

Nachhaltigkeit im Homeoffice





So wird das Arbeiten zuhause zukunftsfähig

Annette Jäger

Arbeiten, dabei Ressourcen schonen, Energiekosten optimieren und die Energiewende vorantreiben – diese Kombination gelingt im Homeoffice.

Das Arbeiten von zuhause ist aus dem Arbeitsalltag in vielen Branchen nicht mehr wegzudenken. So mancher arbeitet seit der Corona-Pandemie mehr zuhause als im Büro. Genau das birgt eine Chance, die viele in ihrer Dimension noch nicht entdeckt haben: Jeder hat es in der Hand, das Homeoffice nachhaltig zu gestalten und damit zukunftsfähig zu machen. Sie müssen dafür keine Photovoltaikanlage auf dem Dach haben und Ihren eigenen Strom produzieren. Sie leisten schon einen wertvollen Beitrag, wenn Sie auf einen nachhaltigen Handytarif umsteigen und Ökostrom von einem Anbieter beziehen, der aktiv in Solarenergie investiert. Es ist Ihre Entscheidung als Konsument oder Konsumentin.

Es gibt noch mehr Instrumente, mit denen Sie Ihr Homeoffice nachhaltig gestalten können: Ein reduzierter und exakt auf die Bedürfnisse zugeschnittener Energieverbrauch gehört dazu, aber auch eine bewusste Internetnutzung und ein sinnvoller Umgang mit Onlinedaten. Mit ein paar sehr einfachen Maßnahmen können Sie Ihren ökologischen Fußabdruck im Homeoffice deutlich verringern. Und weil nachhaltiges Arbeiten auch den Geldbeutel schont, bekommen Sie den Effekt Ihres umweltbewussten Verhaltens unmittelbar zu spüren.

Erfahren Sie in diesem Ratgeber, was es mit den grünen Handyтарifen auf sich hat, warum das Internet ein Energiefresser ist, was Sie über Ökostrom wissen sollten, warum es wichtig ist, bei welchen Anbietern Sie Verträge abschließen und wie Sie Ihr Homeoffice energieeffizient gestalten.

Nachhaltige Mobilfunktarife – das steckt dahinter

Nachhaltiger Mobilfunk – was ist das eigentlich?

Die Mobilfunknutzung ist ein immenser Energiefresser: Nicht nur die Produktion der Telefone verbraucht wertvolle Ressourcen, auch das Laden, Streamen und Telefonieren – alles kostet Energie. Das ist einem gar nicht so bewusst, aber jedes Telefonat, jeder Like auf Instagram, jede WhatsApp-Nachricht verursacht klimaschädliches CO₂. Für jedes Wischen und Klicken sind Funkmasten in Betrieb und Rechenzentren in Aktion. Wer einmal kritisch auf seine tägliche Handynutzungsdauer blickt und sich dann vorstellt, wie unendlich viele Menschen auf der Welt das ebenso tun, kann sich vorstellen, dass der Mobilfunk ein bedeutender und stetig wachsender Produzent von Treibhausgasen ist, was dem Klima schadet und die Erderwärmung vorantreibt. Tatsächlich ist der Energieverbrauch während der Nutzungsphase die ökologische Hauptbelastung im Lebenszyklus eines Handys¹. Das Freiburger Unternehmen Weltell, das seit 2020 rundum grünen Mobilfunk anbietet, sagt sogar, dass die Mobilfunkbranche fast so viel CO₂ verbrauche, wie der gesamte jährliche Flugverkehr in Deutschland.

Die gute Nachricht: Als Handynutzer haben Sie es in der Hand, einen Tarifanbieter zu wählen, der nachhaltig arbeitet, sich für Umweltprojekte engagiert und das Ziel verfolgt, den [CO₂-Fußabdruck stetig zu verkleinern](#).

Es gibt unendlich viele Anbieter von Mobilfunktarifen, doch eines haben alle gemeinsam: Sie nutzen eines der drei Mobilfunknetze von der Deutschen Telekom, Vodafone oder Telefónica (O2). Diese Unternehmen bieten auch alle selbst Handytarife an. Und wie alle Unternehmen heutzutage verfolgen sie Nachhaltigkeitsziele. Diese sind aus dem modernen Unternehmertum nicht mehr wegzu-

denken. So versprechen auch die Netzbetreiber, zu 100 Ökostrom zu nutzen und haben Ziele zur Emissionsreduzierung formuliert. Dazu gehören auch solche Initiativen wie SIM-Karten aus recyceltem Plastik herzustellen, wie beispielsweise die sogenannte Eco-SIM, welche Vodafone anbietet.

Wir schauen uns hier aber ganz bewusst solche Mobilfunktarifanbieter an, die sich als rein „grüne“, nachhaltige Tarifanbieter auf dem Markt positionieren und die sich auf die Fahne schreiben, Klimaschutz in besonderem Maße voranzutreiben und diesen in ihrer Firmenphilosophie verankert haben.



Olivier Le Moal/ Shutterstock.com

Nachhaltige Handytarife – das sind die Anbieter

Es gibt noch nicht viele Tarifanbieter auf dem Markt, die sich ausschließlich dem nachhaltigen Mobilfunk verschrieben haben. Amiva, Wetell und Good gehören dazu, wobei Good seit Anfang 2024 mit Wetell kooperiert. Wir haben uns außerdem das Angebot der Lebensmittelkette Edeka angeschaut, das mit Edeka smart nachhaltigen Mobilfunk verspricht und dafür mit der Deutschen

Telekom kooperiert und eine Partnerschaft mit dem World Wide Fund For Nature (WWF) eingegangen ist. Alle Informationen über die Anbieter stammen entweder von den Unternehmen selbst oder von deren Homepage. Eine Prüfung, ob die versprochenen Nachhaltigkeitsziele auch eingehalten werden, haben wir nicht vorgenommen. Das sind die Anbieter:



Chayanit / Shutterstock.com

Amiva: Amiva ist aus dem schwedischen Unternehmen Tele 2 hervorgegangen, seit 2020 inhabergeführt und ein reiner Mobilfunktarifanbieter. Amiva-Kunden telefonieren im Netz von Vodafone. Das Unternehmen hat sich den „Spendentarif“ ausgedacht: Von jedem Handyvertrag wird monatlich ein Euro verwendet, um damit soziale und ökologische Projekte zu unterstützen. Das Unternehmen setzt sich außerdem für faire Arbeitsbedingungen ein, nutzt zu 100 Prozent Ökostrom, stellt papierlose Rechnungen zur Verfügung und hat ein nachhaltiges Hardwareangebot: Es gibt Handys der Marke Fairphone oder sogenannte refurbished Geräte, also gebrauchte, instandgesetzte und gereinigte Handys. Amiva verspricht, Emissionen, die das Unternehmen nicht selbst beeinflussen kann, zu kompensieren, indem ausgewählte, zertifizierte Klimaschutzprojekte unterstützt werden. Nach Unternehmensauskunft sind das Projekte, bei denen die Emissionsreduktion nicht in die Zukunft verlagert wird, sondern die heute, direkt wirksam sind. Geplant ist eine Beteiligung an einem deutschen Windenergieprojekt, um den eigenen Strombedarf zu decken. Das Unternehmen hat in Kooperation mit Partnern eine Waldpatenschaft übernommen und unterstützt lokale Aufforstung.

Edeka: Edeka kennt man als Lebensmittelkonzern. Die Sparte Edeka smart ist das Mobilfunktarifangebot. Dabei kooperiert Edeka smart mit der Telekom. Wer sich also für einen Edeka Smart-Tarif entscheidet, telefoniert und surft im Netz der Telekom – die Edeka smart-Tarife sind also so grün, wie die Telekom es zulässt. Dazu gehört zum Beispiel, dass der Telekomkonzern verspricht, zu 100 Prozent Ökostrom zu beziehen – damit sind die Edeka-Smart-Kunden automatisch auch im „grünen“ Netz unterwegs, so die Schlussfolgerung von Edeka smart. Edeka smart geht jenseits der Telekom-Kooperation noch einen Schritt weiter beim grünen Mobilfunk: Über eine Partnerschaft mit dem World Wildlife Fund For Nature (WWF) wird ein regionales Waldschutzprogramm in der Uckermark unterstützt. Dabei wird ein Euro jedes verkauften Startersets in das Programm investiert. Außerdem bietet Edeka ein Handy-Recycling für aus-rangierte Smartphones an, in Kooperation mit der Telekom. Wer also ein altes Mobilfunktelefon noch für einen guten Zweck wiederverwerten möchte, kann es kostenlos an die Telekom schicken, die Anleitung dazu gibt es auf der Homepage von Edeka smart.

Good: Good ist ein deutsch-österreichisches Unternehmen und nach eigenen Aussagen das erste Telekommunikationsunternehmen in Europa, das nach höchsten sozialen und ökologischen Standards „B-Corp“ zertifiziert ist. (B-Corp ist die Abkürzung für Benefit Corporation, ein internationales Zertifikat, mit dem die Non-Profit-Organisation B Lab Unternehmen für ihr soziales und ökologisch nachhaltiges Wirtschaften auszeichnet). Good hat seit 2017 nach eigenen Angaben mehr als 250 000 Euro für gemeinnützige Zwecke gesammelt. In Sachen Mobilfunk ist Good 2024 eine Partnerschaft mit Wetell eingegangen und bietet deren Handytarife an. Handykunden unterstützen mit jedem Wetell-Vertrag soziale und ökologische Projekte von Good. Das Unternehmen gibt an, für den Deutschen Nachhaltigkeitspreis nominiert zu sein.

Wetell: Wetell ist ein Freiburger Unternehmen, das über ein Crowdfunding gegründet wurde und seit September 2020 grüne Mobilfunktarife im Netz von Vodafone anbietet. Wetell hat sich zu 100 Prozent Klimaschutz auf die Fahne geschrieben. Das Unternehmen wirtschaftet nach eigenen Aussagen heute schon komplett klimaneutral und ist „rundum sozial und gemeinwohlorientiert“ ausgerichtet. Wetell will Klimaschutz aktiv vorantreiben und setzt konsequent auf „vermeiden, ersetzen, rückgewinnen“. In Kooperation unter anderem mit der grünen Internetsuchmaschine Ecosia hat Wetell Solaranlagen gebaut und produziert damit mehr Ökostrom, als die Kunden über die Netznutzung verbrauchen, wie es heißt. Zudem wird nicht vermeidbares, ausgestoßenes CO₂ über ein Pflanzkohleprojekt der Atmosphäre wieder entzogen; obendrein werden Prozesse durch emissionsärmere Alternativen ersetzt. Dazu gehört ein klimaneutraler Mailversand und Öko-Cloudanbieter. Maximale Transparenz ist ein weiterer Pfeiler des Unternehmenskonzepts, dazu gehört auch Preistransparenz: 56 Prozent der monatlichen Kosten eines Tarifs fließen in die Bereitstellung von Mobilfunk, 18 Prozent in das Unternehmen, 9,5 Prozent in den Klimaschutz, 4,5 Prozent in den Datenschutz und zwölf Prozent in „Fairness und Transparenz“ wie es heißt, unter anderem in faire Löhne.



Nachhaltige Handytarife – das sind die Anbieter

Wir haben in der folgenden Tabelle einige Features bei den Tarifanbietern abgefragt, um das Angebot vergleichbar zu machen. Alle Angaben

haben die Anbieter selbst zur Verfügung gestellt. Good kooperiert seit Anfang 2024 mit Wetell und bietet dieselben Tarife an.

	Amiva	Edeka smart	Wetell
Netzbetreiber	Vodafone	Deutsche Telekom	Vodafone
Vertrag/Prepaid	Vertrag: Laufzeiten von 1 Monat oder 24 Monaten Prepaid: nein	Vertrag: nein Prepaid: ja	Vertrag: ja Prepaid: nein
eSIM* und Eco-SIM**	ja	ja	nur eSIM
Vertrag mit Handy möglich?	ja: Fairphones mit Vertrag erhältlich. Optional Geräte von Refurbed ohne Vertrag erhältlich.	nein	nein
Einsteigertarif	2GB: 10 Euro pro Monat: LTE; max 50 Mbit/s im Download; 100 Freiminuten in alle dt. Netze; 100 Frei-SMS in alle dt. Mobilfunknetze	Kombi S: 4,95 Euro je 4 Wochen: 1GB (LTE, max 300 Mbit/s im Download); 50 Freiminuten; 50 Frei-SMS in alle dt. Netze, Flat ins Telekom-Mobilfunknetz	Ultrakurz: 15 Euro pro Monat: 2 GB (LTE, max 50 Mbit/s im Download); 100 Freiminuten in alle dt. Netze, 100 Frei-SMS
Vielsurfertarif	40GB: 35 Euro 40 GB; 5G; max 150 Mbit/s im Download; SMS-Flat in alle dt. Mobilfunknetze; Telefonie-Flat in alle dt. Netze	Kombi XL: 24,95 Euro je 4 Wochen: 20 GB (LTE, max 300 Mbit/s im Download); Flat in alle dt. Netze (Min+SMS); Telekom HotSpot Flat (an allen dt. Standorten)	Überschall: 45 Euro pro Monat: 40 GB (5G, max. 150 Mbit/s im Download); Allnet Flat
Top-Preis-Leistungsverhältnis	15 GB: 17 Euro; 15 GB; LTE; max. 50 Mbit/s im Download; SMS-Flat in alle dt. Mobilfunknetze; Telefonie-Flat in alle dt. Netze	Kombi L: 14,95 Euro je 4 Wochen: 9 GB (LTE, max. 300 Mbit/s im Download); Flat in alle dt. Netze (Min+SMS); Telekom HotSpot Flat (an allen dt. Standorten)	Mittelwelle: 20 Euro pro Monat: 15 GB (LTW) max. 50 Mbit/s im Download; Allnet Flat

*eSIM: Eine eSIM ist die Abkürzung für embedded SIM und ist eine SIM-Karte, die fest mit dem Handy verbaut ist. Man muss also keine SIM-Karte mehr austauschen, wenn man den Tarif wechselt. Wenn das eigene Handy dieses Feature anbietet, ist das umweltfreundlich, weil die Produktion einer SIM-Karte entfällt. Um die eSIM zu nutzen, benötigt man ein Smartphone, das dieses Feature hat.

**Eco-SIM: Kann man auf seinem Gerät keine eSIM nutzen, dann ist es gut, wenn man auf eine Eco-SIM zurückgreifen kann: eine herkömmliche SIM-Karte, die aber mit weniger Plastik und ressourcenschonender produziert wurde.

Quelle: Angaben der Unternehmen/eigene Recherche. Stand Februar 2024

Nachhaltiger Mobilfunk – so sieht das Umweltengagement aus

So sieht das Umweltengagement der nachhaltigen Mobilfunkanbieter aus (pro Anbieter vier ausgewählte Features).

<p>Amiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Klimapositives Unternehmen und Produkte, Unterstützung zertifizierter Klimaschutzprojekte (ClimatePartner) • Spendentarife: 1 Euro monatlich pro Vertrag an eine von vier gemeinnützigen Organisationen, die soziale und ökologische Projekte unterstützen • Smartphone-Portfolio auf Fairphone und Refurbed reduziert • ressourcenschonende SIM-Optionen (eSIM, Eco-SIM)
<p>Edeka Smart</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 100 Prozent Nutzung von Ökostrom (über die Telekom) • 1 Euro pro verkauftes Starterset wird an den WWF gespendet für ein Waldprojekt in der Uckermark • ressourcenschonende SIM-Optionen (eSIM, Eco-SIM) • Nutzung von 100 Prozent FSC-Papier bei den Tarifblättern
<p>Good</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mit jedem Anruf fließt ein Beitrag in den Klimaschutz und den Ausbau sozialer Gerechtigkeit • Kunden wählen selbst ein soziales und ökologisches Projekt aus, an das sie spenden
<p>Wetell</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgleich aller Emissionen durch Pflanzenkohle-Projekte (Kooperation mit Carbonfuture) • Investition in den Bau von Solaranlagen in Kooperation mit Ecosia; erzeugt eigenen Ökostrom • klimaneutraler Mailversand und Öko-Cloudanbieter • Alle Geldrückflüsse werden für Energieeffizienz-, Speicherungs- oder Transformationsprojekte eingesetzt

Quelle: Angaben der Unternehmen/eigene Recherche, Stand: Februar 2024

Tipp:

Nachhaltigkeit im Alltag leben – ab und an sollte man daheim ausmisten und die aussortierten Dinge sinnvoll verwerten. Anstatt alte Gegenstände einfach wegzuworfen, lassen sich viele Sachen auch gut verkaufen. Die klassischen Möglichkeiten dafür sind etwa Flohmarkt, ebay, Kleinanzeigen oder Börsen im Internet.

HalynaRom / Shutterstock.com





Nur ein Klick

www.biallo.de/bibliothek

In unserem Archiv finden Sie weitere hochwertige Ratgeber zu verschiedenen Themen:

- **Geldanlagen**
- **Immobilien**
- **Girokonten**
- **Darlehen**
- **Soziales**
- **Sparen**
- **Verbraucherschutz**

Mit dem kostenlosen



Newsletter

von biallo.de immer
aktuell informiert!

Ökostrom im Homeoffice – das müssen Sie wissen

Was versteht man unter Ökostrom?

Unter Ökostrom versteht man Strom, der zu 100 Prozent aus erneuerbaren Energiequellen stammt, zum Beispiel aus Windkraftanlagen, Wasserkraftwerken und Photovoltaikanlagen. Wer einen Ökostromtarif abschließt, meint, zu 100 Prozent grünen Strom zu beziehen, der klimaschonend erzeugt wurde. Doch so einfach ist es nicht. Das fängt schon damit an, dass der Begriff Ökostrom in Deutschland nicht geschützt, beziehungsweise einheitlich definiert ist.

Wichtig zu verstehen ist, dass aus der Steckdose immer der gleiche Strom kommt, egal, ob Sie als Kunde Ökostrom beziehen oder den sogenannten grauen Strom aus fossilen Energieträgern. Es lässt sich nicht steuern, in welchen Haushalt welcher Strom fließt, im Netz ist immer ein Strommix, also eine Mischung aus grünem und grauem Strom.

Verstehen muss man auch, dass Ökostromtarif nicht gleich Ökostromtarif ist: Es gibt Anbieter, die lediglich Ökostrom an der Strombörse etwa im Ausland einkaufen, selbst aber kaum in erneuerbare Energien investieren, sondern weiterhin an Kohlekraftwerken oder uralten Wasserkraftwerken beteiligt sind. Die Anbieter können diesen eingekauften grünen Strom auf ihren Energiemix anrechnen, ohne ihn selbst produziert zu haben. Kritiker nennen das „Greenwashing“ – ein grüner Anstrich für Strom, der gar nicht wirklich grün ist. Und es gibt Anbieter, die in den Ausbau erneuerbarer Energie investieren und auf Strom aus Kohle, Erdgas und anderen fossile Energiequellen verzichten. Ein Ökostromtarif bei einem solchen Anbieter ist deutlich wertvoller, denn so leisten Sie als Verbraucher einen aktiven Beitrag zur Energiewende.

Das hat es mit den Ökolabels auf sich

Damit Verbraucher eine Orientierung haben, wer zu den echten grünen Anbietern von Ökostromtarifen gehört, die auch in regenerative Energiegewinnung investieren, kann sich an einem der Ökostromlabels orientieren, einem Gütesiegel für wertvollen Ökostrom. Bekannt ist beispielsweise das grüne Strom Label oder das Ok-Power-Label. Beide Labels zeichnen Ökostromtarife aus, bei denen der Strom wirklich zu 100 Prozent aus erneuerbaren Energiequellen stammt und bei denen die Anbieter aktiv Energiequellen ausbauen.

Alternativ gelingt die Suche nach einem Ökostromtarif auch auf Vergleichsplattformen, nutzen Sie zum Beispiel den Stromvergleich von biallo.de: Über die Filterfunktion können Sie gezielt nach Ökostrom suchen. Achten Sie bei der Auswahl des Tarifs auf ein Ökostromlabel und ob der Anbieter auch wirklich nachhaltig produzierten Ökostrom anbietet.

Tipp:

Wie Sie den richtigen Ökostromtarif finden und was Ökostrom kostet, lesen Sie im Biallo-Ratgeber „Wann Ökostrom wirklich öko ist“.

Stromanbieter wechseln – das sollten Sie beachten

Wenn Sie zu einem Ökostromanbieter wechseln, dann sollten Sie Vertragslaufzeiten, Kündigungsfristen und Bonuszahlungen im Blick haben.

- Die Preise am Energiemarkt ändern sich ständig. Deshalb sollten Sie sich die Option offenhalten, Ihren Stromtarif auch wechseln zu können. Bleiben Sie deshalb flexibel und schließen Sie keine Verträge ab, die Sie länger als ein Jahr binden, rät die Verbraucherzentrale. Längere Vertragsbindungen können ein Hinweis auf ein unseriöses Angebot sein.
- Die Kündigungsfrist sollte nicht länger als einen Monat betragen.
- Lassen Sie sich nicht von vielversprechenden Bonuszahlungen blenden. Das klingt zwar erst mal gut, dass Ihnen ein Stromanbieter einen Bonus gewährt, Sie können sich aber sicher ein, dass er sich diesen über Umwege zurückholt: über lange Vertragslaufzeiten oder eine Verteuerung des Tarifs nach Ablauf einer bestimmten Frist.

Tipp:

Günstige Stromtarife zum Sparen finden Sie mit dem [Stromvergleich](#) von [biallo.de](#).



Nachhaltiges Homeoffice – So sparen Sie Energie

Energie sparen bei PC und Laptop

Die Kombination aus Ökostrom und [Stromverbrauch reduzieren](#) ist das beste Mittel, die Energiewende mitzugestalten. Das Homeoffice ist echter ein Stromfresser. Vor allem der Computer verbraucht Energie, ein Stand-PC verbraucht dreimal mehr Strom als ein Laptop. Die Verbraucherzentrale hat berechnet, dass ein Laptop durchschnittlich zwei Euro in sechs Wochen verbraucht, ein PC dreimal so viel, also sechs Euro in sechs Wochen. Das macht bei einem PC-Stromkosten in Höhen von 52 Euro im Jahr aus. Das mag erst mal gering klingen, aber es ist ja nicht der einzige Stromverbrauch im Haushalt. Viele Kosten dieser Art summieren sich am Ende des Jahres zu einer teuren Stromrechnung.

Übrigens: Wer zuhause den Gaming-Computer der Kinder zum Arbeiten nutzt, der steigert den Stromverbrauch nochmal erheblich – um rund 70 Prozent – denn diese Geräte sind mit besseren Grafikarten ausgestattet, die enorme Energieräuber sind.

Wichtig ist, den Computer in Pausen und bei längerer Abwesenheit in den Energiesparmodus zu versetzen, oder ihn ganz herunterzufahren – das ist noch effizienter. Nachts sollte er komplett ausgeschaltet sein, auch an der Steckerleiste.

Unterschätzter Energieverbrauch: Digitale Welt

Das Internet verbraucht enorm viel Energie. Das ist einem häufig gar nicht bewusst. Wie auch beim Mobilfunk steigern die ständige Datenübertragung, das Streamen, der E-Mail-Versand, Videokonferenzen und das Speichern von Daten den eigenen Stromverbrauch. Aber es geht noch weit darüber hinaus: So müssen zum Beispiel riesige Rechenzentren für die individuelle Datenübertragung ständig am Laufen gehalten werden, gekühlt werden etc. Der World Wildlife Fund For Nature (WWF) hat folgenden Vergleich aufgestellt: Wäre die digitale Welt ein Land, dann würde es beim Stromverbrauch an sechster Stelle stehen.

Wer diesen enormen CO₂-Verbrauch drosseln möchte, sollte seine Internetnutzung unbedingt effizienter gestalten. Hier einige Tipps, wie das gelingen kann:

Router: Begrenzen Sie die Datenübertragung, zum Beispiel nachts, das können Sie in den Einstellungen vornehmen. Schalten Sie das WLAN nachts aus oder gleich den ganzen Router. Wissen sollten Sie jedoch, dass in den meisten Fällen dann auch Ihr Festnetzanschluss nicht funktioniert.



Datenspeicherung: Löschen Sie regelmäßig Mails aus Ihrem Posteingang und aus anderen Unterordnern. Sofern Sie diese Mails nicht auf Ihrem lokalen Rechner gespeichert haben, werden sie kontinuierlich von Ihrem Provider bereitgestellt – das kostet Energie, und zwar nicht nur den Strom aus Ihrer Steckdose, sondern auch Energie, die diese Vorratshaltung beim Provider verbraucht. Das steigert sich umso mehr, wenn Mails mit umfangreichen Datenanhängen wie Fotos, Grafiken oder PDF-Anhängen gespeichert werden. E-Mails regelmäßig zu löschen und dabei wichtige Dokumente lokal auf dem eigenen Rechner zu hinterlegen, ist ein Beitrag zum globalen Klimaschutz! In den Einstellungen Ihres E-Mail-Providers können Sie einstellen, wie lange Mails aufbewahrt werden sollen. Natürlich können Sie auch zu einem „grünen“ E-Mail-Provider wechseln wie Posteo oder Mailbox.org.

Cloud-Dienste: Daten in einer Cloud zu speichern – oder auch Filme zu streamen und Musik online zu hören, um nur zwei Beispiele zu nennen – kostet ebenfalls Energie. Die Möglichkeit, jederzeit und von jedem Standort aus Zugriff auf Daten, Dokumente oder Fotos haben, auf Musik und Filme ist ein echter CO₂-Verursacher. Natürlich sparen Cloud-Dienste auch Ressourcen, weil durch die digitale Speicherung und die Verfügbarkeit von Daten auch Müll, Transport und Produktionskosten entfallen. Andererseits benötigen Cloud-Dienste enorm viel Energie, um die Daten jederzeit zur Verfügung zu stellen. Gehen Sie also bewusst mit Datenspeicherung um und achten Sie genauso wie bei der Auswahl eines Mobilfunktarifs auf einen Anbieter, der ein nachhaltiges Unternehmenskonzept verfolgt und zum Beispiel Ökostrom nutzt. Dokumente und Fotos können Sie auch lokal auf Ihrer Festplatte abspeichern oder bei großen Datenmengen eine zusätzliche externe Festplatte – auch zur Doppelsicherung – nutzen, das ist ziemlich klimaneutral. Außerdem bleiben Sie so unabhängig von Cloud-Diensten.

Tipp:

Weitere Tipps zur nachhaltigen Arbeitsweise lesen Sie weiter unten im Text. Und für noch mehr Nachhaltigkeit im Alltag sorgen Sie mit [Fair Fashion, Secondhand, Klamottentausch, Upstyling & Co.](#) – und finden so einen Weg aus der Wegwerfkultur.

Licht im Homeoffice: LED spart Energie

An Tagen mit schlechtem Wetter, abends oder im Winter, wenn es früh dunkel wird, brennt oft den ganzen Tag Licht im Homeoffice. Die Umrüstung auf LED-Beleuchtung lohnt sich! Halogenlampen verbrauchen fünf- bis sechsmal so viel Strom wie LED-Lichter.

Tipp:

Es gibt viele [Spartipps auch für den Haushalt im Alltag](#) – kochen Sie das Wasser für Tee oder Kaffee zum Beispiel immer mit dem Wasserkocher. Das verbraucht weniger Energie als es auf dem Herd zu erhitzen.

Richtig heizen im Homeoffice

Heizen verbraucht 70 Prozent der gesamten Energie eines Haushalts. Hier liegt also enormes Einsparpotential. Jedes Grad weniger Zimmertemperatur spart sechs Prozent Heizenergie, hat die Verbraucherzentrale ermittelt. Diese Tipps helfen, das Homeoffice effizient zu heizen:

- Thermostat möglichst auf einer Einstellung lassen. Ein Raum heizt sich nicht schneller auf, weil man das [Thermostat](#) bis zum Anschlag aufdreht.
- Heizen Sie nur den Raum, in dem Sie arbeiten und halten Sie die Zimmertüren geschlossen.
- Ziehen Sie sich eine Schicht wärmer an – barfuß und im T-Shirt im Winter am Schreibtisch zu sitzen, ist ein Luxus.



Ivanova Tanja / Shutterstock.com

Homeoffice: Büromaterial und Arbeitsweise nachhaltig gestalten

Zu einem nachhaltigen Homeoffice gehört auch ein ressourcenschonender Umgang mit Büromaterial. Auch Ihre Arbeitsweise können Sie nachhaltiger gestalten. Hier einige Tipps:

- Nutzen Sie Recyclingpapier und achten Sie auf das Siegel Blauer Engel. Konventionelles Papier sollte FSC-zertifiziert sein, das steht für nachhaltige Waldwirtschaft.
- Drucken Sie nur das aus, was Sie wirklich benötigen und wenn, dann mit reduziertem Tintenverbrauch (das lässt sich in den Druckeinstellungen festlegen, z.B. nur Graustufen drucken) und drucken Sie beidseitig.
- Es gibt Druckerpatronen, die man auffüllen kann, so dass der Plastikmüll der Kartuschen entfällt. Achten Sie auf Farbe, die umweltschonend hergestellt ist.
- Benutzen Sie Stifte, deren Minen Sie wieder auffüllen können. Vielleicht holen Sie auch den guten alten Füller wieder heraus.
- Ein Beitrag für mehr Klimaschutz ist auch die Nutzung einer nachhaltigen Suchmaschine wie Ecosia – mit jeder Suchanfrage unterstützen Sie Baumpflanzungen. Auch der WWF bietet mit Panda Search eine eigene Suchmaschine an.
- Brauchen Sie ein neues Handy? Dann setzen Sie auf ein [gebrauchtes Modell, das runderneuert wurde](#), zum Beispiel von refurbished oder rebuy oder kaufen Sie sich ein fair produziertes Fairphone.
- Schalten Sie bei Videokonferenzen öfter mal die Kamera aus – das reduziert die Datenübertragung.
- Verzichten Sie auf den Standby-Modus von Geräten, das frisst Strom. Wenn Sie eine Steckerleiste nutzen mit Schalter, können Sie per Knopfdruck einfach alle Geräte nach Arbeitsschluss ausschalten.
- Machen Sie öfter mal Digital Detox! Auf das Homeoffice bezogen heißt das, nach Feierabend auch einfach mal raus der digitalen Welt und die Finger vom Handy und vom Internet lassen.

Tipp:

Das Homeoffice lässt sich auch nachhaltig möblieren. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, [sich umweltbewusst, nachhaltig und fair einzurichten](#). Am einfachsten gelingt eine nachhaltige Einrichtung mit der Nutzung von Secondhandware. Aber auch neue Möbel können nachhaltig sein, wenn sie gewisse Kriterien erfüllen.



Netrun78 / Shutterstock.com

Quellen

- https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/migration_files/media225962A.pdf

Mobilfunk:

- <https://www.amiva.de/>
- <https://www.edeka-smart.de/>
- <https://www.wetell.de/>
- <https://good.de/>
- <https://www.wwf.de/zusammenarbeit-mit-unternehmen/vodafone>
- <https://utopia.de/ratgeber/nachhaltige-mobilfunkanbieter-gruene-handytarife-im-vergleich/>
- <https://www.bcorporation.de/>

Ökostrom:

- <https://verbraucherzentrale-energieberatung.de/news-wissen/magazin/oekostrom/>
- <https://verbraucherzentrale-energieberatung.de/energie-sparen/strom/anbieterwechsel/>
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/preise-tarife-anbieterwechsel/ist-ein-tarif-mit-oekostrom-und-oekogas-ueberhaupt-sinnvoll-8207>

Internet:

- <https://www.nachhaltiges-zuhause.de/ist-die-cloud-nachhaltig>
- <https://www.greensta.de/>

Homeoffice:

- <https://blog.wwf.de/tipps-homeoffice-nachhaltig/>
- <https://verbraucherzentrale-energieberatung.de/news-wissen/magazin/energie-sparen-homeoffice/>
- <https://panda-search.org/en/>
- <https://www.energiewechsel.de/KAENEFF/Redaktion/DE/Publikation/Kampagne-Energiewechsel/flyer-energiewechsel-energiespartipps.html>

Experteninterview: Nikolaus Hoenning von der Verbraucherzentrale Bayern.

Impressum

biallo.de

Ihr Geld verdient mehr.

Inhaltlich Verantwortlicher
gemäß §Abs. 2 MStV:

Biallo & Team GmbH
Achselschwanger Str. 5,
86919 Utting

Telefon: +49 8806 33384 0
Telefax: +49 8806 33384 19

E-Mail: info@biallo.de
Internet: www.biallo.de

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:
Horst Biallowons, Samuel Biallowons
Registergericht: Amtsgericht Augsburg
Registernummer: HRB 18274
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß
§ 27 a Umsatzsteuergesetz: DE 213264656
Inhaltlich verantwortlich gemäß §§ 5 TMG,
55 RStV: Horst Biallowons

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Urheberrecht: Alle in diesem Dokument veröffentlichten Inhalte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Form der Verwertung bedarf unserer vorherigen schriftlichen Zustimmung. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Be- und Verarbeitung, Speicherung, Übersetzung sowie Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen. Downloads von unseren Webseiten sind nur für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Das Impressum von biallo.de gilt auch für unsere Seiten auf

YouTube Twitter Instagram Facebook LinkedIn



Der „Ratgeber der Woche“ ist ein Service der Verbraucher-Redaktion Biallo & Team GmbH, Achselschwanger Str. 5, 86919 Utting. Sie können uns erreichen unter redaktion@biallo.de oder per Telefon: +49 8806 33384 0

Weitere Informationen unter www.biallo.de

Es ist uns jedoch **gesetzlich untersagt**, individuell fachlich zu beraten.

