



**p** **Energiesparen  
im Büro.**

**polarstern**

**Viele von uns sind an fünf von sieben Tagen im Büro. Im Mittel verbringen wir dort ein Drittel des Tages. Fast die Hälfte ist es, wenn wir die nächtlichen Schlafphasen abziehen. Das zeigt, wie entscheidend das Energiesparen am Arbeitsplatz ist!**

Also dreh auch im Büro die Heizung runter und steck die ungenutzten Geräte aus. Unsere Checkliste fürs Büro zeigt, was da alles geht. Und wenn nicht noch weiter gespart werden kann, hilft dir Polarstern dabei, klimabewusst Energie zu nutzen.

**Ausdruck und Aufhängen wärmstens empfohlen.  
Dann bleibt die Message auch wirklich hängen.**

**Polarstern.  
Dein unabhängiger Ökoenergieversorger.**

**Telefon** +49.89.309042911

**E-Mail** [hallo@polarstern-energie.de](mailto:hallo@polarstern-energie.de)

[www.polarstern-energie.de](http://www.polarstern-energie.de)

## **p** Energiesparen im Büro.

# Tipps für IT- und Elektrogeräte

**4 Kipp's:** Um nach Feierabend wirklich Strom zu sparen, nutzt Steckleisten mit Kippschaltern. Damit ein Aus auch echt ein Aus ist.

**1 Alles nach Plan:** Im Großraumbüro lohnen sich Zeitschaltuhren, um wirklich alle Beleuchtung, Computer, Monitore und Drucker nach Feierabend abzustellen.

**5 Mach's zappenduster:** Achte abends beim Verlassen des Büros und vor dem Wochenende darauf, dass nirgends unnötig Licht brennt.



**2 Ob Apple oder PC:** Nutze deinen Rechner sofort es geht in den Energiesparmodus. Das spart Strom und du musst weniger laden.

**3 Lass dich nicht blenden:** Pass die Bildschirmhelligkeit bei Laptop & Co. den Lichtverhältnissen an. Dann hält auch dein Akku länger.



**6 Erleuchtet:** LEDs brauchen bis zu 90 % weniger Energie als normale Glühlampen. Bei einer unschlagbaren Lebensdauer von 25.000 Leuchtstunden, teilweise sogar länger.

### **i** Solarstrom nutzen.

Mit Wirklich Gewerbesolar hat Polarstern ein Rundum-sorglos-Paket für Unternehmen, um von preiswert vor Ort erzeugter Solarenergie zu profitieren. Auch Ladestationen für Elektroautos können integriert werden.



[www.polarstern-energie.de/  
geschaeftskunden/gewerbesolar](http://www.polarstern-energie.de/geschaeftskunden/gewerbesolar)

**7 Netzwerken ist in:** Nutze im Büro statt Einzelgeräten an den Arbeitsplätzen einen zentralen Netzwerkdruker.



**8 Ausgefunkt:** Wenn möglich, dreh auch dem WLAN-Router nach Feierabend und am Wochenende den Saft ab. Das spart Strom und tut dem erhitzten Router gut.



**9 Zieh den Stecker:** Der Drucker spuckt nur einmal am Tag was aus und wartet sonst im Standby-Modus? Stöpsel ihn einfach ab – offline spart er die meiste Energie.



**💡 Weitere Energiespartipps für euer Büro gibt's hier:**



[www.polarstern-energie.de/  
magazin/artikel/kollegestrom-energie-am-arbeitsplatz](http://www.polarstern-energie.de/magazin/artikel/kollegestrom-energie-am-arbeitsplatz)

# **p** Energiesparen im Büro. Tipps für Küche und Klima.

## **2** Ende der Eiszeit:

Auch dem  
Kühlschrank  
im Büro reichen  
5 bis 7 °C zum  
Kühlen.



## **1** Sag gute Nacht:

Nutz die Nachtabsen-  
kung ab 22 Uhr, am bes-  
ten auf max. 17 Grad.

Am einfachsten geht's



mit program-  
mierbaren oder  
per App steu-  
erbaren Ther-  
mostaten.

**3** Das richtige Maß: Erhitze mit dem Wasserkocher nur so viel Wasser, wie du wirklich brauchst. Das geht schneller und spart Energie.

**4** Abschalten ist wie Urlaub: Lass Kaffeemaschine & Co. nicht im Standby-Betrieb. Die brauchen auch mal Erholung.

**5** Volles Programm: Stell den Geschirrspüler nur wirklich voll und im Energie-  
sparprogramm an. So viel Zeit muss sein.



## **6** Der Klassiker:

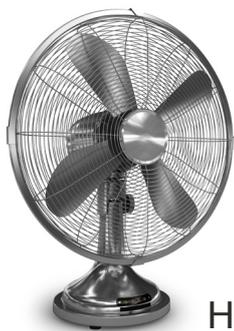
19 statt 20 Grad bringen bereits 6 % Energieein-  
sparung. Und abends  
und am Wochenende ist  
noch viel mehr drin.

## **i** Kenne deinen Stromverbrauch.

Strommessgeräte helfen dir, Stromfresser zu erkennen. Auch intelligente Stromzähler, Smart Meter, geben dir Auskunft zum Strombedarf. Zum Beispiel, wie er am Wochenende ist, obwohl im Büro nicht gearbeitet wird.



[www.polarstern-energie.de/magazin/artikel/  
test-ist-dein-stromverbrauch-zu-hoch](http://www.polarstern-energie.de/magazin/artikel/test-ist-dein-stromverbrauch-zu-hoch)



**7** Kill die Klimaanlage: Frühmorgens querlüften, dann Fenster zu und Jalousien runter. In den heißesten Stunden einen Ventilator statt der Klimaanlage nutzen – so geht Hochsommer energiesparend.

## **8** Keine halben Sachen:

Dauergekippte Fenster sind im Büro tabu. Genauso wie Schmutzgeschirr nicht in den Spüler räumen.

**9** Stell auf Durchzug: Achte darauf, dass auch im Winter mindestens dreimal täglich für einige Minuten stoßgelüftet wird. Das sorgt für die nötige Frischluft und lässt dennoch die Räume nicht auskühlen.

## **💡** Weitere Energiespartipps für euer Büro gibt's hier:



[www.polarstern-energie.de/  
magazin/artikel/kollege-  
strom-energie-am-arbeitsplatz](http://www.polarstern-energie.de/magazin/artikel/kollege-strom-energie-am-arbeitsplatz)