

# Wie wir CO<sub>2</sub> sparen und unseren Naturverbrauch reduzieren können

*Öko kostet nicht die Welt.  
Nicht-Öko schon.*

Besonders wir Ärztinnen und Ärzte mit unserer Vorbildfunktion stehen in der Verantwortung, den nächsten Generationen eine lebenswerte (Um-) Welt zu hinterlassen. Zudem haben wir mehr Handlungsspielraum als viele andere Menschen. Einige Anregungen mögen die eigene Sicht- und Handlungsweise verwandeln, um selbst positiv zur Veränderung beizutragen. In vielen Bereichen profitieren wir dabei selbst von gesundheitlichen und finanziellen Vorteilen, die sich daraus ergeben.

Im Alltag können wir viele kleine Entscheidungen bewusster treffen. Wo und was wir einkaufen, konsumieren und nutzen ist der Anfang. Wichtig sind die Fragen nach dem Hintergrund, nach dem „Wie“. Wie ist das Produkt entstanden? Wer war daran beteiligt? Welche und wie viele Ressourcen mussten dafür aufgewendet werden? Wer sich der ganzen Herstellungskette bewusst wird, erreicht leichter ein Umdenken. Wichtig ist es auch häufig wiederholte Narrative von Industrie und Herstellern zu hinterfragen, die uns gerne vorgaukeln, dass sie bereits alles tun und von uns keine Veränderung nötig sei.

Unter der täglichen Belastung, die jeder ausgesetzt ist, kann es eine Herausforderung sein, das eigene Verhalten zu ändern. Doch es lohnt sich. Dauerhaft umgestellte Gewohnheiten erreichen über Jahre bedeutende Effekte und senden auch ein Signal an unsere Umgebung.

Für eine persönliche Strategie ist es sinnvoll, einzelne Bereiche nacheinander zu betrachten, zum Beispiel eine Woche einen Bereich. Neue Verhaltensweisen in Gewohnheiten zu überführen dauert ca. sechs Wochen. Ab dann trägt die Routine. Folgende Bereiche bieten das größte Potenzial.



Überall sind Pestizide nachzuweisen, weshalb eine Umstellung mehr als angebracht ist:  
[www.umweltinstitut.org/aktuelle-meldungen/meldungen/2020/pestizide/pestizidrueckstaende-in-der-luft-wir-haben-nachgemessen.html](http://www.umweltinstitut.org/aktuelle-meldungen/meldungen/2020/pestizide/pestizidrueckstaende-in-der-luft-wir-haben-nachgemessen.html)

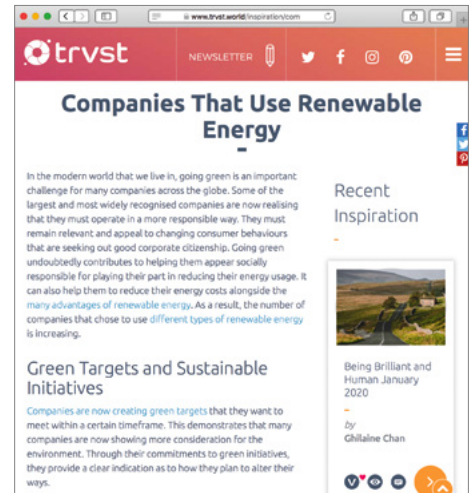
- » Fortbewegung
- » Ernährung/Einkauf
- » IT, Telekommunikation und Büro
- » Wohnen
- » Kleidung
- » Reinigungs- und Waschmittel, Haushaltschemie

## Fortbewegung

Das Auto öfter stehen zu lassen, vermeidet CO<sub>2</sub> und führt zu mehr Bewegung per pedes oder mit dem Rad, mit U-Bahn, Bus und Tram. Die Fahrweise bietet ebenfalls Potenzial für Verbesserung (siehe Abbildung).

## Ernährung/Einkauf

Durch die Nahrungs- und Genussmittel, die wir kaufen, beeinflussen wir ganz wesentlich das Angebot. Biologische Nahrungsmittel verzichten auf Kunstdünger und Pestizide und reduzieren damit die gesamte chemische Belastung sowohl auf dem Acker als auch in der Stadt. Alarmierenderweise sind Pestizide tatsächlich überall nachweisbar, nicht nur auf den Äckern (siehe Abbildung). Fleisch und tierische Lebensmittel



Etliche große Firmen haben bereits den Schritt zu nachhaltiger Energieversorgung gemacht  
[www.trvst.world/inspiration/companies-that-use-renewable-energy/](http://www.trvst.world/inspiration/companies-that-use-renewable-energy/)

benötigen besonders viel Energie bei der Herstellung. Zudem können wir Plastikverpackungen vermeiden und öfter Mehrwegflaschen, Gläser, Becher etc. verwenden.

## IT, Telekommunikation und Büro

Auch und besonders digitale Technologien und ihre Hersteller verbergen ihre tatsächlichen Umwelt- und Energiekosten. Zu oft werden Geräte ausgetauscht, weil neue erscheinen. Längere Nutzung von Geräten, Handys, Computerbildschirmen etc. verbessert die Ökobilanz, weil ein hoher Energieeinsatz für deren Herstellung nötig ist. Smarte Digitalisierung benötigt weniger smarte Geräte und mehr smartes Handeln. Jede Nutzung von Netzen und Diensten beansprucht unsichtbar Ressourcen.

Auch die Auswahl der Geräte ist wesentlich: zum Beispiel verbraucht ein kleinerer Fernseher mit 32 Zoll etwa 40 Watt, während ein 55 Zoll-Gerät mit 150 Watt bereits das Mehrfache verbraucht.

Den eigenen sowie den Papierverbrauch in Praxis und Krankenhaus auf Recyclingpapier umzustel-



Bewegung für Digitalisierung und Nachhaltigkeit <https://bits-und-baeume.org/de>



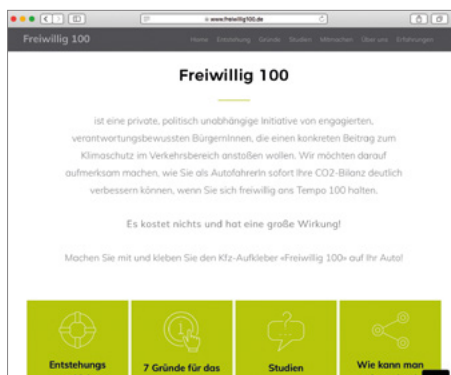
Entscheidungshilfen und Material: [www.co2online.de/klima-schuetzen/nachhaltiger-konsum/einfuehrung-nachhaltiger-konsum/](http://www.co2online.de/klima-schuetzen/nachhaltiger-konsum/einfuehrung-nachhaltiger-konsum/)



Wer sich nach ökologischen Produkten und Alternativen umsehen will, ist bei Ökotest gut aufgehoben: [www.oekotest.de/](http://www.oekotest.de/)



Besonders beim Autofahren lässt sich CO<sub>2</sub> sparen und damit Verbrauch und Verschleiß [www.adac.de/verkehr/tanken-kraftstoff-antrieb/tipps-zum-tanken/sprit-sparen-tipps/](http://www.adac.de/verkehr/tanken-kraftstoff-antrieb/tipps-zum-tanken/sprit-sparen-tipps/)



[www.freiwillig100.de/](http://www.freiwillig100.de/)



So viel spart das BÄBL durch die Umstellung auf 100 Prozent Recyclingpapier ein: [www.papiernetz.de/informationen/nachhaltigkeitsrechner/](http://www.papiernetz.de/informationen/nachhaltigkeitsrechner/)

len spart CO<sub>2</sub>, Energie und natürlich Bäume. Es gibt Taschentücher, Kosmetik- und Küchentücher, Druckerpapier und besonders auch Toilettenpapier (wollen wir wirklich Bäume für Toilettenpapier opfern?) in mehreren Recyclingvarianten.

Den eigenen Einsparungseffekt kann man leicht auf dieser Webseite auswerten:

- » [www.papiernetz.de/informationen/nachhaltigkeitsrechner/](http://www.papiernetz.de/informationen/nachhaltigkeitsrechner/)

Das Bayerische Ärzteblatt hat seit Januar 2021 auf 100 Prozent Recyclingpapier mit dem Blauen Engel-Siegel umgestellt und spart damit durchschnittlich bei einer Auflage von 82.000 Exemplaren ca. 498.000 l Wasser, 102.000 kWh Energie und 2,7 t CO<sub>2</sub> pro Ausgabe (!).

### Wohnen

In unserer heimischen Umgebung ist es vor allem die Heizung und Isolierung, die den größten Einfluss auf den Energieverbrauch hat. Jede Verbesserung in diesem Bereich lohnt und wirkt sich über Jahrzehnte aus. Kochen, Klimatisierung und Warmwasser sind die weiteren großen Faktoren.

### Kleidung

Bedeutsam ist hier besonders wie viel Kleidung wir kaufen. Wie und woraus sie hergestellt wird, bestimmt den ökologischen Fußabdruck. Verzicht auf Kunstfasern führt auch zu einer Vermeidung von Mikroplastik in unserer Umwelt.

### Reinigungs- und Waschmittel, Haushaltschemie

Gerade bei der Verwendung von Chemie im Haushalt ist weniger mehr. Ökologische Alternativen gibt es für praktisch alles. Mengenangaben konventioneller Hersteller können immer reduziert werden. Die Anzahl angebotener Spezialmittel übersteigt bei weitem das nötige Maß.

Natürlich kann man einen Beitrag auch durch Spenden leisten. Aus der CO<sub>2</sub>-Perspektive bietet sich hier zum Beispiel: Regenwaldschutz und -aufforstung

- » [www.regenwald-schuetzen.org/unsere-projekte/regenwald-schutzprojekte](http://www.regenwald-schuetzen.org/unsere-projekte/regenwald-schutzprojekte)
- » [www.atmosfair.de/de/](http://www.atmosfair.de/de/)

Die Aufforderung gilt uns allen, viele kleine Entscheidungen im Alltag bewusster zu treffen und sich insgesamt ökologischer auszurichten, um die Umweltbelastung zu reduzieren. Das führt zu mehr Bewusstheit und kann auch die eigene Lebenszufriedenheit steigern. Der Einsatz lohnt sich.

Wie immer gibt es auch diesen Artikel als PDF mit Links zum Anklicken: [www.bayerisches-aerzteblatt.de/aktuelles-heft.html](http://www.bayerisches-aerzteblatt.de/aktuelles-heft.html)

### Autor

Dr. Marc M. Batschkus

Arzt, Medizinische Informatik, Spezialist für E-Health, E-Learning, Datenmanagement & macOS,

E-Mail: [mail@batschkus.de](mailto:mail@batschkus.de)