

Energieeffizientes und klimafreundliches Home-Office

(03.04.2020)

Daheimbleiben rettet Leben!

Wie man in diesen herausfordernden Zeiten im Home-Office energieeffizient und klimafreundlich arbeiten kann, das zeigen Ihnen folgende, hilfreiche Tipps:

1. Das richtige Gerät

Zunächst sollte das richtige Gerät ausgewählt werden. Ein Laptop verbraucht, dank seines kleineren Bildschirms, weniger Strom als ein Stand-PC mit Monitor. Sollten Sie aber nur letzteren zuhause haben, dann unbedingt darauf achten, dass die Leistung einem angemessenen Verbrauch entgegensteht.

Das Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie bietet unter www.topprodukte.at eine Auswahl an energieeffizienten Bürogeräten, die Sie miteinander vergleichen können.

2. Die passende Raumwärme

Auch auf die passende Raumwärme sollte geachtet werden. Heizen Sie daher nicht mehr, als Sie tatsächlich benötigen. Bei einer sitzenden Tätigkeit kann einem, auch bei einer Raumtemperatur von rund 20 Grad, schnell kalt werden. Kurz aufstehen und mit ein paar Übungen den Kreislauf ankurbeln kann da schnell Abhilfe verschaffen.

3. Aufs Lüften nicht vergessen

Die Luft im Home-Office kann schnell stickig werden. Vergessen Sie daher nicht, alle zwei bis drei Stunden für rund zehn Minuten die Fenster vollständig zu öffnen und zu lüften. Die frische Luft gibt Ihnen wieder Energie und Sie können wieder konzentriert weiterarbeiten.

4. Nicht gebrauchte Geräte ausschalten

Wenn Sie nach einem produktiven Tag fertig mit ihrer Arbeit sind, dann schalten Sie alle nicht gebrauchten Geräte komplett ab – im Standby-Modus wird ebenfalls Strom verbraucht. Wenn Sie das W-Lan in der Nacht nicht brauchen, dann können Sie eine Zeitschaltuhr im Router einbauen, damit auch dieser nicht unnötig Strom verbraucht.

5. E-Mail Versand beachten

Eine gesendete E-Mail inkl. Anhang verbraucht rund 30 Gramm CO₂. Achten Sie daher darauf, dass Sie nur wirklich wichtige Nachrichten versenden und alles andere, wenn möglich, per Telefon klären.

Wenn Sie auf diese Dinge achten, dann können Sie auch in solch fordernden Zeiten nicht nur Ihrer Brieftasche, sondern auch dem Klima etwas Gutes tun. Bleiben Sie Gesund!

1.826 Zeichen

Quelle: Verein Energie-, Natur-, Umwelt- und Klimaschutz Kärnten (ENUK-K)

Obenstehender Text kann uneingeschränkt für die Öffentlichkeitsarbeit von Kärntner e5-Gemeinden verwendet werden. Der Text darf redaktionell verändert werden (kürzen, ergänzen, etc.), sofern der inhaltliche Kontext erhalten bleibt.

Die Dokumentation der Veröffentlichung im Rahmen der e5-Unterlagen wird dringend empfohlen.