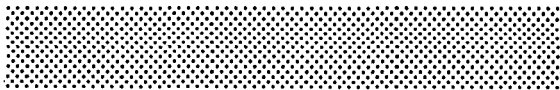


# Inhalt



## **Vorwort 9**

## **Die Öko-Bilanz**

Arbeitsplatz für vierzehn Millionen 12 · Umweltgifte im Arbeitsalltag 13 · Umweltverträgliches Wirtschaften und die Kosten 15 · Die ökologische Inventur 15

## **Büromöbel und Raumausstattung**

Plastik, Chrom und Lack – die kalte Möbelwelt von heute 22 · Formaldehyd ist allüberall 23 · Pentachlorphenol 26 · Staubmagnet und Schnupfenfalle: elektrostatische Aufladung 27 · Schreibtische, Beistellmöbel, Schränke, Regale 27 · Der blaue Engel 29 · Sonst ist der Lack ab 31 · Erste Hilfe für alte Möbel 31 · Im Mittelpunkt steht der Mensch – falls er sich nicht krümmt 32 · Balans – ein neues Stuhlkonzept 35 · Wände und Decken – eine reiche Quelle für Schadstoffe 36 · Wärmedämmung von Wänden und Fußböden 37 · Innenanstriche von Wänden und Decken 38 · Tapeten 39 · Fußbodenbeläge 41 · Vorsicht Asbest 43 · Teppichböden und Bodenbeläge aus Naturmaterialien 44 · Gardinen, Möbelbezugsstoffe 47 · Die Büro-Küche 48

## **Raumklima**

Krankmacher Kunstklima 52 · Leben mit der Klimaanlage 54 · Wunder gibt es nicht: Luftreiniger und Ionengeneratoren 56 · Gute Luft aus Dosen 57 · Kontrollierte Lüftung – die optimale Lösung 58 · Heizung und Raumklima 59 · Luftfeuchtigkeit 60 · Rauchen am Arbeitsplatz 61 · Abhilfe bei blauem Dunst 63

## **Büromaschinen**

Lärm, der an den Nerven zerrt 68 · Die Schreibmaschine 70 · Der Fotokopierer 72 · Der Computer 73 · Der «entschärfte» Bildschirm 75 · ... und was sonst noch an Büromaschinen gebraucht wird 77

## **Licht am Arbeitsplatz**

Kunstlicht und Kopfschmerzen 80 · Die Glühbirne 81 · Die Leuchtstoffröhre – Flimmerlicht und Nervenkitzel 83 · Die Vollspektrum-Tageslicht-Röhre 84 · Blendfreies Sehen am Arbeitsplatz 86

## **Papier**

Recyclingpapier – trist, dreckig, schlecht? 90 · Umweltschutzpapier oder Recyclingpapier – ein Unterschied 92 · Papier und Umweltbelastung in Zahlen 93 · Das «Original-Umweltschutzpapier» 94 · Das Recyclingpapier 95 · Umweltfreundliche Papierwaren 100 · Papier sparen 109

## **Büromaterial**

Büro-Chemikalien 112 · Klebstoffe 112 · Korrekturlacke 117 · Stifte 118 · Stempelfarbe 122 · Farbbänder 123 · Kohlepapier 123 · ... und noch einige unentbehrliche Dinge fürs Büro 123

## **Werbemittel und Geschenkartikel**

Milliarden-Geschenke 128 · Batterien, Plastik, Einweg-Krempel 129 · Wer sucht, der findet 130 · Spende statt Geschenke 130

## **Müll und Sondermüll**

Unser jährlich Müll 132 · Sortieren ist Sache 135 · Papier 136 · Glas 137 · Batterien 139 · Aluminium 142 · Kunststoff 142 · Entsorgung in der Kantine 144 · Sondermüll ist Giftmüll 145

## **Wasser- und Energie-Management**

Kostenfaktor Energie 148 · Energiesparen 151 · Wärmeverluste 153 ·  
Neue Energiequellen 155 · Wasser – ein kostbares Gut 156 · Beratung  
und Förderung 157

## **Büroreinigung**

Putzmittel und Gesundheit 160 · Anders putzen 163 · Die Sache mit den  
Meßbechern 163 · Umweltfreundliche Putzmittel 164

## **Kantine und Imbiß**

Mittagessen außer Haus 178 · Kantinen mit «Charakter» 179 · Vollwert-  
küche – was ist das? 180 · Ökologische Qualität von Lebensmitteln 181 ·  
Küchenbudget und ökologischer Einkauf 183 · Essen nach Saison 185 ·  
Neue Wege für den Einkauf 186 · Rezepte für die Großküche 187 ·  
... und wer soll das alles kochen? 188 · Küchentechnik und Maschinen  
189 · Der Konferenztisch – eine ökologische Sünde 190 · Der schnelle  
Happen außer Haus 192

## **Checklisten 194**

## **Anhang**

Adressen 214 · Register 220