

# Energie sparen ...im Arbeitsalltag

## Im Büro

### Beim Lüften: Fenster ganz öffnen + Heizung runterdrehen

Die effizienteste Art zu lüften ist die Stoßlüftung. Das heißt, Sie öffnen das oder die Fenster für etwa fünf Minuten weit und schließen Sie dann wieder ganz. Noch besser geht es mit Durchzug. Die Thermostatventile schließen Sie dabei ganz, um keine Heizenergie zu verschwenden. So haben Sie nicht nur frische Luft im Raum – gegenüber dem Dauer-Kipp-Lüften lassen sich damit auch bis zu einem Drittel der Heizkosten sparen.

### Beim Verlassen des Büros...



...Licht aus



...ab 10 Min. Bildschirm aus



...ab 1-2 Stunden Computer aus

**Übrigens:** Bunte, animierte Bildschirmschoner sind Stromfresser; einfache schwarz-weiße Bildschirmschoner reduzieren den Monitor-Energieverbrauch um bis zu 15 Prozent.

## In der Küche...



Kühlschrank: 7° Celsius sind ausreichend

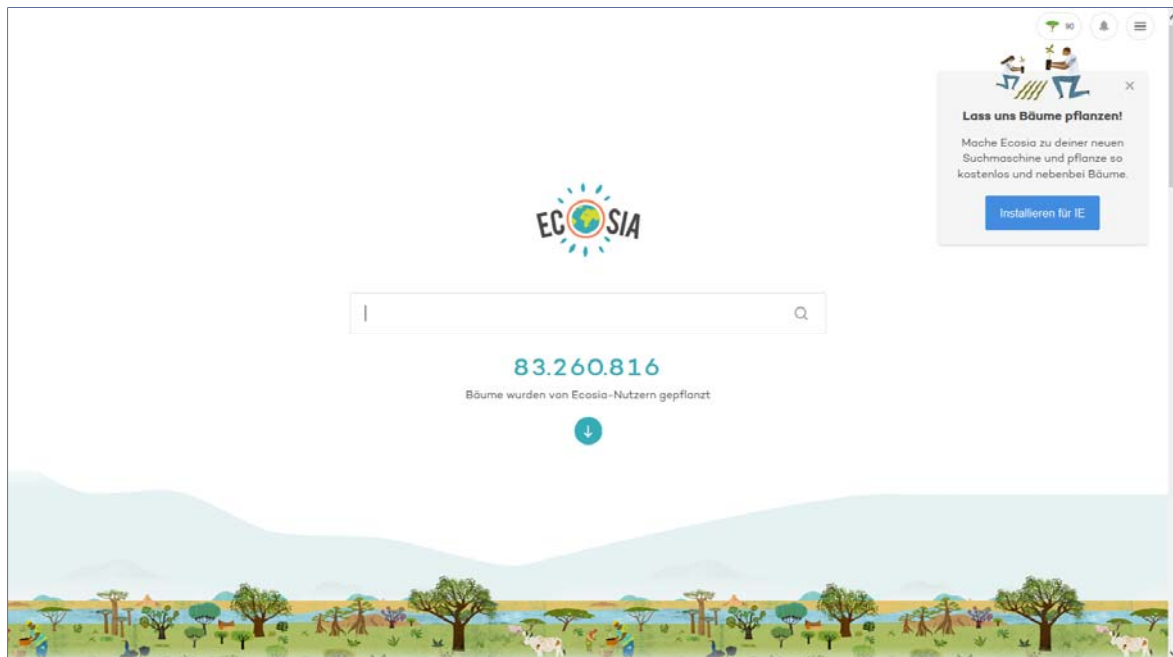


Nur so viel Wasser erwärmen, wie benötigt



Spülmaschine gut gefüllt laufen lassen

## Schon gewusst? Google in grün



Wer im Internet stöbert und dabei die **alternative Suchmaschine Ecosia** nutzt, wird nicht getrackt, seine Daten werden nicht vermarktet, und er finanziert mit jeder 45. Anfrage das Pflanzen eines Baumes