



## Nachhaltiger Studi- und Arbeitsalltag am PSYCH – wie IHR aktiv werden könnt!



### Mobilität

- Öffentlichen Nah-/ Fernverkehr oder Velo dem Auto vorziehen\*
- Flugreisen reduzieren\*
- Online- und Hybridlösungen für Meetings, Veranstaltungen und Konferenzen als Alternative (z.B. [Gather.Town](#)) nutzen und [virtuelle Events](#) an der UZH planen

Weitere Informationen zum Thema:

[Pendelverkehr](#)  
[Dienstreisen](#)  
[Auslandsaufenthalte](#)  
[nachhaltige Veranstaltungen](#)  
[nachhaltiges Catering](#)



### Unialltag

- Licht ausschalten, falls nicht benötigt
- Heizung herunterregulieren (und sich stattdessen warm anziehen)
- Drucken minimieren (bei Bedarf doppelseitiger Druck)
- Mülltrennung beachten (z.B. Papier, PET, Glas, Restmüll)
- Statt Papier- nach Möglichkeit Online-Lehrmaterialien verwenden
- Papierform bei Leistungsnachweisen nach Möglichkeit vermeiden
- Stoffbeutel Plastiksäcken vorziehen

Weitere Informationen zum Thema:

[Treibhausgaseinsparung durch Umstellung von Papier- auf elektronischen Versand](#)  
[Mediennutzung](#)



### Lunch und Ernährung

- Fleischkonsum reduzieren (**vegetarische oder vegane Alternative** wählen)\*
- Unverpackte Lebensmittel (z.B. Obst anstatt Süssigkeiten als gesunde und nachhaltige Alternative) vorziehen
- Saisonale und regionale Produkte wählen
- «Food-Waste» vermeiden (z.B. Portionsgrösse anpassen, bei Apéros o. Ä. Behälter zum Mitnehmen nicht verzehrter Speisen verwenden oder Angebote, wie [Too Good To Go](#) nutzen)
- «Take-Away»-Essen mit Wegwerfgeschirr vermeiden, stattdessen Mahlzeiten vorkochen oder die Mensa nutzen
- Plastikgeschirr vermeiden (z.B. die Ausstattung der Teeküche oder eigenes Besteck/ Geschirr verwenden)
- Kapselmaschinen für die Zubereitung von Kaffee vermeiden (stattdessen z.B. Bialetti-Kaffeemaschinen verwenden)
- Eigenen Coffee-to-go-Becher (Multi-Use) verwenden
- Küchenpapier vermeiden (z.B. eigene Stoffhandtücher verwenden)
- SodaStream/ Leitungswasser anstatt Einweg/- PET-Flaschen (Wasser als gesunde/ nachhaltige Alternative) wählen
- Geschirrspüler erst voll beladen in Betrieb setzen

Weitere Informationen zum Thema:

[Ernährung im Uni-Alltag](#)

\*Unter den top drei Einflussfaktoren auf Treibhausgasemissionen.

## Weiterführende Informationen und hilfreiche Links

Hier geht's zum [Nachhaltigkeitsbericht](#) sowie zum Thema [Nachhaltigkeit an der UZH](#).