eine längere Lebensdauer. Damit ist auch ihre Energiebilanz besser – trotz des höheren Energiebedarfs bei der Herstellung. **Übrigens:** Auch bei häufigem Ein- und Ausschalten gehen LEDs nicht kaputt.

## FEIERABEND AUF STAND-BY?

**So geht's!** Feierabend heißt abschalten! Deshalb: Stecker ziehen! Denn Computer, Monitore und Drucker verbrauchen Stand-by-Strom, obwohl sie ausgeschaltet sind.

**Schon gewusst?** Fakt 1: Ein PC mit Monitor verbraucht jedes Jahr durchschnittlich 45 Kilowattstunden Strom im Stand-by-Betrieb. Fakt 2: Es gibt in Deutschland rund 3,6 Millionen Unternehmen mit weniger als 250 Mitarbeitern. Fakt 3: Würden all diese Unternehmen den Stand-by-Verbrauch ihrer Computer stoppen, könnten sie Stromkosten von 235 Millionen Euro sparen.

**Kleines Hilfsmittel: abschaltbare Steckdosenleiste**  
Gerade am Schreibtisch ist der Einsatz von abschaltbaren Steckdosenleisten praktisch. Einen Schalter umlegen – schon sind alle Bürogeräte vollständig vom Netz getrennt. So lässt sich Stand-by leicht abschalten. Wer Steckerleisten mit Zusatzfunktionen wie „Masterslave“ verwendet, sollte unbedingt auf deren Eigenverbrauch achten.

## KUSCHELIG ODER KAFFEE?

**So geht's!** Thermostate müssen nicht auf Stufe 5 stehen, damit es wohlig warm wird. „Voll-Aufdrehen“ heißt nicht schneller heizen, sondern länger – nämlich bis zur gewählten Zimmertemperatur. Stufe 3 entspricht ca. 20 °C, Stufe 5 etwa 28 °C. Auch wer darauf achtet, dass keine Jalousien vor der Heizung hängen oder Gegenstände darauf liegen, senkt den Verbrauch. Denn so kann die Wärme besser zirkulieren.

**Schon gewusst?** Ob die Temperatur im Büro ein Grad höher oder niedriger ist, ist kaum spürbar. Wer die Heizung – in Absprache mit den Kollegen – herunterdreht, spart pro Grad etwa sechs Prozent Heizenergie. In einem 200 Quadratmeter großen Büro mit 15 Personen lassen sich so jedes Jahr rund 1.500 Kilowattstunden Heizenergie sparen. Das ist Energie für mehr als 50.000 Tassen heißen Kaffee.

**Kleine Hilfsmittel: Thermometer & Thermostate**  
Der eine friert. Dem anderen ist heiß. Ein Thermometer misst objektiv die Temperatur. So wird Streit vermieden und Energie gespart – weil nicht zu viel oder zu wenig geheizt wird. Empfohlen werden Bürottemperaturen zwischen 20 und 22 °C. **Übrigens:** Auch programmierbare Thermostate helfen beim Sparen. Mit ihnen lässt sich die Wunschtemperatur für jeden Heizkörper zeitgenau regeln.

## BÜROKLIMA VERBESSERN?

**So geht's!** Fenster nicht kippen, sondern ganz öffnen! Denn bei gekippten Fenstern kommt kaum Frischluft in den Raum – aber die Wärme des Heizkörpers zieht ungenutzt nach draußen. Außerdem drohen durch die Zugluft ein steifer Nacken und gereizte Schleimhäute. Wer das Fenster kurzzeitig ganz öffnet, spart Energie und fördert das Wohlbefinden.

**Schon gewusst?** Wer beim Arbeiten sitzt, schwitzt nicht? Falsch! 60 Milliliter gibt jeder im Büro pro Stunde in Form von Wasserdampf ab. Das sind bei zehn Kollegen pro Arbeitstag knapp fünf Liter Wasser, die die Luftfeuchtigkeit erhöhen. Wer ein gesundes Raumklima will, muss diese Feuchtigkeit „ablüften“. Am besten vier Mal täglich. Und je nach Jahreszeit zwischen 5 und 30 Minuten.

**Kleines Hilfsmittel: Hygrometer**  
Ein Hygrometer misst die Luftfeuchtigkeit. Ideal sind im Büro Werte zwischen 40 und 60 Prozent. Alles andere kann zu Unbehagen oder gar gesundheitlichen Problemen führen. Bei zu niedriger Luftfeuchte trocknen Schleimhäute stärker aus. Die Immunabwehr wird geschwächt. Das Erkältungsrisiko steigt. Zu hohe Feuchtigkeit fördert Schimmelbildung.

## UND WER HAT DEN ÜBERBLICK?

**So geht's!** Nur wer seinen Energieverbrauch kennt, kann effektiv Energie sparen. Deshalb notiert unser Unternehmen regelmäßig Strom- und Heizdaten im Energiesparkonto. Das kostenlose Konto gibt einen Überblick über den eigenen Verbrauch und zeigt, in welchen Bereichen sich das Sparen lohnt. Und: Es eignet sich auch für den Privatgebrauch. [www.energiesparkonto.de](http://www.energiesparkonto.de)

**Schon gewusst?** Wer an einem Vollzeit-Arbeitstag seinen Bildschirm für eine Stunde ausschaltet, spart 11 Prozent von dessen Stromverbrauch. Wie das geht? Zum Beispiel während eines Meetings oder in der Mittagspause. **Übrigens:** Ein ineffizienter 24-Zoll-Monitor verbraucht im Schnitt jährlich Strom für etwa 90 Euro. Ein sparsames Modell benötigt weniger als die Hälfte.

**Kleines Hilfsmittel: Strommessgerät**  
Wie viel Strom verbraucht der Monitor? Oder das Faxgerät? Mit einem Strommessgerät lässt sich das kinderleicht ermitteln. Viele Geräte zeigen auch die Stromkosten an. Achtung: Der Messbereich eines Strommessgeräts sollte möglichst schon bei 0,1 Watt beginnen, damit auch kleine Verbräuche genau ermittelt werden können.

## Energiesparcup für Unternehmen

Wer spart am meisten Energie im Büro? Das wird ab sofort der Energiesparcup zeigen. Bei dem Wettbewerb treten Unternehmen aus ganz Deutschland ein Jahr lang im Energiesparen gegeneinander an. Wir sind dabei! Warum? Weil wir unsere Energiekosten senken und etwas für die Umwelt tun wollen. Deshalb versuchen wir, so viel Energie wie möglich zu sparen. Und zwar beim Strom, Heizen und Lüften. Dabei geht es vor allem um kleine Maßnahmen mit hohem Sparpotenzial. Denn allein dadurch können Büros ihre Energiekosten um 15 Prozent senken.

Mehr Informationen: [D www.energiesparcup.biz](http://D www.energiesparcup.biz)  
[D www.energiesparcup.biz/facebook](http://D www.energiesparcup.biz/facebook)

## European Enterprises Climate Cup. Der europäische Wettbewerb

Der deutsche Energiesparcup ist Teil des European Enterprises Climate Cup, der von der Europäischen Kommission gefördert wird. Insgesamt beteiligen sich Unternehmen aus zehn europäischen Ländern. Unter den nationalen Gewinnern wählt eine Jury die drei erfolgreichsten europäischen Energiespar-Unternehmen aus. Alle Gewinner werden 2016 bei einer Preisverleihung in Brüssel ausgezeichnet.

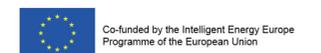
Mehr Informationen: [D www.enterprises-climate-cup.eu](http://D www.enterprises-climate-cup.eu)



Umgesetzt von:

**co2online**

Gefördert durch:



IMPRESSUM  
© 2015 co2online gemeinnützige GmbH | Hochkirchstraße 9 | 10829 Berlin  
kontakt@co2online.de | [www.co2online.de](http://www.co2online.de)  
Redaktion: Stefanie Jank, Marcus Weber  
Gestaltung: Mirja Dittich, Jadwiga Slezak  
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier mit dem Umweltzeichen „Blauer Engel“.  
Stand: Juli 2015

DISCLAIMER  
Die alleinige Verantwortung für den Inhalt dieses Posters liegt bei den Autoren. Es gibt nicht unbedingt die Meinung der Europäischen Union wieder. Weder die EASME noch die Europäische Kommission übernehmen Verantwortung für jegliche Verwendung der darauf enthaltenen Informationen.  
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde auf eine geschlechtsspezifische Unterscheidung verzichtet. Die verwendeten Personenbezeichnungen sind geschlechtsneutral zu sehen.