



# Nachhaltigkeit konkret

## Einsparpotenzial bei Energie und Wasser erkennen

Eine maßgebliche Stellschraube in punkto Nachhaltigkeit ist der Energie- und Wasserverbrauch – das gilt für Praxis und privaten Haushalt gleichermaßen. An diesem Punkt anzusetzen, nützt erfreulicherweise nicht nur der Umwelt, sondern entlastet (mittelfristig) auch die Praxisfinanzen. Denn Energie und Wasser, die nicht verbraucht werden, sind am nachhaltigsten und sparen am meisten Geld.

Im ersten Schritt ist es sinnvoll, sich einen Überblick über den aktuellen Verbrauch zu verschaffen, um Potenziale zu erkennen und konkrete Sparmaßnahmen anzugehen. In der Praxis lohnt sich bei Stromfressern und alten Geräten mitunter ein Austausch. Messgeräte, die zwischen Endgerät und Steckdose geschlossen werden, geben Auskunft über den Verbrauch. Sie können häufig bei der Verbraucherzentrale ausgeliehen werden. Ein Termin mit einem Energieberater lenkt den Blick zusätzlich auf neue Aspekte und kann hilfreiche Tipps bringen.

### Nutzung an die realen Erfordernisse anpassen

Wichtig für jede Praxis: die Beleuchtung. Zum einen wirkt eine helle Praxis freundlich auf die Patienten, zum anderen müssen die einzelnen Arbeitsplätze optimal ausgeleuchtet werden. Durch die Verwendung energiesparender LEDs oder von Tageslichtsensoren mit Dimm-Funktion lässt sich der Stromverbrauch reduzieren. In Räumen, die nicht ständig genutzt werden, können Bewegungsmelder den Verbrauch zusätzlich senken. Es gilt: Die Beleuchtung sollte jeweils den tatsächlichen Erfordernissen angepasst und nicht überdimensioniert sein.

Statt Elektrogeräte wie PCs dauerhaft im Standby-Modus laufen zu lassen, können

diese bei Nichtnutzung standardmäßig in den Energiesparmodus abgesenkt werden. Moderne Geräte sind auch aus dem Ruhemodus heraus schnell einsatzbereit. Über Nacht oder am Wochenende die Geräte stets ausschalten – über eine Steckerleiste mit Netzschalter braucht es dazu nur einen Klick. Für Geräte mit Batteriebetrieb lohnt häufig der Umstieg auf Akkus.

Reinigungs- und Desinfektionsgeräte (RDG) wie auch Waschmaschinen haben meist ein Eco-Programm. Dieses dauert zwar länger, dennoch lohnt sich die Verwendung. Gemeinsam mit dem Team lassen sich die Abläufe möglicherweise so optimieren, dass durch die längere Laufzeit keine Störung im Praxisalltag entsteht. Geräte sollten zudem stets komplett beladen werden. Eine Waschmaschine beispielsweise benötigt den meisten Strom beim Aufheizen des Wassers. Läuft sie zweimal mit nur halber Füllung, kostet das bis zu 170 Prozent des Stroms im Gegensatz zu einer einmaligen vollen Ladung. Ganz abgesehen vom Wasserverbrauch...

### Jedes Grad zählt – für die Umwelt wie im Geldbeutel

Beim Heizen ist häufig Luft nach oben in Sachen Einsparen. Werden Heizung und Heizkörper regelmäßig gewartet und entlüftet? Stehen diese frei? Allein durch das Entlüften lassen sich laut bayerischem Umweltministerium bis zu 15 Prozent der Energiekosten einsparen. Moderne digitale Thermostate können ohne großen Aufwand meist selbst montiert werden und so die Heizkosten um bis zu sechs Prozent reduzieren. Die Raumtemperatur anzupassen hilft ebenso. In normalen Räumen wie Anmeldung, Wartebereich oder den Sozialräumen reicht moderates Heizen mit 20 °C in der Regel aus. Wichtig ist

zudem das richtige Lüften. Konsequentes Querlüften zwei- bis dreimal täglich für fünf Minuten reicht im Winter aus, so die Verbraucherzentrale Bayern.

Im Sommer unterstützt die Verschattung der Fenster durch Jalousien oder Wärmeschutzfolien ein angenehmes Raumklima. Der Einsatz von stromfressenden Klimageräten kann so zumindest reduziert werden.

Auch beim Wasserverbrauch lohnt es sich genau hinzusehen. Wassersparende Armaturen oder Perlatoren reduzieren den Verbrauch, ein automatischer Wasserstopp für Spülungen und Armaturen ebenso. Oft ist kaltes statt warmes Wasser ausreichend.

Neben diesen Maßnahmen innerhalb der Praxisräume lässt sich die Energiebilanz zusätzlich mit baulichen Schritten verbessern. Ist die Immobilie im eigenen Besitz, eröffnet eine energetische Gebäudesanierung Möglichkeiten, die sich Mietern leider nicht erschließen. Dennoch kann es sich lohnen, mit dem Vermieter Kontakt aufzunehmen und Impulse zu geben. Für viele Maßnahmen gibt es von kommunaler wie von staatlicher Seite erhebliche Förderprogramme. Ein Solarpanel (Balkonkraftwerk) bis 600 Watt lässt sich mitunter auch für Mieter realisieren. Dafür winkt häufig eine finanzielle Unterstützung. Nachhaltig und vollkommen unabhängig vom Vermieter ist dagegen der Umstieg auf 100 Prozent Ökostrom.

Dagmar Loy, Geschäftsbereich Kommunikation der BLZK

Lidija Jonic, Referat Praxisführung und Strahlenschutz der BLZK

Serie: Nachhaltigkeit konkret Checkliste: Energie- und Wasserverbrauch	nein bzw. ist in meiner Praxis nicht möglich	ja bzw. wurde bereits umgesetzt
Beleuchtung: Achten Sie auf stromsparende Beleuchtungsmittel (LED)?		
Werden bei der Beleuchtung Bewegungsmelder oder Tageslichtsensoren mit Dimm-Funktion eingesetzt?		
Ist die Beleuchtung in den einzelnen Räumen den tatsächlichen Erfordernissen angepasst (ausreichend, aber nicht überdimensioniert)?		
Vermeiden Sie den Dauerbetrieb bei Elektrogeräten und Computern und nutzen den Energiespar- oder Ruhemodus (kein Standby-Modus)?		
Werden Elektrogeräte über Nacht oder am Wochenende komplett ausgeschaltet (Steckerleisten mit Netzschalter)?		
Verwenden Sie beim RDG oder der Spülmaschine das ECO-Programm und schalten Sie die Geräte nur bei vollständiger Beladung an?		
Achten Sie beim Neukauf von Elektro- und IT-Geräten sowie bei Medizintechnik auf strom- und wassersparende Produkte?		
Werden die Heizkörper über moderne digitale Heizungsthermostate gesteuert?		
Stehen die Heizkörper frei und werden regelmäßig entlüftet?		
Ist die Temperatur der einzelnen Räume jeweils den tatsächlichen Erfordernissen angepasst?		
Wird regelmäßig gelüftet (regelmäßiges Stoßlüften statt dauerhafte Kippstellung)?		
Sind die Fenster gut isoliert bzw. abgedichtet?		
Werden Klimageräte (im Sommer) nur bei Bedarf eingesetzt?		
Kann die Sonneneinstrahlung mit Wärmeschutzfolien oder Jalousien an entsprechenden Fenstern reduziert werden?		
Sparen Sie Wasser durch den Einsatz von Perlatoren, wassersparenden Armaturen oder automatischen Wasserstopp für Spülungen?		
Verzichten Sie auf warmes Wasser, wo es möglich ist?		
Können Solarpanels (Balkonkraftwerke) eingesetzt werden (evtl. Förderung)?		
Beziehen Sie Ökostrom?		

### Vorschläge, und nicht Vorschriften – Anregungen, und nicht Anweisungen:

Die Checklisten der BLZK zur Nachhaltigkeit verstehen sich ausdrücklich als Empfehlungen, die je nach individuellen Umständen in der Praxis ohne zusätzlichen Aufwand und ohne zusätzliche Bürokratie umgesetzt werden können. Sie sind nicht verbindlich.

