



## KÜCHE UND AUFENTHALTSRAUM

### 14. 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.

### 15. Tee zubereiten

Heißes Wasser für Tee kann im Wasserkocher schnell erhitzt werden. Achten Sie darauf, nicht mehr Wasser als nötig in den Wasserkocher zu geben.

### 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.

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.

### 18. 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 repariert werden.

### 19. 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 Kurzprogramme, wenn das Geschirr nur leicht verschmutzt ist. Schalten Sie die Geräte nur an, wenn sie voll sind. Bei der Neuanschaffung achten Sie immer auf die höchste Energiesparklasse.

### 20. 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 Wasser- und Energieverbrauch.

### Kontakt

Samtgemeinde Sottrum  
Dr. Kirstin Taberski  
Klimaschutzmanagerin

Am Eichkamp 12  
27367 Sottrum  
Telefon: 04262 8320-25  
Email: klimaschutz@sottrum.de

Herausgegeben 2020  
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## WASSER SPAREN IST GANZ LEICHT!

Der Wasserverbrauch in Deutschland liegt durchschnittlich bei 120 Liter pro Person und Tag. Davon entfällt ungefähr 1/3 für Toilettenspülung, je 1/4 zum Wäschewaschen und für die 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:

### 17. 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 einer

# KLIMA- FREUNDLICHES HANDELN IM ALLTAG

BÜRO | UNTERNEHMEN





## 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 und arbeiten Sie mit weniger Energie. Jede eingesparte Kilowattstunde Strom und jeder unverbrauchte Liter Wasser tun nicht nur dem Klima gut, sondern auch der Betriebskasse. Mit welchen Maßnahmen Sie ohne großen Aufwand Energie und Kosten sparen können, erfahren Sie hier.



## BELEUCHTUNG

Da die Beleuchtung bis 50 Prozent der Gesamtenergiekosten ausmacht, lohnt sich die Optimierung. Damit reduzieren Sie langfristig Kosten und schonen das Klima.

### 1. Die gezielte Beleuchtung der Arbeitsplätze

bei gleichzeitig reduzierter Allgemeinbeleuchtung verringert den Energieverbrauch und sorgt für eine angenehme Arbeitsatmosphäre.

### 2. LED-Lampen

Tauschen Sie Glühlampen gegen 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 ausreichend Tageslicht die Beleuchtungen aus.



## BÜROGERÄTE

### 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 zu 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 bei längeren Pausen (mehr als 15 Minuten) in den Ruhezustand. Das wird über die Energieverwaltung in der Systemsteuerung 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. Verzichten Sie 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 Prozent Altpapier. Auch doppelseitiges Kopieren trägt zum Einsparen von Energie und Papier bei. Lieber Druckvorschau am PC statt Ausdruck mit Fehlern, 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

### 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.

Thermostatventil höchstens auf Stellung drei, das sichert 22 °C. Dann schalten die Heizkörper automatisch ab, wenn es z.B. aufgrund von Sonneneinstrahlung im Raum wärmer wird.

### 11. Heizung frei?

Wer darauf achtet, dass keine Jalousien vor der Heizung hängen oder Gegenstände darauf liegen, senkt den Verbrauch. Denn so kann die Wärme besser zirkulieren.

### 12. 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.

### 13. Feierabend! Auch für die Heizung?

Sie können viel Heizenergie sparen, wenn Sie bei einer mehrtägigen Abwesenheit, übers Wochenende oder gar auch zu 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.