



Liebes ABZ- und ZLB-Team,
liebe Interessierte,

als Nachhaltigkeitsbeauftragte regen wir an, sich im Arbeitsalltag und darüber hinaus aktiv mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinanderzusetzen. Wir liefern regelmäßig Beiträge zur Nachhaltigkeit im (Büro-)Alltag und sammeln Anregungen und Ideen, wie wir als ABZ und ZLB noch nachhaltiger arbeiten und leben können.

Der Nachhaltigkeitsnewsletter ist ein Kooperationsprojekt von ABZ und ZLB.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und freuen uns auf Hinweise und Rückmeldungen.

Dr. Andrea Geisler, Dilek Gürsoy-Posse, Dr. Anja Pitton und Ronja Pohlmann (ZLB)
Markus Krämer, Jennifer Schons und Jörn Sickelmann (ABZ)

Inhalte dieser Ausgabe „Nachhaltigkeit to go“

Nachhaltige Fastenzeit (Digital Detox)	2
Schwarzes Plastik – Warum wir es vermeiden sollten	2
Einweg, Mehrweg, Glas oder Plastik?.....	3



NACHHALTIGE FASTENZEIT (DIGITAL DETOX)

Am 26. Februar 2020 beginnt mit dem Aschermittwoch die diesjährige Fastenzeit. Sie dient als Vorbereitung auf das christliche Osterfest und dauert 40 Tage. Religiös motivierte Fastenzeiten sind für viele Menschen ein Anlass, durch Verzicht auf Süßes, Alkohol, Kaffee oder Lebensmittel insgesamt bewusster zu leben. Der Verzicht oder bewusste Umgang wird heutzutage auch auf Konsumgüter und den eigenen Lebensstil bezogen. Das heißt, die Fastenzeit kann auch zum Anlass genommen werden, genauer auf das eigene Verhalten und die eigene Gesundheit zu schauen und bewusster zu leben. Für viele Arbeitnehmer*innen sind – neben [Termindruck – Informationsüberflutung und ständige Erreichbarkeit Ursachen für Stress im Job](#). In diesen Fällen bietet sich zur Stressreduktion z. B. ein [digital detox](#), also der Verzicht auf täglichen Medienkonsum und ständige Erreichbarkeit, an. Vielleicht genügt es Ihnen schon, das Schlafzimmer handy-frei zu halten oder E-Mails nur während der Arbeitszeit abzurufen, um Ihre eigenen Akkus wieder aufzuladen. Alternativ kann der Medienkonsum aber auch ganz bewusst statt nur nebenbei geschehen, z. B. indem bestimmte Online- oder Offline-Tageszeiten oder -Tage festgelegt werden. Die Fastenzeit lässt sich auch im Sinne der ökologischen Nachhaltigkeit gestalten. Wie wäre es, 40 Tage nachhaltig einzukaufen, mal ganz bewusst Plastikmüll zu vermeiden oder mit dem öffentlichen Nahverkehr oder dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren (Autofasten)? Es gibt viele Möglichkeiten, die Fastenzeit zum Ausprobieren zu nutzen. So lässt sich eine kleine Veränderung problemlos – und idealerweise auf Dauer – in den Alltag integrieren.

SCHWARZES PLASTIK – WARUM WIR ES VERMEIDEN SOLLTEN

Auf den Inhalt kommt es an – dass dies auch für Plastik gilt, ist spätestens durch die kritische Berichterstattung über hormonell wirksame und krebserregende Inhaltsstoffe wie Bisphenol A (BPA) und polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe im Bewusstsein der Verbraucher*innen angekommen. Doch dass schon die Farbe des Plastiks einen großen Unterschied machen kann, ist für viele neu. Schwarz gefärbte Kunststoffe sind dabei gleich in mehrfacher Hinsicht problematisch: Sie können gesundheitsgefährdende Stoffe wie Brom, Antimon und Blei enthalten, wie eine [Studie der Universität Plymouth 2018](#) nachgewiesen hat. Auch enthalten schwarze Verpackungen vermehrt Plastikbestandteile aus [recyceltem Elektromüll](#). Da die automatischen Sortieranlagen beim Recyclingprozess schwarzes Plastik nicht zuverlässig erkennen und sortenrein trennen, wird dieses in der Regel auch nicht recycelt, sondern dem Restmüll zugeführt und verbrannt.

Verpackungshersteller und Recyclingunternehmen arbeiten an Lösungen, um die Recyclingquote von schwarzem Plastik zu verbessern, gleichzeitig kann schon jetzt jede einzelne Person einen Beitrag leisten, den Gebrauch von schwarzem Plastik zu minimieren: Sollten z. B. bei Büroprodukten aus Plastik wie Computerzubehör, Kugelschreibern, Lochern, Heftstreifen,



etc. mehrere Farben zur Auswahl stehen, sind hellere Farben grundsätzlich die nachhaltigere Wahl.

EINWEG, MEHRWEG, GLAS ODER PLASTIK?

Die wichtigsten [Faktoren für die Berechnung](#) der Umwelt- und Klimabilanz liegen bei dem Rohstoff- und Energieeinsatz, bei der Verpackungsherstellung, der Größe, der Recyclingfähigkeit, dem Energieverbrauch bzw. der Höhe der Treibhausgas-Emissionen auf den Transportwegen und der Wiederbefüllbarkeit. Pauschal lässt sich keine eindeutige Aussage treffen, was die umweltfreundlichste Verpackung ist, dennoch schneiden PET-Einwegflaschen (25 Cent Pfand) insgesamt am schlechtesten ab, da sie nur ein einziges Mal befüllt werden und ein vollständiges Recycling zu aufwendig und teuer ist.

Bei den anderen Verpackungssystemen lohnt sich ein genauerer Blick: Die Mehrweg-PET-Flasche (15 Cent Pfand) kann immerhin bis zu 25 Mal wieder befüllt werden und verbraucht durch ihr geringes Gewicht weniger Energie auf dem Transportweg. Ein negativer Aspekt besteht allerdings in der Rohstoffverwendung (Erdöl) bei der Herstellung.

Glasflaschen können sogar bis zu 50 Mal wieder befüllt werden. Aufgrund des höheren Gewichts fallen allerdings auch mehr Transportemissionen an. Beim Mineralwasser aus der Region sollte jedoch die Glasflasche die erste Wahl sein. Beim Kauf von Milch ist der Getränkekarton die nachhaltigere Alternative, es sei denn es gibt eine Abfüllstation in der Nähe. Es kommt also auf verschiedene Faktoren an: Mehrweg-PET-Flaschen sind nicht per se schlechter als Glasflaschen. Je näher allerdings Quelle und Abfüller sind, desto besser schneidet die Glasflasche ab.

Hier können die Einzelheiten nachgelesen werden:

<https://www.co2online.de/klima-schuetzen/nachhaltiger-konsum/vergleich-umweltfreundliche-verpackungen/#c71916>

<https://utopia.de/ratgeber/einweg-oder-mehrweg-glas-oder-plastikflaschen-was-ist-umweltfreundlicher/>

<https://www.br.de/radio/bayern1/inhalt/experten-tipps/umweltkommissar/flaschen-glas-einweg-mehrweg-pet-umwelt-100.html>