



SustLab

Tipps für einen nachhaltigeren Büroalltag

Energie

Treibhauseffekte sorgen dafür, dass Sonneneinstrahlung auf die Erde nicht vollständig wieder in den Weltraum entweicht. Ohne diesen natürlichen Treibhauseffekt würde die Temperatur auf der Erde -18°C betragen. Der Treibhauseffekt ist u.a. auf den CO₂-Gehalt und weitere Gase in der Atmosphäre zurückzuführen, die wie eine Glaskuppel die Erde umschließt und so die Wärme einfängt. Neben den natürlichen Emissionen der Treibhausgase gibt es auch die anthropogen verursachten Emissionen. Diese verstärken den natürlichen Treibhauseffekt und zählen so zum Hauptgrund für den anthropogenen Emissionen wird dabei

durch den Energieverbrauch verursacht. Klimawandel. Ungefähr die Hälfte der Durch den Einsatz fossiler Energieträger wie Erdöl, Erdgas oder Kohle zur Stromerzeugung oder zum Heizen werden CO₂-Emissionen frei gesetzt. Ob es das Verfassen von Emails, Drucken oder Telefonieren, das angeschaltete Licht oder die aufgedrehte Heizung im Hintergrund ist – nahezu jede Tätigkeit im Büroalltag tangiert das Handlungsfeld Energie. Aus diesem Grund stellt dieser Themenbereich einen Grundpfeiler der SustLabs dar und wurde in den Bereichen Heizen, Strom und Beleuchtung betrachtet.

Checkpunkte:

- ✓ **BEIM VERLASSEN DES BÜROS LICHT AUSGESCHALTET?**
- ✓ **SCHALTBARER MEHRFACHSTECKER AUS?**
- ✓ **HEIZUNG AUSGESCHALTET?**
- ✓ **ENERGIESPAROPTION AM RECHNER EINGESTELLT?**

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
- ⇒ Versetzen Sie den PC in den sog. „Ruhezustand "und stellen Sie Ihren Bildschirmschoner ab und stellen Sie in der Energiesparoption ein, dass der Monitor aus geschaltet wird, wenn Sie ihn gerade nicht brauchen oder Pause machen..



SustLab

Tipps für einen nachhaltigeren Büroalltag

Papier

Papier ist eine Ressource, die weltweit – lediglich unterbrochen durch die Finanz- und Wirtschaftskrise – seit Jahren immer stärker nachgefragt wird. Im internationalen Vergleich bestehen dabei hinsichtlich des Papierkonsums erhebliche Unterschiede. Während Deutschland mit einem durchschnittlichen Pro-Kopf-Verbrauch von 251 kg Papier, Karton und Pappe (2008) weltweit zu den größten Papierverbrauchern zählt, kommt ein Großteil der Entwicklungs- und Schwellenländer zusammen lediglich auf einen Pro-Kopf-Verbrauch von 58 kg im selben Jahr. Papier wird aus frischem Zellstoff (überwiegend aus Holz gewonnen) – sog. Primärfasern – als auch aus recycletem Altpapier – Sekundärfasern – hergestellt. Nachhaltiger Umgang mit der Ressource Papier bedeutet, den Papierverbrauch zu reduzieren, bereits ver-

wendetes Papier erneut benutzen, auf Recyclingpapiere zurückzugreifen und, wo dies nicht möglich ist, zertifiziertes Primärfaserpapier benutzen. Aus ökologischer Sicht ist, wie oben bereits erwähnt, Recyclingpapier Primärfaserpapier vorzuziehen. Denn, wie das Institut für Energie- und Umweltforschung feststellt, „die Produktion von Recyclingpapier schneidet bei den Indikatoren fossiler Ressourcenbedarf, Treibhauseffekt und Versauerung im Vergleich deutlich besser ab.“ Wie zahllose Beispiele aus der Privatwirtschaft und der öffentlichen Verwaltung zeigen, lohnt sich ein Umstieg auf Recyclingpapier – insbesondere im Bereich des vielfach genutzten A4-Büropapiers – oft auch aus finanzieller Sicht, da es über längere Zeiträume im Durchschnitt günstiger ist als Primärfaserpapier.

Checkpunkte:

- ✓ **DOPPELSEITIG GEDRUCKT?**
- ✓ **FEHLDRUCKE IN DIE PAPIERSAMMELSTATION?**
- ✓ **RECYCLING PAPIER GENUTZT?**

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.



SustLab

Tipps für einen nachhaltigeren Büroalltag

Raumluftqualität

Die Raumluftqualität im Büro beeinflusst die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen. Zwar geht von der Büro-raumluft selten ein unmittelbares Gesundheitsrisiko aus, dennoch können chemische und mikrobiologische Belastungen gesundheitliche Beschwerden beim Menschen verursachen. Die Raumluftqualität kann anhand von Faktoren wie zum Beispiel dem CO₂-Gehalt, der relativen Luftfeuchtigkeit, dem Lüftungsverhalten und der Temperatur im Büro beurteilt werden. In den SustLabs gilt es daher, diese Faktoren dahingehend zu beeinflussen, dass die Gesundheit der im Büro arbeitenden Menschen stets in den Fokus gestellt wird. Im Kern ist darauf zu achten, dass der Anteil von Schadstoffen in der Luft möglichst gering und der Sauerstoffanteil möglichst hoch ist.

Eine Zimmerpflanze, wie zum Beispiel die Efeutute, kann in Büros als ein natürlicher Schadstofffilter dienen. Im Laufe des Arbeitstages führen Schadstoffe in der Luft häufig zu Beschwerden wie Kopfschmerzen, Konzentrations-schwierigkeiten und Müdigkeit. Als Handlungsempfehlung für eine gesunde Raumluftqualität wird das Stoßlüften empfohlen. Je mehr Sauerstoff durch das Einatmen in die Lungen gelangt, desto besser arbeitet der Stoffwechsel und desto mehr Energie kann der Organismus zum Beispiel aus den Nährstoffen gewinnen. Dadurch ist der Körper insgesamt aktiver, Müdigkeitsbeschwerden und Konzentrations-schwierigkeiten lassen sich durch eine bessere Durchblutung aufgrund von frischer Luft vermeiden.

Checkpunkte:

- ✓ **STOBLÜFTUNG STATT DAUERKIPP?**
- ✓ **REGELMÄßIGES STOBLÜFTEN?**
- ✓ **ZIMMERPFLANZEN AUFGESTELLT?**

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.



SustLab

Tipps für einen nachhaltigeren Büroalltag

Abfall

Alle Büromaterialien und Produkte fallen nach ihrer Nutzungsdauer als Abfall an. Indem die Nutzungsdauer von Produkten zum Beispiel durch die Wiederauffüllbarkeit verlängert wird oder indem für diese nach ihrer Nutzungsdauer durch bestimmte Verwertungs- und Behandlungsmethoden ein geschlossener Stoffkreislauf geschaffen wird, können natürliche Ressourcen geschont werden (Recycling). Von besonderer Bedeutung ist dabei, ein möglichst hoher Grad der Ausnutzung der natürlichen Ressourcen, um die Entstehung von Abfällen zu vermeiden. So wird zum Beispiel auf politischer Ebene angestrebt, eine Entkopplung des

Abfallaufkommens vom Wirtschaftswachstum zu erreichen, um so zur Schonung natürlicher Ressourcen beizutragen. Neben dem Recyceln und Zurückführen von Wertstoffen in den Stoffkreislauf als eine empfohlene Verhaltensänderung, wird auch die Schonung natürlicher Ressourcen anhand des gezielten Konsums bestimmter Produkte empfohlen. Hierbei liegt der Fokus auf der Eigenschaft des Produktes, diese wieder auffüllen zu können, eine Verlängerung der Produktlebensdauer zu erreichen und damit einhergehend Abfall zu vermeiden.

Checkpunkte:

- ✓ **ALTPAPIER GETRENNT?**
- ✓ **WIEDERAUFFÜLLBAREIT BEI DER BESCHAFFUNG BERÜCKSICHTIGT?**

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.
- ⇒ 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 Produktlinien 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 Angebot.



SustLab

Tipps für einen nachhaltigeren Büroalltag

Mobilität

Ziele einer nachhaltigen Mobilität können, je nach betrachteter Dimension, weiter unterteilt werden und umfassen vor allem den Bereich des Verkehrs und hier die Ressourcenschonung und den Klimaschutz. Wird der Fokus auf die ökonomische oder soziale Dimension der Nachhaltigkeit gelegt, können diese Ziele herunter gebrochen werden auf das Gerechtigkeitsziel (Zugänglichkeit der Verkehrsmittel für jeden), die städtische Lebensqualität und der damit einhergehende Gesundheitsaspekt im Hinblick auf die soziale Dimension oder die kostengünstige Verkehrsmittelauswahl im Hinblick auf die ökonomische Dimension. Das Verkehrsaufkommen kann aus verschiedenen Perspektiven zur Nachhaltigen Entwicklung beitragen. Diverse Internetsei-

ten bieten die Möglichkeit, den Effekt des Umsteigens von Flugzeug zur Bahn zu berechnen. Wird zum Beispiel eine Dienstreise von 300 km angenommen, kann der Umstieg vom Flugzeug (87 kg CO₂) auf Bahn (30 kg CO₂) zu einer Emissionseinsparung in Höhe von 57 kg CO₂ führen. Auch der Verzicht auf den Fahrstuhl spielt hierbei eine Rolle.

Checkpunkte:

- ✓ **CO₂-FREUNDLICH ZUR ARBEIT?**
- ✓ **TREPPE STATT FAHRSTUHL?**

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.
- ⇒ 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.