

# NACHHALTIGKEIT ist Teil unserer DNA



## Für eine nachhaltige Zukunft

LokalAnzeiger geht in Sachen Umweltschutz mit gutem Beispiel voran

Klima- und Umweltschutz haben in den vergangenen Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Auch der LokalAnzeiger möchte einen Beitrag für eine bessere Zukunft leisten und hat daher auf die Herausforderungen des Klimawandels reagiert. Wir sind uns unserer Verantwortung für die Umwelt sehr bewusst und legen großen Wert auf Nachhaltigkeit – bei der Produktion unserer Publikationen, aber auch bei der täglichen Arbeit im Büro. Gemeinsam arbeiten wir daran, unseren Teil zum Klima- und Umweltschutz beizutragen.

Welche selbst gesteckten Ziele wir bereits erreicht haben und an welchen wir noch arbeiten, möchten wir Ihnen vorstellen.

### Zustellung mit Muskelkraft

Es ist wohl einer der gesündesten Jobs der Welt: Unsere Zusteller verteilen unsere Zeitungen mit ihrer Muskelkraft und verdienen dabei das Nützliche mit dem Angenehmen: Denn wer kann schon von sich behaupten, bei der Arbeit quasi nebenbei Sport an der frischen Luft zu treiben?! Zu den Briefkästen unserer Leser bringen wir auf der sogenannten „letzten Meile“ alles aus Papier. Ob Zeitungen, Zeitschriften oder Postsendungen – mit uns kommen Ihre Sendungen an



Das Umweltsiegel des „Blauen Engel“ ist auf fast allen Verpackungen unserer Papierrollen, denn die Lieferanten sind zertifiziert. Foto: Juraschek

Unser Zusteller-Netzwerk umfasst mittlerweile über 5000 Personen und wir wachsen weiter. Ob als Haupt- oder Nebenjob – alle Infos gibt es auf der Homepage [www.verdezusteller.de](http://www.verdezusteller.de).

### Verlag der Zukunft – jetzt!

Umweltschutz und Nachhaltigkeit ganzheitlich gedacht – darauf sind wir stolz! Das Herzstück unseres Medienunternehmens ist der Standort in Koblenz. Hier befindet sich das 2021 eröffnete Medienhaus. Hier haben der Großteil unserer Mitarbeiter ein berufliches Zu-



haus und nutzen modernste Arbeitsplätze, die durch ihre hohen Energieeffizienz-Standards die Umwelt so wenig wie möglich belasten.

Außerdem befindet sich dort unser Druck- und Logistikzentrum, das zu einem der modernsten in ganz Europa zählt. Nicht nur wegen unserer über 915 000 kWh/a leistungsstarken Photovoltaik-Anlage und der installierten Wärmerückgewinnung ist der Standort ein Aushängeschild in Sachen Nachhaltigkeit.

Doch auch wenn wir schon einiges erreicht haben: Wir werden weiterhin hart arbeiten, um einen mög-

lichst geringen ökologischen Fußabdruck mit unseren Produkten und unserer Belegschaft zu erreichen.

### „Sei nachhaltig und sprich darüber“

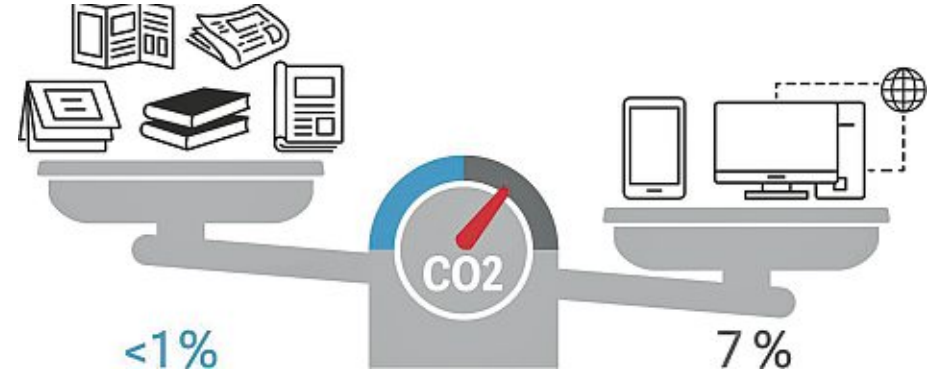
Neben unserem Engagement liegt uns jedoch auch das unserer Leser und Kunden am Herzen. Ganz nach dem Motto „sei nachhaltig und sprich darüber“, bitten wir Sie um die Zusage Ihrer Projekte, die wir vorstellen möchten. Wir freuen uns über Ihre Zusendungen per E-Mail an [nachhaltig@der-lokalanzeiger.de](mailto:nachhaltig@der-lokalanzeiger.de).

→ Mehr Infos auf [www.der-lokalanzeiger.de/nachhaltig](http://www.der-lokalanzeiger.de/nachhaltig).

## Jeder Klick im Netz kostet Energie

Teil 2: Ökobilanz digitaler Angebote wird unterschätzt

Nachhaltigkeit und Umweltschutz geht uns alle an und jeder kann seinen Beitrag dazu leisten. Als Verlag sind auch wir uns unserer Verantwortung bewusst. Daher informiert Sie Ihr LokalAnzeiger im Rahmen einer Artikelserie über Mythen und Fakten rund um die Nachhaltigkeit von kostenlosen Wochenzeitungen und Papierprodukten im Allgemeinen.



Die Digitalisierung hat in den vergangenen Jahren das Leben der Menschen verändert. Sie ermöglicht zeit- sowie ortsunabhängige Kommunikation und eine weltweite Vernetzung. Das Internet verspricht ständige Verfügbarkeit von Informationen aller Art. Eine Gesellschaft, die ganz auf digitale Technik setzt, birgt jedoch die Gefahr, Bevölkerungsgruppen auszuschließen. Insbesondere ältere Menschen, Menschen mit Behinderungen sowie Menschen in ländlichen Gebieten oder mit geringem Einkommen haben nicht immer Zugang oder finden sich teilweise im Netz nicht zurecht.

In der aktuellen Nachhaltigkeitsdebatte werden digitale Angebote häufig als umweltschonender als ge-

druckte Produkte dargestellt. Dabei haben sie einen oft unterschätzten ökologischen Fußabdruck. Eine Untersuchung der Universität von Lancaster aus dem Jahre 2021 hat ergeben, dass der Gesamtfußabdruck digitaler Technologien mit zwei bis drei Prozent der weltweiten Kohlenstoffemissionen gleichauf mit dem internationalen Luftverkehr liegt. The Shift Project, ein französisches Forschungs- und Entwicklungszentrum, rechnet bis 2025 mit mehr als einer Verdopplung dieser Zahlen, insbesondere durch den steigenden Einsatz von künstlicher Intelligenz. Bereits für die Herstellung der benötigten Hardware werden wertvolle Bodenschätze wie Seltene Erden benötigt. Die dafür eingesetzten Rohstoffe sind nicht nur endlich und nicht er-

Bei durchschnittlicher Nutzung digitaler Endgeräte setzt das Öko-Institut pro Person in Deutschland einen Ausstoß von 739 Kilogramm Kohlendioxid fest. Dies entspricht etwa sieben Prozent am gesamten Kohlendioxid-Fußabdruck eines Menschen. Alle Druckerzeugnisse zusammen machen dem Bundesverband Druck und Medien zufolge hingegen weniger als ein Prozent des Kohlendioxid-Fußabdrucks einer durchschnittlichen Person in Deutschland aus. Foto: BVDA

neuerbar, sondern auch schwer zu recyceln. Nach Angaben der Europäischen Kommission liegt die Recyclingrate von Elektroschrott in Deutschland bei rund 39 Prozent. Demgegenüber steht bei Papier eine Recyclingquote von 79 Prozent. Gerade für mobiles Surfen und Streamen wird eine große Menge Energie benötigt. Bei durchschnittlicher Nutzung digitaler Endgeräte setzt das Öko-Institut pro Person in Deutschland einen Ausstoß von 739 Kilogramm Kohlendioxid fest. Dies entspricht etwa sieben Prozent am gesamten Kohlendioxid-Fußabdruck eines Menschen. Alle Druckerzeugnisse zusammen machen dem Bundesverband Druck und Medien zufolge hingegen weniger als ein Prozent des Kohlendioxid-Fußab-

drucks einer durchschnittlichen Person in Deutschland aus. Wissenschaftliche Untersuchungen des Fraunhofer-Instituts und des Instituts für Zukunftstudien und Technologiebewertung zeigen, dass digitale Presserzeugnisse in Bezug auf ihre Ökobilanz nicht per se den gedruckten Erzeugnissen vorzuziehen sind. Insbesondere das individuelle Nutzungsverhalten sowie die genutzte Hardware und die Herkunft des bedruckten Papiers sind zu berücksichtigen. Bei digitalen Alternativen kommt es daher insbesondere auf die individuelle Nutzung an. Ein bewusster und schonender Umgang mit jeglichen Ressourcen ist elementar zum Schutz der Umwelt, zu dem jeder seinen Beitrag leisten kann. -red-

Gesundheit

ANZEIGE



## Doppelt so schnell schmerzfrei!

Egal, ob Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Gelenkschmerzen – Schmerzgeplagte haben meist denselben Wunsch: Den Schmerz schnell zu bekämpfen! Die Lösung für viele Betroffene bietet das innovative Schmerzmittel **Spalt Forte (rezeptfrei)**. Erstmals in Europa bietet Spalt Forte 400 mg **Ibuprofen** in einer einzigartig patentierten Flüssigkapsel an, die die Wirkung von Ibuprofen beschleunigt und verstärkt. Außerdem beleg-

ten Wissenschaftler, dass Spalt Forte **doppelt so schnell** vom Körper aufgenommen wird und **mehr Wirkstoff** ins Blut gelangt als bei anderen Ibuprofen-Schmerztabletten. Begeisterte Anwender berichten: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller als andere Präparate.“

Fragen auch Sie in der Apotheke gezielt nach Spalt Forte.

► Doppelt so schnelle Schmerzlinderung  
► Rezeptfrei

Für Ihre Apotheke:  
**Spalt Forte**  
(PZN 00793839)

[www.spalt-online.de](http://www.spalt-online.de)

Abbildungen Betroffenen nachempfunden  
SPALT FORTE, Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! [www.spalt-online.de](http://www.spalt-online.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

# Cannabis CBD Gel aus der Apotheke

Die Cannabispflanze rückt immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit. Besonders in dem nicht berauschenden Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) sehen Wissenschaftler großes Potenzial. Von der Apotheken-Qualitätsmarke Rubaxx gibt es ein Cannabis Gel als Kosmetikum mit ~ 600 mg CBD frei verkäuflich in der Apotheke (Rubaxx Cannabis CBD Gel).

Cannabis ist eine der ältesten traditionellen Pflanzen. Schon seit tausenden von Jahren werden ihre Blüten vielseitig genutzt. Heute gilt Cannabis als zukunftsweisende Pflanze, die in der modernen Forschung in verschiedensten Bereichen zum Einsatz kommt. Insbesondere der nicht berauschende Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) begeistert Wissenschaftler und Verbraucher gleichermaßen.

### Schon gewusst? Das steckt hinter CBD!

CBD (Cannabidiol) und THC (Tetrahydrocannabinol) sind die beiden bekanntesten Inhaltsstoffe der Cannabispflanze. Anders als THC wirkt CBD nicht berauschend. In Rubaxx Cannabis CBD Gel ist reines CBD enthalten, das unter strengsten Qualitätskriterien isoliert und aufbereitet wird.



### Reines CBD, aufwendig isoliert

Auch Experten der Qualitätsmarke Rubaxx haben sich intensiv mit Cannabis beschäftigt. So ist es ihnen gelungen, eine spe-

zielle Cannabispflanze der Sorte sativa L. mit hohem CBD-Gehalt zu finden. Aus ihr wird mittels eines komplexen CO<sub>2</sub>-Verfahrens reines CBD isoliert und aufwendig im Rubaxx Cannabis CBD Gel aufbereitet. Neben ~ 600 mg CBD enthält das Gel zudem Menthol und Minzöl zur Pflege beanspruchter Muskeln.

### Geprüfte Qualität von der Pflanze bis zum Produkt

Die Herstellung des Gels findet unter höchsten deutschen Qualitäts- und Sicherheitsstandards statt. Das Gel wurde für die tägliche Anwendung entwickelt und ist dermatologisch getestet. Verbraucher können das CBD Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auf die Haut auftragen. Es wird ganz einfach auf die betroffene Stelle einmassiert.



Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx Cannabis CBD Gel**  
(PZN 16330053)



[www.rubaxx-cannabis.de](http://www.rubaxx-cannabis.de)



Jetzt scannen und digitalen Merkzettel in der Apotheke zeigen