



1. UKL-NACHHALTIGKEITSWOCHE

ENERGIESPAR-TIPPS

Die Universitätsmedizin Leipzig zählt zu den „energieintensiven Einrichtungen“. Wir legen seit jeher ein besonderes Augenmerk auf eine ressourcenschonende Arbeitsweise. In den letzten Jahren haben wir bereits eine Vielzahl baulicher und technischer Maßnahmen realisiert, um den Energieverbrauch nachhaltig zu reduzieren.

Auch im Arbeitsalltag finden sich viele Energiefresser, die die Umwelt unnötig belasten und hohe Mehrkosten verursachen. Um wirklich erfolgreich zu sein, funktionieren Energiesparen und Klimaschutz am besten, wenn möglichst viele Mitarbeiter:innen mitmachen. Bereits einfache Maßnahmen haben in Summe einen großen Effekt!

Das Beachten folgender Tipps kann bereits einen großen Energiespar-Beitrag leisten.

Richtig Lüften!

Zum Lüften sollten die Fenster während der Heizperiode nur wenige Minuten mehrmals täglich komplett geöffnet werden. Stellen Sie dazu das Thermostatventil auf die niedrigste Stufe. Stoßlüften spart 15 Prozent Energie! Bitte beachten Sie: Wenn Sie Ihre Fenster nur ankippen, dauert der Luftaustausch wesentlich länger und das Zimmer selbst kühlt unnötig aus. Das Aufheizen danach verursacht einen erheblichen Mehrverbrauch an Wärmeenergie.

Thermostatventil richtig einstellen

Überprüfen Sie die Raumtemperatur in Ihrem Büro. Die Einstellung der Thermostatventile entspricht bei einer Skala von 1 bis 5 den Raumtemperaturen von 12 bis 28 Grad Celsius. Für Büroräume ist grundsätzlich eine Raumtemperatur von 20 Grad Celsius zu empfehlen. Aktuell schreibt die vom Bundeskabinett beschlossene „Verordnung zur Sicherung der Energieversorgung über kurzfristig wirksame Maßnahmen“ eine Raumtemperatur von 19 Grad in Büroräumen vor. Jeder Grad Celsius Raumtemperatur weniger, schont die Umwelt und spart sechs Prozent Energie!

Die Temperatur im Heizkörper wird übrigens nicht nur durch das Thermostat-Ventil bestimmt, sondern auch durch die Außentemperatur. Wenn Sie das Ventil auf seine maximale Positionstellung regeln, kommt bei mittleren Außentemperaturen nicht mehr Leistung aus dem Heizkörper, Sie riskieren aber bei Absenkung der Außentemperatur und Abwesenheit eine Überheizung des Raumes.

Im Winter können Sie „Fremdwärme“ nutzen: Sonneneinstrahlung, elektrische Lichtquellen, Computer oder ähnliches produzieren zusätzliche Wärme. Das Thermostatventil berücksichtigt diese Wärme und verringert dementsprechend die Heizleistung des Heizkörpers.





„Freiheit“ den Heizkörpern

Vorgestellte Möbel sowie auf der Heizung befindliche Gegenstände sorgen durch die fehlende Luftzirkulation für einen Wärmestau am Heizkörper. Trotz arbeitender Heizung wird es so im Raum nicht effektiv warm. Freie Heizkörper sparen acht Prozent Energie und erhöhen die Behaglichkeit!

Kühlschrank: 7 Grad Celsius ist richtig

Je kälter es im Kühlschrank ist, oder je wärmer die Umgebungstemperatur ist, desto mehr Strom verbraucht er. Schauen Sie deshalb gelegentlich mal nach, ob die Temperatur im Inneren des Kühlschranks nicht unter sieben Grad Celsius liegt. So bleibt alles frisch und der Verbrauch hält sich in Grenzen. Die optimale Temperatur eines eventuell vorhandenen Gefriergerätes oder Gefrierfachs beträgt -18 Grad Celsius.



Klimatisierung anpassen!

Bitte halten Sie Ihre Raamtüren und Fenster während der Kühlung durch eine Klimaanlage geschlossen. Sie sollten die Anlage nicht zu kalt einstellen, eine maximale Temperaturdifferenz zwischen Innen und Außen von fünf bis sieben Grad Celsius ist ausreichend.

Die Lüftungsanlagen in Besprechungsräumen sollten nach Ende Ihres Meetings ausgeschaltet werden. In den Sommermonaten ist es zu empfehlen, nichtklimatisierte Räume nach Möglichkeit nachts zu lüften. Bitte setzen Sie Bürolampen und Computer sparsam ein – diese produzieren zusätzlich Wärme.

Checkliste PC-Arbeitsplatz

Energiesparen am PC ist ganz einfach möglich. Ermutigen Sie alle Kolleginnen und Kollegen, die Energiespareinstellungen an ihren Geräten zu nutzen. Stromspareinstellungen für Energiepausen von PCs können bis zu 70 Prozent Energie einsparen.

- Computer und Bildschirme bei längeren Nutzungspausen (ab 30 Minuten) abschalten bzw. Energiesparmodus einstellen
- PCs nach Feierabend und übers Wochenende ausschalten
- Drucker nur bei Bedarf einschalten bzw. nutzen
- Kopierer und Faxgeräte nach Nutzung in den Bereitschaftsmodus schalten
- Ladegeräte nach abgeschlossenem Ladevorgang vom Netz nehmen





Beleuchtung nur bei Bedarf

Schalten Sie Lampen nur ein, wenn dies tatsächlich erforderlich ist.

- Nach dem Verlassen der Toiletten / Nasszellen ausschalten
- Arbeitsplatzbeleuchtung in der Pause ausschalten
- Arbeitsplatzleuchten statt Allgemeinbeleuchtung für den Arbeitsplatz nutzen
- Sonnenschutz nur soweit schließen, dass keine künstliche Beleuchtung erforderlich wird
- Beleuchtung des Arbeitsplatzes bei Nutzungsende und Pausen ausschalten
- Halogenleuchten in Downlights und Deckenflutern bei Nichtgebrauch oder genügend Tageslicht ausschalten



Bei längerem Verlassen des Raumes

- Beleuchtung ausschalten
- Computer herunterfahren
- Computermonitore ausschalten
- Fenster schließen - auch Oberlichter
- Thermostatventile zwischen 1-2 stellen (Nachtabsenkung)
- Türen schließen



Aufzug öfter links liegen lassen!

Zugegeben, ein Aufzug ist bequem und schnell.

Aber lassen Sie ihn lieber stehen und gehen Sie zu Fuß.

Etwa 50 kWh Strom werden verbraucht, wenn Sie den Aufzug zweimal am Tag für sich arbeiten lassen. Bei 5.000 Mitarbeiter:innen sind das schon 48.000 kWh. Verzichten Sie so oft es geht darauf. Treppensteigen hält fit und spart Strom.



Vorgewärmtes Wasser aus dem Wasserhahn in den Wasserkocher!

Wenn Sie einen Wasserkocher nutzen, machen Sie ihn nicht voller als notwendig. Bringen Sie nur die Wassermenge zum Kochen, die auch wirklich benötigt wird.

Das vorgewärmte Wasser aus dem Wasserhahn hat ebenso beste Qualität und wird mittels Fernwärme erzeugt, die 50 Prozent günstiger und hocheffizient erzeugt ist. So kann die Hälfte des Kochvorgangs im Wasserkocher durch teureren Strom entfallen. Eine Kaffeemaschine kann nach dem Brühvorgang ausgeschaltet und der Kaffee durch eine Thermoskanne warm gehalten werden.



Beim Händewaschen sparen

Waschen Sie Ihre Hände lieber mit kaltem Wasser. Das tut der Hygiene keinen Abbruch und fördert zudem die Durchblutung.

Kommunikation ist der Schlüssel!

Sprechen Sie über das Thema mit Ihren Kolleg:innen und tauschen Sie sich zu Energiesparideen in Ihrem Team aus. Im Idealfall gelingt es, eine Gruppendynamik zu erzeugen, die sich positiv auf den Energieverbrauch auswirkt.

Energiesparen fängt schon vor der Arbeit an...

Organisieren Sie Fahrgemeinschaften für Kolleg:innen, die nah beieinander wohnen. Das spart nicht nur Energie und Geld, sondern stärkt den Teamgeist. Mit dem Fahrrad zur Arbeit zu kommen, ist klimafreundlich und auch noch gesund.