

# Tipps zum Energie sparen im Alltag und am Arbeitsplatz

Wir alle können Energiesparen – hier und jetzt! Nachfolgend finden Sie Tipps für den (Arbeits-) Alltag, die dabei helfen, das Klima zu schützen und zugleich die Strom- und Heizkosten zu reduzieren. Auch wenn einige Tipps bereits bekannt sind, möchten wir gerne daran erinnern. Gemeinsam machen wir einen Unterschied! Die Auswirkungen unseres Verhaltens werden durch die Erstellung einer Klima- und Umweltbilanz für den DAAD dokumentiert und sichtbar gemacht. Der DAAD hat sich zum Ziel gesetzt, bis 2030 Klimaneutralität für den Geschäftsbetrieb zu erreichen. Weitere Infos zum Nachhaltigkeitsmanagement finden Sie [hier](#).



## Beleuchtung

- Idealerweise haben Sie ausreichend Tageslicht am Arbeitsplatz, so dass Sie keine künstliche Beleuchtung brauchen.
- Schalten Sie die Beleuchtung aus, wenn Sie einen Raum für längere Zeit verlassen.
- Verzichten Sie auf Beleuchtung, wo sie nicht nötig ist.



## Elektronische Geräte

- Schalten Sie ungenutzte Monitore und Elektrogeräte aus. Vermeiden Sie den Stand-by-Betrieb.
- Nehmen Sie Netzteile und Ladegeräte nach abgeschlossenem Ladevorgang vom Netz.
- Reduzieren Sie das Drucken und Kopieren auf das notwendige Minimum.
- Verzichten Sie auf Bildschirmschoner.
- Weitere Tipps, wie Sie Ihren digitalen Fußabdruck reduzieren können, finden Sie [hier](#).

Wussten Sie schon, dass Sie durch eine bewusste Nutzung von Elektrogeräten bis zu 10 % Energie sparen können?



## Kühlen

- Nutzen Sie die Verschattungsvorrichtungen.
- Lüften Sie im Sommer morgens und schließen Sie rechtzeitig die Fenster, damit wärmere Außenluft nicht in das Gebäude gelangen kann.
- Achten Sie bei der Nutzung von Besprechungsräumen mit Klimaanlage darauf, dass Sie diese erst kurz vor Beginn des Termins einschalten und nach der Veranstaltung wieder abschalten.



## Heizen

- Durch eine energetische Optimierung der zentralen Heizungsanlagen (Nacht- und Wochenend-Absenkung, feste Thermostateinstellungen u.a.) reduziert der DAAD den Energieverbrauch.
- Die Thermostatköpfe an den Heizkörpern sollten innerhalb der Heizperiode ausschließlich zwischen Stufe 1 und Stufe 3 eingestellt werden.
- Zur Vermeidung von Schimmelbildung dürfen die Heizkörper nicht unter Stufe 1 geregelt oder ausgeschaltet werden.
- Lüften Sie in der Heizperiode durch kurzes Stoßlüften (ca. 5 Min). Vermeiden Sie dauerhafte Lüftung durch gekippte Fenster.
- Achten Sie darauf, Heizkörper nicht zuzustellen oder zu verdecken.

Wussten Sie schon, dass eine Absenkung der Raumtemperatur um 1 °C bis zu 6 % Heizenergie spart?



## Und sonst noch so?

- Nehmen Sie doch mal die Treppe anstelle des Fahrstuhls – Sie bleiben fit und verbrennen pro Tag zusätzlich mindestens 60 Kalorien!
- Nutzen Sie den ÖPNV oder das Fahrrad für Ihren Arbeitsweg.
- Vermeiden Sie mehrmaliges Erhitzen von kleineren Wassermengen. Nutzen Sie Thermoskannen!
- Beachten Sie grundsätzlich die Arbeitsplatzrichtlinien und Sicherheitsvorschriften.
- Haben Sie Fragen oder weitere Tipps? Dann wenden Sie sich an [nachhaltigkeit@daad.de](mailto:nachhaltigkeit@daad.de) oder an das Gebäudemanagement (Z33) des DAAD.



Weitere Tipps & Informationen: [SWB-Energiespartipps für Zuhause](#); [Informationen des Umweltbundesamtes](#); [Energiespar-Kampagne der Bundesregierung](#)