

## Handout: Wege zur Klimaneutralität in der eigenen Praxis

### Klimaschutz ist Gesundheitsschutz

Die Klima- und Umweltkrise ist die größte Bedrohung für unsere Gesundheit, bietet aber auch enorme Chancen für einen Wandel, der uns ein gutes und gesundes Leben auf einem intakten Planeten ermöglicht. Menschen in Gesundheitsberufen müssen zum einen auf die nicht-vermeidbaren Auswirkungen dieser Krisen vorbereitet werden. Sie können durch das hohe gesellschaftliche Vertrauen, das ihnen entgegengebracht wird, aber auch einen wertvollen Beitrag leisten die Gesellschaft mitzugestalten, die wir uns für uns und unsere Kinder wünschen.

Neben konkreten Maßnahmen zur CO<sub>2</sub>-Neutralität und Ressourceneffizienz sind die „klimasensible Gesundheitsberatung“ und gesellschaftspolitisches Engagement wirksame Hebel, um sich für eine klimagerechte Transformation einzusetzen.

Folgendes Handout möchte Ihnen eine Umsetzungshilfe für die klimaverträgliche und ressourceneffiziente Transformation Ihrer Praxis an die Hand geben und dient als Leitfaden für erste Schritte. Die Maßnahmen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern bieten einen Überblick über gesammeltes Wissen aus dem Netzwerk, das sich in stetiger Erweiterung befindet. Wir haben uns bemüht die beispielhaft genannten Initiativen und Anbieter sorgfältig auszuwählen, konnten jedoch keine detaillierte Analyse oder Kontrolle durchführen. Hier sehen wir politisch Verantwortliche in der Pflicht ein Regelwerk zu schaffen, das verlässliche und transparente Informationen zu Anbietern von Produkten gewährleistet. Wir freuen uns, wenn Sie sich bei Fragen oder Anmerkungen an [info@planetary-health-academy.de](mailto:info@planetary-health-academy.de) wenden.

# Praxismanagement

## Medikamente und Überversorgung

Medikamente sind mit Abstand für den größten Teil der Treibhausgasemissionen von Praxen verantwortlich. Auch Überversorgung führt zum unnötigen Einsatz von Ressourcen.

- Machen Sie sich bewusst, an welchen Stellen Diagnostik und Therapie nicht dem Wohl der Patient:innen dienen. Vermeiden Sie **Überversorgung** und unnötige apparative Untersuchungen.
- Insbesondere bei älteren Patient:innen ist **Multimedikation** ein häufiges Problem. Um unerwünschte Wechselwirkungen zu vermeiden, empfehlen wir insbesondere bei langen Medikamentenlisten regelmäßig zu überprüfen, ob die Verordnung noch aktuell ist.
- Unter den Medikamenten sind **Dosieraerosole** durch die verwendeten Treibgase am klimaschädlichsten. Für eine durchschnittliche Praxis sind die Klimaauswirkungen der verschriebenen Dosieraerosole stärker als die Klimaauswirkungen von Strom und Heizung zusammen! Daher sollten wo immer möglich **Pulverinhalatoren** eingesetzt werden.

### Weitere Informationen:

- [www.klug-entscheiden.com](http://www.klug-entscheiden.com) (Empfehlungen zur Vermeidung von Über- und Unterversorgung für internistische Krankheitsbilder)
- [zweiseitige DEGAM-Leitlinie zu Überversorgung](#)
- [Priscus-Liste](#) (Wirkstoffgruppen, die als potenziell inadäquat für ältere Menschen beurteilt werden)
- [FORTA-Liste](#) (Medikamentenklassifizierungssystem mit Empfehlungen für den Einsatz bei älteren Menschen)
- [STOPP- und START-Kriterien](#) (Warnungen und Empfehlungen für bestimmte Medikamente bei älteren Patient:innen)
- Pulverinhalatoren vs. Dosieraerosole:
  - [DEGAM-Leitlinie](#)
  - [Vergleichstabelle](#)
  - [Videos zur Anwendung](#)
  - [Patienteninformation](#)

## Einkauf und Abfall

Der Materialeinkauf macht einen wesentlichen Teil des CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks einer Praxis aus. Für den nicht-medizinischen Praxisbedarf gibt es bereits viele Möglichkeiten, klimaverträglich einzukaufen. Auch für klimaneutrale Medizinprodukten gibt es zunehmend Angebote. Prinzipiell hilft der Grundsatz der „5-R“:

### "refuse": Vermeiden unnötigen Konsums

- **Werbesendungen** abbestellen
- Verzicht auf **Produktproben** von Pharmavertreter:innen
- sinnvoller Einsatz von **Einmalhandschuhen**

### "reduce": Einsatz von Verbrauchsgütern reduzieren

- Nutzen Sie **Einwegmaterialien** sparsam (Putztücher, Verbände, Sterilgut, Papierrollen für Liegen)

- Sparen Sie **Papier** durch die Digitalisierung von Prozessen (z.B. papierlose Befundübermittlung von Labor und Arztbriefen, digitale Patientenmeldung)
- Bestellen Sie Produkte in **Großverpackungen** bzw. Nachfüllpackungen (z.B. Sonographie-Gel, Seife, Putzmittel), kooperieren Sie ggfs. mit anderen Gesundheitseinrichtungen.
- Erwägen Sie, dass Patient:innen **Handtücher** zur Untersuchung mitbringen.

**"reuse": Wiederaufbereitung und Mehrfachverwendung Steigen Sie von Einwegprodukten auf wiederverwendbare Produkte um (z.B. Nierenschalen, Tonerkassetten)**

- Schließen Sie sich ggfs. mit umliegenden Praxen/Krankenhäusern/Laboren für die **Wiederaufbereitung** von Material zusammen.
- Kaufen Sie gebrauchte IT Hardware

**"recycle": Wiederaufbereitung und Mehrfachverwendung**

- Nutzen Sie **recycelte/recyclebare** Materialien.
- Stellen Sie z.B. Ihre Papierwaren auf 100% Recycling-Papier um (Schreibpapier, Toilettenpapier, usw.)
- Achten Sie auf eine konsequente Mülltrennung und recyceln Sie nach Möglichkeit.
- Versuchen Sie Müll zu vermeiden.

**"repair/rethink": Gewohnheiten hinterfragen**

- **Reparaturen** statt Neukauf
- keine Nutzung von Einmalhandschuhe beim Impfen
- Bündeln Sie Ihre **Bestellungen** und achten Sie darauf möglichst wenig Einzellieferungen zu veranlassen
- Bieten Sie Mitarbeitenden und Patient:innen möglichst **Wasser** aus einem Wasserspender mit Leitungswasser an.
- Hinterfragen und überprüfen Sie regelmäßig den sinnvollen Einsatz von Desinfektionsmitteln. Eine Faustregel besagt, dass der Nutzen von Flächendesinfektion tendenziell überschätzt und der Nutzen der Händedesinfektion hingegen eher unterschätzt wird.

**Kauf nachhaltiger Produkte**

Beziehen Sie Ihren Bedarf, wo möglich, aus **fairer, nachhaltiger** Herstellung. Bevorzugen Sie vegane Produkte.

- Beachten Sie bei Ihrer Kaufentscheidung, ob es Alternativen aus der **Region**, Deutschland oder EU gibt.
- Anhaltspunkte bieten **Siegel** z.B. „Blauer Engel“, EU Ecolabel
- Bitte bedenken Sie generell, dass klimaneutrale Produkte, lediglich durch den Kauf von **Zertifikaten** dieses Label bekommen.

## Weitere Informationen:

- Nachhaltiger Bürobedarf und Liegenabdeckung, z.B. [www.memo.de/](http://www.memo.de/) / <https://www.fair.zone/de/> / [www.creapaper.de](http://www.creapaper.de)
- Medizinische Masken aus Deutschland, z.B. [www.sentias.de/](http://www.sentias.de/) / [www.schutzmaske-in.de](http://www.schutzmaske-in.de)
- Umweltverträgliches Desinfektionsmittel: [www.sonett.eu](http://www.sonett.eu)
- Händehygiene, z.B.
  - <https://www.promedia-med.com/Praxisbedarf/Desinfektion-Hygiene/PrimeBag-Haendehygiene-System>
  - <https://www.ophardt.com/de/santral-plus/universalspender>
  - <https://shop.hagleitner.com/de/produkte/desinfektionsmittel-2357/septliquid-sensitive-700-ml-17502/>
- Reinigungsmittel, z.B. [www.dr-schnell.com/](http://www.dr-schnell.com/) / [www.wmprof.com/de](http://www.wmprof.com/de)
- Auch bei Reinigungsunternehmen kann auf soziale Nachhaltigkeit geachtet werden, z.B. [www.kehrwork.de](http://www.kehrwork.de)
- Nachhaltiges Hygienepapier und Abfalltüten, z.B. [www.green-hygiene.net/products/](http://www.green-hygiene.net/products/) / <https://thesustainablepeople.com>
- Gebrauchte IT Hardware, z.B. [www.afbshop.de](http://www.afbshop.de)
- Nachhaltige Druckerei, z.B. [www.umweltdruckhaus.de](http://www.umweltdruckhaus.de)
- Bekleidung, z.B.
  - [www.greentextilesolutions.com](http://www.greentextilesolutions.com)
  - [www.dibella.de](http://www.dibella.de)
  - [www.lenzing.com/de/nachhaltigkeit](http://www.lenzing.com/de/nachhaltigkeit)
  - [www.grundstoff.net](http://www.grundstoff.net)
  - [www.zuendstoff-clothing.de](http://www.zuendstoff-clothing.de)
  - [www.fairtragen.de](http://www.fairtragen.de)
- Pilotpraxis werden: <http://praxisohneplastik.de/>
- Patienteninfo zu Produktproben: [https://e97ec710-2fbf-48c5-896e-412785f39c45.filesusr.com/ugd/e99956\\_fa98f5ba80364afe88831e2f44d6006d.pdf](https://e97ec710-2fbf-48c5-896e-412785f39c45.filesusr.com/ugd/e99956_fa98f5ba80364afe88831e2f44d6006d.pdf)

## Mobilität

Der zweitgrößte CO<sub>2</sub>-Hotspot ist die Anfahrt von Patient:innen und Personal in die Praxis. Der Umstieg auf ÖPNV, Fahrrad und E-Bike führt neben der CO<sub>2</sub>-Reduktion auch zu positiven Effekten für die Gesundheit.

## Praxisteam

- Besprechen Sie mit den Mitarbeiter:innen die Möglichkeit, über die Praxis ein steuervergünstigtes **Jobticket** oder **Dienst-E-Bike** zu beziehen. Beides kann durch die Mitarbeiter:innen auch privat genutzt werden. Dabei sind Einsparungen von bis zu 40% gegenüber eines Privatkaufes möglich.
- Fördern Sie Fahrgemeinschaften.
- Reisen Sie zu Kongressen und Seminaren mit dem Zug
- Erwägen Sie ein Elektroauto als Dienst-/Praxisfahrzeug.
- Führen Sie Hausbesuche zu Fuß oder mit dem Rad durch.
- Richten Sie ggfs. einen digitalen Zugang zu Altenheimen ein.

## Mobilität der Patient:innen

- Weisen Sie auf Ihrer Website zu Erreichbarkeit mit dem ÖPNV/Fahrrad hin.
- Bieten Sie Ihren Patient:innen und Mitarbeitenden sichere **Fahrradstellplätze** an.
- Sparen Sie unnötige Patientenwege durch Verbesserung Ihrer telefonischen Erreichbarkeit (z.B. für Terminvereinbarungen und Befundbesprechung).
- Bieten Sie Möglichkeiten zur Online-Terminbuchung an.
- Bieten Sie **Videosprechstunden** an.

## Weitere Informationen:

E-Bikes: [https://praxistipps.focus.de/foerderung-fuer-e-bikes-diese-zuschuesse-gibt-es\\_107476](https://praxistipps.focus.de/foerderung-fuer-e-bikes-diese-zuschuesse-gibt-es_107476)

Leasing: [www.bikeleasing.de](http://www.bikeleasing.de)

Teilnahme am [www.stadtradeln.de](http://www.stadtradeln.de)

## Energie

### Strom

- Stellen Sie auf echten Ökostrom um und wählen Sie dabei einen Anbieter, der auch aktiv in Erneuerbare investiert. Beachten Sie, dass es sogenannte Ökotarife gibt, bei denen lediglich eine Kompensation über Zertifikate stattfindet.
- Sparen Sie Energie (Bewegungsmelder, LED, energiesparende Geräte, Akkus statt Batterien, Geräte ausschalten, Master-Salve-Steckdosen, beim Neukauf von Geräten auf die Energieeffizienz achten).
- Prüfen Sie, ob es sinnvoll und machbar ist, Photovoltaik zu installieren.

### Heizung

- Klären Sie in Ihrer Hausgemeinschaft, ob ein Anschluss an nachhaltigere Heizquellen (Biogas, Fernwärme...) machbar ist.
- Senken Sie Ihre Heizung nachts und am Wochenende ab. Es gibt programmierbare Thermostate, die einfach an den vorhandenen Heizkörpern installierbar sind.
- Achten Sie auf eine gute Isolation der Praxisräume (Fenster isolieren spart bis zu 70 Euro pro Jahr, Dichtungsband kostet ca. 10 Euro pro Rolle).
- Stoßlüften statt Dauerlüften schont das Klima und spart bis zu 155 Euro pro Jahr.

## Weitere Informationen:

- [www.oekostrom-anbieter.info](http://www.oekostrom-anbieter.info) oder [www.gruenerstromlabel.de](http://www.gruenerstromlabel.de)

## Nachhaltiges Finanzmanagement

Anreize zur Schaffung von Veränderungen bietet in unserem Gesellschaftssystem auch Geld. Viele Banken investieren in fossile Energien wie Kohlestrom, Erdgas oder Erdöl. Die Deutsche Ärzteversorgung besitzt über 110 Milliarden Euro Rücklagen, viele ihrer Investitionen gelten allerdings als klimaschädlich. Dabei ist Prävention deutlich günstiger als Schadensbegrenzung.

- Wechseln Sie auch mit Ihren Praxisfinanzen zu einer nachhaltigen Bank.
- Wählen Sie eine nachhaltige Versicherung.
- Investieren Sie nach ESG-Kriterien.
- Nehmen Sie Ihr Versorgungswerk in die Verantwortung.
- Nehmen Sie die Ärzte- und Apothekerbank in die Verantwortung

### Weitere Informationen:

- Kredite/Konten bei nachhaltigen Banken: <https://utopia.de/bestenlisten/die-besten-gruenen-banken>
- nachhaltige Versicherung: [www.gruen-versichert.de](http://www.gruen-versichert.de)

### Nachhaltige EDV

Auch die Nutzung von Online-Diensten kostet Ressourcen. Wählen Sie nach Möglichkeit nachhaltige Alternativen. Gestalten Sie Ihre Website klimaverträglich und achten Sie auf einen sorgsamen Umgang mit Daten.

### Weitere Informationen:

- Ökologische Suchmaschine, z.B. [Ecosia](http://Ecosia)
- Grüne E-Mail-Dienste, z.B. [Posteo](http://Posteo)
- Grünes Webhosting, z.B. [Biohost](http://Biohost)

### Weitere Informationen zum Thema transformative Praxis:

- CO<sub>2</sub>-Rechner für Praxen  
<https://www.thankyounature.org/medizinische-praxis>
- Praxisnahe Infos  
<https://klima-gesund-praxen.de/>
- Rahmenwerk Klimagerechte Gesundheitseinrichtungen  
<https://www.klimawandel-gesundheit.de/klug-veroeffentlicht-rahmenwerk-fuer-klimaneutrale-gesundheitseinrichtungen/>
- Handbuch Grüne Praxen  
<https://healthforfuture-hamburg.org/>
- Initiative nachhaltige Praxis  
<https://www.initiative-nachhaltige-praxis.de/list.php>

# Vom Wissen zum transformativen Handeln

## Smarte Ziele

Vielen von uns ist inzwischen klar, dass die Klimakrise keine Krise des Wissens, sondern des Handelns ist. Nun stellt sich auch im Bereich der eigenen Praxis die Frage, wie man theoretische Einsparmaßnahmen in konkrete Schritte übersetzt.

Eine Hilfestellung kann das Konzept der smarten Ziele bieten. Dabei definiert man Ziele, die spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sind.

- S – spezifisch
- M – messbar
- A – attraktiv
- R – realistisch
- T – terminiert

## konkrete Zielsetzung

Angelehnt an die SMARTen Ziele, kann man folgende Fragen nutzen, um sich konkrete Maßnahme vorzunehmen:

Welche Schritte zur klimaneutralen Praxis möchte ich umsetzen?

Ich werde....

Dafür brauche ich/spreche ich mit...

Mein nächster konkreter Schritt ist...

Die Deadline für diesen Schritt ist:

Weitere mögliche Ziele, die Sie sich setzen können:

**Zielsetzung klimasensible Gesundheitsberatung:** Für das Patient:innengespräch zum Thema Klima und Gesundheit/Co-Benefits möchte ich folgende Punkte umsetzen?

**Zielsetzung Engagement:** Welche Schritte für ein individuelles Engagement in meinem Handlungsfeld möchte ich umsetzen?



## Engagement

Die individuelle Einsparung von Treibhausgasemissionen bleibt ein Tropfen auf den heißen Stein, wenn sie nicht von weitreichenden gesellschaftspolitischen Maßnahmen für eine nachhaltige, sozioökonomische Transformation flankiert wird. Hier liegt großes Potenzial darin, aus dem Gesundheitssektor heraus Druck für einen gesellschaftlichen Wandel aufzubauen, der uns ein gutes und gesundes Leben auf einem gesunden Planeten ermöglicht. Neben Engagement, z. B. in Arbeitsgruppen von Fachgesellschaften, liegt eine Möglichkeit in der „klimasensiblen Gesundheitsberatung“, also dem Einbezug klimasensibler Themen in die reguläre Konsultation mit Patientinnen und Patienten. Dabei können neben klimaassoziierten Krankheiten auch Co-Benefits angesprochen werden, wie eine sowohl klimafreundliche als auch gesunde Lebensweise (z. B. Vorteile einer überwiegend pflanzenbasierten Ernährung).

Deshalb empfehlen wir:

- **Reden** Sie über das Thema! Mit Freund:innen, Kolleg:innen, Patient:innen und Mitarbeitenden...
- Binden Sie Ihr **Team** ein.
- Nutzen Sie die **Sprechstunde** über die **Zusammenhänge** von Klima und Gesundheit aufzuklären und um **Lebensstilveränderungen** anzusprechen, die sowohl für Ihren Patient:innen, als auch der Umwelt nützen: Ernährung, Mobilität.
- Gehen Sie **Wählen**.
- Nutzen Sie Ihre individuellen **Handlungsfelder**, beispielsweise Ihr Arztnetz, Ihr Qualitätszirkel oder auch Ihren Sportverein oder Ihren Chor.
- Werden Sie Teil von Health for Future, der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. oder engagieren sich in Ihrem in AGs Ihrer Fachgesellschaft oder bei zahlreichen weiteren Initiativen.

### Weitere Informationen:

Health for Future: [www.healthforfuture.de](http://www.healthforfuture.de)

Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit: [www.klimawandel-gesundheit.de](http://www.klimawandel-gesundheit.de)

Dieses Projekt wurde gefördert durch das Umweltbundesamt und das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz. Die Mittelbereitstellung erfolgt auf Beschluss des Deutschen Bundestages.

Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autor:innen.



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit  
und Verbraucherschutz