



Universität
Basel

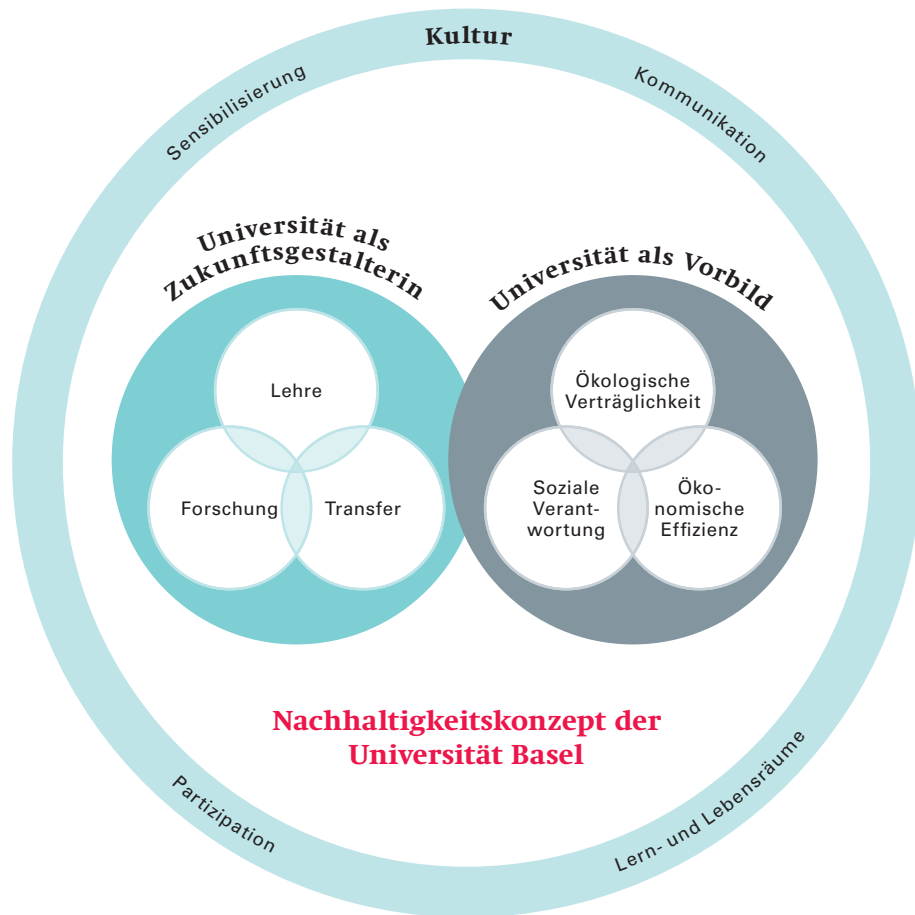
Nachhaltigkeit

Tipps für den Alltag



Denk weiter...

Nachhaltigkeit an der Universität Basel



Wir gestalten die Zukunft...

Nachhaltigkeit wird an der Universität Basel aktiv gelebt: Einerseits unterstützt sie als Zukunftsgestalterin eine nachhaltige Entwicklung der Gesellschaft, indem das Thema in Lehre und Forschung vermittelt wird. Andererseits verpflichtet sie sich als Vorbild für nachhaltiges Handeln zu einem respektvollen Umgang mit ökologischen, ökonomischen und sozialen Ressourcen. Zum Beispiel konnten in den Mensen der Universität Basel zwischen 2012 und 2015 156'000 kg Treibhausgase (CO₂-eq) dank eines innovativen Klimaschutzprogramms eingespart werden. Dies entspricht knapp 1,3 Million Autokilometern.

... gemeinsam mit Ihnen

Damit das facettenreiche Thema Nachhaltigkeit an der Universität Basel weiterhin gelebt und belebt wird, braucht es ganz besonders Ihre Beteiligung als Mitarbeitende und Studierende. Wir laden Sie herzlich ein, die Nachhaltigkeitsbestre-

bungen der Universität Basel zu unterstützen und haben in dieser Broschüre ein paar Tipps zusammengestellt, wie Sie sich selbst engagieren können.

Herzliche Grüsse
Das Team der Fachstelle für Nachhaltigkeit

www.unibas.ch/nachhaltigkeit



«Denk weiter...» steht für nachhaltiges Denken, Planen und Handeln an der Universität Basel.

Energie nutzen mit Köpfchen



Strom sparen ist aus ökologischen Gründen unverzichtbar und angesichts stetig steigender Energiepreise auch aus ökonomischen Gründen sinnvoll. Die Universität Basel ist ein grosser Energieverbraucher. Neben Massnahmen zur betrieblichen Optimierung können auch Mitarbeitende und Studierende durch ihr Verhalten im universitären Alltag einen wertvollen Beitrag zur Reduktion des Energieverbrauchs leisten. Auch wenn jeder nur einen kleinen Beitrag leistet, 5000 Mitarbeitende und 13'000 Studierende können gemeinsam viel bewegen. Hier finden Sie einige Tipps, mit denen Sie Energie sparen und Kosten senken können.

Mehr Tipps auf www.unibas.ch/nachhaltigkeit/meinbeitrag

1

Drück mich zum Abschied

Schalten Sie das Licht aus wenn Sie einen Raum verlassen – insbesondere am Abend und übers Wochenende.

2

Lüften und Heizen mit System

Wählen Sie die empfohlene Raumtemperatur von 21° Celsius. Lüften Sie im Winter durch Stosslüftungen von jeweils ca. 5 Minuten. Lassen Sie im Winter abends die Storen runter.

3

Energiesparoptionen am PC einstellen

Stellen Sie an Ihrem PC und Laptop den Energiesparmodus ein. Diesen Modus finden Sie in der «Systemsteuerung» unter «Energieoptionen».

4

Goodbye Standby

Fahren Sie Ihren Computer nach Gebrauch oder bei längeren Pausen runter – besonders über Nacht und über das Wochenende. Schalten Sie den Bildschirm aus, wenn Sie länger als 5 Minuten abwesend sind. Schalten Sie Drucker, Kopierer usw. mit dem Hauptschalter aus.

5

Bildschirm

Reduzieren Sie die Bildschirmhelligkeit auf 25–40%. Bildschirmschoner werden heute nicht mehr gebraucht.

Nützliche Links

www.topten.ch (Vergleich des Stromverbrauchs von Geräten)

Persönliche Ressourcen nachhaltig nutzen

Gesundheit der Mitarbeitenden



Balance zwischen Gesundheit und Arbeitsbelastung

Der Schlüssel zu Erfolg und Exzellenz ist ein sorgfältiger, nachhaltiger Umgang mit allen endlichen Ressourcen. Das schliesst die eigene Gesundheit ein. Die Universität Basel ist Mitglied im Netzwerk Gesundheitsfördernde Hochschulen Schweiz und hat sich verpflichtet, die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu schützen. Die Projektstelle Gesundheitsförderung ist im Ressort Personal- und Organisationsentwicklung, POE angesiedelt. Sie unterstützt Führungsbeauftragte und Mitarbeitende dabei, an der Universität Basel eine Führungs- und Zusammenarbeitskultur zu schaffen, die sich positiv auf die Balance von Belastung und persönlichen Ressourcen auswirkt.

Mehr Tipps auf: www.unibas.ch/Mitarbeitende/Gesundheitsfoerderung

1

Mit gutem Beispiel voran gehen

Klären Sie Aufgaben, Verantwortungen und Kompetenzen im wertschätzenden Dialog mit Ihren Mitarbeitenden. Seien Sie Vorbild: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und bleiben Sie miteinander im Gespräch.

2

Klären Sie Konflikte

Konflikte am Arbeitsplatz hemmen Kreativität und Produktivität und führen zu Belastungen, die krank machen können: Sprechen Sie Konflikte rechtzeitig an und bereinigen Sie sie durch konstruktive Gespräche.

3

Teilen Sie Ihr Arbeitsvolumen ein

Bauen Sie in Ihre Arbeits- und Projektpläne bewusst Pausen ein und rhythmisieren Sie Ihre Arbeit – übers Jahr, durch die Woche und während eines Tages: Schaffen Sie Inseln, um sich zu regenerieren. Behalten Sie Ihre Arbeitszeit im Blick und vermeiden sie Dauerbelastungen.

4

Achten Sie auf Ihre Haltung am Arbeitsplatz

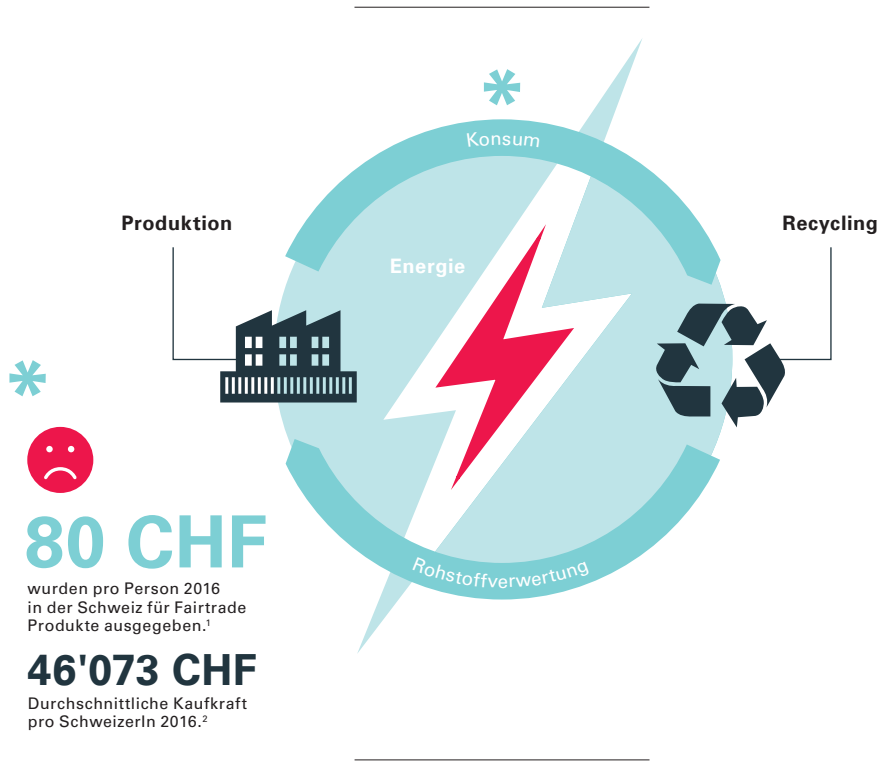
Richten Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch günstig ein. Wechseln Sie die Sitzposition; stehen Sie regelmässig auf und gönnen Sie sich bewegte Mikropausen.

Nützliche Links

www.unibas.ch/de/POE

www.unibas.ch/de/Mitarbeitendenportal/Beratung.html (für Mitarbeitende)
www.gesundehochschulen.ch/ (Netzwerk Gesundheitfördernde Hochschulen)
www.fortbildung.unibas.ch (POE-Angebote)
www.suva.ch (Ergonomie am Arbeitsplatz)

Fair und verantwortlich Ressourcen nutzen



Viele unserer Ressourcen sind endlich und wir sollten fair und verantwortlich mit ihnen umgehen: Jedes neue Produkt benötigt Ressourcen und generiert Abfall. Selbst die Entsorgung funktioniert häufig nicht ohne den Gebrauch weiterer Ressourcen. Im gesamten Lebenszyklus von Produkten und Materialien wird somit die Umwelt belastet – oftmals begleitet von fragwürdigen oder gar menschenunwürdigen sozialen Arbeitsbedingungen. Diese negativen Effekte können wir verringern, in dem wir einerseits unser Konsumverhalten kritisch überdenken und z. B. fair hergestellte Produkte erwerben. Und andererseits in dem wir bestrebt sind, die Entstehung von Abfällen zu verhindern, nach der Maxime: Vermeiden – Reduzieren – Rezyklieren.

Mehr Tipps auf www.unibas.ch/nachhaltigkeit/meinbeitrag

1

Rezyklieren statt wegwerfen

Abfall oder Wertstoff – wohin damit? Nutzen Sie für Papier und Karton, PET und Alu die dafür vorgesehenen Sammelbehälter.

2

Papierverbrauch reduzieren

Drucken Sie möglichst wenig aus und wenn möglich doppelseitig, oder mehrere Seiten auf einem Blatt. Nutzen Sie einseitig bedrucktes Papier für Entwürfe, Probeausdrucke oder als Notizzettel.

3

Recycling-Papier nutzen

Wählen Sie vorzugsweise Recycling-Papier, wenn möglich mit dem Label Blauer Engel oder FSC Recycling.

4

Wasserverbrauch reduzieren

Spülen Sie beim «kleinen Geschäft» nur kurz. Bitte melden Sie eine rinnende WC-Spülung oder einen tropfenden Wasserhahn. Stellen Sie den Wasserhahn bei Nichtgebrauch ab.

5

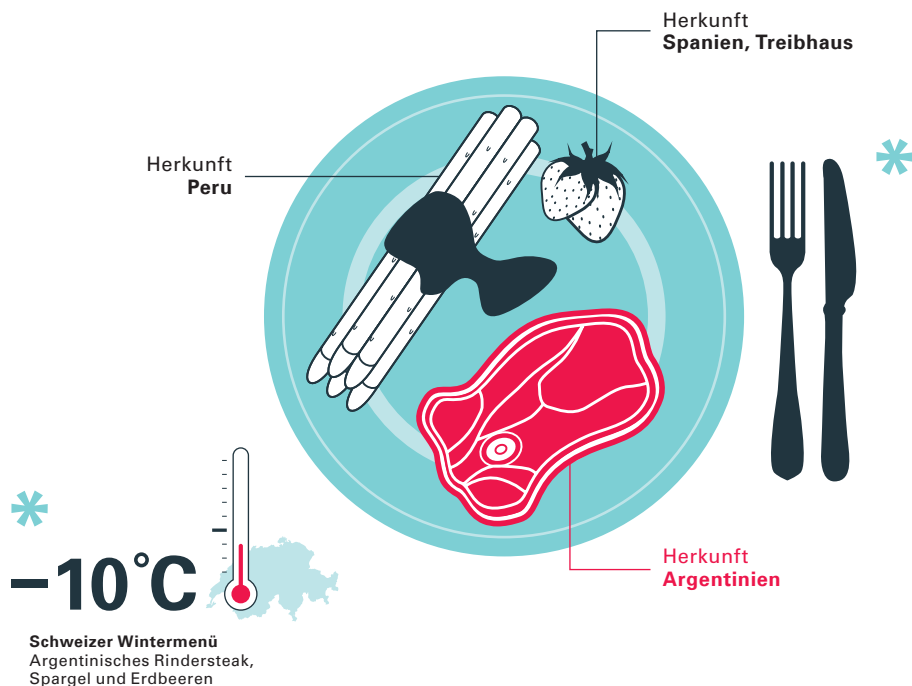
Fair einkaufen

Achten Sie beim Einkauf auf Gütesiegel, die eine sozial und ökologisch faire Produktion garantieren. Berücksichtigen Sie Produkte aus lokaler Produktion.

Nützliche Links

www.blauer-engel.de (glaubwürdiges Umweltlabel)
www.fairwear.org, www.global-standard.org (Zertifizierung in der Textilindustrie)
www.tiefbauamt.bs.ch (Infos zur Wertstoffentsorgung in Basel)

Über den Tellerrand blicken



Erdbeeren und Spargel im Winter, Fisch aus Vietnam und Steak aus Argentinien – heute können wir jederzeit alles haben. Doch die Produktion solcher Lebensmittel ist oft mit grossen Umweltbelastungen verbunden. Zu den Umweltbelastungen gehören Emissionen in die Luft wie z.B. CO₂ und andere Treibhausgase, aber auch Emissionen in Boden und Wasser wie z.B. Dünger, Pestizide und Hormone. Dazu gehören auch Energie-, Wasser- und Landverbrauch sowie der Abfall von Lebensmitteln. Die Ernährung ist für fast ein Drittel unserer privaten Umweltbelastungen der Schweiz verantwortlich.³ Wir als Konsumenten können etwas tun. Hier einige Tipps rund um nachhaltiges Essen & Trinken.

Mehr Tipps auf www.unibas.ch/nachhaltigkeit/meinbeitrag

1

Regional und saisonal – die beste Wahl

Die WWF-Saisontabelle für Früchte und Gemüse zeigt Ihnen auf einen Blick, welche Früchte & Gemüse gerade Saison haben. Verzichten Sie auf Lebensmittel, die mit dem Flugzeug transportiert wurden.

2

Lebensmittel aus fairem Handel

Fair Trade Labels (z.B. Max Havelaar, Gepa) gewährleisten menschenwürdige Bedingungen und angemessene Bezahlung für die Produzenten.

3

Fleisch: weniger ist mehr

Wer öfters mal statt Fleisch, Gemüse, oder auch Hülsenfrüchte auf den Speiseplan setzt, kann seinen ökologischen Fussabdruck erheblich verringern. Eine ausgewogene, fleischarme Ernährung wirkt sich auch positiv auf ihre Gesundheit aus.

4

Trinkwasser aus dem Hahn statt Mineralwasser

Nutzen Sie Hahnenwasser anstatt Wasserflaschen zu kaufen. Eine Karaffe, Glas- oder SIGG-Flasche können Sie mit in Ihr Büro oder in die Vorlesung nehmen und immer wieder nachfüllen.

5

Nachfüllen statt Wegwerfen

Trinken Sie Ihren Tee oder Kaffee in der Cafeteria oder Mensa aus der Tasse statt aus dem Einwegbecher.

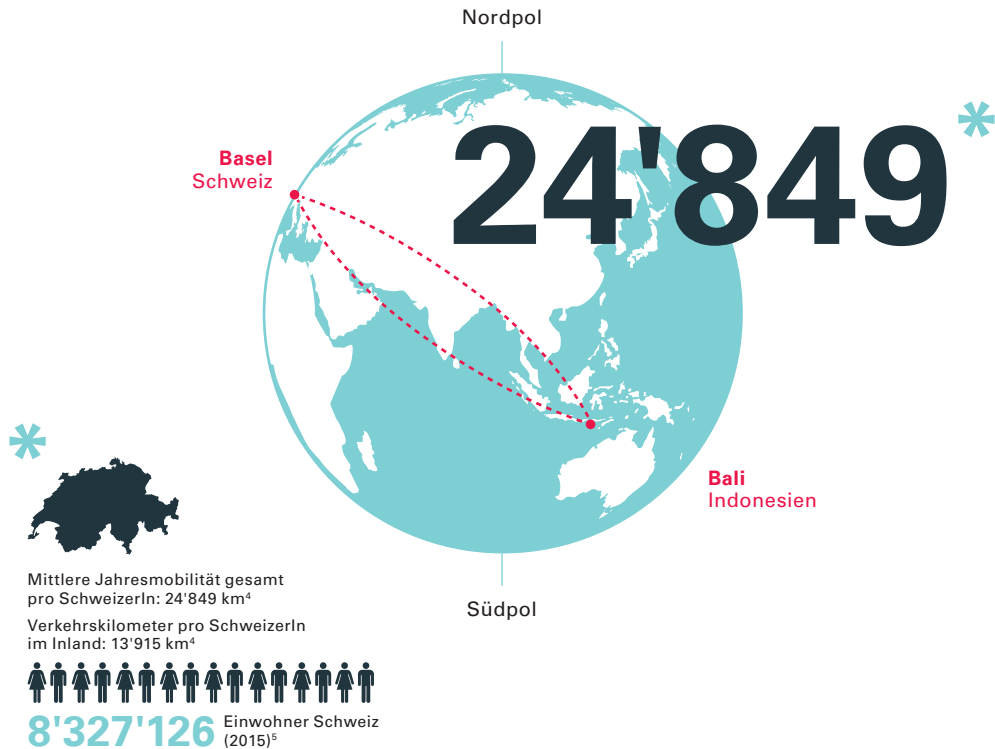
Nützliche Links

www.labelinfo.ch (Vergleich verschiedener Labels)

www.wwf.ch (Saisontabelle, Labelratgeber)

www.foodwaste.ch (Initiative zur Reduktion von Lebensmittel-Abfällen)

Nachhaltig unterwegs



24'849 Kilometer pro Jahr: Diese Distanz legte jeder Einwohner und jede Einwohnerin der Schweiz 2015 durchschnittlich zurück. Davon wurden 13'915 km im Inland gefahren.⁴ Der Verkehr ist damit der bedeutendste Verursacher von Lärm und die Hauptquelle von Stickoxid- und Treibhausgasemissionen in der Schweiz.⁶ Verkehrswege versiegeln Böden, zerschneiden die Landschaft und beeinträchtigen die Lebensräume von Tieren und Pflanzen. Folgende Tipps helfen Ihnen dabei, die Umwelt zu schonen und dennoch im Alltag und in der Freizeit mobil sein zu können.

Mehr Tipps auf www.unibas.ch/nachhaltigkeit/meinbeitrag

1

Mit dem Velo oder zu Fuss

Mit dem Velo, E-Bike oder zu Fuss – das ist nicht nur am gesündesten, sondern auch am klimafreundlichsten.

2

Nutzen Sie den ÖV

Beim Pendeln und für Dienstreisen unter fünf Stunden wählen Sie wenn möglich Zug, Tram oder Bus.

3

Gemeinsam fahren, doppelt sparen

Mit einer Fahrgemeinschaft können Sie Fahrkosten teilen und zugleich die Umwelt schonen.

4

Carsharing: Auto nutzen statt besitzen

Als Ergänzung zum öffentlichen Verkehr bietet sich die Nutzung eines Carsharing-Angebots (wie Mobility oder Catch a Car) als preisgünstige Alternative an.

5

Reisekilometer sparen

Reduzieren Sie Reisekilometer dank Skype, Telefon- oder Videokonferenz. Infos finden Sie auf der Webseite der IT-Services.

Nützliche Links

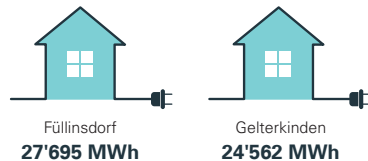
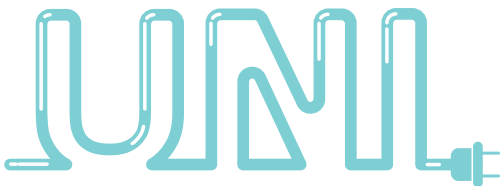
- www.bvb.ch (Öffentliche Verkehrsmittel, Fahrplan etc.)
- www.sbb.ch/mobile (Fahrpläne aller öffentlichen Verkehrsmittel in der Schweiz)
- www.rentabike.ch (Velovermietung)
- www.ecopassenger.org (den CO₂-Ausstoss ihrer Reise berechnen und vergleichen)
- www.its.unibas.ch (IT-Services der Universität Basel)

Ressourcenverbrauch an der Universität Basel

13'000 Studierende und Doktorierende sowie mehr als 5000 Beschäftigte beleben die Universität Basel. Sie arbeiten, lehren und lernen in rund 90 Gebäuden verteilt über die Stadt Basel und den angrenzenden Kanton Baselland.

Stromverbrauch 2015

27'515 MWh



Zum Vergleich
Ähnlich hoch ist der Endverbrauch von Elektrizität der Gemeinden Füllinsdorf und Gelterkinden im Baselland (2014).⁷

Wärmeverbrauch 2015

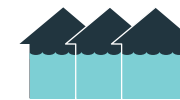
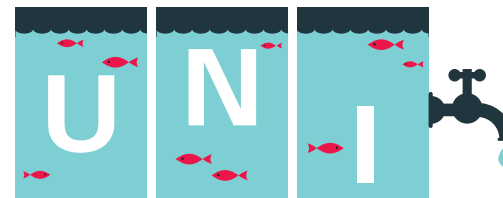
33'819 MWh



Zum Vergleich
Eine Wohnung von 75 m² hat einen durchschnittlichen Wärmeverbrauch von ca. 10 MWh pro Jahr.⁸
Die Universität verbraucht entsprechend ein Wärmeäquivalent von rund 3380 Haushalten.

Wasserverbrauch 2015

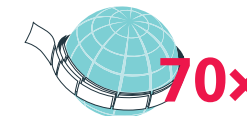
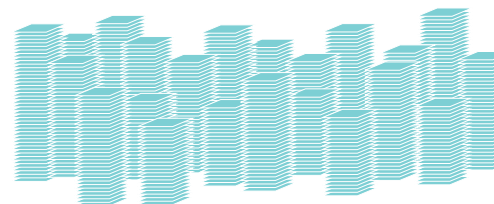
279'564 m³



Zum Vergleich
Der Wasserverbrauch der Universität entspricht dem Verbrauch der Gemeinde Lausen in Baselland (Haushalte & Kleingewerbe) im Jahr 2015 (275'613 m³, Einwohner 5035).⁷

Papierverbrauch 2015

13'500'000 Blatt DIN A4



Zum Vergleich
Das entspricht einer Papierschlange von 283'500km, die 70 mal um den Äquator reicht.

Quellenangaben der Broschüre

- ¹Swiss Fair Trade. 2017. Konsum von Fair Trade-Produkten verbucht neuen Rekord. Zugriff, 04.12.2017 von www.swissfairtrade.ch/fairer-handel/zahlen-und-fakten/
- ²Gesellschaft für Konsumforschung (GfK). 2016. GfK veröffentlicht Kaufkraft 2016 für die Schweiz. Zugriff, 04.12.2017 von www.gfk.com/de-ch/insights/press-release/gfk-veroeffentlicht-kaufkraft-2016fuer-die-schweiz/
- ³World Wildlife Foundation (WWF). 2016. WWF Faktenblatt Ernährung Juni 2016. Zugriff, 08.11.2017 von assets.wwf.ch/downloads/wwf_faktenblatt_ernaehrung_2011_de_2.pdf
- ⁴Bundesamt für Statistik (BfS). 2015. Mittlere Jahresmobilität nach Mobilitätsart, 2015 – Distanzen im In- und Ausland. Zugriff, 08.11.2017 von www.bfs.admin.ch/bfsstatic/dam/assets/2521543/master
- ⁵Bundesamt für Statistik (BfS). 2016. Die Bevölkerung der Schweiz 2015. Zugriff, 13.11.2017 von www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung.assetdetail.1401562.html
- ⁶Bundesamt für Energie (BfE). 2017. Bedeutung der Elektromobilität aus Sicht der Energie- und Klimapolitik. Zugriff, 08.11.2017 von new.abb.com/docs/librariesprovider27/messen-und-events/nahverkehrstagung-2017/pra_bfe_170619_mab.pdf?sfvrsn=2
- ⁷Statistisches Amt Baselland. 2016. Webportal. Zugriff, 14.12.2017 von http://www.statistik.bl.ch/web_portal/0
- ⁸Umweltbewusst Heizen. 2011. Durchschnittlicher Wärmeverbrauch pro qm im Haushalt. Zugriff, 14.12.2017 von www.umweltbewusst-heizen.de/Heizungsvergleich/Energieverbrauch/Waermeverbrauch/Haushalt/Waermeverbrauch-Haushalt.html

Fachstelle für Nachhaltigkeit

Unsere Aufgabe ist es, Nachhaltigkeit als Querschnittsthema in allen Bereichen der Universität zu fördern. Dafür unterstützen und vernetzen wir Initiativen an der Universität Basel und setzen eigene Projekte in enger Zusammenarbeit mit anderen Bereichen und Abteilungen um.

Kontakt

Fachstelle für Nachhaltigkeit
Petersplatz 1, 4001 Basel
Kollegienhaus, Raum 207
nachhaltigkeit@unibas.ch
Tel. +41 61 207 09 65

**Educating
Talents**
since 1460.

Universität Basel
Petersplatz 1
Postfach 2148
4001 Basel
Schweiz
www.unibas.ch

2. Auflage 2017

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier,
ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.