



Gemeinsam mehr bewirken

Wege zur nachhaltigeren Praxis

 apoBank

Bank der Gesundheit

”

Nachhaltigkeit dreht sich ums Dranbleiben, nicht um Perfektion.

(Unbekannt)

Dimensionen der Nachhaltigkeit

In der eigenen Praxis anfangen

Umwelt und Gesundheit gehören zusammen – und bedingen sich gegenseitig. Einerseits wirkt sich ein gutes Klima mit geringer Luft- und Gewässerverschmutzung positiv auf die Lebensqualität aus. Andererseits ist der Gesundheitssektor für 5,2 Prozent der CO₂-Emissionen in Deutschland verantwortlich – und damit für mehr Treibhausgase als der Flugverkehr oder die Nutzung des Internets.

Laut einer Umfrage der apoBank aus dem Jahr 2021 stehen für neun von zehn Heilberufsangehörigen Umwelt, Gesundheit und Lebensqualität in direktem Zusammenhang und für genauso viele hat das Thema Nachhaltigkeit eine hohe, persönliche Relevanz. Zudem kann bereits jeder Zweite beobachten, dass sich die Umweltverschmutzung immer häufiger auf die Gesundheit ihrer Patientinnen und Patienten auswirkt.

Doch die gute Nachricht: 72 Prozent der befragten Heilberuf-
erinnen und Heilberufler sind davon überzeugt, in ihrer täglichen Arbeit einen Unterschied machen zu können, indem sie ihre Praxis nachhaltig aufstellen. Hier besteht Potenzial, denn auf einer Skala von 1 (nicht nachhaltig) bis 10 (sehr nachhaltig) beurteilen die Befragten ihre Praxen im Schnitt mit 6,3.

Doch wo anfangen? Zunächst bei den unterschiedlichen Dimensionen. Denn Nachhaltigkeit hat verschiedene Facetten – von ökologischen über soziale bis zu ökonomischen Aspekten. Initiiert von den Vereinten Nationen steht daher die Abkürzung ESG für die Begriffe Environmental (Umwelt), Social (Soziales) und Governance (Unternehmensführung) und bezeichnet seit 2006 verschiedene Kriterien zur Bewertung von Nachhaltigkeitsaktivitäten.



50 %

Der Heilberuf-
erinnen und Heilberufler beobachten, dass sich die Umweltverschmutzung immer häufiger auf die Gesundheit ihrer Patientinnen und Patienten auswirkt.



72 %

Sind davon überzeugt, dass sie in ihrer täglichen Arbeit einen Unterschied machen können.

n=375

Für die unternehmensbezogene Berechnung von Treibhausgasemissionen werden diese Dimensionen in drei Geltungsbereiche, sogenannte Scopes, unterteilt. Um die Wirkung verschiedener Treibhausgase vergleichbar zu machen, wurden CO₂-Äquivalente (CO₂e) als Maßeinheit zur Vereinheitlichung der Klimawirkung von Treibhausgasen, wie Kohlendioxid, Methan oder Lachgas etabliert.

Doch wie können Inhaberinnen und Inhaber nachvollziehen, wie viele Emissionen in der eigenen Praxis entstehen? Die meisten Emissionen einer Praxis entfallen mit **59,7%** auf verabreichte Medikamente, mit **22,8%** auf den Einkauf, mit **10,6%** auf die Mobilität der Praxismitarbeiterinnen und Mitarbeiter und mit **6,9%** auf das Gebäude¹.

Scope 1: direkte Emissionen

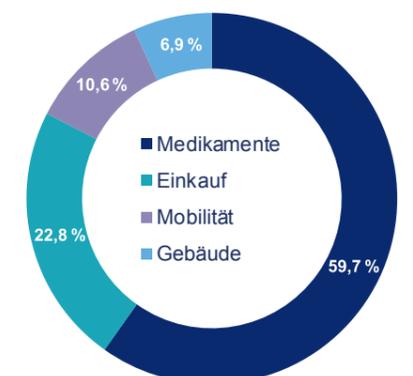
Fasst alle Treibhausgasemissionen aus eigenen oder direkt kontrollierten Quellen für die Wärme- und Kühleistung in Gebäuden, Anästhetika oder praxiseigene Fahrzeuge mit Verbrennungsmotoren zusammen.

Scope 2: indirekte Emissionen

Berechnet Treibhausgasemissionen, die von der Praxis als Leistung zur Nutzung eingekauft wurden, wie beispielsweise Strom oder Fernwärme, aber außerhalb der Praxis entstehen.

Scope 3: sonstige indirekte Emissionen

Meint vor- oder nachgelagerte Treibhausgasemissionen, die in der Wertschöpfungskette durch die Nutzung von Produkten und Dienstleistungen, wie Verbrauchsmaterialien, Medizintechnik oder Arzneimittel sowie die Mobilität von Patienten, Mitarbeitenden und über Geschäftsreisen.

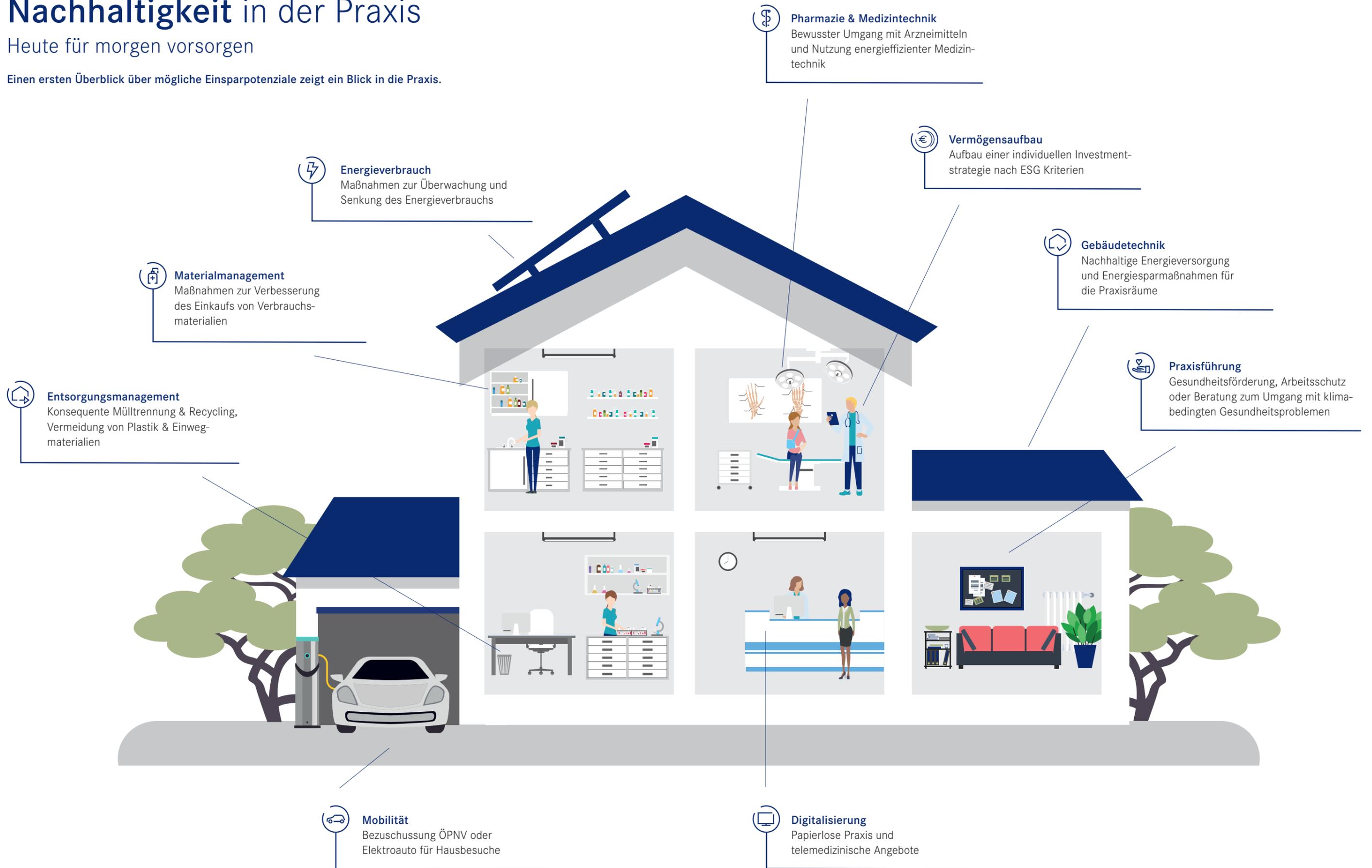


¹ Eigene Darstellung nach Tennison et al. 2021

Nachhaltigkeit in der Praxis

Heute für morgen vorsorgen

Einen ersten Überblick über mögliche Einsparpotenziale zeigt ein Blick in die Praxis.



Zehn Schritte in die grünere Praxis

Impulse für mehr Nachhaltigkeit

Um Sie auf Ihrem Weg in eine nachhaltigere Praxis zu unterstützen, haben wir zehn Schritte für Sie zusammengefasst, die Ihnen Ansatzpunkte bieten.



In der vorliegenden Broschüre beziehen wir uns hauptsächlich auf Maßnahmen, die nach ESG Kriterien auf die Bereiche Environment (Umwelt) und Social (Soziales) einzahlen. Gleichzeitig sind auch wir als apoBank dazu verpflichtet, verschiedene Nachhaltigkeitskriterien bei der Kreditvergabe zu bewerten. Viele Aspekte, die Sie den folgenden Maßnahmen entnehmen können, zahlen auf diese Kriterien ein, haben aber unter Umständen nur einen indirekten Einfluss auf Ihr persönliches ESG-Scoring.

1. Den Energieverbrauch messen

Kennen Sie den Energieverbrauch Ihrer Praxis? Bevor es an konkrete Sparmaßnahmen geht, sollten Sie sich einen Gesamtüberblick verschaffen. Dabei sind zwei Punkte besonders wichtig:

An die Substanz gehen

Mit Hilfe des Energieausweises Ihrer Immobilie erhalten Sie einen schnellen Überblick über die Energieeffizienz. Relevant ist vor allem die verbrauchte Energiemenge zusammengesetzt aus Kraftstoff-, Strom-, Heiz- und Kühlenergie.

Den Puls messen

Verschaffen Sie sich einen Überblick über die größten Stromfresser in Ihrer Praxis. Das geht am besten mit einem Strommessgerät – in einigen Verbraucherzentralen sind die Geräte auch als Leihgabe erhältlich. Schalten Sie dazu einfach das Messgerät zwischen Steckdose und Endgerät und vergleichen Sie den aktuellen Verbrauch mit einem effizienten Neugerät. Vergessen Sie bei Ihrem Rundgang nicht die elektronischen Geräte in den Sozial- und Rückzugsräumen.

2. Das Gebäude nachrüsten

Die Energiebilanz von Neubauten fällt in der Regel positiver aus. Doch keine Sorge – auch Altbauten können durch intelligente Sanierung nachgerüstet werden. Bei Investitionen in das Praxisgebäude kommt es in erster Linie darauf an, ob Ihnen die Immobilie gehört oder Sie sie gemietet haben. Handelt es sich bei Ihrer Praxis um gemietete Räumlichkeiten,

können Sie an der Energieeffizienz des Praxisgebäudes eigenständig nur schwer etwas ändern, während Sie als Eigentümerin bzw. Eigentümer über größere Investitionen nachdenken können. Mögliche Ansatzpunkte können die Installation einer Photovoltaikanlage oder die Verbesserung der Dämmung und Isolierung sein.

Doch es müssen nicht immer die ganz großen Investitionen sein. Auch mit weniger aufwändigeren Maßnahmen können Sie eine große Wirkung erzielen. Setzen Sie beispielsweise auf eine Verschattung Ihrer Praxisräume durch Rollos, Jalousien oder Beschichtung Ihrer Fenster mit wärmedämmender Folie. Das führt zu einer Kühlung auch an heißen Sommertagen.

Und egal ob große oder kleine Investitionen, suchen Sie bei Bedarf das Gespräch mit Ihrer Vermieterin oder Ihrem Vermieter und geben Sie neue Impulse: Wurde für Ihre Praxis schon der Anschluss an erneuerbare Heizquellen wie Biogas geprüft?

3. Die Praxis ins Visier nehmen

Nachdem Sie Ihre Räumlichkeiten auf den Prüfstand gestellt haben, geht es daran, den Energieverbrauch zu senken. Mit Hilfe vieler kleiner Maßnahmen, die keinerlei Einschränkungen für Sie, Ihre Mitarbeitenden oder den Praxisbetrieb haben, können Sie in der Summe eine Menge CO₂e einsparen. Tipps finden Sie im Folgenden:

„Wasser marsch“ war gestern

Wasser sparen ohne es zu merken? Das geht mit Hilfsmitteln für Ihre Armaturen: Von automatischen Wasserstopps über Perlatoren bis zu wassersparenden Armaturen. Prüfen Sie, ob Sie Ihre Waschbecken in der Praxis aufrüsten können.

Zusätzlich lässt sich mit kleinen Gewohnheitsänderungen Wasser einsparen: Nutzen Sie beim Händewaschen doch beispielsweise kaltes Wasser oder bewässern Sie Ihre Pflanzen mit Regenwasser. Das kommt nicht nur der Umwelt, sondern auch Ihren Pflanzen zu Gute.



Mehr als

1.000



Liter Wasser verschwendet ein tropfender Wasserhahn im Durchschnitt pro Jahr. Dabei belastet das wiederkehrende Geräusch nicht nur die eigenen Nerven, sondern auch den Geldbeutel.

Deshalb gilt: So schnell wie möglich reparieren – das tut den Nerven und auch dem Portemonnaie gut!

Stromfressern den Kampf ansagen

In Praxen gibt es eine Vielzahl medizinisch-technischer Geräte, die die Stromkosten nach oben schnellen lassen. Mit einigen (neuen) Gewohnheiten lassen sich die Stromkosten dauerhaft reduzieren:

1. Dauerbetrieb vermeiden: Insbesondere bei Praxiscomputern lohnt sich der Energiespar- oder Ruhemodus, wenn sie nicht genutzt werden. Darüber hinaus können Sie bei Elektrogeräten, die nachts oder am Wochenende nicht benötigt werden, Steckerleisten mit Netzschaltern installieren – einfach nach Arbeitsende trennen und sparen.

2. ECO-Programme nutzen: Ja, sie dauern länger, aber das Warten lohnt sich. Verwenden Sie bei Autoklav, Reinigungs- und Desinfektionsgeräten (RDG) oder auch der Spülmaschine das ECO-Programm und schalten Sie die Geräte nur ein, wenn es auch vollständig beladen ist.

3. Energieeffizienzklassen beachten: Ihr Medikamentenkühlschrank ist ein Vielfraß? Dann lohnt sich ein Austausch durch ein Gerät mit hoher Energieeffizienz.

Eine Waschmaschine verbraucht den meisten Strom während sie das Wasser aufheizt. Also gilt: Je weniger Wasser die Waschmaschine benötigt, desto mehr Strom kann eingespart werden. Versuchen Sie also – auch im stressigen Praxisalltag – die Waschmaschine gut gefüllt anzustellen. Läuft die Maschine zweimal halb befüllt, kostet Sie das bis zu 170 % des Stroms im Gegensatz zu einmaliger, voller Befüllung.

170 %



No matter Watt

Bei einer allgemeinmedizinischen Praxis entfällt die Hälfte der Stromkosten auf die Beleuchtung. Höchste Zeit das Beleuchtungskonzept Ihrer Praxis auf den Prüfstand zu stellen. Dabei helfen Ihnen vor allem zwei schnelle und leicht umzusetzende Maßnahmen: Überprüfen Sie zunächst, ob es sich bei allen Leuchtmitteln um LEDs handelt. Vergessen Sie dabei nicht Ihre Untersuchungsleuchten. Auch hier gewährleisten LEDs eine optimale Ausleuchtung bei niedriger Wärmeentwicklung und geringem Verbrauch. Bewegungsmelder oder Tageslichtsensoren mit Dimm-Funktion können darüber hinaus in wenig genutzten Räumen dazu beitragen, den Stromverbrauch zu senken.

Cool bleiben

Beim Heizen gelten in der Praxis die gleichen Regeln wie zu Hause: Moderat heizen, Heizungen in ungenutzten Räumen aus- oder herunterstellen, Heizkörper freihalten sowie Stoßlüften statt dauerhaft leicht geöffneter Fenster. Wenn Sie noch einen Schritt weiter gehen möchten, gibt es (digitale) Helfer, die Ihnen das Leben erleichtern können:

1. Kontaktschalter einbauen: Tür- und Fensterkontaktschalter drosseln bei geöffnetem Fenster automatisch die Heizung und sparen so Energie ein.

2. Smarte Thermostate nutzen: Vor allem nachts und am Wochenende muss Ihre Praxis nicht Wohlfühltemperatur haben. Digitale Heizungsthermostate lassen sich per App ganz einfach von zu Hause steuern und mit individuellen Abschaltautomatiken programmieren.

Und noch besser: Für die Installation braucht es keinerlei Unterstützung. Mit ein paar Handgriffen und unter sanfter Zuhilfenahme einer Wasserpumpenzange ist der alte Regler abgeschraubt und durch ein smartes Modell ersetzt. Bis zu sechs Prozent Ihrer Heizkosten lassen sich so einsparen.

3. Wartung nicht vergessen: Bei aller Optimierung ist eine regelmäßige Heizungs-wartung, das Entlüften der Heizkörper, die Einstellung auf Sommer- und Winterbetrieb sowie eine Kontrolle des Wasserstands und -druck durch Fachpersonal wichtig.

4

Das Materialmanagement verbessern

In einer Praxis fällt eine Menge Müll an und vieles davon ist aus hygienischen Gründen leider unvermeidbar. Um dem Verbrauch etwas entgegenzusetzen, können sich (Dampf-)Sterilisatoren oder eine Sterilisationspartnerschaft mit einer Praxis in der Nähe bezahlt machen. Für verschiedene Einwegartikel, wie beispielsweise Papiertücher, Nierenschalen oder auch Mundspülbecher gibt es mittlerweile viele recycelte Alternativen, die eine deutlich bessere Ökobilanz haben. Aber klar ist auch: In vielen Fällen kann auf den Verbrauch von Einwegmaterialien vor allem aus Hygienegründen noch nicht verzichtet werden. Daher ist der wichtigste Tipp eine sparsame Nutzung.

Von der Zeitschrift zur App

Zeitschriften oder Lesepakete sind in einer Arztpraxis kaum wegzudenken. Trotz ihrer Beliebtheit empfiehlt sich auch hier ein genauer Blick: Gibt es in Ihrer Praxis überflüssige Zeitschriften oder welche, die kaum gelesen werden? Dann sollten Sie diese abbestellen. Darüber hinaus gibt es für Zeitschriften heutzutage auch eine digitale Alternative, bei der Sie keinen Papiermüll produzieren. Mittels GPS-Tracking können Sie für vordefinierte Wartezeiten ausgewählte Zeitschriftensortimente für Ihre Patientinnen und Patienten freischalten, die diese dann über das Smartphone nutzen können.

Praxiseinkauf groß denken

Nachhaltige Entscheidungen können Sie bereits beim Einkauf treffen. Dabei gilt: Neben einer fachgerechten Lagerung sollten Sie vor großen Mengenbestellungen immer die Verfallsdaten Ihres aktuellen Bestands abgleichen, um nichts wegwerfen zu müssen. Versuchen Sie darüber hinaus beim Einkauf von Ultraschallgel, Reinigungs- und Putzmitteln, Desinfektionsmitteln sowie Seife, Nachfüllpackungen oder Konzentrate zu bestellen. Und wenn Sie einmal bei Ihren Großbestellungen sind: Haben Sie schon über eine Einkaufsgemeinschaft mit Praxen in Ihrer Nähe nachgedacht? Über Sammelbestellungen sparen Sie nicht nur Emissionen, sondern auch Liefergebühren und Verpackungsmüll.

35 %

der Meeresverschmutzung wird durch Kleidung verursacht

Apropos nachhaltig einkaufen – schätzungsweise 35% der Meeresverschmutzung wird durch Textilien verursacht. Denn durch das Waschen von synthetischen Textilien gelangt jährlich eine halbe Tonne Mikrofasern in den Ozean. Über nachhaltig produzierte Arbeitskleidung für Sie und Ihr Team können Sie dazu beitragen, die Umweltbelastung zu minimieren. Mittlerweile gibt es zahlreiche Unternehmen, die sich auf nachhaltige Materialien und Produktion für Praxiskleidung spezialisiert haben.

5. Das Entsorgungsmanagement überdenken

Blau, braun, gelb und grau – so einfach wie zu Hause ist die Mülltrennung in der Praxis leider nicht. Die Maßnahmen zur Abfallentsorgung sind Bestandteil des praxisinternen Hygieneplans und im Rahmen der LAGA Mitteilung vorgegeben. Dennoch gilt: Je besser der Müll sortiert wird, desto eher lässt er sich wiederverwerten. Doch im stressigen Praxisalltag ist das leichter gesagt als getan. Teilen Sie Ihren Praxismüll für einen besse-

ren Überblick gedanklich in zwei Oberkategorien. Erstens solcher Abfall, der keiner weiteren Behandlung bedarf und zweitens solcher, für den Sie besondere Schutzmaßnahmen treffen müssen. Extra beschriftete Behälter für Papier und Restmüll können Ihnen im Anschluss bei der Mülltrennung helfen. Nutzen Sie für die Abgabe alter Geräte, Toner-Kartuschen oder auch Leuchtmittel einen Wertstoffhof in Ihrer Nähe.

Pro Zahnärztin bzw. -arzt werden in deutschen Praxen monatlich 416 Mundspülbecher aus Plastik verbraucht. Im Jahr machen das rund 5.000 Becher. Bei circa 70.000 behandelnden Zahnärztinnen und -ärzten ergeben sich 350 Mio. Mundspülbecher jährlich. Nutzen Sie daher Mundspülbecher aus recyceltem Plastik. Denn jede Tonne Recyclingplastik spart gegenüber neuem Plastik aus Erdöl eine Tonne CO₂e.

350 Mio.

Mundspülbecher werden jährlich in deutschen Zahnarztpraxen entsorgt

6. Die Praxis digitalisieren

Anamnesebogen, Datenschutzerklärung, Aufklärungsformular, Rechnungen, Terminkärtchen, Materialbestellungen – der Papierverbrauch in Praxen ist hoch. Dabei lässt sich diese Zettelwirtschaft durch den Umstieg auf digitale Prozesse um ein Vielfaches minimieren. Und der schöne Nebeneffekt: Sie sparen nicht nur Papier, sondern auch jede Menge Zeit. Für die interne Kommunikation mit Ihren Mitarbeitenden oder im Team, eignen sich Messaging-Dienste. Bieten Sie darüber hinaus eine Telemedizin-Sprechstunde und Online-Terminvergabe an – das spart Zeit und Fahrwege. Auch die Einbindung digitaler Gesundheitsanwendungen, kurz DiGAs, kann eine ressourcenschonende Ergänzung darstellen.

Auf der grünen Welle surfen

Surfen im Netz hat zwar keinen direkten Einfluss auf die CO₂ Bilanz Ihrer Praxis, dennoch können Sie und Ihr Team bei der Arbeit Gutes tun: Mit Suchmaschinen, wie Ecosia oder E-Mail-Diensten, wie Posteo bzw. Biohost können Sie zu einer nachhaltigeren Nutzung des Internets beitragen. Darüber hinaus lassen sich auch hier mit ein paar einfachen Gewohnheiten Emissionen einsparen: Leeren Sie regelmäßig Ihren Mail-Postkorb und bewahren Sie Mails nur so lange wie nötig auf. Auch ein Spamfilter oder die Abmeldung von Newslettern, die man nicht mehr braucht, kann helfen, den Datenmüll zu reduzieren.

7. Den Einfluss von Pharmazie & Medizintechnik beachten

Die Herstellung von Medikamenten verursacht eine Menge Emissionen, ist für viele Ihrer Patientinnen und Patienten jedoch wichtig und in einigen Fällen lebensnotwendig. Ein großer Anteil der aufgenommenen Medikamente landet auf natürlichem Wege wieder im Abwasser – das können wir nicht verhindern. Aber einer Befragung zufolge entsorgen ca. 20 - 45% der Bevölkerung abgelaufene oder nicht mehr benötigte Medikamente regelmäßig über die Toilette oder die Spüle. Klären Sie Ihre Patientinnen und Patienten daher – ggf. auch über einen Aushang im Wartezimmer oder auf Ihrer Webseite – über die sachgerechte Entsorgung von Medikamenten auf. Wie Medikamente

schlussendlich entsorgt werden können, ist in vielen Orten auf kommunaler Ebene geregelt. In einigen Städten können Sie alte Medikamente über die Restmülltonne entsorgen, in Berlin beispielsweise nur über Schadstoffmobile oder Recyclinghöfe. Unter www.arzneimittelentsorgung.de können Sie sich hierzu informieren.

Medikation: weniger ist mehr

Insbesondere bei sehr langen Medikamentenlisten empfiehlt sich eine Überprüfung, ob diese noch aktuell sind. Darüber hinaus trägt die Vermeidung von Medikamentenproben der Pharmaindustrie einen großen Teil zur Verringerung der Umweltbelastung bei.

8. Ein Mobilitätskonzept einführen

Das Thema Mobilität ist allgegenwärtig und bei fast keinem Thema wird so emotional diskutiert. Klar ist: Video-Konferenzen, Online-Meetings oder digitale Fortbildungen ersparen die Anreise, Übernachtungskosten und begrenzen den Zeitverlust. Für Ihre eigenen Dienstreisen sollten Sie wenn möglich die Anreise mit der Bahn, dem Flugzeug oder Auto vorziehen. Sollte eine Flugreise unvermeidbar sein, können Sie diese ausgleichen. Im Internet finden Sie eine Reihe verschiedener Organisationen, die eine Kompensation möglich machen.

Drahtesel statt Auto

Sprechen Sie mit Ihrem Team über Möglichkeiten ein steuervergünstigtes Jobticket oder Dienst-E-Bike zu beziehen und ermöglichen Sie sichere Fahrradstellplätze. Hier gilt genau wie beim Stromverbrauch innerhalb der Praxis: Ein Firmen-E-Bike ist nachhaltiger, wenn es mit Ökostrom betrieben oder am besten mit der praxiseigenen Photovoltaikanlage geladen wird.

Bits and Bytes statt km/h

Informieren Sie auf Ihrer Webseite zur Erreichbarkeit der Praxis mit dem öffentlichen Nahverkehr (ÖPNV). Sichere Fahrradstellplätze können auch hier hilfreich sein. Eine gute telefonische Erreichbarkeit, Online-Terminvereinbarung sowie die Einrichtung einer Videosprechstunde hilft gleichzeitig Anfahrtswege zu reduzieren.

Hausbesuche in grün

Ihre Praxis führt regelmäßig Hausbesuche durch? Hier kann die Anschaffung eines Hybrid- oder Elektrowagens sinnvoll sein.



Während beim Verbrenner die Treibhausgase vor allem aus dem Auspuff kommen, schlägt beim E-Auto nicht nur der CO₂ Ausstoß des Strommixes sondern auch die Akkuherstellung zu Buche. Aber mit jeder neuen Untersuchung schneiden E-Autos besser ab. Das liegt vor allem an effizienteren Akkutechnologien, Ökostrom und klimafreundlicheren Materialien bei der Herstellung. Eine Untersuchung der Technischen Universität Eindhoven zeigt, dass die CO₂ intensive Batterieproduktion ab 11.000 Kilometern eingeholt werden kann – in Abhängigkeit von der Fahrzeugklasse und des angenommenen Strommixes.

Ab **11.000**

Kilometern Laufleistung kann die CO₂ intensive Batterieproduktion eines E-Autos ausgeglichen werden

9. Die Praxis nachhaltig führen

Die Treibhausgasemissionen der Praxis senken sind das eine, soziale Kriterien sind das andere. Neben wichtigen Maßnahmen zur Wahrung des Arbeitsschutzes und der Gesundheitsförderung sollte der Personaleinsatz und die Personalorganisation beispielsweise integrativ miteinander verbunden sein. Die Einarbeitung neuer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollte strukturiert laufen. Darüber hinaus sorgt ein gutes Praxisklima für ein positives und konstruktives Miteinander und ist eine wesentliche Grundlage für ein harmonisches Team und somit den Erfolg Ihrer Praxis. Und was spricht dagegen, beim nächsten Teambuilding-Event gemeinsam ein

paar Bäume zu pflanzen oder an einer Straßensäuberungsaktion teilzunehmen?

Tue Gutes und rede darüber

Selbstverständlich können Sie auch Ihre Patientinnen und Patienten mit wenig Aufwand zu Themen der Nachhaltigkeit beraten. Weisen Sie beispielsweise auf die positiven Effekte einer gesunden Lebensweise für Mensch und Klima hin. Falls es zu Ihrem Behandlungskonzept passt, kann es auch sinnvoll sein, eine „Klima-Sprechstunde“ anzubieten.

21%



aller Treibhausgase werden durch unsere Ernährung verursacht. Ein großer, klimaschädlicher Faktor ist der Fleischkonsum. Es gibt bereits verschiedene Unternehmen, die sich für eine fleischarme Ernährung einsetzen.

Ein Beispiel dafür ist der Veganuary – eine Organisation, die seit 2014 dazu anmiert, sich im Januar eines jeden Jahres vegan zu ernähren. Durch diesen Einsatz konnten bereits 15.000 Fahrten um die Erde eingespart werden.

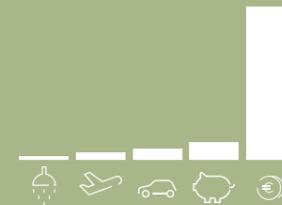
10. Die Finanzen nachhaltig aufstellen

Neben Veränderungen in der Praxis, können private Finanzierungen und Investition ebenfalls einen großen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit und gesamtgesellschaftlicher Ziele leisten. Wer in nachhaltig wirtschaftende Unternehmen investiert, kann beispielsweise sein Portfoliorisiko senken und auch ökonomisch profitieren. Für Ihre eigene Geldanlage

gibt es verschiedene Möglichkeiten: vom Ausschluss nicht nachhaltiger Geschäftsbereiche bis hin zur gezielten Investition in Unternehmen mit positivem Einfluss auf Umwelt und Gesellschaft. Wir als apoBank unterstützen Sie bei der Erstellung und Realisierung Ihrer nachhaltigen Investmentstrategie.

27mal

mehr erreichen durch nachhaltiges Investieren



Der Finanzkonzern Nordea hat in Zusammenarbeit mit dem Statistischen Zentralamt von Schweden beispielhaft die Einsparung von CO₂-Emissionen durch verschiedene Handlungsalternativen errechnet. Im direkten Vergleich hat nachhaltiges Investieren einen 27fach größeren Einfluss auf die Reduktion von CO₂-Emissionen als die Verkürzung der Duschzeit um zwei Minuten, auf einen internationalen Flug jährlich zu verzichten, den Zug anstelle des Autos zu nehmen oder maximal ein Stück Fleisch in der Woche zu essen.



Egal ob Sie in Ihre Praxis investieren möchten, eine Förderberatung in Anspruch nehmen oder neue Maßnahmen zur Praxisoptimierung etablieren wollen – unsere Beraterinnen und Berater der apoBank sind jederzeit für Sie da. Kontaktieren Sie einfach Ihren persönlichen Ansprechpartner oder melden Sie sich unter praxisberatung@apobank.de.

Unser Tipp: Es gibt eine Vielzahl verschiedener Vereine oder regionale, heilberufliche Organisationen, die zum Thema Nachhaltigkeit in der Praxis aufklären. Informieren und vernetzen Sie sich!

”

Mit gutem Beispiel voranzugehen ist nicht nur **der beste Weg andere zu beeinflussen**, es ist der Einzige.

(Albert Schweitzer)



Wege zu einer grüneren Praxis.

So funktioniert es.

- 1. Starten Sie mit einer Bestandsaufnahme:** Was ist in Ihrer Praxis schon fest etabliert und in welchen Bereichen gibt es noch Luft nach oben? Halten Sie Ihre Ideen schriftlich fest.
- 2. Informieren Sie sich über Fördermöglichkeiten:** Für einige Vorhaben wie z. B. die Umsetzung energieeffizienter Gebäude gibt es öffentliche Förderprogramme. Sprechen Sie uns bei Bedarf gerne an.
- 3. Entwerfen Sie einen Schlachtplan:** Identifizieren Sie die Bereiche, die Sie in Zukunft angehen wollen und bringen Sie diese in eine zeitliche Abfolge. Nehmen Sie sich ein Thema nach dem anderen vor.
- 4. Machen Sie den Machbarkeitscheck:** Welche Punkte lassen sich einfach und zügig umsetzen und wo sind Ihnen Grenzen gesetzt? Recherchieren Sie online nach Anbietern und Alternativen.
- 5. Suchen Sie sich Verbündete:** Beziehen Sie Ihr Praxisteam in Ihr Vorhaben mit ein. So schaffen Sie höhere Akzeptanz und erhalten neue Ideen und Unterstützung bei der Umsetzung.
- 6. Kommunizieren Sie Ihre Aktivitäten:** Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, motivieren Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen für das Thema und sprechen Sie gezielt umweltaffine Patientinnen und Patienten an.
- 7. Machen Sie einen Haken an die Sache:** Gehen Sie Schritt für Schritt die identifizierten Themen an und nutzen Sie unsere Checkliste, um den Überblick zu behalten.

Gemeinsam mehr bewirken.

Checkliste für mehr Nachhaltigkeit.

1. Den Energieverbrauch messen.

- Energieverbrauch der Praxisimmobilie prüfen
- Energieverbrauch der Praxisgeräte prüfen

2. Das Gebäude nachrüsten.

- Auf Ökostrom umstellen
- Möglichkeiten zur Kühlung der Praxisräume prüfen
- Erneuerbare Heizquellen integrieren
- Für Immobilienbesitzer: Möglichkeiten zur Installation einer Photovoltaikanlage, Verbesserung der Gebäudedämmung oder Isolierung prüfen

3. Die Praxis ins Visier nehmen.

Wasserverbrauch

- Wassersparende Armaturen oder Perlatoren installieren
- Automatischen Wasserstopp für Spülungen und Armaturen einbauen
- Die Hände mit kaltem Wasser waschen
- Regenwasser für die Bewässerung von Pflanzen nutzen

Stromverbrauch

- Dauerbetrieb für Praxiscomputer und Co. vermeiden
- Steckerleisten mit Netzschaltern verwenden und am Wochenende ausstellen
- ECO Programme verwenden
- LED-Leuchtmittel verwenden
- Bewegungsmelder oder Tageslichtsensoren mit Dimmfunktion installieren

Heiz- und Kühlkosten

- Moderat heizen, Heizungen in ungenutzten Räumen aus- oder herunterstellen und Heizkörper freihalten
- Stoßlüften statt dauerhaft leicht geöffneter Fenster
- Kontaktschalter für Türen und Fenster zur Absenkung der Heizung einbauen
- Smarte Thermostate mit individueller Abschaltautomatik verwenden
- Regelmäßige Wartung der Heizung durch Fachpersonal durchführen lassen

4. Das Materialmanagement verbessern.

- Einwegmaterialien auf recycelte Alternativen prüfen
- Bei Bestellungen von Ultraschallgel, Reinigungs- und Putzmitteln, Desinfektionsmitteln sowie Seife Nachfüllpackungen nutzen
- Umweltschonendes Wasch- und Reinigungsmittel nutzen
- Sammelbestellungen über Einkaufsgemeinschaft mit Praxen in der Nähe vereinbaren
- Arbeitskleidung CO₂e-neutral einkaufen
- Ungenutzte Zeitungen abbestellen oder auf ein digitales Angebot umsteigen



Die nachhaltigere Aufstellung einer Praxis erfordert neue Prozesse und Gewohnheiten – das ist im laufenden Betrieb nicht immer leicht. Doch es lohnt sich, dafür etwas Zeit einzuräumen und Ihr Team aktiv in neue Ideen und Maßnahmen einzubinden. Und sollten Sie Unterstützung bei der Umsetzung wünschen, helfen wir Ihnen gerne weiter. Kontaktieren Sie einfach Ihre persönliche Beraterin oder Ihren Berater der apoBank oder melden Sie sich unter praxisberatung@apobank.de

5. Das Entsorgungsmanagement überdenken.

- Entsorgungsverhalten in der Praxis analysieren und optimieren
- Sammelsystem für Praxismüll einführen
- Alte Geräte, Toner-Kartuschen oder auch Leuchtmittel zum Wertstoffhof bringen

6. Die Praxis digitalisieren.

- Praxisprozesse digitalisieren
- E-Mail statt postalischer Kommunikation nutzen
- Telemedizinische Angebote etablieren
- Mit nachhaltigeren Suchmaschinen oder E-Mail-Diensten arbeiten
- Datenmüll durch Spamfilter und regelmäßiges Leeren des Postkorbs vermeiden

7. Den Einfluss von Pharmazie & Medizintechnik beachten.

- Bei älteren Geräten: Investition in energiesparende Anlagen prüfen
- Multimedikationen und Medikamentenproben vermeiden
- Patienten zur sachgerechten Entsorgung von Medikamenten aufklären

8. Ein Mobilitätskonzept einführen.

- Für Patienten: Zur Erreichbarkeit der Praxis mit dem ÖPNV informieren und telefonische Erreichbarkeit gewährleisten
- Für Hausbesuche: Anschaffung eines Hybrid- oder Elektrowagens prüfen
- Für Mitarbeitende: Steuervergünstigte Jobtickets oder Dienst-E-Bike anbieten und Fahrradstellplätze bereitstellen

9. Die Praxis nachhaltig führen.

- Für Mitarbeitende: Maßnahmen zum Arbeitsschutz und der Gesundheitsförderung einleiten, nachhaltige Personaleinsatzplanung, strukturierte Einarbeitung neuer Mitarbeitenden und positives und konstruktives Miteinander fördern
- Für Patienten: Auf positive Effekte einer gesunden Lebensweise für Mensch und Klima hinweisen
- Für die Praxis: Umweltschutzbeauftragten bestimmen und Kennzahlen festlegen

10. Die Finanzen nachhaltig aufstellen.

- Individuelle Investmentstrategie mit ESG-Fokus entwickeln

Impressum

Deutsche Apotheker- und Ärztebank eG
Richard-Oskar-Mattern-Straße 6
40547 Düsseldorf
Telefon: +49 211 5998 0
E-Mail: info@apobank.de

Verantwortlich

Nora Zumdick (apoBank)

Redaktion

Theresa Lentes (apoBank)

Gestaltung

Daniela Liu (LiU DESIGNBÜRO, Düsseldorf)

Bildnachweis Getty Images

shapecharge/E+
Med-Ved/ iStock/Getty Images Plus
SimonSkafar/iStock/Getty Images Plus
William_Potter/iStock
AJ_Watt/E+

Veröffentlichung

Juli 2023

Disclaimer

Die Broschüre beruht auf den genannten Erhebungen oder auf allgemein zugänglichen Quellen, die wir für zuverlässig halten. Die vorliegende Publikation gibt unsere unverbindliche Auffassung über die Thematik zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses wieder.

Die Inhalte sind sorgfältig recherchiert. Eine Haftung/Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann im Einzelfall aber nicht übernommen werden.

Nachhaltigkeit bedeutet Gesundheitsschutz.
Mehr Informationen zu den Nachhaltigkeitsaktivitäten der apoBank finden Sie unter:
www.apobank.de/nachhaltigkeit



+49 211 5998 3000
Mo - Fr: 09:00 - 18:00 Uhr



praxisberatung@apobank.de