

Leitfaden für Klimaschutz und Nachhaltigkeit im Arbeitsalltag



Stand: 07/2024

Sozialdienst katholischer Frauen
Stadt-und Landkreis Karlsruhe e.V.



INHALTSVERZEICHNIS

- 2 Vorwort
- 3 Themenbereiche Energie & Ökologisches Papier
- 4 Themenbereiche Büromaterial, Mobilität & Ernährung
- 5 Themenbereiche Wasserverbrauch & Verpackung
- 6 Klimaanlage, Themenbereiche Digitales & Gärtern
- 7 Quellenverzeichnis

Klimaschutz & Nachhaltigkeit- was hat das eigentlich mit dem SkF Karlsruhe zu tun? Eine ganze Menge! Der Klimawandel macht sich durch einen steigenden Meeresspiegel, schmelzende Polkappen sowie zunehmend extreme Unwetter, Hitzewellen und Dürre bereits deutlich bemerkbar. Darum ist es notwendig, jetzt zu handeln, um weitere Auswirkungen einzudämmen bzw. wenn möglich sogar zu verhindern. Als sozialer Verband mit christlichem Menschenbild möchten wir uns darum aktiv für Klimaschutz einsetzen und diesen in unseren Arbeitsalltag integrieren. Darüber hinaus möchten wir unser Wissen rund um ein klimafreundlicheres Leben ausbauen und auch andere Menschen sensibilisieren und motivieren sich für eine lebenswerte Zukunft einzusetzen.

Konkret sieht das so aus:

Seit Juni 2023 gibt es eine **Klima-AG** mit Vertreter:innen aus allen Abteilungen. Bei i.d.R. 6-wöchentlichen Sitzungen werden gemeinsam Ziele besprochen und umgesetzt.

Seit Januar 2024 übernimmt Katharina Keller als **Koordinatorin für Nachhaltigkeit** mit einem festen Stundenkontingent darüber hinaus vielfältige Aufgaben rund um das Thema.

Mit dem Leitfaden möchten wir allen Mitarbeitenden konkrete Handlungsempfehlungen für verschiedene Bereiche des Arbeitsalltags geben und bitten, diese in die Praxis umzusetzen.

Über weitere Ideen und Anregungen rund um das Thema Nachhaltigkeit und Klimaschutz beim SkF freuen wir uns jederzeit - und stehen natürlich auch gerne für Fragen zur Verfügung. **Kontakt: nachhaltigkeit@skf-karlsruhe.de**



Katja Schümer
Geschäftsführerin

Mitglieder der Klima-AG

Sabrina Augustin (Kita Vinzentino) | Katharina Keller (Koordinatorin für Nachhaltigkeit)

Magdalena Kuncova (Ambulante Hilfen) | Bettina Lechner (Frauenhaus)

Lina Oberacker (Öffentlichkeitsarbeit) | Sophie Schuster (Ambulante Hilfen)

Irena Schwarz (Verwaltung) | Martina Spierings (Beratungsstelle) | Markus Weißbecher (St. Antoniusheim)

THEMENBEREICH **ENERGIE**



- Das Beheizen der Räume verursacht über die Hälfte der CO₂-Emissionen im Wohnbereich. Die Raumtemperatur um 1 Grad zu senken, spart im Handumdrehen bis zu 6 Prozent der Heizenergie pro Jahr.
- Heizungsregler mit Timer sind sinnvoll
- Während der Heizperiode nachts die Rollläden herunterzulassen, kann die Wärmeverluste um bis zu 20 Prozent verringern.
- Wasserkocher: Kein anderes Gerät in der Küche bringt das Wasser für Tee und Kaffee so schnell zum Kochen wie er!
- Garen im Schnellkochtopf oder mind. Topf mit Deckel.
- Kühl- und Gefrierschrank abtauen: Bildet sich eine richtige Eisschicht, erhöht sich der Energieverbrauch erheblich, nämlich um etwa 30 Prozent.
- Kühlschrankschranktemperatur bei 7 Grad ist ausreichend: Man spart gegenüber 5 Grad bis zu 15% Strom!
- Stand-By Schalter: Der leuchtende Schalter erinnert daran, dass ständig Strom verbraucht wird. Ladegeräte sollten immer nach dem Laden aus der Steckdose gezogen werden, da sonst unnötig weiter Strom „ins Leere“ fließt.
- Waschmaschine: Temperatur reduzieren und voll machen: Wer seine Wäsche 3-mal pro Woche statt mit 40 bei 30 Grad wäscht, spart bis zu 40 % Strom.
- LED Lampen einsetzen.
- Ökostrom spart pro Jahr und Haushalt CO₂.

THEMENBEREICH **ÖKOLOGISCHES PAPIER: DRUCKERPAPIER, WC PAPIER ETC.**



Durch den Verzicht auf Frischfaser-Papier können jede Menge Bäume gerettet und das Klima geschützt werden: Eine Packung (500 Blatt) DIN A4-Druckerpapier verursacht circa 2,4 kg CO₂.

Also gilt: Papier sparsam einsetzen und Recyclingpapier verwenden.

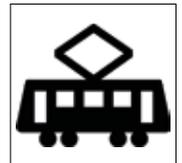
THEMENBEREICH **BÜROMATERIAL**



Nachhaltiges und plastikfreies Büromaterial bestellen. Wenn möglich nachfüllen, mehrfach benutzen und nicht neu kaufen, z.B. Kuliminen austauschen oder Briefumschläge mehrmals verwenden.

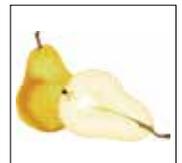
Bestellmöglichkeit „Memo“, nachhaltiger Bürolieferant: www.memo.de

THEMENBEREICH **MOBILITÄT**



- Zu Fuß oder mit dem Fahrrad lässt sich CO₂ ganz einfach einsparen.
- Der öffentliche Nahverkehr verursacht weniger als die Hälfte der Treibhausgas-Emissionen von Autos. Darum gilt auch für Dienstreisen: Wenn möglich den ÖPNV nutzen!
- Falls doch mit PKW: Eine sparsame Fahrweise und ein gut gewartetes Auto spart bis zu 25 Prozent Sprit.
- Nutzen Sie Videokonferenzen, um die Mobilität zu reduzieren, wo es möglich und sinnvoll erscheint.

THEMENBEREICH **ERNÄHRUNG**



- Beim Kauf von Kaffee & Tee für den allgemeinen Gebrauch beim SKF auf Bio- und Fairtrade-Siegel achten.
- Verschwendung: Allein in Deutschland schmeißt jede:r Deutsche:r pro Jahr durchschnittlich 75 kg Lebensmittel in die Tonne.
- Bei Gemüse und Obst darauf achten, dass dies saisonal und regional und im besten Fall biologisch angebaut ist.
- Vermeiden Sie Palmöl als Inhaltsstoff, da für die Produktion häufig kostbare Regenwälder gerodet werden.
- Am besten örtliche Bäckerei unterstützen, die ihre Teige noch von Hand herstellt und keine Teigrohlinge von weit her importiert. Keine abgepackte Ware verwenden.
- Achten Sie beim Fleischkauf auf eine regionale Bio-Haltung. Massentierhaltung produziert enorm viel CO₂ und kostet in manchen Teilen der Erde sogar kostbare Regenwaldflächen.
- Fleisch bewusst konsumieren: Der Verzicht auf Fleisch spart enorm viel CO₂.

THEMENBEREICH **WASSERVERBRAUCH**



- Der größte Wasserverschwender im Haushalt ist die Toilette. Im Schnitt werden pro Person/Tag 34 Liter für die Toilettenspülung verbraucht. Sinnvoll: Spülkasten mit Spartaste.
- Bauen Sie in Bad und Küche Wasserhähne mit einem Strahlregler ein, der ohne Komfortverlust den Wasserdurchlauf reduziert.
- Sein Geschirr mit der Hand zu spülen ist fleißig, aber nicht automatisch wassersparend. Eine moderne, gut gefüllte Spülmaschine macht das Geschirr mit ca. 15 Litern Wasser sauber. Das sind ca. 35 Liter weniger, als der Abwasch am Spülbecken verbraucht.
- Hände mit kaltem Wasser waschen. Allein dadurch können Sie jede Menge CO₂ sparen: Bis zu 164 kg pro Jahr. Viele Menschen glauben, dass die Hände nur durch Waschen mit heißem Wasser richtig sauber werden. Um das Wasser hierfür zu erwärmen, wird viel Energie benötigt. Dabei hat die Wassertemperatur gar keinen Einfluss darauf, ob die Hände von Bakterien, Pilzen und Viren befreit wird! Viel wichtiger sind die Dauer des Händewaschens und das gründliche Einseifen der Hände.
- Ein Sparduschkopf kostet nicht viel und reduziert bis zu 50 Prozent des Warmwasserverbrauchs.

THEMENBEREICH **VERPACKUNG & ENTSORGUNG**



Plastikmüll im Meer stellt ein großes Problem dar! Nicht nur dadurch, dass durch die Produktion bis zur Verarbeitung des Plastiks viel klimaschädliches CO₂ in die Atmosphäre gelangt. Wenn sich entsorgtes Plastik langsam in kleineres Mikroplastik zersetzt, gibt es zudem weitere klimaschädliche Gase wie Methan und Ethylen ab. Das führt zu Dreck in den Meeren bis hin zur Nahrungskette.

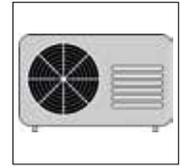
Darum gilt: Wenn möglich plastikfreie Verpackungen kaufen sowie Nachfüll- und Großpackungen verwenden. Wo möglich, Verpackung und zusätzlichen Müll vermeiden: z.B. eigene Taschen zum einkaufen mitnehmen, Coffee-To-Go-Becher vermeiden.

Beachten Sie außerdem die korrekte Mülltrennung sowie die fachgerechte Entsorgung von Elektrogeräten, Druckerpatronen, Batterien etc. Damit können wertvolle Rohstoffe recycelt und wiederverwendet werden.

Genauere Infos, was wohin gehört, gibt es hier:

<https://tsk.karlsruhe.de/abfall-abc>

KLIMAAANLAGEN



Die internationale Energieagentur schätzt, dass sie für rund 10 Prozent des weltweiten Stromverbrauchs verantwortlich sind. Hinzu kommt, dass der meiste Strom leider noch immer aus fossilen Energieträgern stammt. Ein weiteres Problem: Die Kältemittel in Klimaanlagen haben eine starke Treibhausgaswirkung. Ein Kilogramm dieses Kältemittels ist genauso klimaschädlich wie rund 2 Tonnen CO₂.

THEMENBEREICH DIGITALES



Ein Suchauftrag, eine E-Mail oder ein gestreamtes Video kosten natürlich den Strom von deinem Handy oder PC- entscheidend ist aber, was im Hintergrund passiert: die stetige Verfügbarkeit von vielen, vielen Servern, die permanent laufen um schnellstmögliche Ergebnisse zu liefern. Die Künstlerin Joana Moll hat ausgerechnet: Um bspw. eine Sekunde Suchanfragen weltweit wieder-gutzumachen, bräuchte es 23 Bäume. Darum am besten bewusst machen:

E-MAILS

E-Mails zu verschicken, zu empfangen und im Postfach liegen zu lassen kostet viel Energie. Große Anhänge noch mehr. Darum gilt: Alte Mails löschen, Anhänge nur wenn nötig nutzen.

FILME/VIDEOS

Online streamen kostet viel Energie. Darum Videos bewusst einsetzen und nicht einfach im Hintergrund laufen lassen.

SUCHAUFRAG SUCHMASCHINE

Stets überlegen: Brauche ich diese Suchanfrage gerade wirklich? Ecosia als nachhaltigen Browser einrichten!



LEIHEN STATT KAUFEN

Vom Werkzeug über Haushaltsgeräte bis zur Kleidung: Verleih- und Tauschbörsen nutzen!

GÄRTNERN AUF DEM BALKON UND IM GARTEN



Bitte unbedingt Erde ohne Torf kaufen. Denn Torf ist ein fossiler Rohstoff, der aus ökologisch wertvollen Hochmoor-Biotopen stammt. Diese werden für den Abbau von Torf trockengelegt und damit zerstört, was zum Lebensraumverlust vieler Arten beiträgt und nicht gut für das Klima ist. Nur intakte Moore können nämlich das klimaschädliche CO₂ speichern.

Quellen:

„Nachhaltigkeit handeln“ Baden Württemberg. Broschüren und www.nachhaltigkeitsstrategie.de, K. Keller 29.02.2024.

Klima-Sparbüchle: Jede Tat zählt CO₂ und Energie sparen. Geschäftsstelle der Nachhaltigkeitsstrategie Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden Württemberg, 2. Auflage.

<https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/co2-abdruck-jede-sekunde-googeln-verbraucht-23-baeume>, Datum: 04.04.2024.

<https://petricore.eco/2021/11/28/so-viel-energie-kostet-eine-google-suche/>, 04.04.2024.