



NACHHALTIGKEITSLFITFADEN



LEIBNIZ-ZENTRUM FÜR
AGRARLANDSCHAFTSFORSCHUNG
(ZALF) E. V.

Für mehr Nachhaltigkeit am Arbeitsplatz _____	3
BÜRO _____	4
ERNÄHRUNG _____	6
TRANSPORT _____	8
RECYCLING _____	9
PFLANZEN _____	10
WC _____	11
Zum Weiterlesen _____	12
Schon gewusst? _____	13
Impressum _____	14

FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT AM ARBEITSPLATZ

Nachhaltigkeit ist am ZALF nicht nur Forschungsgegenstand: Einsparpotenziale zur Senkung von Energie- und Materialverbrauch liegen auch in unserem Arbeitsalltag. Selbst kleine Änderungen können hierbei viel bewirken. In diesem Leitfaden sind Ideen, konkrete Praxistipps und Hinweise für umweltbewussteres Handeln zusammengefasst, die nicht nur unsere Umwelt sondern auch unser Arbeitsumfeld positiv beeinflussen können. Machen Sie mit – für mehr Nachhaltigkeit an unserem Arbeitsplatz!

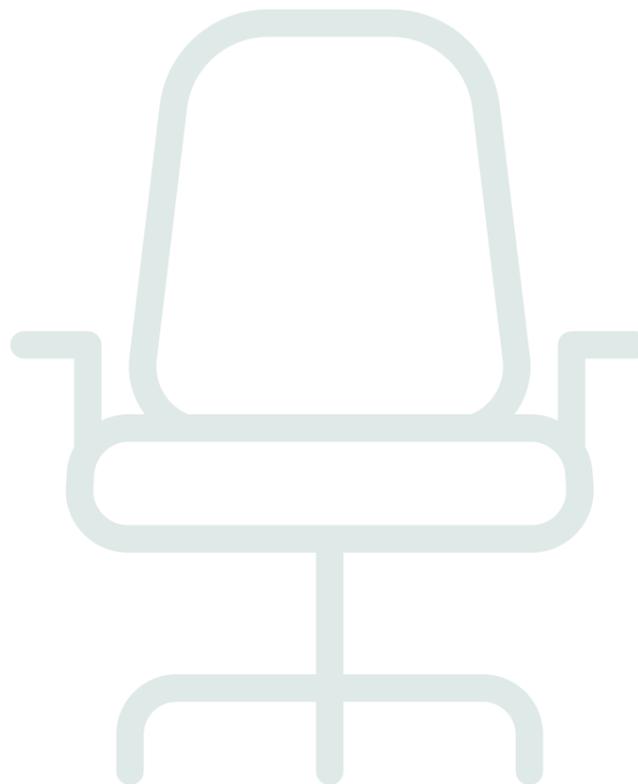
BÜRO

Drucken

- » Vermeiden Sie es, Dokumente unnötig auszudrucken.
- » Stellen Sie beim Drucken falls möglich die Funktion »doppelseitig drucken« als Standard ein.
- » Nutzen Sie Recyclingpapier.
- » Verwenden Sie Fehldrucke für Notizen.
- » Nicht nur der Ausdruck einer Mail verbraucht Energie. Bereits das Versenden und das Lesen einer E-Mail kosten circa 10 g CO₂. Bündeln Sie daher Informationen in weniger E-Mails und reduzieren Sie damit das Mailaufkommen insgesamt.

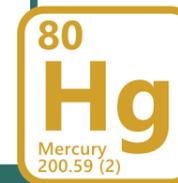
Büroausstattung

- » Nutzen Sie umweltfreundliches Bürozubehör, wie nachfüllbare Stifte oder Tacker ohne Metall.
- » Entscheiden Sie sich für Gegenstände aus Plastikalternativen: recycelte Pappkugelschreiber, Papierklebeband, Stoffbeutel, USB-Sticks aus Holz etc.
- » Nutzen Sie LED-Lampen anstatt gewöhnliche Neonröhren. LED-Lampen sind frei von Quecksilber, nutzen 75 Prozent weniger Energie und halten 25 Prozent länger als Neonröhren.
- » Bei der Anschaffung von elektronischen Geräten sollten Sie darauf achten, dass diese lange halten und auch Bestandteile austauschbar bzw. nachkaufbar sind, um Müll zu vermeiden.
- » Informieren Sie sich vor Neuanschaffungen über Bestandsgeräte in der Abteilung Informationstechnologie (IT).



 Eine Neonröhre beinhaltet bis zu

4,0 mg Quecksilber



Quecksilber ist für Menschen und Tiere gefährlich und kann Luft, Wasser und Boden verschmutzen.



WECHSELT zu LED Lampen

75% weniger Energie
25% längere Lebensdauer



12.000.000 Tonnen E-Müll

nach Schätzungen von Experten für 2020 erwartet



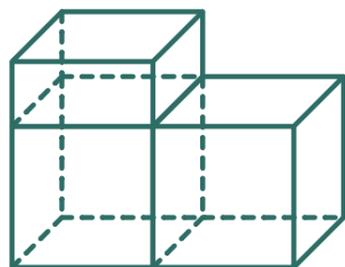
davon werden recycelt

20%

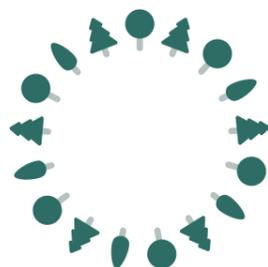
Das Recyceln von 1 Tonne Papier spart



70%
Energie & Wasser



2,52m³
Mülldeponie Volumen



17
Bäume

Energie sparen

- » Heizen Sie nur, wenn das Büro auch genutzt wird. Bei längerer Abwesenheit stellen Sie die Heizung in Ihrem Raum auf »Frostschutz«. Die Heizungen werden im ZALF zentral nach Dienstschluss heruntergefahren.
- » Schalten Sie das Licht aus, wenn Sie zuletzt den Raum verlassen.
- » Aktivieren Sie den Energiesparmodus (Standby- oder Ruhemodus), wenn Ihr Monitor bzw. Computer kurzzeitig nicht genutzt wird und schalten Sie ihn über Nacht aus.
- » Auch alle anderen elektronischen Geräte sollten beim Verlassen des Gebäudes ausgeschaltet werden, besonders eignen sich dafür Kippschalter an Steckdosen, die Sie über die Abteilung Einkauf und Beschaffung erhalten. Wenden Sie sich hierzu an die Sekretariate Ihrer Struktureinheiten.
- » Bei kalten Temperaturen: effektives Stoßlüften anstatt gekippte oder offen stehende gelassene Fenster. Bei offenem Fenster, regulieren Sie die Heizung unbedingt herunter, auch bei kurzem Lüften.
- » Ungenutzte Ladegeräte oder andere Netzteile sollten immer vom Stromnetz getrennt werden, da z. B. ein Handyladekabel ohne Gerät bis zu 40 Kilowattstunden Strom pro Jahr verbrauchen kann.
- » Kabellose Tastaturen und Mäuse verfügen häufig über einen An/Ausschalter. Sparen Sie Batterien, indem Sie diesen zum Feierabend betätigen.



ERNÄHRUNG



Verpackung

- » Bringen Sie Ihr Mittagessen in einem wiederverwendbaren Behälter mit, vermeiden Sie Plastik bzw. Wegwerfverpackungen sowie wenn möglich abgepackte Fertignahrung.
- » Konsumieren Sie Getränke vorzugsweise in Mehrwegflaschen und -tassen. Trinken sie Wasser am besten verpackungsfrei als Leitungswasser aus dem Wasserhahn.
- » Nehmen Sie sich eine Tasse mit zum Café-Automaten, so können Sie den Pappbecher vermeiden.
- » Wenn keine dieser Maßnahmen möglich sind, nutzen Sie recycelbare Trinkgefäße.
- » Sammeln Sie Verpackungsmaterial und verwenden Sie es wieder.

Nahrung

- » Kaufen Sie möglichst nachhaltig produzierten Kaffee für das Büro. Informieren Sie sich gern über Produktkennzeichnungen wie »Bio« und »Fairtrade« und entscheiden Sie selbst, ob ggf. Mehrkosten für Sie gerechtfertigt sind.
- » Falls Sie in der Kantine speisen, versuchen Sie mindestens 1x pro Woche vegetarisch zu essen. Die Tierhaltung ist zum überwiegenden Teil für die Treibhausgasemissionen aus der Landwirtschaft verantwortlich, wobei es nicht nur um direkte und indirekte Emissionen geht, etwa durch Haltung oder Düngung, sondern auch um die Futtermittelindustrie. Gegenwärtig werden große Teile der Tierfütterung durch Sojaimporte aus Südamerika abgedeckt. Für den Anbau wird dort immer mehr Fläche gerodet bzw. in Ackerflächen umgewandelt. Auch der Transport nach Europa setzt große Mengen Treibhausgase frei. Rechnet man den Anbau von Futtermitteln der Tierhaltung zu, so stammen rund $\frac{2}{3}$ der in der Landwirtschaft emittierten Treibhausgase aus der Tierhaltung.
- » Nutzen Sie auch die veganen Optionen. Rund 70 Prozent der Emissionen aus der Rinderhaltung sind der Milcherzeugung zuzurechnen. Sie können Milch mit pflanzlichen Produkten wie Hafer- oder Mandelmilch ersetzen. Auch die ZALF-Kantine bietet eine vegane Mahlzeit an, momentan noch mit Voranmeldung, um besser kalkulieren zu können. Schätzungen zufolge könnten so bis zu 25 Prozent ernährungsbedingter Emissionen eingespart werden.
- » Wenn Sie Ihr Mittagessen selbst vorkochen, achten Sie besonders auf die Verwendung von regional produzierten und saisonalen Lebensmitteln. »Bio« und »Fairtrade«-Produkte sind häufig noch mit Mehrkosten verbunden, auch hier gilt daher: Informieren Sie sich und wägen Sie ab, welchen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz Sie persönlich leisten können und wollen.



Küche

- » Achten Sie darauf, einen tropfenden Wasserhahn reparieren zu lassen. Melden Sie dies bitte umgehend an die Abteilung Facility Management.
- » Nutzen Sie für Bio- und Restmüll möglichst keine Plastikmüllbeutel, sondern kleine Behälter, die Sie oft leeren können. Wenn Sie umweltfreundliche Beutel nutzen möchten, verwenden Sie Müllbeutel aus recyceltem Polyethylen, da diese derzeit die ressourcenschonendste Alternative darstellen.
- » Kochen Sie möglichst nur so viel Wasser im Wasserkocher, wie Sie benötigen.
- » Achten Sie darauf, dass Kühlschränke in Gemeinschaftsküchen nur in Betrieb sind, wenn sie auch genutzt werden.
- » Nutzen Sie kompostierbare Kaffeepads. Grundsätzlich sind Kaffeemaschinen energie- und ressourceneffizienter als Kapselmaschinen.



Kocht man mehr Wasser als man braucht, kommen schnell **20g** zum CO₂ Fußabdruck hinzu.



3 MILCHKAFFEE pro Tag ergeben in einem Jahr den gleichen CO₂ Fußabdruck wie ein Flug durch halb Europa.



Standard Kaffeepods brauchen **150–500 JAHRE** um sich zu zersetzen.



4 TASSEN KAFFEE pro Tag ergeben in einem Jahr den gleichen CO₂ Fußabdruck wie eine 64,37km lange Autofahrt.



Allein die Milch im Kaffee macht $\frac{2}{3}$ des gesamten CO₂ Fußabdrucks deines Kaffees aus.



KAUFT Bio Fairtrade Kaffee oder pflanzlichen Milchersatz.



WÄHLT kompostierbare Kaffeepods.



Mehrwegflaschen

können bis zu 20-mal wieder aufgefüllt werden, Glasflaschen bis zu 50-mal.



Jede Einwegflasche, die du kaufst, besteht zu 70 Prozent aus neu produziertem Plastik.



Bei 120 Tropfen pro Minute verschwendet ein tropfender Wasserhahn so viel Wasser, dass man damit **EINEN KLEINEN POOL AN EINEM TAG ZU $\frac{1}{3}$** füllen könnte.



Liter pro Tag



Liter pro Monat



Liter pro Jahr



TRINKT MEHR LEITUNGSWASSER



TRANSPORT

- » Fahren Sie wenn möglich mit dem Fahrrad oder den öffentlichen Verkehrsmitteln in das Büro.
- » Nehmen Sie bei Dienstreisen vorzugsweise die Bahn: Das ZALF unterstützt die Initiative »Unter 1000 mach' ich's nicht« zur Vermeidung von Kurzstreckenflügen unter 1000 km Länge. Dienstreisekosten für Bahnreisen werden auch dann erstattet, wenn sie den Preis für Flugtickets übersteigen.
- » Die Erstattung von CO₂-Kompensationen bei Dienstreisen ist aktuell noch nicht möglich. Hierzu stehen wir mit dem Zuwendungsgeber in Kontakt.
- » Sind Fahrten mit dem Auto unabdingbar, bilden Sie Fahrgemeinschaften und nehmen Sie Kollegen/innen mit Fahrtzielen auf der Strecke mit.
- » Führen Sie (Projekt-)Treffen per Videokonferenz durch. So können unnötige Reisewege gespart werden. Nutzen Sie dafür den Videokonferenzraum in Haus 4 oder andere Software.



RECYCLING

- » Trennen Sie Ihren Müll in die entsprechenden Behälter, wo immer es möglich ist: Plastik – Papier – Restmüll – Bio.
- » Informationen zur umweltgerechten Müllentsorgung am ZALF finden Sie im Abfallleitfaden (Intranet: Gremien/EMAS). Für chemische Abfälle finden Sie im Intranet eine Entsorgungsrichtlinie.
- » Restmülltonnen sind auf dem ganzen Campus verteilt. Gelber Sack, Biomüll sowie Papier und Pappe entsorgen Sie auf dem zentralen Entsorgungsplatz am Einkauf. Eine weitere Biomülltonne steht auf dem Gutshof (Haus 32). Glascontainer befindet sich am Wissenschaftlichen Begegnungszentrum (WBZ). Ein Kompost für Grünabfälle wurde hinter Haus 10 eingerichtet (Achtung: hier keine Lebensmittelabfälle entsorgen). Batterien und datenschutzrelevante Träger können Sie im Einkauf sicher entsorgen lassen.
- » Geben Sie technisches Zubehör, wie externe Festplatten, Computer, Monitore oder Handys an die Abteilung Informationstechnologie zurück, sodass diese korrekt recycelt werden können.
- » Vor Neuanschaffung von Büromöbeln oder elektronischer Ausrüstung fragen Sie in anderen Abteilungen nach. Das ZALF hat ein zentrales Möbel-Lager, aus dem ein neues Büro mit wiederverwerteten Möbeln gut eingerichtet werden kann. Sprechen Sie hierzu die Abteilung Facility Management an.





PFLANZEN

- » Schmücken Sie Ihr Büro mit Topfpflanzen für eine angenehmere Atmosphäre, ein besseres Raumklima und mehr Sauerstoff zur Konzentration.
- » Sammeln Sie Regenwasser und nutzen Sie es zum Gießen.



Pflanzen verändern das Raumklima



Reduzieren die Lufttemperatur bis zu

10°C

15–20 Pflanzen können die Luft verbessern auf einer Fläche von ca.

140m²



Halten die Luftfeuchtigkeit zwischen

30–60%



Steigern die Produktivität bis zu

15%



WC

- » Nutzen Sie öko-freundliche und wieder auffüllbare Hygieneprodukte.
- » Stellen Sie sicher, dass Seifen kein Mikroplastik enthalten.
- » Spülen Sie mit Spülstopp: so viel wie nötig, so wenig wie möglich.
- » Lassen Sie nicht unnötig den Wasserhahn laufen.
- » Melden Sie eine dauerhaft laufende Spülung oder andere Defekte bitte umgehend an die Abteilung Facility Management.



Hygieneartikel gehören in den Abfalleimer, nicht in die Toilette.



1/3 UNSERES TRINKWASSERS, geht direkt ins Abwasser.



Toilettenspülungen machen bis zu **31% DES TRINKWASSER-VERBRAUCHS AUS**.



27.938 GEBRAUCHTE TAMPONS und Applikatoren wurden weltweit an unseren Stränden an nur einem Tag gesammelt.



Geht sparsam mit Papiertüchern um.



Ein Abfalleimer sollte in jeder Toilette vorhanden sein.



NUTZT öko-freundliche Hygieneprodukte.



ZUM WEITERLESEN

NACHHALTIGER ARBEITSPLATZ

<https://www.umweltdialog.de/de/wirtschaft/arbeitsbedingungen/2019/Nachhaltigkeit-am-Arbeitsplatz.php>

<https://www.servicefutures.com/de/zehn-einfache-wege-um-heute-mit-einer-besseren-nachhaltigkeit-arbeitsplatz-zu-beginnen>

<https://www.waschbaer.de/magazin/nachhaltiges-buero/>

<https://www.alnatura.de/de-de/magazin/kultur-und-gesellschaft/gesellschaft/mehr-nachhaltigkeit-am-arbeitsplatz>

<https://www.fuer-gruender.de/blog/nachhaltigkeit-am-arbeitsplatz/>

<https://blog.sellwerk.de/nachhaltigkeit-am-arbeitsplatz-umweltbewusst-arbeiten/>

<https://www.nachhaltigejobs.de/green-office-gruene-alternativen-fuer-jedes-buero/m>

<https://unternehmer.de/infografik/236143-nachhaltigkeit-arbeitsplatz>

LADEKABEL

<https://www.techbook.de/mobile/smartphones/darum-sollten-sie-das-ladegeraet-immer-aus-der-steckdose-ziehen>

E-MAIL

<https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/klimabilanz-e-mail-vs-brief/>

MÜLLBEUTEL

<https://www.quarks.de/umwelt/muell/darum-sind-bio-muellbeutel-nicht-umweltfreundlich/>

TIERHALTUNG, CO₂ UND MILCHERZEUGUNG

https://www.lfl.bayern.de/mam/cms07/schwerpunkte/dateien/emission_von_treibhausgasen_in_der_landwirtschaft.pdf

VEGANE ERNÄHRUNG

<https://www.newscientist.com/article/dn25795-going-vegetarian-halves-co2-emissions-from-your-food/>



SCHON GEWUSST?

- » Gönnen Sie Ihrem PC auch eine Mittagspause und schalten Sie den Ruhemodus ein, wenn Sie den Platz verlassen. Beispiele zeigen, dass bereits durch kleine Maßnahmen am Arbeitsplatz 10 bis 20 Prozent Energie eingespart werden können.
- » Foodsharing unter Kollegen: Der Kühlschrank zu Hause ist voll und Sie fahren über das Wochenende weg? Falls Sie keine Nachbarn haben, denen Sie die Lebensmittel weitergeben können, warum nicht einen Korb in der Kaffeeküche im Büro aufstellen, »zum Mitnehmen« für die Kolleginnen und Kollegen?
- » Laptops verbrauchen meist deutlich weniger Strom als Computersysteme mit Tower.
- » Große Kaffeeautomaten arbeiten meist energieeffizienter als mehrere Einzelautomaten. Zudem gibt es oft eine spezielle Einstellung (Zeitschaltuhr), die den Automaten nach einer bestimmten Betriebszeit ausschaltet.
- » Nutzen Sie vorhandene Geräte so lange wie möglich. Denn auch wenn neue Geräte eine sehr gute Energieklasse haben, muss der Energieeinsatz für die Herstellung, den Transport und die Entsorgung des Altgerätes berücksichtigt werden.
- » Pro Jahr verbraucht jeder Deutsche fast 250 kg Papier, die Hälfte davon allein in Büros. Damit ist Deutschland im weltweiten Vergleich deutlich an der Spitze.
- » Die durchschnittlichen CO₂-Emissionen für die Herstellung von einem Kilogramm Papier in deutschen Papierfabriken betragen nach Angaben des VDP 609 g CO₂ (fossil)/kg Papier, insgesamt 13.808.489 t CO₂ für das Jahr 2018.

SIE HABEN IDEEN, VORSCHLÄGE UND WEITERE TIPPS, UM DAS ZALF NACHHALTIGER ZU MACHEN?

**DANN SCHREIBEN SIE UNS EINE MAIL AN:
UMWELT-TEAM@ZALF.DE**



IMPRESSUM

**Leibniz-Zentrum für
Agrarlandschaftsforschung (ZALF) e. V.**
Eberswalder Straße 84
15374 Müncheberg
T 033432 82200
F 033432 82223

Vorstand
Prof. Dr. Frank Ewert
(Wissenschaftlicher Direktor)
Martin Jank
(Administrativer Direktor)

Öffentlichkeitsarbeit
Hendrik Schneider
public.relations@zalf.de
T 033432 82405

Redaktion
Hendrik Schneider
Lea Nitz

Layout, Satz und Infografiken
Hannes Schulze (Nur Mut), Infografiken
nachgezeichnet nach UmweltDialog,
Nachhaltigkeit am Arbeitsplatz, 2019

Bildnachweise
Titel: nmedia, Shutterstock
S. 2: Quality Stock Arts, Shutterstock
S. 4: BlurryMe, Shutterstock
S. 6: Alina Kruk, Shutterstock
S. 6: CandyBox Images, Shutterstock
S. 8: Blazej Lyjak, Shutterstock
S. 8: Halfpoint, Shutterstock
S. 9: Rawpixel.com, Shutterstock
S. 10: Halfpoint, Shutterstock
S. 11: Alliance Images, Shutterstock

Dieses Heft wurde auf 100% Recycling-
papier gedruckt.

© ZALF 2020

🐦 zalf_leibniz
📘 zalf.agrarlandschaftsforschung
🗣️ www.quer-feld-ein.blog
🌐 www.zalf.de



zalf