



Tipps für einen nachhaltigeren Büroalltag

Energie

Licht: Natürliches Licht ist gut für Körper und Geist und verbraucht keine zusätzliche Energie.

✓ Oft reicht es, das Licht nur dort anzuschalten, wo Sie gerade arbeiten. Wenn Sie den Raum verlassen, schalten Sie am besten das Licht ganz aus.

Ran an die Heizung: Heizungen benötigen die meiste Energie im Raum.

✓ Achten Sie bitte darauf, dass Ihre Heizung nicht unnötig arbeitet – 20 bis 21 °C Raumtemperatur reichen aus. Am Wochenende und zum Feierabend sollte die Heizung ausgeschaltet sein.

Bye, bye, Standby und andere Energiefresser: Sie selbst arbeiten üblicherweise nicht die ganze Nacht durch – Ihre Geräte vielleicht schon.

✓ Bitte achten Sie darauf, Ihre Geräte wann immer möglich vom Stromnetz zu trennen. Am einfachsten ist die Verwendung einer schaltbaren Steckdosenleiste.

✓ Wie viele Programme laufen an Ihrem Rechner im Hintergrund? Sie verbrauchen zusätzlich Strom.

✓ Versetzen Sie den PC in den sog. „Ruhezustand“ und schalten Sie den Monitor aus, wenn Sie ihn gerade nicht brauchen oder Pause machen.

✓ Heißer Kaffee schmeckt. Darum ist er in der Thermoskanne bestens aufgehoben und nicht in der Kaffeekanne auf der Warmhalteplatte.

Ressourcen

Papier: Beidseitig bedruckt lohnt sich. So entsteht weniger Müll, es wird weniger Stauraum benötigt und die Aktenberge werden so auch leichter.

✓ Stellen Sie die Druckoptionen an Ihrem Gerät so ein, dass der Drucker automatisch beidseitig druckt. Alternativ gibt es die manuelle Variante: Meist muss das Papier so in das Papierfach eingelegt werden, dass die bedruckte Seite nach oben zeigt.

✓ Nutzen Sie Recyclingpapier. Ein Recyclingpapier muss nicht unbedingt wie eines aussehen, denn es gibt viele Weißgrade. Auch an der UDE können Sie Recyclingpapier bestellen.

Mülltrennung: Die Herstellung von Papier und anderen Verpackungen braucht viel Energie und Rohstoffeinsatz. Papier, Glas und Verpackungen sind wichtige Rohstoffe, die recycelt werden können. Biomüll kann als Biogas auch wieder in die Versorgungskette gelangen.

✓ Müll vermeiden, wo es geht, ansonsten trennen. Hausmüllabfälle und Papier/Pappe werden z.B. auf dem Universitätsgelände Essen getrennt gesammelt. Nicht kontaminiertes Altglas kann dort in den Glascontainern der Stadt (Segerothstraße) entsorgt werden. Im FB Bio-Geo gibt es zudem eine sog. „Bluebox“-Sammelstelle für alte CDs/DVDs.

✓ Batterien können in Sammelboxen, z.B. in Supermärkten, entsorgt werden und kommen nie in den Hausmüll. Wie wäre es mit einer Sammelstation in Ihrem Fach- bzw. Verwaltungsbereich?

Nachhaltige Arbeitsmaterialien: Recyclebares Arbeitsmaterial ist bereits in vielen Produkten der großen Hersteller vertreten. Umweltfreundliche Stifte sind z.B. aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt und so besser abbaubar.

✓ Benutzen Sie wiederbefüllbare Stifte oder achten Sie bei der nächsten Bestellung doch einmal auf entsprechende Angebote.

Wasser: Wasser „verbraucht“ sich zwar nicht, die Aufbereitung ist allerdings sehr aufwendig.

✓ Den Wasserhahn richtig zuzudrehen macht keine Arbeit und kann Ressourcen einsparen. Auch muss das Wasser beim Händewaschen nicht unbedingt warm sein, denn das verbraucht zusätzlich Energie.

Mobilität

ÖPNV/Fahrrad: Umweltfreundlich, kostengünstig und sportlich.

✓ Meiden Sie, falls möglich, den PKW für Ihren Arbeitsweg. Besser sind die Möglichkeiten des ÖPNV oder aber bestenfalls das Fahrrad. Falls es Ihnen nicht möglich ist, auf das Auto zu verzichten, gründen Sie doch Fahrgemeinschaften.

Fahrstuhl: Oft setzt sich der tonnenschwere Koloss nur wegen einer Fahrt für eine Person in Gang – und das verbraucht eine Menge Energie.

✓ Ein Schwenk herüber zur Treppe bringt Ihren Kreislauf in Schwung und hält fit. Nutzen Sie doch auch mal die Treppen anstatt den Aufzug.

Kleine Laufstrecken summieren sich: Um wieder neue Kraft fürs Büro zu bekommen, reicht oft ein kleiner Spaziergang z.B. über den Campus aus.

✓ Verbringen Sie Ihre Pausen doch besser an der frischen Luft als im Büro.

Lüften/ Raumklima

Fenster auf, aber richtig: Lüften ist – auch im Winter – wichtig, vor allem für eine bessere Konzentration und effizienteres Arbeiten.

✓ Im Winter sind 5 Minuten Stoßlüften ideal. Im Herbst und im Frühjahr dürfen es 15 Minuten sein. Keine gute Idee ist es jedoch, das Fenster längere Zeit gekippt zu lassen. So kühlen die Wände aus und die Heizung braucht viel Energie zum Aufheizen des Raumes.

✓ Am besten drehen Sie beim Lüften die Heizung herunter, falls das Thermostat nicht eigenständig das Lüften erkennt und von selbst herunterfährt.

Pflanzen tun dem Menschen gut: Sie erzeugen Wohlbefinden und steigern den Sauerstoffgehalt im Raum. Schließlich verbringen Sie dort viel Zeit.

✓ Stellen Sie sich doch Pflanzen, am besten eine sog. „Efeutute“ in Ihr Büro.

Ernährung

Fleisch vs. Möhre und Co: Lebensmittel von Tieren schmecken zwar vielen, werden aber mit viel mehr Aufwand und Energie hergestellt als pflanzliche Produkte. Eine große Umweltbelastung ist Rindfleisch.

✓ Der Genuss von weniger Fleisch und mehr Gemüse und Obst tut nicht nur der Umwelt gut, sondern auch Ihrem Körper. Bio-Lebensmittel aus der Region werden ohne Chemikalien sowie ohne den Einsatz von gentechnisch veränderten Organismen angebaut und verursachen keinen langen Transportweg. Zeigen Sie Interesse und fragen Sie, z.B. in der Mensa, doch einfach einmal nach!

Transfair: Kaffee ist für viele das Lebenselixier. Mit dem Kauf eines TransFair-Kaffees schlägt man meist zwei Fliegen mit einer Klappe: er ist fair gehandelt und zudem biologisch angebaut. So wird dem Missbrauch von Arbeitskräften und der Zerstörung von Ackerland entgegen gewirkt. Das gleiche gilt für Tee.

✓ Achten Sie beim Kauf von Kaffee und Tee auf das Fair-Trade-Zeichen

Kommunikation

Bewegung am Arbeitsplatz: Ein kurzer Plausch gibt neue Kraft für Ihre Aufgaben im Arbeitsalltag. Ihrem Rücken wird es auch gut tun, von dem Bürostuhl wegzukommen.

✓ Sprechen Sie lieber auch einmal persönlich mit Ihren Kollegen anstatt nur zu telefonieren oder E-Mails zu schreiben.