



Amely Reddemann ist Projektmanagerin bei der Stiftung viamedica.

Klimaschutz leicht gemacht

Klimafreundliche Arbeitswege, Müllvermeidung und Energieeinsparungen: In der stationären Langzeitpflege gibt es viele Möglichkeiten für mehr Klimaschutz und Nachhaltigkeit. Ein Projekt zeigt, warum es sich lohnt, die bestehenden Prozesse zu hinterfragen.

Vielen Beschäftigten in der Pflege ist es ein echtes Bedürfnis, auch in ihrem Pflegealltag einen Beitrag zum Klimaschutz leisten zu können. Ihre Unterstützung in Sachen Nachhaltigkeit wird dringend gebraucht, denn alle Einrichtungen sind gefordert, ihren CO₂-Fußabdruck zu verringern. Aber was kann man konkret tun für den Klimaschutz im Arbeitsumfeld? Das Projekt »Klimaretter – Lebensretter« der Stiftung viamedica gibt wertvolle Impulse und praktische Tipps.

Rund acht Tonnen CO₂ verursacht ein durchschnittlicher stationärer Pflegeplatz pro Jahr. Um die gesetzten Klimaschutzziele der Bundesregierung zu erreichen, müssten die klimaschädlichen Emissionen auch in den Pflegeeinrichtungen bis 2045 um rund 80 Prozent

gesenkt werden. Hierzu bedarf es einer gemeinsamen Kraftanstrengung aller Beteiligten, zu der auch Pflegefachpersonen ihren Teil beitragen können. Wenn Klimaschutz in den Arbeitsalltag einfließt, kann er sogar Spaß machen.

KLEINE SCHRITTE BRINGEN GROSSE VERÄNDERUNGEN

Sofortiges Handeln ist gefragt, um diese Ziele zu erreichen. Aber wie fängt man an mit dem Klimaschutz? Das Klimaretter-Tool (klimaretter-lebensretter.de) ordnet den Handlungsfeldern Energie, Konsum, Ressourcen und Mobilität zahlreiche niedrigschwellige Klimaschutzaktionen zu, die konkret und sofort im Pflegealltag umgesetzt werden können. Es summiert die eingesparte Menge an CO₂ und zeigt, dass auch kleine Schritte

große Veränderungen bewirken können. Welche Maßnahmen aber haben welches Gewicht? Und wie können diese konkret umgesetzt werden?

ENERGIE ABSCHALTEN UND CLEVER NUTZEN

Energie in Form von Strom und Wärme kann direkt im Pflegezimmer mit wenig Aufwand eingespart werden. Hohes Einsparpotenzial liegt beispielsweise beim Abschalten von Licht und dem Standby von Computern oder Fernsehern. Ein Gerät im Standby-Modus benötigt mindestens ein Watt pro Stunde. Mit einer ausschaltbaren Steckdosenleiste für vier bis fünf Geräte vermeidet man mit einem Knopfdruck rund 25 Kilogramm CO₂ pro Jahr und spart zudem Energie.

Wer zusätzlich noch darauf achtet, dass in den Fluren und Zimmern nicht unnötigerweise Licht brennt, vermeidet weitere 30 Kilogramm pro Jahr. Auch durch das Abschalten von Monitoren, Druckern und anderen elektronischen Endgeräten sowie dem bewussten Umgang mit digitaler Technik lässt sich der CO₂-Fußabdruck reduzieren. Hier sind pro Person bis zu 50 Kilogramm CO₂-Einsparung pro Jahr drin.

Auch richtiges Heizen und Lüften sind in der kalten Jahreszeit wichtige Faktoren, Energie in Form von Wärme einzusparen. Um es mit den Worten von viamedica-Projektleiter Markus Loh zu sagen:

Klimaretter – Lebensretter

» Das Klimaschutzprojekt, das seit rund fünf Jahren von der Stiftung viamedica zur Sensibilisierung der Beschäftigten im Gesundheitswesen durchgeführt wird, bietet Orientierung für den sorgsamen Umgang mit Energie und Ressourcen in der Pflege. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert. Seit Projektbeginn sind über 7 500 Beschäftigte aus rund 140 Unternehmen im Klimaretter-Tool aktiv und haben gemeinsam durch die Änderung des eigenen Verhaltens mehr als 1 600 Tonnen CO₂ vermieden – ohne großen Zeitaufwand oder zusätzliche Kosten.



Foto: AdobeStock/proectnature

»Heizen Sie nicht die Straße«. Konkret bedeutet das: Während des Lüftens und in ungenutzten Räumen sollte die Heizung abgestellt sein. Außerdem spart mehrmaliges, kurzes Stoßlüften im Gegensatz zu dauernd gekippten Fenstern Heizenergie. Auch das Optimieren von Heizzeiten und der Raumtemperaturen ist energieeffizient. Es ergibt wenig Sinn, wenn die Heizung in den Nächten auf Hochtouren läuft. Eine Reduzierung der Raumtemperatur um ein Grad kann bis zu sechs Prozent Energie und damit Kosten einsparen.

5-R-REGEL HILFT BEI DER MÜLLVERMEIDUNG

Die am Pflegebett entstehenden Abfallmengen sind enorm. Zwischen zwei und acht Liter Abfall fallen pro Heimbewohner an – pflegespezifische Abfälle noch

nicht eingerechnet. Als Faustregel für den Umgang mit kostbaren Ressourcen gilt die 5R-Regel:

1. Wiederverwenden (reuse)
2. Vermeiden (refuse)
3. Reduzieren (reduce)
4. Umdenken (rethink)
5. Müll verwerten (recycle)

Müllvermeidung fängt schon bei der Beschaffung an: Wenn die Einrichtung verpackungsarme oder unverpackte

Produkte – am besten in großen Gebinden – bevorzugt einkauft, vermeidet sie Verpackungsmüll und damit rund 40 Kilogramm CO₂ pro Person und Jahr. Sie als Pflegenden können dabei mithelfen, ganz praktisch umweltschonendere Alternativen zu finden und gemeinsam mit der Leitung und im Team zu prüfen, ob diese konkret eingesetzt werden können.

Eine weitere Lösung für die Müllmissetze ist die Kreislaufwirtschaft: Um Abfälle zu verwerten, sie also dem Recycling zu- >>>

Rund acht Tonnen CO₂ verursacht ein stationärer Pflegeplatz pro Jahr im Schnitt.

» zzuführen, ist eine sortenreine Trennung erforderlich. Nach dem Kreislaufwirtschaftsgesetz sind inzwischen alle, die Müll erzeugen, zur Mülltrennung verpflichtet – auch Pflegeeinrichtungen. Die Trennung von Papier und die Nutzung von Recyclingpapier in der Verwaltung und im Hygienebereich ist schon in vielen Einrichtungen etabliert. Es macht übrigens preislich kaum einen Unterschied, ob Sie auf Recyclingpapier umsteigen.

ein Verhältnis zu setzen: Wenn Sie mit einem Kollegen oder einer Kollegin gemeinsam zur Arbeit fahren und jeden Tag 20 Kilometer in einem statt in zwei PKW zurücklegen, sparen Sie bei angenommenen 220 Arbeitstagen pro Jahr 352 Kilogramm CO₂ pro Person. Viele Einrichtungen setzen inzwischen außerdem auf E-Mobilität ihres Fuhrparks, bieten E-Ladesäulen oder Job-Rad für ihre Mitarbeitenden an.

20 Prozent aller Treibhausgase sind auf die industrielle Fleischproduktion zurückzuführen.

Für eine gesunde Ernährung werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche empfohlen. Auch die Bevorzugung saisonaler, regionaler und biologisch erzeugter Lebensmittel ist gut für die persönliche Klimabilanz, die Umwelt und die Gesundheit.

Bei der eigenen Ernährung können Pflegefachpersonen mit gutem Beispiel vorangehen und Neues ausprobieren: Warum nicht mal auf Fleisch verzichten oder sogar vegan ernähren? Dabei erspart man ganz nebenbei zwischen 12 und 19 Kilogramm CO₂ pro Woche. Im Team macht die Umstellung noch mehr Spaß und zahlreiche vegetarische und vegane Rezepte animieren dazu, eingefahrene Verhaltensmuster aufzubrechen.

Die Verpflegung im Pflegeheim nimmt wegen des hohen Fleischanteils etwa 40 Prozent der Gesamtemissionen ein.

Auch die Fahrt zur Arbeit ist für Einrichtungen und Pflegefachpersonen ein großer Hebel, um CO₂ zu vermeiden. Wer 100 Kilometer mit dem Rad statt mit dem Auto fährt, spart rund 17 Kilogramm CO₂ ein und tut gleichzeitig noch etwas Gutes für seine Gesundheit. Auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln kommt man umweltfreundlich zur Arbeitsstelle. Wer nicht auf das Auto verzichten will oder kann, sollte nach Möglichkeit Fahrgemeinschaften bilden. Um den Effekt in

ERNÄHRUNG: PFLANZLICH, REGIONAL, BIO
Die Verpflegung in der Pflegeeinrichtung bietet das größte Potenzial zur Reduktion von Emissionen. Diese nimmt durchschnittlich circa 40 Prozent der Gesamtemissionen ein. Hauptursache hierfür ist meist der recht hohe Fleischgehalt in den Gerichten. Hier ist Umdenken gefragt, denn zu viel Fleisch ist aus Gründen des Klimaschutzes, des Tierwohls und der Gesundheit kritisch zu betrachten: 15 bis

DAS SAGEN DIE EINRICHTUNGEN

»Wenn das ganze Team mitzieht, fällt Veränderung leichter«, sagt Clara Kleine, Projektverantwortliche der Dr. Becker Unternehmensgruppe, die unter anderem mit ihren Vitalis-Wohnpark Senioreneinrichtungen am Projekt teilnimmt. Innerhalb der unternehmensweiten Nachhaltigkeitsinitiative »Natürlich für morgen« werden auch im Vitalis Wohnpark Ansbach entsprechende Maßnahmen umgesetzt, wie Einrichtungsleiterin Manuela Leidig berichtet: »Neben der **Umstellung auf LED-Beleuchtung** und Wasserspender mit Festwasseranschluss werden Speisereste durch **bedarfsgerechte Portionierung** minimiert und dadurch Energie, Ressourcen und CO₂ gespart.«

TIPPS ZUM UMWELTSCHUTZ IN DER PFLEGE

Ernährung

- » Mehr Bio- und Saisonware
- » Weniger Fleisch, mehr vegan bzw. vegetarisch
- » Regionale Produkte von lokalen Anbietern beziehen
- » Leitungs- statt Flaschenwasser

Mobilität

- » Mit dem Fahrrad oder ÖPNV zur Arbeit
- » Fahrgemeinschaften bilden
- » Elektro-Auto für die Einrichtung
- » Treppe statt Aufzug

Energie

- » Licht aus in ungenutzten Räumen
- » Standby vermeiden
- » Heizung ab- bzw. runterdrehen
- » Richtig lüften (Stoßlüften statt Dauerkipp)

Ressourcen

- » Recyclingpapier verwenden
- » auf Plastik weitgehend verzichten
- » Müll trennen
- » Speisereste minimieren



Das Diakonische Werk Bamberg-Forchheim e.V. (DWBF) und der Malteser Hilfsdienst Region Nordost/Nordwest haben, auch wenn im Pflegealltag das Thema Nachhaltigkeit aufgrund des Personalnotstands und der Corona-Pandemie noch eine untergeordnete Rolle spielt, ebenfalls Nachhaltigkeitsinitiativen gestartet. Wolfgang Streit, Diakon und Abteilungsleiter für stationäre Altenpflege beim DWBF, hat es dennoch geschafft, das Klimaretter-Projekt in seinen Einrichtungen zu etablieren. Flankiert wird das Engagement der Beschäftigten durch zahlreiche konkrete Aktionen wie etwa dem Einkauf von **saisonalen und regionalen Lebensmitteln**, der behutsamen Einführung eines **vegetarischen Tages** in der Woche, der ausschließlichen Verwendung von Glas-Getränkeflaschen oder von **biologisch abbaufähigen** Putz- und Reinigungsmitteln.

FAZIT

>> 1.

Um die Klimaschutzziele zu erreichen, müssen Einrichtungen ihre Emissionen bis 2045 um 80 Prozent senken.

>> 2.

Kleine Schritte in den Bereichen Energie, Mobilität, Ernährung und Abfallmanagement haben in Kombination große Effekte.

>> 3.

Großes Potenzial hat die Sensibilisierung der Beschäftigten für mehr Nachhaltigkeit.

Auch Bernadette Müller-Elmau, Projektverantwortliche beim Malteser Hilfsdienst in der Region Nordost/Nordwest, sieht Chancen für ihre kürzlich besiegelte Teilnahme bei den Klimarettern, »um an den Standorten in der Fläche für das Thema Nachhaltigkeit zu sensibilisieren«. Den größten Stellhebel für die Einsparung von CO₂-Emissionen sieht sie in den Bereichen Mobilität und Fuhrpark sowie Energie und Gebäude. So wird auch im Bereich Pflege auf **E-Mobilität** umgestellt und an einigen Standorten werden **Leihfahrräder** angeboten. <<<

MEHR ZUM THEMA

Alle Infos zum Klimaschutzprojekt **Klimaretter – Lebensretter** von der Stiftung viamedica sowie zur Teilnahme am Projekt finden Sie hier: www.klimaretter-lebensretter.de

Kolibri GREEN

NACHHALTIGE SPITZENQUALITÄT

Kolibri GREEN
Untersuchungshandschuhe*

Dieser nachhaltige Nitrilhandschuh verbindet anspruchsvollen Hautschutz mit wegweisendem Umweltschutz.

*geeignet für persönliche Schutzausrüstung der Risikokategorie III, Medizinprodukt der Risikoklasse I und bestätigte Lebensmittelunbedenklichkeit.

www.igefa.de/kolibri-green

IGEFA Handelsgesellschaft mbH & Co. KG, Henry-Kruse-Straße 1, 16356 Ahrensfelde/OT Blumberg, www.igefa.de

Eine Eigenmarke der **igefa**
Immer. Fürs Leben da.