

## PRESSEINFORMATION

# Energiespar-Tipps für das Home-Office: Teil 1

**Ulm, 20. April 2020 - Die Energieberatung der Verbraucherzentralen und die Regionale Energieagentur Ulm geben Tipps um im Home-Office Strom zu sparen. In einer dreiteiligen Serie werden Tipps zu verschiedenen Bereichen im Haushalt gegeben, die während des Arbeitens von zuhause stärker beansprucht werden.**

**Computer:** Beim Computer beeinflussen die Bauart und die Leistungsfähigkeit den Stromverbrauch erheblich. So verbraucht ein Standard-Laptop für typische Büroanwendungen während eines achtstündigen Arbeitstages im Dauerbetrieb etwa eine Fünftel Kilowattstunde. Bei einem etwa gleichstarken Desktop-PC (bezeichnet meist ein stehendes Computergehäuse mit einem separat stehenden Bildschirm) darf mit dem dreifachen Verbrauch gerechnet werden. In 6 Wochen Home-Office macht das 2 Euro Stromkosten beim Laptop und 6 Euro beim Desktop-PC. Hoch gerüstete Gamer-PCs sollten nicht über einen längeren Zeitraum im Home-Office verwendet werden. Deren wesentlich höhere Leistungsfähigkeit führt auch bei Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Surfen im Internet zu höherem Verbrauch. Im Vergleich zu einem niedriger ausgestatteten Desktop-PC ist der Stromverbrauch bei hoch gerüsteten Gamer-PCs 70 Prozent höher. In Arbeitspausen sollte jeder PC in den Energiesparmodus versetzt werden, dann verringert sich der Verbrauch bereits deutlich. In den Energieoptionen lassen sich genaue Energiespar-Einstellungen vornehmen. Nachts und bei längeren Arbeitspausen sollte der PC ausgeschaltet werden.

**Router:** Zu richtigen Großverbrauchern von Strom sind Router geworden. Sie verbinden den PC in der Regel über eine WLAN-Verbindung mit dem Internet. Auch deren Verbrauch lässt sich verringern. Bei vielen Modellen lassen sich die Datenübertragungsfunktionen zeitlich begrenzen und bspw. nachts abschalten. Wer nachts außerdem WLAN-Empfänger (PC, Handy, Smart TV) komplett ausschaltet, verringert damit auch den Stromverbrauch des Routers. Gleiches gilt für WLAN-Repeater. WLAN-Repeater erweitern die Reichweite des Funknetzes und kommen deshalb oft in großen Wohnungen oder Häusern zum Einsatz.

**Mehrfachsteckdosen:** Einige ausgeschaltete elektrische Geräte, die in der Steckdose stecken, verbrauchen Strom. Es ist deshalb empfehlenswert abschaltbare Mehrfachsteckdosen zu verwenden und sie auszuschalten, wenn die angeschlossenen Geräte nicht mehr verwendet werden. So genannte Master-Slave-Steckdosen schalten selbsttätig weitere Geräte, z. B. PC-Peripherie vom Netz. Master-Slave-Steckdosen haben aber einen Eigenverbrauch. Dieser liegt bei max. 1 Watt.



**Ansprechpartner**

**Verbraucherzentrale  
Baden-Württemberg e. V.**  
Pressestelle  
Tel. (0711) 669173  
[www.vz-bw.de](http://www.vz-bw.de)

**Verbraucherzentrale Bayern**  
Pressestelle  
Tel. (089) 552794 177  
[www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de)

**Regionale Energieagentur  
Ulm gGmbH**  
Tel. (0731) 173 270  
[www.regionale-energieagentur-ulm.de](http://www.regionale-energieagentur-ulm.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Seite 2 von 2 Seiten des Schreibens vom 04.05.20

Beim Kauf dieser Elektrogeräte sollte auf das Umweltzeichen „Blauer Engel“ geachtet werden. Individuelle Stromspartipps gibt die Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg und die Regionale Energieagentur Ulm. Mehr Informationen gibt es kostenfrei unter bei der Regionalen Energieagentur Ulm unter **0731 - 173 270** oder auf [verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://verbraucherzentrale-energieberatung.de)