

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

KONTAKT:

Energieeffizienzagentur Landkreis Emsland e. V.

Telefon: 05931/44-5068
info@eea-emsland.de
www.eea-emsland.de
www.klimaschutz-emsland.de

Ordniederung 1
49716 Meppen



Mehr wert a

Klimaschonendes
Handeln
im Alltag

Emsland 

Emsland 
Energieeffizienzagentur
Landkreis Emsland e.V.

BELEUCHT

Energiesparen ist ganz einfach!

Bei der täglichen Arbeit im Büro können wir alle den unnötigen Verbrauch von Energie, Wasser und anderen Dingen vermeiden und damit gleichzeitig Kosten sparen und zum Klimaschutz beitragen. Den gewohnten Komfort können wir dabei erhalten. Sie müssen im Job immer hellwach sein – Ihr PC auch?

Wecken Sie Ihren PC und die anderen Bürogeräte nur bei Bedarf auf und arbeiten Sie mit weniger Energie. Jede eingesparte Kilowattstunde Strom und jeder unverbrauchte Liter Wasser tun nicht nur der Umwelt gut, sondern auch der Betriebskasse. Mit welchen Maßnahmen Sie ohne großen Aufwand Energie und Kosten sparen können, erfahren Sie hier.



Benötigen Sie Wasser für zwei große Tassen Tee, nehmen Sie doch gleich die Tasse als Messbecher. Wasser, das unnötig erhitzt wurde, kostet zusätzlich Strom.

27 Bewusst konsumieren

Die Herstellung und Verarbeitung von Lebensmitteln, Verpackungen und Konsumgütern benötigt sehr große Mengen an Trinkwasser, sogenanntes „virtuelles Wasser“. Der Verbrauch virtuellen Wassers liegt um ein Vielfaches höher als der direkte Verbrauch – bei mittlerweile 4.000 Liter pro Person und Tag! So viel „virtuelles Wasser“ ist erforderlich, um all die Waren zu produzieren, die wir täglich brauchen, vom Mikrochip bis zum Brot. Für die Herstellung einer Jeans werden z. B. bis zu 8.000 Liter Wasser benötigt. Es gilt daher: weniger Konsum = weniger Wasserverbrauch.



WASSER SPAREN UNG

23 Duschen statt Baden

Für ein Vollbad verbrauchen Sie etwa 150-200 Liter Wasser, beim Duschen dagegen kommen Sie mit 60-80 Litern aus. Wie beim Händewaschen sollten Sie auch hier das Wasser abstellen, wenn Sie sich einseifen. Ein Duschkopf mit Wassersparfunktion bringt Extraersparnis, da zum Wasserstrahl Luft gemischt wird und weniger Wasser durchläuft.

24 Der tropfende Wasserhahn

Tropfende Wasserhähne, undichte Leitungen oder Toiletten-spülungen kosten bares Geld. Im Jahr können dadurch Tausende Liter ungenutzt durch den Abfluss rauschen. Kaputte Dichtungen sollten so schnell wie möglich ausgetauscht und defekte Leitungen repariert werden.

25 Waschmaschine und Geschirrspüler

Nutzen Sie so oft es geht ein Sparprogramm. Wäsche ist meistens nicht wirklich schmutzig, sondern nur verschwitzt. Das Schnellprogramm der Waschmaschine reicht vollkommen aus. Auch Geschirrspüler haben Kurzpro-gramme, wenn das Geschirr nur leicht verschmutzt ist. Schalten Sie die Geräte nur an, wenn sie voll sind. Bei der Neuanschaffung immer auf die höchste Energiesparklasse achten.

Manchmal lohnt es sich auch alte Maschinen durch neue zu ersetzen, die einen viel niedrigeren Strom- und Wasser-verbrauch haben. Pro Wasch- oder Spülgang kann die Ersparnis bis zu 40 Liter betragen. Das Spülen von Hand verbraucht oft mehr Wasser als moderne Geschirrspüler.

26 Getränke zubereiten

Heißes Wasser für Tee oder Kaffee kann im Wasserkocher schnell erhitzt werden. Achten Sie darauf, immer nur die passende Menge Wasser zu erhitzen.

Beleuchtung

Strom verursacht den größten Teil der Energiekosten in Büros. Durchschnittlich verbraucht die Beleuchtung rund 35 Prozent des Stroms. Schon durch einen bewussten Umgang können hier Ein-sparungen bis zu 15 Prozent erfolgen!

Da die Beleuchtung bis 50 Prozent der Gesamtenergiekosten aus-macht, lohnt sich die Optimierung. Damit reduzieren Sie langfristig Betriebskosten, so dass Gelder für andere Projekte zur Verfügung stehen, und schonen das Klima:

- 1 Die **gezielte Beleuchtung** der Arbeitsplätze bei gleichzeitig reduzierter Allgemeinbeleuchtung verringert den Energie-verbrauch und sorgt für eine angenehme Arbeitsatmosphäre.
- 2 **Energiesparlampen**
Tauschen Sie herkömmliche Glühlampen gegen Energiesparlampen (LED-Lampen) aus.
- 3 **Licht aus!**
Schalten Sie das Licht in Räumen, die länger ungenutzt bleiben, aus.
- 4 Nutzen Sie so oft wie möglich das **natürliche Tageslicht**. Halten Sie die Fenster frei, damit das Tageslicht voll ausgenutzt werden kann. Schalten Sie rechtzeitig bei ausreichendem Tageslicht die Beleuchtung aus.

BÜRO UND

Büro- und andere Elektrogeräte

5 Nehmen Sie die Geräte zum Feierabend vom Netz. Monitor, PC und Drucker verbrauchen auch noch Strom, wenn sie eigentlich ausgeschaltet sind, sogenannter Stand-by-Verbrauch. Das können Sie einfach abstellen, wenn Sie zum Feierabend den Stecker aus der Steckdose ziehen, der die PC-Komponenten mit dem Stromnetz verbindet. Bequemer geht es mit einer Mehrfachsteckdosenleiste, die mit einem Ein-/Aus-Schalter ausgestattet ist. Dann reicht ein Knopfdruck.

6 PC-Pausen Versetzen Sie Ihren Rechner in längeren Pausen (mehr als 15 Minuten) in den Ruhezustand. (Das wird über das Power-Management, auch Energieverwaltung oder Energieoptionen genannt, eingestellt.)

7 Monitor ausschalten Wenn es absehbar ist, dass Sie für mehr als eine Viertelstunde den PC nicht benutzen, schalten Sie den Monitor aus. Das Programm, mit dem Sie gerade arbeiten, muss dazu nicht beendet werden. Verzicht auf Bildschirmschoner, die unnötig Strom verbrauchen.

8 Sparen Sie Papier Statt für jeden Mitarbeiter eine Kopie anzufertigen, reicht es oft aus, Dokumente in den Umlauf zu geben und dann zentral abzulegen. Nutzen Sie Recyclingpapier aus 100% Altpapier. Auch doppelseitiges Kopieren trägt zum Einsparen von Energie und Papier bei. Benutzen Sie für Probedrucke die Rückseite von bereits einmal bedrucktem Papier. Bei vielen Kopierern können Sie die Dokumente verkleinern. Sie sparen Papier und Strom,



Wassersparen ist ganz leicht!

Der Wasserverbrauch in Deutschland liegt durchschnittlich bei 120 Liter pro Person und Tag. Ungefähr 1/3 für Toilettenspülung, je 1/4 zum Wäschewaschen und für Körperpflege, 1/5 zum Putzen und Geschirrspülen und nur 3 Liter für Trinken und Kochen. Da lässt sich unter Beibehaltung des gewohnten Komforts einiges sparen:

21 Toilettenspülung Der größte Wasserverbrauch ist die Toilettenspülung, mit oft 9 bis 10 Litern pro Spülung. Am einfachsten lässt sich Wasser sparen, indem Sie einen modernen Spülkasten nutzen. Es gibt Varianten mit einer Start-Stopp-Taste. Diese nur so lange wie nötig drücken. Besser sind Spülkästen mit einer großen und kleinen Taste für je einen 6-Liter oder 3-Liter Spülvorgang. Nutzen Sie so oft es geht die kleine Taste. Einen alten 9-Liter Spülkasten können Sie günstig mit einem Spülstopp nachrüsten oder wahlweise einen Backstein hineinlegen.

22 Fließend Wasser in der Küche Vermeiden Sie fließendes Wasser in der Küche so oft es geht. Waschen Sie Geschirr im Becken, Salat, Obst oder Kartoffeln in einer Schüssel.

ELEKTRO

19 **Feierabend! Auch für die Heizung?**

Sie können viel Heizenergie sparen, wenn Sie bei einer mehrtägigen Abwesenheit, übers Wochenende oder gar auch zum Feierabend die Raumtemperatur verringern. Sie sollten ausprobieren, wie weit Sie die Temperatur reduzieren können, ohne dass es bei Arbeitsbeginn unzumutbar lange dauert, bis die (erforderliche) Raumtemperatur erreicht ist.

20 **Aufzug**

Lassen Sie den Aufzug ab und zu stehen! Etwa 50 Wh Strom werden verbraucht, wenn Sie den Aufzug zweimal am Tag für sich arbeiten lassen. Lassen Sie ihn ruhen! Treppensteigen hält fit und spart Strom.

wenn Sie zwei DIN A4 Blätter auf eine Seite kopieren. Wenn Sie die täglich von Ihnen zu kopierenden Dokumente nicht unmittelbar sofort vervielfältigen müssen, sammeln Sie die Papiere und kopieren Sie auf einen Schlag. Wenn Sie wegen jedem Dokument zum Kopierer laufen, kann der Energieaufwand für Kopieren dreimal höher sein, da jedes Mal die Tonertrummel aufgeheizt werden muss. Lieber Druckvorschau am PC statt Ausdruck mit Fehlern, lieber kein Fax-Deckblatt, lieber E-Mail statt Fax...

Benutzen Sie in Ihrer Signatur Hinweise wie: „get green – read it on the screen!“ oder „Bitte prüfen Sie, ob diese Mail wirklich ausgedruckt werden muss! Danke“

9 **Zentralisieren Sie Ihre Bürogeräte**

Nutzen Sie anstelle mehrerer Einzelarbeitsplatzgeräte – zum Beispiel Kopierer, Scanner, Drucker und Faxgerät – zentrale Abteilungsgeräte oder Multifunktionsgeräte. Das vermindert die Leerlaufverluste und spart Raum und Kosten.



EFFIZIENT HEIZEN

Bürräume

10 Weniger Heizen

1 °C weniger bringt 6 Prozent Energieeinsparung. Probieren Sie doch mal aus, ob es sich bei einem Grad weniger Raumtemperatur immer noch behaglich arbeiten lässt. Die Einsparung wäre enorm. Die Heizung abschalten, wenn im Winter die tief stehende Sonne einen Teil der Wärme durchs Fenster kostenlos liefert. Thermostatventil höchstens auf Stellung drei, das sichert 22 °C. Dann schalten die Heizkörper automatisch ab, wenn es z.B. wegen der Sonne wärmer wird.

11 Lüften muss sein – aber bitte kontrolliert!

Wenn viel Raumluft in die Umwelt entweicht, entweicht auch viel Energie. Sinnvoll ist es, mehrmals am Tag mit weit geöffnetem Fenster für 5 Minuten zu lüften und danach das Fenster wieder ganz zu schließen. Drehen Sie beim Lüften die Heizung ab. Die Frischluft erwärmt sich schnell, das Raumklima ist angenehm. „Auf Kipp“ sollten Fenster auf Dauer nie stehen, denn es geht viel Wärme verloren, ohne dass die Luft deutlich besser wird.

12 Hände waschen

Oft achtet man ja gar nicht darauf. Aber warum sich die Hände nicht mit kaltem Wasser waschen? Das fördert die Durchblutung und spart Energie.

13 Lassen Sie den Kühlschrank nur kurze Zeit offenstehen

Nehmen Sie die von Ihnen gebrauchten Sachen schnell aus dem Kühlschrank und schließen Sie ihn sofort wieder. So hat die Raumwärme wenig Gelegenheit, den Kühlraum zu erwärmen.

14 Öfter mal zu Fuß gehen

Kurze Strecken lassen sich gut zu Fuß zurücklegen. Brauchen Sie eigentlich immer einen Dienstwagen?

15 Wasserkocher

Nicht mehr Wasser als nötig in den Wasserkocher geben. Erhitzen Sie kleine Mengen Wasser am besten im Wasserkocher. Warum soll mehr Wasser als erforderlich zum Kochen gebracht werden? Wenn Sie ein paar Tage auf die richtige Dosierung achten, haben Sie Ihr Maß bestimmt schnell gefunden.

16 Schmoren Sie nicht den Kaffee.

Füllen Sie den frischen Kaffee lieber in eine Thermoskanne um, anstatt ihn auf der Wärmeplatte warm zu halten. So sparen Sie Strom und bewahren das Aroma.

17 Fahrgemeinschaften bilden

Mit Fahrgemeinschaften lässt sich der Kraftstoffverbrauch erheblich reduzieren. Fahren beispielsweise vier Personen statt einer im Auto, können etwa 70 Prozent der bisherigen Spritkosten eingespart werden.

18 Den öffentlichen Personennahverkehr nutzen

Die tägliche Fortbewegung mit Bus und Bahn ist bequem, nervenschonend und spart Geld. Zudem tragen die öffentlichen Verkehrsmittel nachhaltig zu Klimaschutz und Ressourcenschonung bei und entlasten die Straßen vom Verkehr.