



Universität  
Basel

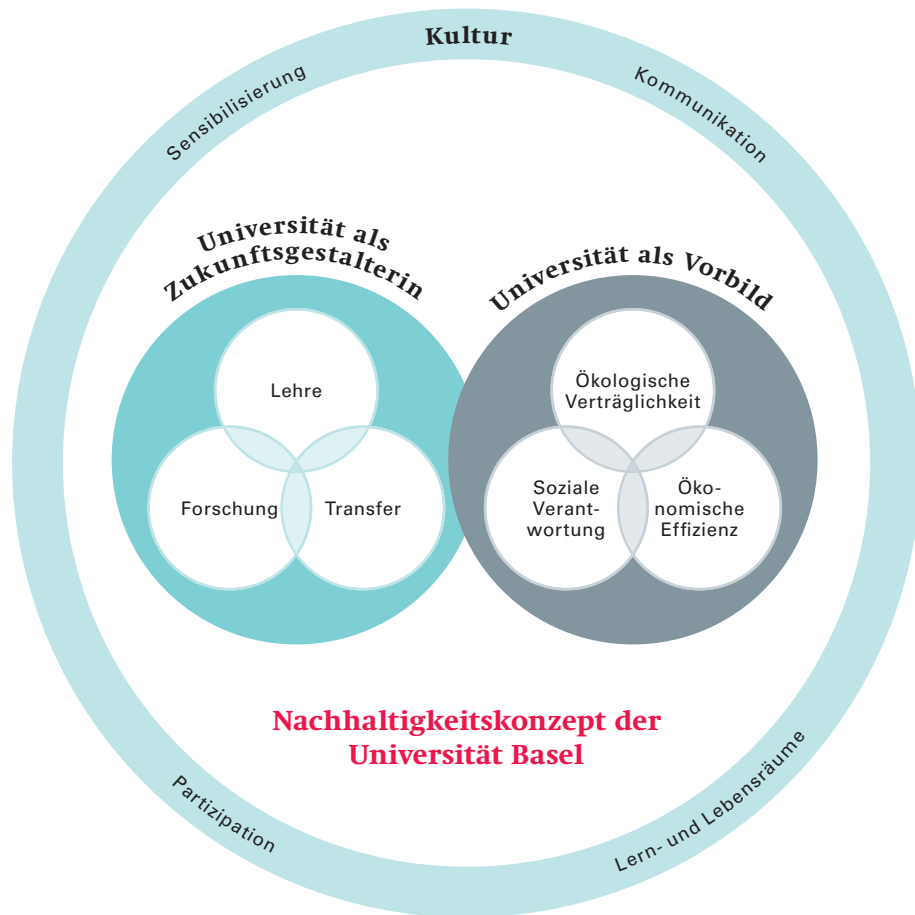
# Nachhaltigkeit

## 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. Die Universität Basel ist entschlossen, Lösungen zu gesellschaftlichen Herausforderungen auf regionaler, nationaler sowie globaler Ebene zu erarbeiten, wie sie zum Beispiel in den Sustainable Development Goals der Vereinten Nationen festgehalten sind.

### ... 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

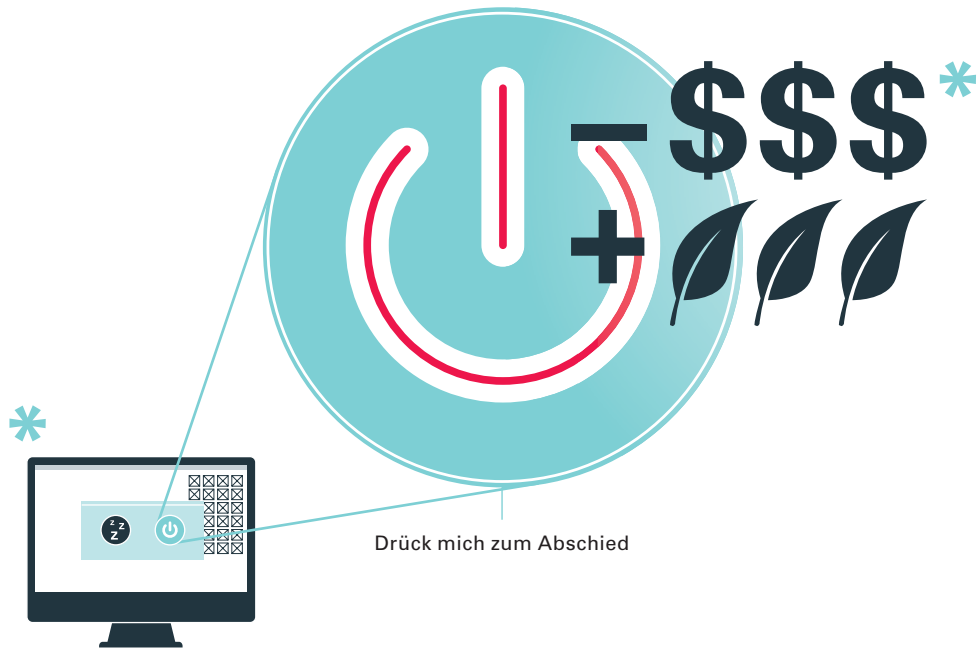
Das Team der Fachstelle für Nachhaltigkeit

[www.unibas.ch/nachhaltigkeit](http://www.unibas.ch/nachhaltigkeit)

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



# Energie nutzen mit Köpfchen



Drück mich zum Abschied

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/aktivwerden](http://www.unibas.ch/nachhaltigkeit/aktivwerden)

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](http://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](http://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

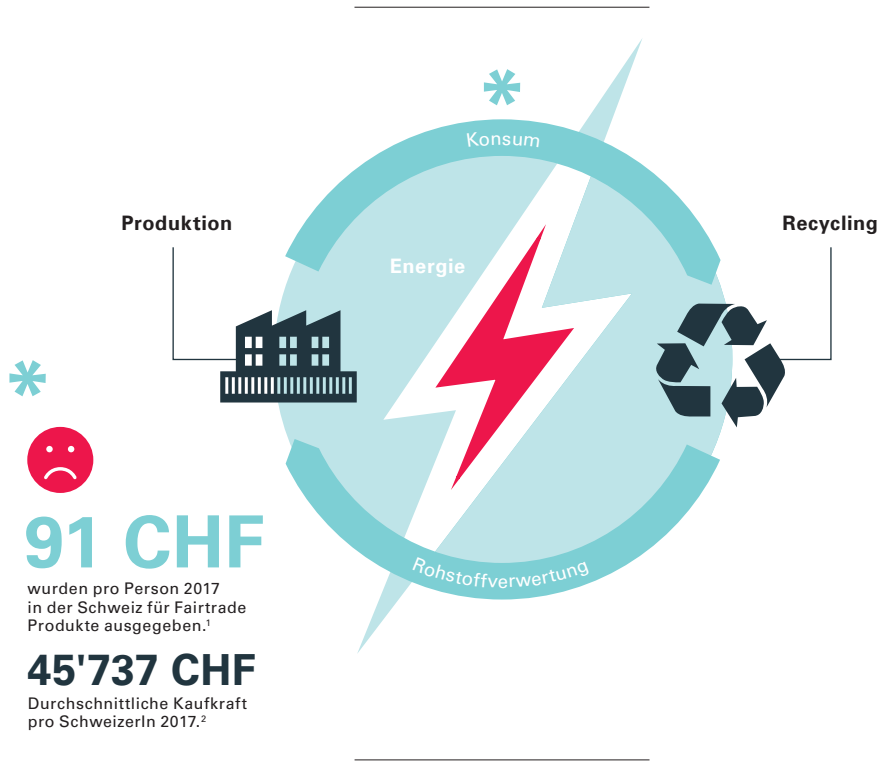
## Achten Sie auf Ihre Haltung am Arbeitsplatz

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/poe](http://www.unibas.ch/poe)  
[www.unibas.ch/de/Mitarbeitendenportal/Beratung.html](http://www.unibas.ch/de/Mitarbeitendenportal/Beratung.html) (für Mitarbeitende)  
[www.gesundehochschulen.ch/](http://www.gesundehochschulen.ch/) (Netzwerk Gesundheitfördernde Hochschulen)  
[www.fortbildung.unibas.ch](http://www.fortbildung.unibas.ch) (POE-Angebote)  
[www.suva.ch](http://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/aktivwerden](http://www.unibas.ch/nachhaltigkeit/aktivwerden)

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

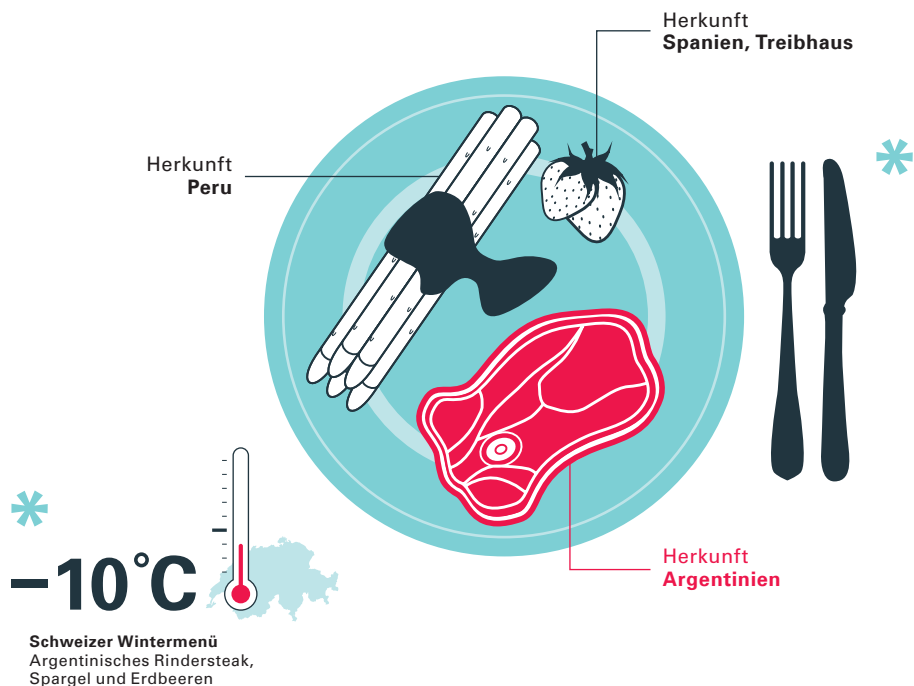
## Fair einkaufen

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](http://www.blauer-engel.de) (glaubwürdiges Umweltlabel)  
[www.fairwear.org](http://www.fairwear.org), [www.global-standard.org](http://www.global-standard.org) (Zertifizierung in der Textilindustrie)  
[www.tiefbauamt.bs.ch](http://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. CO<sub>2</sub> 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.<sup>3</sup> Wir als Konsumenten können etwas tun. Hier einige Tipps rund um nachhaltiges Essen & Trinken.

Mehr Tipps auf [www.unibas.ch/nachhaltigkeit/aktivwerden](http://www.unibas.ch/nachhaltigkeit/aktivwerden)

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.

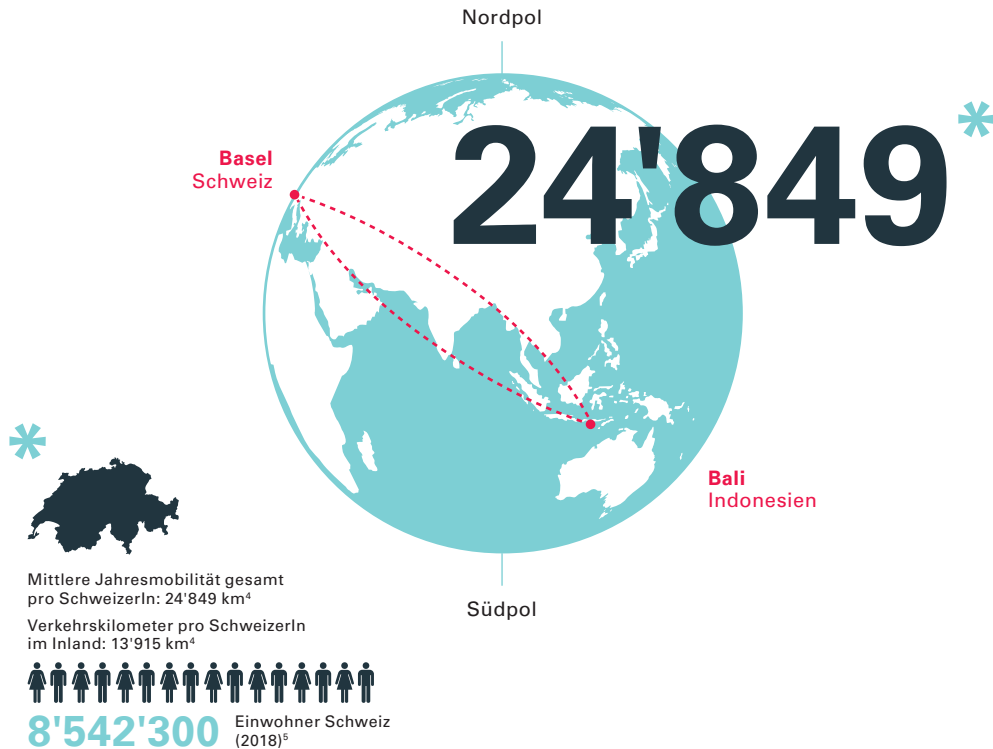
### Nützliche Links

[www.labelinfo.ch](http://www.labelinfo.ch) (Vergleich verschiedener Labels)

[www.wwf.ch](http://www.wwf.ch) (Saisontabelle, Labelratgeber)

[www.foodwaste.ch](http://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.<sup>4</sup> Der Verkehr ist damit der bedeutendste Verursacher von Lärm und die Hauptquelle von Stickoxid- und Treibhausgasemissionen in der Schweiz.<sup>6</sup> 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/aktivwerden](http://www.unibas.ch/nachhaltigkeit/aktivwerden)

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](http://www.bvb.ch) (Öffentliche Verkehrsmittel, Fahrplan etc.)
- [www.sbb.ch/mobile](http://www.sbb.ch/mobile) (Fahrpläne aller öffentlichen Verkehrsmittel in der Schweiz)
- [www.rentabike.ch](http://www.rentabike.ch) (Veloervermietung)
- [www.ecopassenger.org](http://www.ecopassenger.org) (den CO<sub>2</sub>-Ausstoss ihrer Reise berechnen und vergleichen)
- [www.its.unibas.ch](http://www.its.unibas.ch) (IT-Services der Universität Basel)

# Nachhaltigkeitsreport – Herausgepickt 2018

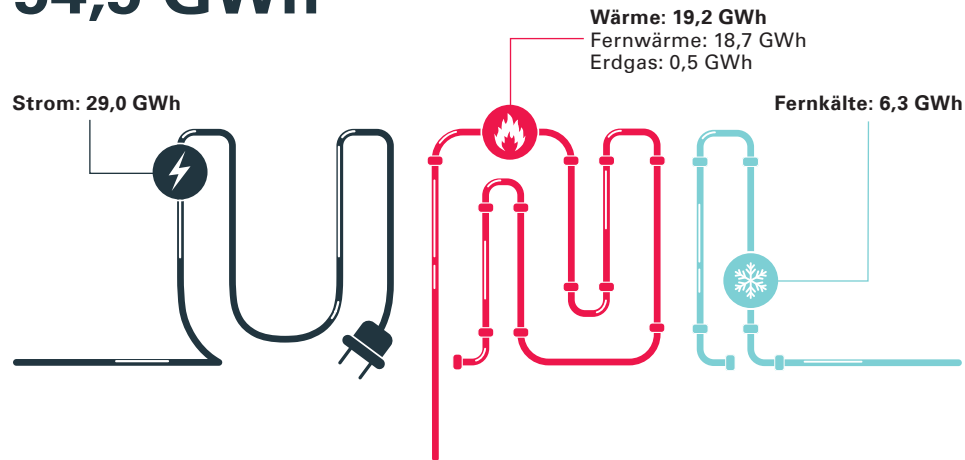
## Ressourcenverbrauch

Um die knapp 13'000 Studierenden und Doktorierenden sowie 5'000 Mitarbeitenden der Universität Basel in über 80 Gebäuden zu versorgen, wurden:

- 54,5 Gigawattstunden Energie verbraucht, was ungefähr dem Verbrauch von 3'100 Schweizer Haushalten<sup>9</sup> entspricht.
- 2'961 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente durch den Energieverbrauch ausgestossen.
- 229'230 Kubikmeter Wasser verbraucht, vorwiegend für die Kühlung der Labore, Geräte und Materialien in der Forschung. Dies entspricht einem Rückgang von 7,3% gegenüber 2016.

Mehr Infos auf [www.unibas.ch/nachhaltigkeitsreport](http://www.unibas.ch/nachhaltigkeitsreport)

## 54,5 GWh



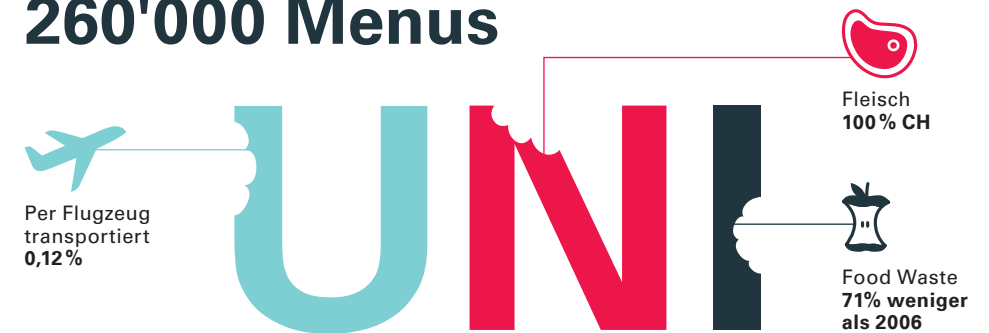
## Verpflegung

Rund 260'000 Menus sowie Getränke und Snacks wurden an den sieben Verpflegungsstandorten der Universität Basel konsumiert. Dank nachhaltigem Verpflegungskonzept wurden:

- 0,12% des gesamten Warenkorbs per Flugzeug transportiert.
- 100% Fleisch aus der Schweiz serviert – 51% davon aus tierfreundlicher Haltung.
- 27g Essensreste pro Mahlzeit weggeworfen – 71% weniger als 2006.

Mehr Infos auf [www.unibas.ch/nachhaltigkeitsreport](http://www.unibas.ch/nachhaltigkeitsreport)

## 260'000 Menus



### Quellenangaben der Broschüre

- <sup>1</sup>Swiss Fair Trade 2018. Zugriff, 13.08.2019. <https://www.swissfairtrade.ch/fair-trade/umsaetze-in-der-schweiz/>
- <sup>2</sup>Gesellschaft für Konsumforschung (GfK), 2017. Zugriff, 13.08.2019, Währungsumrechnung 13.08.2019. <https://www.gfk.com/de-ch/insights/press-release/kaufkraft-der-oesterreicher-steigt-auch-2017-in-der-schweiz-aber-nur-in-landeswaehrung/>
- <sup>3</sup>World 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](https://assets.wwf.ch/downloads/wwf_faktenblatt_ernaehrung_2011_de_2.pdf)
- <sup>4</sup>Mobilität und Verkehr, Statistischer Bericht 2018. Zugriff, 30.07.2019. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/mobilitaet-verkehr.assetdetail.1130-1800.html>
- <sup>5</sup>Ständige Wohnbevölkerung am Jahresende 2018. Zugriff, 13.08.2019. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/stand-entwicklung/bevoelkerung.html>
- <sup>6</sup>Bundesamt 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](http://new.abb.com/docs/librariesprovider27/messen-und-events/nahverkehrstagung-2017/pra_bfe_170619_mab.pdf?sfvrsn=2)
- <sup>7</sup>Statistisches Amt Baselland. 2016. Webportal. Zugriff, 14.12.2017 von [http://www.statistik.bl.ch/web\\_portal/0](http://www.statistik.bl.ch/web_portal/0)
- <sup>8</sup>Umweltbewusst Heizen. 2011. Durchschnittlicher Wärmeverbrauch pro qm im Haushalt. Zugriff, 14.12.2017 von [www.umweltbewusst-heizen.de/Heizungsvergleich/Energieverbrauch/Waermeverbrauch/Haushalt/Waermeverbrauch-Haushalt.html](http://www.umweltbewusst-heizen.de/Heizungsvergleich/Energieverbrauch/Waermeverbrauch/Haushalt/Waermeverbrauch-Haushalt.html)
- <sup>9</sup>Statistiken des Bundesamts für Statistik (2017): «Privathaushalte nach Gemeinde und Haushaltgröße» und des Bundesamts für Energie (2017): «Der Energieverbrauch der Privaten Haushalte 2000–2017»

# 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 12 24

**Educating  
Talents**  
since 1460.

Universität Basel  
Petersplatz 1  
Postfach 2148  
4001 Basel  
Schweiz

[www.unibas.ch](http://www.unibas.ch)

3. Auflage 2019

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier  
mit dem Zertifikat FSC®-recycled.