

Extra: Wir laden Sie ein auf ein spannendes Gedankenexperiment!



**Wie wir gemeinsam
Großes bewirken.**

Patientin: Erde. Wir helfen!

Bloß wie?

Was ist eigentlich ökologische Nachhaltigkeit?

„Modewort“ – antworten die einen. „Zeitgeist“ – entgegnet die anderen. Es gibt kaum ein Wort, das vielen Menschen so unklar ist und an dem sich die Geister so sehr scheiden.

Was wirklich hinter dem Begriff steckt, warum das Thema nicht nur die viel besagte „junge Generation“ etwas angeht und wie wir mit kleinen Maßnahmen Großes bewirken können – all das steckt in diesem digitalen Booklet.



SEITE 3

**Unsere Ziele und Maßnahmen:
Was wir mit welchen Mitteln
erreichen wollen.**



SEITE 4

**Kleine Maßnahmen, große Wirkung!
Unser Gedankenexperiment: Was wäre,
wenn ...?**



SEITE 10

**... noch mehr Tipps für umweltbewusstes
Verhalten im Alltag – zuhause und
am Arbeitsplatz**

Helios wird klimaneutral und grün!

Ein Ziel – drei Etappen: Helios verursacht ab 2040 keine direkten CO₂-Emissionen und wird damit klimaneutral



* Scope 1 und Scope 2 Emissionen

Unsere Maßnahmen:

1 Neue Struktur Nachhaltigkeitsboard auf Konzern-ebene, Nachhaltigkeitsteams auf Klinikebene, Energieteams als Teil der Nachhaltigkeitsteams: Um Nachhaltigkeit bei Helios noch fester zu verankern und unsere Ziele zu erreichen, wird es in jeder Klinik künftig ein Nachhaltigkeitsteam geben. Dieses Team ist federführend für die Verankerung von Nachhaltigkeit in der Klinik verantwortlich. Das Nachhaltigkeitsteam besteht zum einen aus einem Energieteam, das sich um die Sicherstellung der ISO 50001 Zertifizierung und einen jährlichen Energiebericht kümmert. Zum anderen engagieren sich hier Kolleg:innen aus dem Einkauf, der Medizintechnik, dem ärztlichem Bereich, der Hygiene, dem Abfallmanagement und dem MKT – je nachdem, welches Projekt aus dem Kontext Nachhaltigkeit bearbeitet werden soll.

2 Neue Technologien, Grünstrom und neue Wege im Catering Seit 2022 haben wir unseren Strom-einkauf vollständig auf zertifizierten Grünstrom um-gestellt, um unseren CO₂ Fußabdruck zu minimieren. Darüber hinaus prüfen wir die Einführung neuer Techno-logien, um unsere eigene Stromerzeugung zu erhöhen und gleichzeitig den Verbrauch zu senken. Dazu gehören unter anderem der Ausbau von Photovoltaik und Kraft-Wärme-Kopplung, neue Lüftungstechniken und neue Monitoring-Systeme zur Kälterege-lung in den Kliniken (Clima-Check). Darüber hinaus stellt Helios sein Cate-ting schrittweise auf mehr Nachhaltigkeit um – zum ei-nen durch mehr lokale, saisonale Bio-Lebensmittel, zum anderen wollen wir die Verschwendung von Lebensmit-teln reduzieren. Außerdem werden wir ein neues Ge-schirr-Mehrwegsystem in den Cafeterien einführen.

3 Helios Moor Um sich auch jenseits unserer Gesundheitsein-richtungen für Naturschutz einzusetzen, investiert Helios ab 2022 in die Renaturierung von stillgelegten Moorflächen. Gemeinsam mit einer Naturschutzorganisation kümmern wir uns darum, in stillgelegten Moorflächen wieder Wasser einzu-bringen, um ihren CO₂-Ausstoß zu stoppen und sie wieder in ein intaktes Ökosystem mit hoher CO₂-Bindung umzuwandeln.

4 Helios Green Award Einmal im Jahr vergibt Helios den neu ausgelobten Helios Green Award an die Helios Einrichtung mit der höchsten CO₂-Einsparung. Alle Einrichtungen qualifizie-ren sich automatisch für eine Teilnahme am Award.

Unsere Vision

Helios wird Vorbild und Taktgeber im Gesundheitssektor mit Blick auf Umweltschutz und Energieeffizienz.

Dabei wollen wir Sie, liebe Mitarbeitenden, mitnehmen und motivieren, uns beim Erreichen unserer Ziele zu unterstützen. Lassen Sie uns Helios zu einem Unternehmen machen, das einen spürbaren Beitrag leistet, um der Klimakrise entgegen zu treten!

Kleine Maßnahmen, große Wirkung!
Unser Gedankenexperiment:

Was wäre, wenn ...?

Nachhaltiger zu leben geht ganz unkompliziert, es lässt frischen Wind um Ihre Nase wehen und verlängert sogar Ihr Leben!

Mit unserem Gedankenexperiment zeigen wir, was uns zu dieser gewagten These verleitet. Wir geben Antworten auf die spannende Frage: Was wäre, wenn alle Helios Mitarbeitenden zusammenhielten und vier Dinge in ihrem Leben veränderten?

Vier einfache Dinge, die Ihnen möglicherweise sogar Spaß machen, die Ihnen in jedem Fall guttun werden und bei denen Sie sich nach einigen Monaten vielleicht sogar fragen, warum Sie dieses oder jenes jemals anders gemacht haben.

Neugierig? Dann lassen Sie uns loslegen!

Die Angaben in diesem Gedankenexperiment sind ohne Gewähr.

WAS WÄRE, WENN ...

... alle Helios Mitarbeitenden jeden dritten Tag das Auto stehen lassen?

Sicherlich ist es nicht jedem vergönnt, die Arbeitsstätte in Radel- oder Fußreichweite zu haben - oder auf ein gut ausgebautes Verkehrsnetz zurückgreifen zu können. Viele von uns steigen jedoch aus reiner Gewohnheit ins Auto. Das Auto stehen zu lassen, hat einige Vorzüge: die frische Luft auf dem Fahrrad, das bessere Körpergefühl bei regelmäßiger Bewegung oder die Entdeckung ganz neuer Ecken und Wege. Vielleicht probieren Sie es einfach mal aus?

Radfahren ist günstig ...



Jährlich würden wir alle zusammen **46,5 Millionen Euro** sparen - pro Person entspräche das über 600 Euro.*

spart Sprit ...

Gemeinsam könnten wir

22.900.000 Liter Sprit



sparen - das entspricht etwa 380.000 Tankfüllungen.*

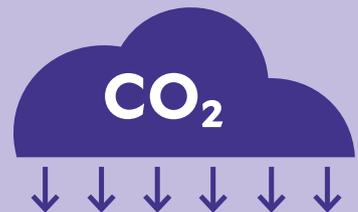


... und wussten Sie schon?

Bereits ein **10-minütiger Spaziergang pro Tag** senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um **20 Prozent**.



10 Minuten



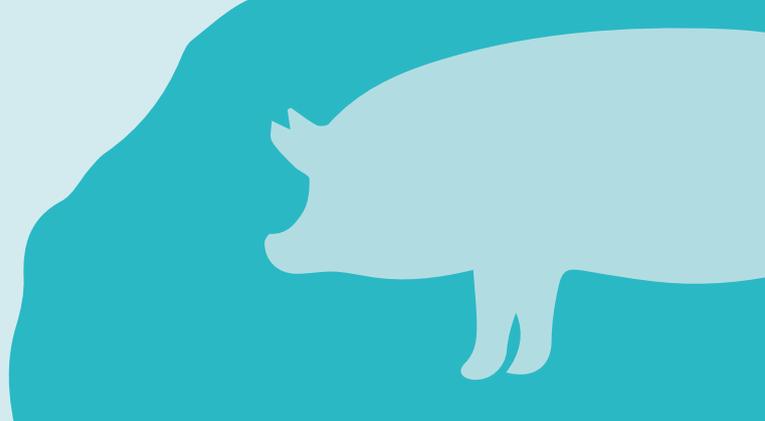
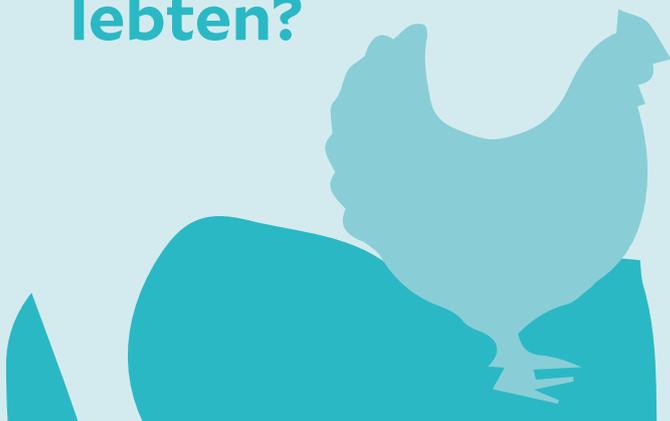
Gemeinsam würden wir jährlich

62.200 Tonnen CO₂ einsparen.*

* Es wird von einem Gesamtweg von 34 Kilometern hin und zurück ausgegangen. Also 17 Kilometern pro Strecke.

WAS WÄRE, WENN ...

... alle Helios Mitarbeitenden jeden dritten Tag vegetarisch* lebten?



Mit der freiwerdenden Nutzfläche, die aktuell für Tierhaltung und Futtermittelherstellung verwendet wird, könnten wir **Nahrungsmittel für weitere 10.000 Menschen anbauen.**



Zudem würden wir

12.800.000.000

Liter Wasser pro Jahr einsparen.
Das entspricht 85 Millionen gefüllten Badewannen.

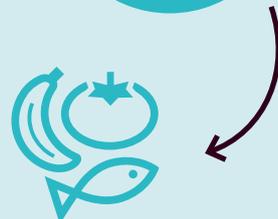
Und außerdem noch



unsere CO₂-Emissionen um **rund 8 Prozent senken**, das entspricht **10.000 Tonnen pro Jahr!**

Kaum zu glauben, aber wahr:

Wir würden unsere privaten **Ausgaben für Nahrungsmittel um 14 Prozent senken.**



*In die Beispiele wurde bereits eingerechnet, dass ca. 10 Prozent der Belegschaft bereits vollständig vegetarisch lebt. Die dargestellten Auswirkungen beziehen sich auf die verbleibenden 67.500 Mitarbeitenden.

WAS WÄRE, WENN ...

... alle Helios Mitarbeitenden ihre Lebensmittelverschwendung um die Hälfte reduzierten?



Wer von Ihnen würde nach dem Einkauf einfach ein Drittel wieder wegwerfen? Vermutlich keine:r, jedoch tun wir genau das. Denn vergammelte Tomaten, Mais, der das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten hat oder hartes Brot landen meist in der Biotonne. Das ist ein großes Problem, denn damit vergeuden wir unnötig Ressourcen: Emissionen, Wasser, Geld und Landfläche. Insgesamt verschwenden wir nämlich rund 25 Prozent der landwirtschaftlich genutzten Fläche in Deutschland. Dem könnten wir einfach entgehen durch bewusstes Einkaufen, richtiges Lagern und vorausschauendes Kochen. Und das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein „Tödlich-ab“-Datum: Viele Lebensmittel, vor allem Konserven und trockene Produkte, wie Nudeln, sind auch lange danach noch genießbar. Also – worauf warten wir?



Gemeinsam könnten wir

7,8 Millionen Euro pro Jahr sparen – und jede:r für sich genommen immerhin 125 Euro.

Außerdem könnten wir



Liter Wasser einsparen, das entspricht 675.000 gefüllten Badewannen.



2.813

Tonnen Müll einsparen.

18.750

Tonnen CO₂

könnten wir gemeinsam einsparen. Das entspricht über 35.000 Flugreisen einer Person von Berlin nach London.



Übrigens:

Privathaushalte in Deutschland sind für 52 Prozent der Lebensmittelabfälle verantwortlich und verursachen damit den Großteil des unnötigen Abfalls.



WAS WÄRE, WENN ...

... alle Helios Mitarbeitenden sämtliche abschaltbaren Steckdosenleisten* 10 Stunden täglich ausschalten würden?

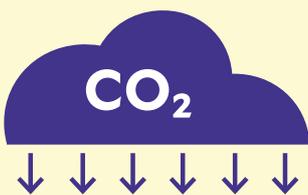
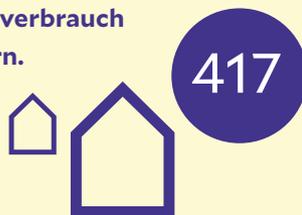
On

Off

Ungefähr

1.400.000

kWh Strom könnten wir damit pro Jahr bei Helios sparen. Das entspricht dem durchschnittlichen Jahresverbrauch von 417 Einfamilienhäusern.



Es könnten damit **500 Tonnen CO₂** eingespart werden. Das entspricht dem durchschnittlichen jährlichen CO₂-Fußabdruck von 65 Deutschen oder rund 1.000 Flugreisen von Berlin nach London.



Wohnen Sie auch schon in einer WG mit Alexa, Siri oder einer anderen freundlichen Stimme, die Ihr Zuhause in einen smarten Wohntempel verwandelt? Wir investieren viel Geld in intelligente Kühlschränke, clevere Fernseher und hochbegabte Steckdosen. Aber die effektivste Lösung für das Stromsparen gibt es schon für nur 3,99 Euro im Baumarkt: Eine Steckdosenleiste mit Kippschalter. Bei Helios sind pro Krankenhaus durchschnittlich 500 Steckdosenleisten im Einsatz; wenn bei Ihnen eine fehlt, informieren Sie die Haustechnik. Schauen wir uns an, was passiert, wenn wir den Kippschalter nutzen.



240 Mal um die Welt

Mit der eingesparten Strommenge könnte man **ca. 9,7 Millionen km im Elektroauto fahren**, also ca. 240 Mal um die Welt.

*Die Beispiele beziehen sich auf alle möglichen abschaltbaren Steckdosenleisten in den Helios-Einrichtungen. Ausgenommen sind Leisten, die zwingend eingeschaltet bleiben müssen.

WAS WÄRE, WENN ...

... wir alle diese Tipps umsetzten?

Dann leisteten wir alle nicht nur irgendeinen, sondern einen wirklich ernsthaften und wertvollen Beitrag dazu, dass uns die Erde auch morgen noch ein lebens- und liebenswertes Zuhause sein kann. Denn zukünftige Generationen – ob nun unsere eigenen Kinder und Enkel oder die unserer Freunde und Nachbarn – möchten ohne ständige Angst vor der nächsten Naturkatastrophe oder Dürreperiode leben. Die Erde braucht nicht uns, sondern wir brauchen die Erde. Helfen wir ihr, helfen wir uns selbst.



**... noch mehr
Tipps für
umweltbewusstes Verhalten
im Alltag –
zu Hause und am
Arbeitsplatz**





Heizen

- Lüften Sie richtig mittels **Stoßlüftung**. Drehen Sie in dieser Zeit das **Heizkörperthermostat zu**.
- Achten Sie besonders in der kalten Jahreszeit auf undichte und nicht richtig **geschlossene Türen und Fenster** und schließen Sie diese gegebenenfalls. Ihre Mitmenschen werden es Ihnen danken – und Sie sparen damit noch Energie.
- **Halten Sie in klimatisierten Bereichen die Fenster geschlossen**. Sollten Sie mit dem Raumklima in diesen Räumen nicht zufrieden sein, sprechen Sie Ihre Betriebstechnik an – da lässt sich sicher etwas regeln.
- Nutzen Sie die vorhandenen **Verschattungseinrichtungen** vorausschauend.
- Stellen Sie den **Heizkörperthermostat** auf eine angenehme Temperatur – wir empfehlen die **Skalen-Stellung 3** (20°C) oder kurz darüber (21°C). Achtung: Bei körperlich anspruchsvollen Tätigkeiten brauchen Sie wahrscheinlich eine geringere Temperatur.
- Achten Sie darauf, dass Ihre **Raumheizkörper nicht als Ablage** missbraucht werden und zumindest im unteren Bereich nicht zugestellt sind.
- Drehen Sie zu **Dienstschluss und am Wochenende Ihre Heizkörper** nur etwas herunter, z.B. auf **Skalen-Stellung 2** (ca. 16° C). Bei längerer Abwesenheit, z.B. während des Urlaubs, sollten Sie die Heizung jedoch ganz zurückdrehen.
- **Setzen Sie sich möglichst nicht mit dem Rücken zum Fenster oder zur Außenwand**. Denn wegen der Kälte-/Wärmestrahlung frieren Sie so im Winter leichter und im Sommer ist Ihnen schneller zu heiß!



Strom sparen

- Nutzen Sie Energiemessgeräte, um versteckte **Stromfresser aufzuspüren**.
- Schalten Sie Ihre Geräte, wenn möglich, am **Netzschalter aus**. Noch besser: Lassen Sie alle in Frage kommenden Geräte von Ihrer Betriebstechnik mit einer **abschaltbaren Steckdose** für Einzelgeräte oder Steckdosenleisten (z.B. am PC-Arbeitsplatz) ausstatten!
- Nutzen Sie während der Arbeitszeit die **Stromspartaste** von Kopierern. Das bringt bis zu **15 Prozent Energieersparnis**. Aber vergessen Sie zu Dienstschluss nicht, die Geräte ganz auszuschalten.
- Achten Sie in Ihren Abteilungen darauf, dass alle Glühlampen durch **Energiesparlampen** ersetzt werden.
- Schalten Sie das **Raumlicht aus**, wenn Sie Ihren Raum vorübergehend verlassen – und wenn helligkeitsbedingt keine Beleuchtung mehr erforderlich ist.
- Überprüfen Sie zu **Dienstschluss** vor Verlassen Ihres Raumes, ob das **Licht aus** ist, alle elektrischen Geräte ausgeschaltet sind und die **Fenster geschlossen** sind. Dies führt neben der Energieeinsparung auch zu mehr Sicherheit.
- Prüfen Sie, ob Ihnen der **Einsatz von Multifunktionsdruckern** Vorteile bringen kann oder ob Sie Geräte auch effektiv gemeinsam mit Ihren Kolleg:innen nutzen könnten – sprechen Sie Ihre IT-Abteilung darauf an.
- Das Erhitzen von Wasser oder kleinen Speisen geht in der **Mikrowelle** deutlich schneller als auf der Herdplatte – übrigens: Sie verbrauchen dabei deutlich weniger Strom.
- Halten Sie Tee oder Kaffee in **Thermoskannen** warm anstatt auf Herdplatten oder eingeschalteten Maschinen.
- Nutzen Sie **Energiespar- oder Kurzprogramme** von **Geschirrspülern** – beladen Sie Ihre Geschirrspüler vollständig, denn das spart auch noch Wasser!
- Achten Sie auf **optimal eingestellte Temperaturen in Ihrem Kühlschrank** (7° C bzw. Stufe 1–2 bei siebenstufigen Regler) **und Gefrierschrank** (-18° C) und setzen Sie diese Geräte keiner direkten Sonneneinstrahlung aus! Auch das **Abtauen von stark vereisten Gefrierschränken** hilft beim Energiesparen. Achten Sie auch darauf, dass Sie Gefrier- und **Kühlschrank immer nur kurz öffnen**.



Wasser sparen

- Achten Sie auf **tropfende Wasserhähne und durchlaufende WC-Spülungen** und melden Sie Defekte umgehend der Betriebstechnik.
- Nicht nur um Energie zu sparen, sondern auch um Wasser zu sparen sollten Sie immer darauf achten, dass die **Geschirrspüler vollständig beladen** sind.
- Beim Einseifen der Hände drehen Sie den **Wasserhahn zu**.
- Benützen Sie die **Stoptaste beim Spülen** der Toilette.

Falls Ihnen auffällt, dass sonstige technische Anlagen aus für Sie unerklärlichen Gründen außerhalb der Dienstzeit betrieben werden, melden Sie dies gerne der örtlichen Betriebstechnik.

Welcher Tipp fehlt aus Ihrer Sicht?

Lassen Sie uns an Ihren kleinen Maßnahmen mit großer Wirkung teilhaben. Senden Sie uns eine E-Mail an: patientin-erde@helios-gesundheit.de →

Die spannendsten Ideen rechnen wir für Sie durch und veröffentlichen sie hier in diesem digitalen Booklet!

Quellenverzeichnis „Was wäre, wenn ...?“

Zum Thema Mobilität

<https://www.co2online.de/klima-schuetzen/mobilitaet/bahn-oder-flugzeug-der-vergleich/#:~:text=Ein%20Beispiel%20f%C3%BCr%20eine%20CO,Schnitt%20526%20kg%20CO2>

<https://www.quarks.de/umwelt/klimawandel/co2-rechner-fuer-auto-flugzeug-und-co>

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1690/umfrage/preis-fuer-einen-liter-superbenzin-monats-durchschnittswerte/#:~:text=Der%20Preis%20f%C3%BCr%20einen%20Liter,Angegeben%20werden%20jeweils%20die%20Monatsdurchschnittswerte>

<https://www.pirelli.com/global/de-de/road/wie-viele-kilometer-kann-ein-reifen-zuruecklegen#:~:text=Tats%C3%A4chlich%20liegen%20auf%20europ%C3%A4ischer%20Ebene,Spitzenwert%20sogar%2075.000%20Kilometer%20m%C3%B6glich>

<https://www.spiegel.de/karriere/pendeln-in-deutschland-nehmen-immer-mehr-menschen-lange-wege-zum-arbeitsplatz-in-kauf-a-085c2c3a-36ef-4aeb-b807-6fbc70e5d95d>

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/484054/umfrage/durchschnittsverbrauch-pkw-in-privaten-haushalten-in-deutschland/>

<https://www.dkv-mobility.com/de/elektromobilitaet/ratgeber/kosten-elektroauto-pro-100km/#:~:text=Stromverbrauch%20beim%20Elektroauto&text=Grunds%C3%A4tzlich%20wird%20der%20durchschnittliche%20Verbrauch,kWh%20Strom%20auf%20100%20km>

Zum Thema Ernährung

https://www.destatis.de/DE/Themen/Laender-Regionen/Internationales/Thema/landwirtschaft-fischerei/tierhaltung-fleischkonsum/_inhalt.html

<https://www.lebensraumwasser.com/sind-vegetarier-wassersparer>

<https://de.statista.com/infografik/20492/co2-ausstoss-verschiedener-ernaehrungsweisen>

<https://vegconomist.de/studien-und-zahlen/oxford-studie-pflanzliche-ernaehrung>

Zum Thema Lebensmittelverschwendung und -abfälle:

<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/studie-lebensmittelabfaelle-deutschland.html>

<https://www.welthungerhilfe.de/lebensmittelverschwendung>

<https://www.duh.de/projekte/lebensmittelverschwendung/#:~:text=Durch%20Lebensmittelverschwendung%20entstehen%20pro%20Kopf,der%20j%C3%A4hrlichen%20Gesamtemissionen%20von%20Deutschland>

<https://www.presseportal.de/pm/117892/4450293>

Sonstige Quellen

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/167877/umfrage/co-emissionen-nach-laendern-je-einwohner>

<https://www.co2online.de/energie-sparen/strom-sparen/strom-sparen-stromspartipps/stromverbrauch-bei-standby/#:~:text=Die%20Standby%20Leistung%20liegt%20durchschnittlich,170%20kg%20CO2%20vermeiden>

[https://www.gasag.de/magazin/neudenken/stromverbrauch-einfamilienhaus#:~:text=Der%20Stromverbrauch%20eines%201%20Personen,3.500%20kWh%20\(1.050%20Euro\)](https://www.gasag.de/magazin/neudenken/stromverbrauch-einfamilienhaus#:~:text=Der%20Stromverbrauch%20eines%201%20Personen,3.500%20kWh%20(1.050%20Euro))

<https://www.wemag.com/energiesparberatung/wasserverbrauch-duschen-baden-waschen>

<https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/sport-und-bewegungsmangel>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Erde>