



Diözesan-
Caritasverband für das
Erzbistum Köln e. V.

STROMSPAREN IM DIGITALEN BÜRO

UMWELT- / KLIMACHECK IN DIENSTEN UND VERBÄNDEN DER CARITAS

Nutzen Sie eher **Laptop oder Notebook**. PCs verbrauchen meist deutlich mehr Strom.

Passen Sie **Helligkeit und Kontrast des Bildschirms** an das Umgebungslicht an. Bildschirm und Monitor verbrauchen viel Strom und so lässt sich einiges davon einsparen.

Eine Reduktion der Bildschirmhelligkeit funktioniert über die Funktionstasten des Laptops (z.B. F5); bzw. am externen Monitor über die Monitoreinstellungen (am Monitor selbst, Menü i.d.R. neben der Ausschalttaste). Bei normalen Büroarbeitsplätzen reicht eine Bildschirmhelligkeit von 70 Prozent aus, ohne dass es zu spürbaren ergonomischen Nachteilen kommt.

Aktivieren Sie die **Energiesparfunktion** Ihres Gerätes. Die Verwendung von **Bildschirmschonern** verbraucht unnötig Energie, **schalten Sie** den Monitor nach Gebrauch ganz **ab**. Nutzen Sie einen **zweiten Bildschirm** nur, wenn es zwingend notwendig ist.

Für **Pausen** ab 30 Minuten lohnt es sich, Computer und Monitor **auszuschalten**. Zwar ist die Last für das anschließende Hochfahren kurz höher als im durchschnittlichen Betrieb, doch das Ausschalten ist energiefreundlicher als eine halbe Stunde Standby. Auf keinen Fall sollten die Geräte nach Feierabend weiterlaufen – das gilt auch fürs Diensthandy. Richtig abschalten spart Strom und unnötige Emissionen – und kann zugleich der Geräteleistung guttun.

Ohne **Internet** ist die Arbeitswelt unvorstellbar und trotzdem ist wichtig zu beachten: Auch das Surfen benötigt viel Strom.

Den Energieverbrauch reduzieren können Sie schon durch das **Löschen von E-Mails** und das Leeren des Papierkorbs. Senden Sie weniger E-Mails, löschen Sie verzichtbare Anhänge beim Weiterleiten von E-Mails und versenden Sie Fotos nur **komprimiert**.

Erwägen Sie das Ausschalten der **Videofunktion in Videokonferenzen**, wenn Ihr Bild verzichtbar ist. In sehr großen Meetings kann ein kurzes "Hallo" sagen mit Kamera und anschließendes Ausschalten durch alle ohne tragende Rolle ausreichen. Oder Sie schalten ihr Video vorübergehend aus, während Vortragende ihren Bildschirm innerhalb eines Meetings teilen und der Inhalt der Präsentation im Fokus steht.

Wenn Sie eine Internetadresse kennen, geben Sie diese direkt in das Adressfeld statt in die **Suchmaschine** ein, auch das spart unnötige Energie. Hinterlegen Sie oft benötigte Internetadressen in der **Favoritenleiste**, das erspart die erneute Suche.

Ungenutzte Elektrogeräte im **Stand-by-Betrieb** kosten deutsche Haushalte 504.000 € pro Stunde; ein Durchschnittshaushalt zahlt jedes Jahr 75 bis 150 Euro. Es ist also sinnvoll, ungenutzte Geräte nicht nur in den Ruhezustand/Stand-by-Modus zu versetzen, sondern **besser ganz auszuschalten**.

Verwenden Sie auch abschaltbare Mehrfachsteckdosen, da einige elektrische Geräte auch ausgeschaltet Strom verbrauchen.

Bevorzugen Sie die Nutzung von **Netzwerkdruckern** und schalten Sie Ihre Bürodrucker aus.

In Kooperation mit



Diözesan-
Caritasverband für das
Erzbistum Köln e. V.

CHECKLISTE:

Name Beteiligte / Gremium:

Erste Bestandsaufnahme:

Aktueller Stand:

Wiedervorlage:

	Erfüllt	Zu erledigen	Trifft nicht für uns zu.
Laptops werden bei der Nutzung bevorzugt und die Energiesparfunktion ist aktiviert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Helligkeit/Kontrast ist optimal für die Gesundheit und möglichst energiesparend eingestellt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der 2. Bildschirm wird nur in dringenden Fällen genutzt. In Pausen und nach der Nutzung wird alles ausgeschaltet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es werden regelmäßig E-Mails gelöscht und die Papierkörbe geleert. Anhänge werden reduziert und komprimiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Videos werden in Videokonferenzen ausgeschaltet, wo verzichtbar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abschaltbare Mehrfachsteckdosen werden verwendet und nur Elektrogeräte mit A+++ angeschafft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn vorhanden, werden Netzwerkdrucker genutzt und persönliche Drucker ausgeschaltet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Weitere Informationen:

<https://www.vzh.de/themen/bauen-immobilien-energie/energiesparen-im-haushalt/stromspar-tipps-fuers-homeoffice>

<https://www.net4energy.com/de-de/smart-living/energie-sparen-im-buero>

<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/energie/erneuerbare-energien-energiewende/28148.html>

<https://api.klima-ma.de/api/download/broschure-tipps.pdf>

<https://www.caritasnet.de/themen/armut/energiearmut/>

In Kooperation mit