


---

# 5 Tipps für Ihr nachhaltiges Homeoffice

- [Drucken](#)
- [Per Mail versenden](#)

Homeoffice in der Jogginghose, © R. Burger



Die Arbeit im Homeoffice begleitet viele von uns jetzt schon knapp ein Jahr lang. Diese Situation stellt uns immer wieder vor einige Herausforderungen: Plötzlich arbeiten mitunter ganze Familien von zuhause aus – in Wohnungen, die dafür nicht eingerichtet sind. Zu Beginn waren wahrscheinlich einige Anschaffungen für das Büro zuhause nötig. Vielleicht fehlte ein Drucker, Papier, die kleinen Dinge wie Scheren, Hefter, Locher oder sogar ein geeignetes Notebook oder PC.

Viele dieser Dinge sind jetzt schon gut gelöst. Aber wie sieht es mit der Ökologie im Homeoffice aus? Lesen Sie unsere 5 wichtigsten Tipps für einen nachhaltigeren Arbeitsalltag daheim.

## Tipp 1: Richtige Beleuchtung

LED-Lampen nutzen Strom effizienter als Glühbirnen. Bei Schreibtischlampen und Stehlampen ist der Lampentausch ganz leicht und ohne viel Aufwand möglich. Die Lichtfarbe bestimmt die Stimmung im Raum. Warmes Licht wird als rötlich empfunden, wirkt gemütlich und entspannend. Neutralweißes Licht wird als weiß empfunden und wirkt klar, neutral und konzentrationsfördernd. Neutralweiße Lampenmodelle eignen sich daher für Schreibtisch und „Büroanwendungen“.

Beim Neukauf von Leuchten achten Sie immer auf auswechselbare Lampen und meiden Sie fix verbaute.

wir-leben-nachhaltig.at: [Beleuchtung](#)

## Tipp 2: Nachhaltiges Büromaterial

Büromaterialien sind am Arbeitsplatz ganz selbstverständlich verfügbar. Meist wird zentral eingekauft, idealerweise nach nachhaltigen Kriterien. Zuhause sorgen Sie selbst für diese Arbeitsmaterialien. Achten Sie beim Kauf auf Gütesiegel wie das Österreichische Umweltzeichen. Wählen Sie Recyclingpapier bei Notizblock und Schreibunterlagen, aber auch für den Drucker. Das österreichische Umweltzeichen oder der deutsche „Blaue Engel“ garantieren Qualität. Reduzieren Sie die Menge und überlegen Sie vor jedem Druckvorgang, ob Sie ein

---

Dokument auch wirklich ausdrucken müssen. Auch doppelseitiges Drucken spart Ressourcen ein.

wir-leben-nachhaltig.at: [Schul- und Büromaterialien](#)

### **Tipp 3: Gutes Raumklima**

Für Konzentration und Leistungsfähigkeit ist frische Luft wichtig. Lüften Sie mehrmals am Tag – etwa alle 2-3 Stunden. Denn so sorgen Sie dafür, dass die Kohlendioxidkonzentration im Raum nicht zu hoch wird. Auch Zimmerpflanzen wie z.B. Grünlilien, Bogenhanf uvm. können die Raumluft verbessern. Sie binden Staub und können sogar gewisse Schadstoffe wie z.B. Formaldehyd filtern.

wir-leben-nachhaltig.at: [Raumluft](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Zimmerpflanzen](#)

### **Tipp 4: Verpflegung und Bewegung**

Ausreichend Trinken ist an langen Homeoffice Tagen wichtig. Das nachhaltigste und günstigste Getränk ist frisches Leitungswasser. Warmer oder kalter Tee, selbst gemachte Säfte und Direktsäfte aus biologischem Anbau bieten Abwechslung.

KaffeetrinkerInnen greifen am Besten zu Bio-Qualität mit dem Fairtrade-Gütesiegel. Das gilt auch beim Griff zur Schokolade aus der „Naschlade“.

Optimal für die Leistungsfähigkeit und zur Erholung ist ein kurzer Spaziergang in der frischen Luft. Damit gleichen Sie die oft fehlende Bewegung im Homeoffice aus und stärken Ihr Immunsystem.

### **Tipp 5: Energieeffiziente Geräte**

Die Anschaffung energiesparender Modelle macht sich bezahlt. Fragen Sie im Fachhandel nach Produkten mit Gütesiegeln (Österreichisches Umweltzeichen, Energy Star, „Der Blaue Engel RAL-ZU 78a“). Ein Laptop hat einen geringeren Stromverbrauch als ein Stand-PC.

Stellen Sie bei Ihren Geräten Energiesparfunktionen ein. Im Sleep-Modus, der bei längeren Pausen den PC in einen Ruhezustand versetzt, wird kein Strom für Datensicherung verbraucht. Deaktivieren Sie Bildschirmschoner, diese erhöhen den Stromverbrauch.

Am Ende eines Homeoffice-Tages schalten Sie Notebook, PC und Drucker immer vollständig ab d.h. die Geräte vom Stromnetz trennen. Das geht am schnellsten mit einer abschaltbaren Steckerleiste.

wir-leben-nachhaltig.at: [PC, Laptop und Tablet](#)

### **Links:**

wir-leben-nachhaltig.at: [Kaffee](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Drucker](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Lüften](#)

[www.compuritas.at](http://www.compuritas.at)

[www.refurbed.at](http://www.refurbed.at)

[Teilen](#)

[...wird geladen...](#)

[Twittern](#)

[...wird geladen...](#)

[Zurück zur Übersicht](#)

### **Könnte Sie auch interessieren**

▫ [Brot - Ein gutes Brot erkennen](#)

▫ [Sprossen - Bio-Keimsaat kaufen](#)

▫ [Gewürze - Nicht heimische Gewürze aus Fairem Handel kaufen](#)