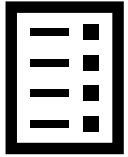


# Wie Nachhaltigkeit am Arbeitsplatz machbar ist

- **Nachhaltigkeit im Arbeitsalltag leben**
- **Anregungen / Empfehlungen / Tipps zur alltagsnahen Umsetzbarkeit / Inspirationsquellen für weitere Recherchen**
- **Sofort realisierbare und effektive Maßnahmen**
  
- **Diese Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, wir freuen uns auf weitere Anregungen und Ergänzungen von Ihnen!**



Sprout – nachhaltig produzierter Bleistift mit integrierter Samenkapsel – erhältlich im [KIT-Shop](#)



# Handlungsbereiche:

## ■ Inhalt:

- |  |               |
|--|---------------|
| ■ Materialien am Arbeitsplatz                            | Seite 3       |
| ■ Nachhaltige Arbeitsplatzgestaltung                     | Seite 4 - 5   |
| ■ Energiesparen am Arbeitsplatz                          | Seite 6 - 7   |
| ■ Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz | Seite 8       |
| ■ Ernährung  | Seite 9       |
| ■ Nachhaltiger mobil sein                                | Seite 10 - 11 |
| ■ Nachhaltig mit dem Rad unterwegs                       | Seite 12      |
| ■ Nachhaltige Planung von Veranstaltungen                | Seite 13      |
| ■ Sonstiges  | Seite 14      |

# Arbeitsmaterialien nachhaltig gestalten

## Dreiklang:

Verbrauch deutlich reduzieren + Recyclingsmaterialien und N-Produkte stärken + Ressourcen/Umwelt schonen

Materialien am Arbeitsplatz	Weiterführende Infos
Infoseite GCB: Papier mit dem Gütesiegel „Blauer Engel“ und PapierSparBroschüre	<a href="#">Infoseite Papier des Grünen CAMPUS Büro</a> <a href="#">PapierSparBroschüre</a>
Fa. Streit = Rahmenvertragspartner für Büromaterial → Sortiment mit gekennzeichneten N-Artikeln	SAP - Einkaufswagen anlegen - Pos. hinzufügen - Streit auswählen
Steigen Sie um auf <u>nachfüllbare</u> Artikel wie z. B. Kugelschreiber, Klebeband oder Textmarker, etc., dies spart Material, Kosten und Abfallvolumen ein	
„Weniger ist mehr“, dadurch werden Ressourcen geschaffen für qualitativ hochwertigere N-Artikel, alte „Bestell-Rituale“ kritisch hinterfragen. Der Wirtschaftlichkeitsaspekt kann im Endergebnis oft erreicht werden durch Verringerung der Bestellmenge in Verbindung mit den tendenziell höheren Preisen für N-Produkte!	
Sinnvolle und unsinnige Gütesiegel erkennen	<a href="http://www.siegelklarheit.de/">www.siegelklarheit.de/</a>
Wo immer möglich, Plastik vermeiden!	<a href="#">30 Tipps</a> von NACHHALTIG-SEIN.info
Think before print – Ausdrucke soweit als möglich reduzieren, schwarz-weiß und doppelseitig voreinstellen Tipp: Digitale Systeme einsetzen und nutzen	z.B. am KIT möglich: <a href="#">Employer Self Service (ESS)</a>

# Den Arbeitsplatz und das Umfeld nachhaltig gestalten

Nachhaltige Arbeitsplatzgestaltung	Weiterführende Infos
Ergonomie am Arbeitsplatz: Höhenverstellbare Schreibtische, korrekte Einstellung Bürostühle, Abstand zum Bildschirm, etc., ...	<a href="#">Buchbarer Vortrag vom KIT Netzwerk Gesundheit</a>
Arbeitsplatz im HO	<a href="#">FIT IM KIT</a>
Sitzen und Stehen im Unialltag	<a href="#">ActivityKIT</a>
New Work Das Büro der Zukunft: Mehr Flexibilität durch Arbeitsplatz-Sharing in Kombination mit HO, neue Konzepte denken, Ressourcen schaffen für moderne Arbeitswelten (Bereiche: Besprechung, Konzentration, Präsentation, Kreativ ...)	<a href="#">„New Work“ am KIT</a> Weitere Infos folgen ...
Regelmäßiges Stoßlüften (stündlich) für gute Raumluft und Sauerstoffzufuhr Tipp: Verbunden mit einigen tiefen Atemzügen als Atemritual, z.B. gemeinschaftlich mit den KollegInnen	<a href="http://www.mein-klimaschutz.de">www.mein-klimaschutz.de</a>
,Büroluft-verbessernde-Pflanzen‘ Tipp: Statt der klassischen Orchidee lieber einen Luft-Verbesserer als Büropflanze für das Raumklima „arbeiten“ lassen Oder für Kreative: selbsthergestellte Moosbilder verbessern die Luftfeuchtigkeit und Raumakustik, benötigen keine Pflege	<a href="#">Pflanzen-Liste von Dehner</a>  <a href="#">Beispiel Bastelanleitung Moosbilder</a>

# Den Arbeitsplatz und das Umfeld nachhaltig gestalten

Nachhaltige Arbeitsplatzgestaltung	Weiterführende Infos
Abfall trennen – Material recyceln! (Papier siehe Entsorgung von Altpapier)	<a href="#">Abfallmanagement (AM)</a> <a href="#">Abfall-Ratgeber (FM)</a> <a href="#">Abfall-ABC (FM)</a> <a href="#">Altpapier-Entsorgung (GCB)</a>
Papier- und wassersparendes Händewaschen: 1. Hände befeuchten 2. Wasser abstellen 3. Hände 20 Sec einseifen 4. Seife abspülen 5. Hände mehrmals kräftig schütteln 6. Mit nur einem Papiertuch trocknen!	<a href="#">Wassersparen in Bad und Toilette</a> BUND Baden-Württemberg
Druckergeräte nicht direkt am Arbeitsplatz aufstellen, besser noch außerhalb des Büros	
Tipp: Es gibt ‚grüne‘ Alternativen zur Google-Suchmaschine, Ecosia z.B. pflanzt nach eigener Auskunft von ihren Gewinnen Bäume	<a href="#">4 Suchmaschinen im Vergleich</a>
Geräte und Werkzeuge teilen statt mehrfach neu anschaffen Motto: Teilen ist das neue Haben	
Tipp: Einen Tisch zum Teilen von Zeitschriften und Büchern einrichten	

Energiesparen am Arbeitsplatz	Weiterführende Infos
Am KIT ist die DE Facility Management (FM) damit beauftragt, Optimierungen in den Energie- und Wärmeversorgungssysteme an Gebäuden und Versorgungsanlagen technisch ein- und umzusetzen	<a href="#">Energiesparmaßnahmen - auch am KIT</a>
Energiespartipps vom Umweltbundesamt (UBA)	<a href="#">Energiesparen</a>
Aktivieren Sie den Energiesparmodus, z.B. an Bildschirmen und Handys	
Wenn unkritisch und möglich, Geräte über Nacht, an Wochenenden und Feiertagen, über Urlaubszeiten, etc. <u>komplett</u> ausschalten	
Standby, der heimliche Stromfresser. Besser: Ruhezustand einstellen	<a href="#">Leerlaufverluste</a> Umweltbundesamt
Verzichten Sie auf stromfressende Bildschirmschoner	
Wenn und wo kein Licht gebraucht wird, ausschalten, z.B. auch beim Verlassen von Räumen	
Bei Leuchtmitteln ist LED am energieeffizientesten: Über 80 Prozent sparsamer als eine Standard-Glühbirne!	<a href="#">Licht</a> Umweltbundesamt

Energiesparen am Arbeitsplatz	Weiterführende Infos
Die empfohlene Temperatur am Arbeitsplatz liegt bei 20 Grad, generell hilft jedes Grad weniger, Energie einzusparen. Über Nacht können Heizkörper über die Thermostate niedriger eingestellt werden als am Tag, ebenso während anderer Abwesenheitszeiten	<a href="#">Heizen, Raumtemperatur</a> Umweltbundesamt
Rollläden über Nacht schließen, dies kann nachts die Wärmeverluste durch das Fenster um etwa 20% verringern	
Beim Stoßlüften vorübergehend den Thermostat runterdrehen	<a href="#">Tipps zum Stoßlüften</a> von Mein Klimaschutz.de
Gekippte Fenster während der Heizperiode vermeiden	
Tipp: Ernennung einer/eines Energiebeauftragte/n in Absprache mit der Instituts/Abteilungs-Leitung, welche/r mit kritischem Blick Energiesparpotenziale erfassen und Maßnahmen zur Umsetzung empfehlen und anstoßen kann	
Tipp: Die gute alte Wärmflasche kann den ganz Verfrorenen schnell punktuell Wärme spenden	

# Auf die Gesundheit achten

Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz	Weiterführende Infos
Bewegung am Arbeitsplatz, Bewegung in den Pausen, Aktivpause (Betriebliches Gesundheitsmanagement)	<a href="#">Die Aktivpause im HO!</a> <a href="#">Die Aktivpause to go als APP</a>
Home-Workouts im HO	<a href="#">ActivityKIT</a>
Betriebliches Gesundheitsmanagement, Netzwerk Gesundheit	<a href="https://gesundheit.net.kit.edu/">gesundheit.net.kit.edu/</a>
Stressreduzierung / Ausgleich, Achtsamkeit z.B. Kursangebote FTU	<a href="#">Gesundheitskurse FTU</a>
Sportangebote am KIT	<a href="#">Hochschulsport</a>
ActivityKIT	<a href="#">Hochschulsport/activitykit/#</a>
Konfliktmanagement und Psychosoziale Beratung (KMB)	<a href="#">Miteinander am KIT</a>



# Auf die Gesundheit achten

Ernährung	Weiterführende Infos
Pausensnackbuch (Autoren: gahg und GCB)	<a href="#">Pausensnacks – gesund und nachhaltig</a>
Für Essen und Getränke ‚to go‘ Behälter und Becher selbst mitbringen und damit auf Einwegverpackungen verzichten	Tipps hierzu im Pausensnackbuch
Gesunder Snackautomat BIB / Untergeschoß	<a href="#">Gesunder Snackautomat / MyHealth</a>
1- ... Veggie/Vegan-Tage/pro Woche Nutzen des Fleisch- und Kuhmilchverzichts verstehen / Fleischatlas (Herausgeber Heinrich Böll Stiftung, BUND, Le Monde)	<a href="#">Fleischatlas 2021</a> BUND Mit Link zum Download
Gesundes Vesperle daheim vorbereiten und mitbringen Regionale Produkte verwenden	Siehe Pausensnackbuch
Leichte Kantinen-Kost und gesunde Mensaangebote bevorzugen	<a href="#">Mensa am Adenauerring</a> , <a href="#">Casino Campus Nord</a> , <a href="#">Essen am KIT</a>
Alternative zu gesüßten Getränken: Selbsthergestelltes ‚Infused Water‘ (Spartipp: Abgekochtes und abgekühltes Leitungswasser dafür verwenden)	<a href="#">15 Rezepte</a> von StN.DE
Mineralwasser in Glasflaschen mit Pfand und aus der Region bevorzugen = kurze Lieferwege	
Tipp für CS: Die Kulturküche (Kaiserstraße, gegenüber Haupteingang KIT) ist ein soziales Projekt mit Restaurant und bietet Bio-Gerichte zum kleinen Preis auf Selbstkostenbasis an, auch zum Mitnehmen. Für kleinere Meetings können Besprechungsräume angefragt werden.	<a href="#">Kulturküche</a> <a href="#">Mittagstisch</a>

Nachhaltiger mobil sein	Weiterführende Infos
Unterwegs: Mehr als 80 Prozent der Emissionen gehen durchschnittlich auf alltägliche Fahrten zurück!	<a href="#">Wie viel kann ich im Alltag sparen?</a> Von mein-klimaschutz.de
Nachhaltige Mobilität	<a href="#">Umweltbundesamt (UBA)</a>
Mit dem Fahrrad oder zu Fuß, an 1- ... Tagen Tipp: Alternativ zur ganzwöchigen PKW-Nutzung ‚Bewegungstage‘ einplanen	
ÖPNV ist nachhaltiger als der Einzel-PKW-Verkehr Tipp: Eine Station vor dem Ziel aussteigen und das letzte Stück zu Fuß gehen	<a href="#">Neu: Deutschlandticket, PSE</a> <a href="#">DB-Jobticket, PSE</a> <a href="#">Fahrkarten (Firmenkarten) für Werksbusse und Straba CN, PSE</a> <a href="#">KIT-Mobilitätsportal</a> <a href="#">KVV Firmenkarte</a> <a href="#">KVV Fahrplan für Karlsruhe</a>
Car-Sharing „Teilen statt Besitzen“	<a href="#">Carsharing für Dienstfahrten</a> / <a href="#">KIT-Mobilitätsportal</a>
Fahrgemeinschaften mit KollegInnen bilden	
Mitfahrbänke am KIT	<a href="#">KIT-Mitfahrbänke</a>
KIT Wasserstoff-Shuttlebus zwischen CS und CN	<a href="#">Fahrpläne</a> <a href="#">Wasserstoffbus</a>

Nachhaltiger mobil sein	Weiterführende Infos
Wenn möglich, Hauptverkehrszeiten/Stoßzeiten vermeiden → Gleitzeit-Modell nutzen oder anfragen	<a href="#">Gleitzeit (Intranet)</a>
Homeoffice entlastet den Berufsverkehr im Gesamten, spart Kraftstoffe ein und reduziert den CO2 Ausstoß	<a href="#">Telearbeit (Intranet)</a> <a href="#">Mobile Arbeit (Intranet)</a>
Nachhaltige Planungsaspekte zu Dienstreisen: 1. Ist Präsenz tatsächlich notwendig oder wäre auch ein digitaler/telefonischer Austausch möglich 2. Gibt es eine akzeptable Bahn/Bus-Alternative zum Inlandsflug 3. Bei Flügen Direktflüge buchen, um klimaschädliche zusätzliche Starts und Landungen zu vermeiden 4. Fahrgemeinschaften bilden 5. Kurze Wege vor Ort bei der Hotelbuchung berücksichtigen „Grüne Reiseplanung“	<a href="#">Leitlinien für umweltverträgliche Dienstreisen UBA</a> <a href="#">Flugreisen</a> Umweltbundesamt <a href="#">Fahrkarten</a> PSE
	<a href="#">Green Mobility</a>

Nachhaltig mit dem Rad unterwegs	Weiterführende Infos
<p>Um die KIT-Standorte fahrradfreundlicher zu gestalten, wurden an den Campusarealen kostenfreie Fahrradreparaturstationen installiert Denn: Fahrradfahren ist gesund, günstig, flexibel, platzsparend und klimaschonend</p>	<p><a href="#">Fahrradreparaturstationen am KIT Standorte</a></p>
<p>Der studentische Arbeitskreis Fahrradcampus bietet mit der mobilen Fahrradwerkstatt MöWe Hilfe für kleinere Reparaturen am eigenen Bike an</p>	<p><a href="#">AK Fahrradcampus</a></p>
<p>Lastenrad-Verleih AStA → Hinweis: Das Lastenrad kann derzeit nicht verliehen werden, dies soll laut AStA aber bald wieder möglich sein, bitte direkt beim AStA nachfragen</p>	<p><a href="#">Lastenrad-Verleih</a></p>

Nachhaltige Planung von Veranstaltungen	Weiterführende Infos
Veranstaltungsmanagement am KIT	<a href="#">Unterstützung Ihrer Veranstaltungen</a> AServ
Von Beginn an den Schwerpunkt auf Nachhaltigkeit zu setzen, bietet große Potenziale für den Umweltschutz und stellt eine wertschöpfende Verbesserung der Veranstaltung dar. Mithilfe dieses Leitfadens können die OrganisatorInnen die wichtigsten Handlungsfelder bei der Veranstaltungsorganisation strukturiert umsetzen	<a href="#">Leitfaden für die nachhaltige Organisation von Veranstaltungen</a> Umweltbundesamt
Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg	<a href="#">Tipps für nachhaltige Verpflegung</a>
Nachhaltigkeit sichtbar machen, Zeichen setzen durch Recyclingpapier, Mehrweggeschirr, vegetarische Speisen, regionale Produkte, gut vorbereitete Mobilitätsangebote für die An- und Abfahrten, Verzicht auf Plastik, nachhaltige Veranstaltungsmaterialien	
Nachhaltige Veranstaltungsmaterialien (Blöcke, Stifte, Kugelschreiber, Mappen, ...) und Give-aways	z. B. erhältlich über den <a href="#">KIT Merchandising-Shop</a> (KITintern sind die Preise günstiger)
Online ist nachhaltiger - Viele Veranstaltungen/Meetings können online durchgeführt werden und sparen dadurch Ressourcen ein	<a href="#">Virtuelle Veranstaltungen</a> AServ <a href="#">Leitfaden Virtuelle Veranstaltungen</a> AServ
Statt dem üblichen Sekt mal was ganz besonderes anbieten – gesunde Streuobstwiesen-Säfte aus der Region! Tipp z.B. als Gastgeschenk: Der köstliche Apfel-Balsamico	<a href="#">Streuobstinitiative im Stadt- und Landkreis Karlsruhe e.V.</a> fördert seit 1996 in der Region den Erhalt artenreicher Streuobstwiesen

	Weiterführende Infos
Ein nachhaltiges Stadtkonzept – Vision der Zukunft	<a href="#">Zukunftsmodell</a> Umweltbundesamt
Arbeitsumgebung – Freiflächen/Grünflächen	<a href="#">Nachhaltiges Grünflächenmanagement</a>
Umdenken	<a href="#">Mut zur Wildnis</a> Grünes CAMPUS Büro <a href="#">Unkraut vergehe nicht! – Eine Hymne auf den Begleitwuchs</a> von NACHHALTIG-SEIN.info
Verwenden statt Verschwenden Gemeinsam Nutzen statt Besitzen	<a href="#">Offener Bücherschrank am KIT</a>
In Planung: Marktplatz für gebrauchte Büroausstattung zur KITinternen Weiterverwendung	