ÖkonaPP
nachhaltig pflegen

Kleine Schritte – große Wirkung!

Ökologisch nachhaltig und ressourcenschonend handeln im Arbeitsalltag

Beleuchtung & elektronische Geräte

- Licht ausschalten beim Verlassen eines leeren Raumes und bei genügend Tageslicht.
- Stand-by vermeiden, Geräte vollständig ausschalten und Energiesparmodus nutzen.
- Bildschirmhelligkeit nur so hoch wie nötig einstellen.

Klimafreundliche Ernährung

- Fleischkonsum reduzieren.
- Bewusste, pflanzenbasierte Ernährung sowie vegetarische Gerichte und Alternativen wählen.

Wasser

- Leitungswasser trinken statt Flaschenwasser bei geeigneter Trinkqualität.
- Wasser abstellen beim Zähneputzen, Händewaschen (Einseifen der Hände) und Duschen.
- Hände mit kaltem Wasser waschen.
- Wasserkocher bedarfsgerecht mit der Menge Wasser befüllen, die benötigt wird.
- Wasch- und Spülmaschine, nur voll beladen starten.

Heizen & Lüften

- Heizkörper freihalten: Von Möbeln, Gegenständen oder Vorhängen freiräumen.
- Heizungen beim Verlassen der Räume z.B. abends herunterdrehen.
- Gleichmäßige Erwärmung des Raumes durch die gleiche Einstellung der Heizkörper in einem Raum.
- Stoßlüften statt Dauerkipp: Im Winter etwa 3–5-mal täglich stoßlüften und dabei die Heizung ausschalten.

Abfallmanagement

- Abfälle richtig trennen, die vorgesehenen Behälter nutzen und auf Entsorgungs- und Recycling-Hinweise auf den Produkten und Verpackungen achten.
- Speiseabfälle reduzieren durch bedarfsgerechte Portionsgrößen.
- Papierhandtücher bewusst verwenden.
- Einmalhandschuhe nur bei tatsächlichem Bedarf einsetzen.

Umweltfreundliche Mobilität

- Wenn möglich mit ÖPNV, Fahrrad oder zu Fuß zur Arbeit kommen.
- Fahrgemeinschaften bilden.

Digitalisierung

- Informationen möglichst digital weitergeben
- Nur bei Bedarf drucken und dabei auf Duplex und Schwarz-Weiß-Druck achten
- Umweltfreundliche Suchmaschinen verwenden.
- Suchmaschinen-Anfragen vor KI-Anfragen stellen, da ressourcenschonender.
- E-Mails mit Verlinkungen statt mit großen Anhängen versenden.

Ein Projekt der
viamedica
STIFTUNG FÜR EINE GESUNDE MEDIZIN

Gefördert durch:
Bundesministerium für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages