



# Klima- und umweltfreundliche Praxis

*Mit 6 Schritten bist du dabei*

**Wie oft wurdet ihr schon angesprochen, warum ihr immer noch Spülbecher aus Plastik verwendet? Seit der Fridays-for-Future-Bewegung merken wir, wie sich nicht nur in den Medien das Thema rasend verbreitet hat, sondern auch, dass die Patienten Nachfragen stellen. Damit kommt Schwung auch ins Gesundheitswesen, sich mit dem Thema klimaneutrale Praxis zu beschäftigen – Umweltschutz und Nachhaltigkeit. Viel zu viele Praxen gehen mit der Ressource Umwelt zu leicht und zu unbedacht um. Das zeigt mir unter anderem meine Arbeit als Praxisberaterin. Mit einem nachhaltigem Praxiskonzept können auch Arzt- und Zahnarztpraxen ihr Team und die Patienten zum Mitmachen animieren. Es ist außerdem ein hervorragendes Marketinginstrument und spricht für sich. Diese Liste soll euch als Hinweis dienen: Wo könnt ihr was verbessern oder auch langfristig planen. 6 einfache Schritte sind dabei zu beachten.**

## **SÄULE ENERGIE – STROMFRESSER ELIMINIEREN**

Nichts leichter als das. Geräte mit hohem Energieverbrauch sind zuerst an der Reihe – mit einer sinnvollen Geräteauslastung: Den Sterilisator und RDG (viele nennen den RDG noch liebevoll Thermo) unabhängig vom Tagesrhythmus nur vollbeladen laufen lassen. Effiziente und nachhaltige Nutzung beachten und nicht nur weil wir immer mittags den RDG anmachen. Kompressoren auf Optimierung des Stromverbrauchs kontrollieren und dringend kontrollieren lassen. Das sind sehr große Stromfresser. Einheiten in Behandlungszimmern, die nicht benutzt werden – z. B. da größere Arbeiten im Nebenzimmer geplant sind – auch am Tag ausstellen und nicht einfach „für alle Fälle“ eingeschaltet lassen. Hier senkt ihr den Stromverbrauch und eine Einheit ist schnell angeschaltet.

Veröffentlichung  
der Originalfassung in  
Quintessenz Team-Journal  
2022;52(1):14–17



Röntengeräte auf Stand-by-Modus einrichten – wenn sie über den Tag hinweg nur selten oder gar nicht gebraucht werden, senkt der Stand-by-Modus den Verbrauch um ein Vielfaches.

Klimaanlage bewusst einstellen – schon 1–2 °C machen im Stromverbrauch viel aus. Auch die Heizung im Winter – am Wochenende nicht zu klein stellen, da das „Hochheizen“ mehr Energie kostet, als die Zimmer angemessen warmzuhalten, da die Wände auskühlen und so mehr Energie zum Aufwärmen verloren geht. Außerdem kann ein programmierbarer Thermostat an der Heizung eingesetzt werden.

Waschmaschine nur vollbeladen nutzen und nicht – wie beim RDG – nach dem Motto „Die Wäsche ist jetzt dran und wir haben gerade Zeit“.

Kühlschrank regelmäßig reinigen und abtauen – das reduziert tatsächlich den Stromverbrauch.

LED-Lampen verwenden – diese sind in der Anschaffung zwar teurer, aber verbrauchen deutlich weniger Energie und haben sogar eine längere Lebensdauer. Außerdem die Beleuchtung bedarfsorientiert einsetzen – z. B.

in ungenutzten Räumen das Licht ausschalten! Bewegungsschalter z. B. in Toiletten, Fluren oder Sozialräumen einbauen, um hier das Licht bedarfsorientiert zu nutzen. Zusätzlich muss am Arbeitstage keiner kontrollieren, ob das Licht überall ausgeschaltet ist. Tageslichtsensoren – sie steuern die Helligkeit in Abhängigkeit von den Lichtverhältnissen im Raum, die Helligkeit bleibt weitgehend konstant, aber der Energieverbrauch sinkt auch hier.

### **IT-TECHNIK – AUCH HIER KANN MAN SEHR VIEL STROM SPAREN**

Die Monitore sollten abends ausgestellt werden – unbedingt darauf achten, denn das sind wirklich Stromfresser. Monitore lassen sich auf einen schnell anspringenden Stand-by-Modus einrichten. So geht dieser in den Sleep-Modus, wenn ihr am Patienten arbeitet oder die Anmeldung nur bedarfsgerecht besetzt ist.

Faxgeräte vermeiden – unbedingt auf E-Mail umstellen. Noch zu viele Praxen arbeiten mit dem Faxgerät, welches Tag und Nacht angeschaltet ist.

Thin-Clients/energiesparende Computer helfen bei der nächsten Umstellung. Sie sind nicht mehr teuer und sparen viel Strom. Beim Kauf von Neugeräten sollte auf einen geringen Verbrauch – hohe Energieeffizienzklasse A bis A+++ – geachtet werden. Das gilt auch bei Kühlschränken, Mikrowelle, Tee-/Kaffeemaschine u. a. Energiesparende Modelle haben ein Umweltzeichen wie EU-Ecolabel. Trotz allem sollten gerade nachts alle Geräte bewusst ausgeschaltet werden.

### SÄULE UMWELT – BEWUSSTERES HANDELN

Digitales Röntgen ohne Chemie ist ein Muss. Ebenso haben neuere Geräte eine geringere Strahlendosis, eine bessere Bildqualität und sind mit entsprechender Vernetzung überall in der Praxis abrufbar. Ein weiterer Vorteil des digitalen Röntgens sind die zeitsparenden Arbeitsprozesse. Images sind leichter an weiterbehandelnde Ärzte, Labore etc. zu versenden und können wirklich platzsparend archiviert werden. Ein großer Vorteil liegt auch darin, dass keine Chemikalien mehr benötigt werden und die Beachtung der gesetzlichen Richtlinien wegfällt.

### DIGITALE ABFORMUNG

- Es wird kein Abformmaterial gebraucht und die Abformung ist somit zu 100 % abfallfrei.
- Das Lagern von Gipsmodellen entfällt ebenfalls.
- Ein weiterer Vorteil liegt aber auch in der hohen Präzision, wodurch auch weniger Korrekturen nötig sind.
- Weniger Materialverbrauch.

### DIGITALE KOMMUNIKATION

- Patientenaufklärung durch Videos, digitale Bilder spart Personalkosten und lässt den Patienten viel Zeit zum anschauen.

- Recall- und Terminerinnerung durch E-Mail/SMS – es gibt sogar patientenorientierte Tools, die Patientenaufklärungen und -nachsorgen automatisiert versenden.
- Patientenlektüren via Tablett – hygienische Unterhaltung und das junge Patientenkontingent wird begeistert sein.
- Notizen via Note in Windows nutzen – dann müssen die gelben Notizzettel nicht um den PC-Monitor herum geklebt werden.

### PAPIERFREIE PRAXIS

- Digitale Datenverarbeitung von der Anamnese bis zum Rechnungsversand
- Erhebliche Zeitersparnis durch unnötiges Scannen oder Bearbeiten der Unterlagen
- Portokosten-Ersparnis durch die gezielte Nutzung der digitalen Medien
- Voraussetzung: Einverständnis des Patienten

### PAPIEREINSATZ

- Blätter sollten beidseitig bedruckt sein, um so das ganze Papier zu nutzen.
- Achtet beim Einkauf auf Recyclingpapier, auch bei Toilettenpapier.

### WASSERVERBRAUCH SENKEN

- Zeitschaltuhr für den Einsatz von warmem Wasser verwenden, um die 24/7-Warmwasserzirkulation zu minimieren.
- Berührungsfreie Wasserhähne steuern Wasserausgabe bedarfsgerecht und minimieren das Übertragungsrisiko von Keimen.
- Toilettenspülung – ältere Toiletten haben ein Verbrauch von ca. 9–14 Litern, neue begrenzen den Wasserverbrauch auf 3 Liter: eine erhebliche Ersparnis.
- Bei Renovierung der Praxis oder Praxisneubau kann eventuell auf Regenwasserspülung zurückgegriffen werden.



## MATERIALVERWALTUNG

- Mit intelligenter Materialwirtschaft lässt sich der Einkauf optimal planen – dazu die entsprechenden Tools anwenden oder/und das Praxispersonal schulen.
- Bedarfsgerechte Lagerbestände senken Kosten und Verbrauch – kein Entsorgen mehr von Materialien, die das Verfallsdatum überschritten haben.
- Regelmäßig benötigte Materialien in Großmengen zu bestellen, senkt Kosten. Mit Sammellieferungen werden unnötige Transportwege vermieden.

## ABFALLMANAGEMENT

- Mülltrennung unbedingt nach örtlichen Rahmenbedingungen beachten – es schafft eine erhebliche Reduktion, wenn die Trennung beachtet wird.

## REINIGUNGS- UND DESINFIZIERUNGSMITTEL

- Verwendung von biologisch abbaubaren Desinfektionsmitteln und gleichzeitig die Nachfüll- statt der Einwegverpackungen kaufen – das schont die Umwelt und den Geldbeutel.
- biologisch abbaubare Seifen und Reinigungsmittel zur allgemeinen Reinigung in der Praxis einsetzen.

## NULL PLASTIK?

Seit Juli 2021 ist der Verkauf verschiedener Einwegprodukte aus Plastik innerhalb der EU untersagt. Deshalb:

- Einsatz von Einmalartikeln kontrollieren und nur einsetzen wo es keine Mehrfachartikel gibt,
- Mundspülbecher aus Pappe, Glas, Porzellan oder auch Edelstahl (ist weniger bruchanfällig) anbieten,

- Patientenservietten können auch aus Stoff eingesetzt werden. Oder: Wer kennt es nicht aus der Physiopraxis, wo man sein eigenes Handtuch mitbringt. Einige Patienten werden es dankend annehmen und sich ein Tuch (Geschirrhandtuch) als Spritzschutz mitbringen (sollte sensibel nachgefragt werden),
- Patientenzahnbürsten aus Bambus (nachwachsender Rohstoff) anbieten,
- Sterilgut-Container statt Einmalverpackung.

Gut zu wissen: Kunststoff ist nicht gleich Kunststoff und hier gilt es zu unterscheiden. Polyvinylchlorid (PVC) enthält umweltschädliche Weichmacher und ist gesundheitsschädlich. Polyethylen enthält keine Weichmacher. Durch eine rückstandslose Verbrennung zu Kohlenstoffdioxid und Wasser lässt er sich fast ohne giftige Nebenprodukte leichter entsorgen. Dadurch gilt er als unbedenklich.

## SÄULE MITARBEITER UND ANDERE GESCHÄFTSPARTNER

Die Förderung öffentlicher Verkehrsmittel für Mitarbeiter könnte seitens der Praxis angeboten werden. Auch die Weiterbildung kann Online stattfinden. So fallen keine Reisekosten an und der Mitarbeiter steht der Praxis vor und nach der Schulung weiterhin zur Verfügung.

Wenn die Labore praxisnah liegen, spart das Transportkosten. Ebenso sollten die Depots auf Nachhaltigkeit geprüft werden.

Natürlich sind hier die örtlichen Gegebenheiten zu berücksichtigen. Doch wo es möglich ist: Warum nicht einmal den Versuch starten, auf öffentliche Verkehrsmittel umzusteigen oder mit dem Fahrrad in die Praxis zu kommen?

## FUNDAMENT: TIPPS DER GESTALTUNG

Fördermöglichkeiten sollten genutzt werden. Beispielsweise könnte die Warmwasseraufbereitung auf solarthermische Anlagen um-



gestellt werden. Damit lassen sich bis zu 60% des Warmwasserbedarfs decken.

Dach- und Fassadenbegrünung bietet besonders an heißen Sommertagen einen natürlichen Sonnenschutz und spart die Klimaanlage. Im Winter dient es als Dämmung. Die Dach- und Fassadenbegrünung fördert darüber hinaus das Mikroklima und filtert Schadstoffe, erhöht die Biodiversität und schafft Lebensräume für Pflanzen und Insekten. Wer sieht nicht gern mal einen Schmetterling oder Vogel durchs Fenster? Ein weiterer Pluspunkt: Grün senkt den Stressfaktor.

Moderne Mehrfachverglasung, denn bereits ein dreifach verglastes Fenster isoliert fünfmal besser als Einfachglas. Zudem bieten die mehrfach verglasten Fenster eine Lärm- und Wärmedämmung. Ein Überhitzen der Räume im Sommer durch Edelgase in den Zwischenräumen der Fenster macht das möglich.

Die Praxis von außen verschönern, wo es möglich ist – und das umweltfreundlich und nachhaltig – bringt doch ein Wohlfühlgefühl für uns alle. Welcher Patient freut sich nicht über freundliches Grün, nimmt es vielleicht sogar die Angst vorm Zahnarzt und zaubert beim vorübergehenden Menschen ein Lächeln ins Gesicht.

**FUNDAMENT NACHHALTIGKEIT BEI PRAXISNEUGRÜNDUNG**

Nachhaltigkeit sollte bereits bei der Bauplanung in den ersten Phasen beachtet werden. Bei Neugründung können heimische Baustoffe, regionale Materialien sowie nachwachsende und recycelbare Rohstoffe genutzt werden.

Beim Innenausbau oder der Renovierung sollte unbedingt mit schadstoffarmen Farben, Lacken, Beschichtungen, Bodenbelägen oder Klebstoffen gearbeitet werden. Außerdem sollte überlegt werden: Ist unbedingt komplett neues Mobiliar notwendig oder gibt es Einzelstücke, die ein neues Zuhause suchen?

Der Anschluss an Biogasanlagen senkt die Kosten rapide und diese sind eventuell nicht weit weg, einen Versuch ist es wert. Neugründungen können heute bereits so viel mehr für die Umwelt tun und sich von anderen Praxen abheben.

**VERGESSEN WIR NICHT DAS DACH, UNTER DEM DIE PRAXIS LEBT**

Das Dach sind hier im übertragenen Sinne die Fördermöglichkeiten, die je nach Bundesland unterschiedlich sind und den Praxen diverse Möglichkeiten zur Nachhaltigkeit und Umweltfreundlichkeit bieten. Sie nutzen und sich damit als Praxis hervorheben, schafft neue und zufriedene Patienten. Kommuniziert es gegenüber euren Patienten und lasst sie daran teilhaben, was ihr verbessert und was alles möglich ist.

Die Liste zeigt diverse Bereiche auf, in denen durch entsprechende Kommunikation in der Praxis eine Awareness geschaffen werden kann, soll und sogar muss. Es wird nicht einfach, gewisse Praxisstrukturen aufzubrechen, sich neu zu orientieren. Aber wir sind es uns schuldig. Eines kann ich aber mit Gewissheit versprechen – ihr werdet euch wohler fühlen. Denn ihr werdet merken, dass es gar nicht schwer ist, einen kleinen Beitrag für uns selbst und die Umwelt zu leisten.



**LIANE MÜHLENBERG**

Geschäftsführerin, Dozentin und Business Coach  
 Muristraße 50, 3123 Belp, Schweiz  
 E-Mail: liane-m@gmx.net