

Energie sparen – Informationen und Tipps

- Beleuchtung
- Elektrogeräte
- Klimatisierung und Lüftung

Checklisten

Energiesparmaßnahmen – jetzt mitmachen!

Neben gestiegenen Kosten für den Praxisbedarf werden auch Strom, Gas und Heizöl zunehmend teurer. Stromkosten machen ca. 55 Prozent der Energiekosten von Arztpraxen aus. Praxisbetreiber müssen je nach Energieträger und Anbieter mehrere Tausend Euro zusätzlich für Heizung und Warmwasser einplanen.

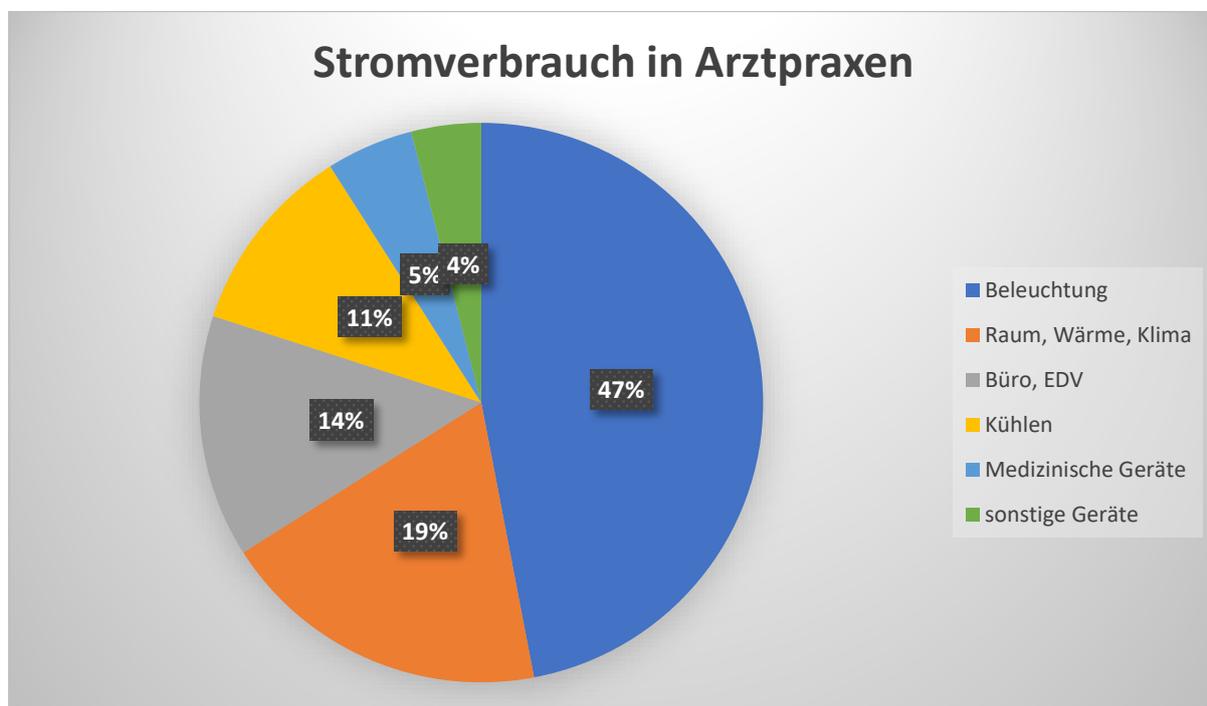
Da Energie noch nie so teuer war, sind Energiesparmaßnahmen, die sich einfach in den Praxisalltag integrieren lassen, effektiver denn je. Alle Praxismitarbeiterinnen und -mitarbeiter sollten entsprechend sensibilisiert werden.

Gerade in wirtschaftlich angespannten Zeiten ist es wichtig, einen genauen Überblick über die eigenen Betriebskosten zu haben. Bereits kleinste Änderungen können eine große Wirkung auf die derzeit stark steigenden Energiekosten haben. Durch geringe Investitionen, optimierte Regelungen und regelmäßige Reinigung/Wartung können Sie schnell Veränderungen herbeiführen und Kosten reduzieren.

Um Ihnen dabei zu helfen, haben wir Checklisten erstellt, die konkrete Ansatzpunkte und Lösungen für die häufigsten Energieanwendungen in Ihrer Praxis aufzeigen.

Prüfen Sie also am besten gleich, ob unsere Energiespartipps auch in Ihrer Praxis umsetzbar sind!

Ihre Zahnärztekammer Berlin | Referat Praxisführung



Quelle:

Deutsche Bank | Einspar-Beratung für Arztpraxen, Arbeitsgemeinschaft für sparsame Energie- und Wasserverwendung (ASEW), 2022, S. 2

Checkliste Beleuchtung

Nicht-investive und organisatorische Maßnahmen

Nutzen Sie so oft wie möglich das natürliche Tageslicht.

Um das Tageslicht voll auszunutzen, sollten Fenster nicht durch Gegenstände zugestellt werden. Schalten Sie bei ausreichend Tageslicht konsequent Ihre Beleuchtung aus. Lamellenjalousien oder Rollos helfen gegen Spiegelung und Blendung.

Schalten Sie bei Verlassen der Praxis die Beleuchtung aus.

Mit dem Abschalten des Lichts wird immer Energie eingespart. Am meisten Energie lässt sich bei der Beleuchtung einsparen, indem man generell nur LED-Lampen verwendet.

Schalten Sie das Licht in nicht genutzten Räumen aus.

Oft brennt stundenlang das Licht in Aufenthaltsräumen, Büros oder Toiletten, ohne dass es benötigt wird. Hinweisschilder, welche freundlich an das Ausschalten des Lichts erinnern, können hierbei hilfreich sein. In Fluren können Sensoren und Bewegungsmelder dafür sorgen, dass das Licht automatisch abgeschaltet wird.

Überprüfen Sie die Sensoren und Bewegungsmelder regelmäßig auf ihre Funktionstüchtigkeit.

Sorgen Sie regelmäßig für die Reinigung der Lampen, Leuchten und Sensoren.

Durch die regelmäßige Reinigung kann die Lichtausbeute vollständig ausgenutzt werden.

Ersetzen Sie kaputte Birnen durch LED-Produkte.

LED-Lampen benötigen 80 Prozent weniger Strom als herkömmliche Glühbirnen und haben eine deutlich höhere Lebensdauer.

Achten Sie auf die Platzierung der Leuchtmittel.

Senken Sie die Lampen ab, um den Lichtschein gezielter zu nutzen und Streueffekte zu minimieren. Dies senkt bei hohen Räumen die Energiekosten um bis zu 20 Prozent.

Checkliste Elektrogeräte

Nicht-investive und organisatorische Maßnahmen



Aktivieren Sie die automatische Stromsparfunktion Ihrer Computer.

Unter „Energieoptionen“ haben Sie die Möglichkeit, Einstellungen vorzunehmen, um einzelne Systemkomponenten automatisch abschalten zu lassen – zum Beispiel den Bildschirm oder die Festplatte.



Schalten Sie die Bildschirme bei Nichtgebrauch einfach aus.

Vermeiden Sie unbedingt Bildschirmschoner, diese verbrauchen unnötig Strom. Wenn Sie die Bildschirme beispielsweise in der Mittagspause ausschalten, vermindern Sie den Energieverbrauch um gut 90 %.



Versetzen Sie Ihre Computer in längeren Pausen (mehr als 15 Minuten) in den Ruhezustand.

Sie können Ihre Computer so konfigurieren, dass diese sich automatisch oder beim Betätigen des Hauptschalters in den Ruhezustand versetzen. Beides können Sie über die oben genannte Energieverwaltung einstellen. Die Computer sind nach der Pause in wenigen Sekunden wieder einsatzbereit.



Verwenden Sie kleine, energieeffiziente Laufwerke, Computer, Drucker.



Nutzen Sie die Stromsparfunktionen weiterer Bürogeräte.

Heutzutage sind fast alle Drucker, Kopierer und Faxgeräte mit einer Energiespar-Automatik ausgestattet. Achten Sie darauf, dass diese aktiviert ist. Einige Geräte verfügen zudem über eine Stromspar-Taste, welche in Arbeitspausen betätigt werden sollte.



Trennen Sie zum Feierabend alle Bürogeräte vom Netz.

Schalten Sie Geräte, Computer, Drucker, Monitore und v. a. Stand-by-Geräte nachts und zum Wochenende aus. Ziehen Sie Netzgeräte, die nicht gebraucht werden, aus der Steckdose oder nutzen Sie Zeitschaltuhren. Praktisch ist: Steckerleisten mit Ein-/Aus-Schalter verwenden – durch einen Klick können Sie das Stand-by gleich mehrerer Geräte gleichzeitig aus- oder einschalten. Auch Akku-Ladestationen für Elektrogeräte (Smartphone, Tablet, Laptop) verbrauchen Strom, wenn sie nicht genutzt werden. Hier gilt also ebenfalls: Stecker raus!



Vergleichen Sie vor dem Kauf von neuen Geräten den Energieverbrauch.

Mobile Geräte wie Notebooks verbrauchen bei gleicher Nutzung weniger Energie als Desktop-PCs. Multifunktionsgeräte verwenden weniger Energie als die Einzelgeräte (Drucker, Fax, Scanner). Tauschen Sie diese entsprechend aus. Zudem sollte man besonders energieeffiziente Geräte anschaffen. Hinweise zum Energieverbrauch findet man auf den Webseiten vieler Hersteller. Besonders sparsame Computer und Zubehörgeräte sind oft mit dem Umweltzeichen „Energy Star“ gekennzeichnet.

Checkliste Lüftung und Klimatisierung

Nicht-investive und organisatorische Maßnahmen

Lüften Sie Ihre Praxisräume regelmäßig.

Lüften Sie mehrmals am Tag mit weit geöffnetem Fenster (Stoß- oder Querlüftung) für etwa 5 bis 10 Minuten. Entwickeln Sie eine individuelle Lüftungsstrategie, welche energiesparend und gleichzeitig praktikabel ist.

Vermeiden Sie dauerhaft abgekippte Fenster.

Bitte beachten Sie, dass abgekippte Fenster den Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid nur in einem geringen Maß sicherstellen.

Achten Sie auf eine angemessene Beheizung Ihrer Räume.

Die Heizstufe sollte in jedem Raum individuell eingestellt und die Türen stets geschlossen gehalten werden. Senken Sie die Temperatur in einem Raum um 1 Grad, kann das die Heizkosten um etwa 6 Prozent senken. Überprüfen Sie die Thermostatpositionen an den Heizkörpern und nutzen Sie ggf. Timer oder smarte Thermostate. Entlüften Sie die Heizkörper regelmäßig und vermeiden Sie es, diese abzudecken.

Nutzen Sie bei hohen Außentemperaturen die kalte Nachtluft.

Um die kalte Nachtluft zur Kühlung der Räume zu nutzen, lüften Sie vor allem in den Sommermonaten Ihre Räumlichkeiten in den Abend- und Nachtstunden.

Schützen Sie sich vor Hitze.

Verwenden Sie in den Sommermonaten einen Sonnenschutz (z. B. Jalousien oder Rollos), diese können das Aufheizen der Räume im Sommer verhindern.

Achten Sie auf die regelmäßige Wartung der Lüftungs- und Klimaanlage.

Die Wartung sollte stets von einem Fachunternehmen durchgeführt werden.

Vermeiden Sie eine dauerhafte Kühlung.

Eine Klimaanlage sollte nur bei Bedarf benutzt und so eingestellt werden, dass ein angenehmes Raumklima gewährleistet wird. Halten Sie während der Nutzung Ihrer Klimaanlage die Fenster geschlossen und schalten Sie diese bereits vor dem Dienstende ab, da die meisten Anlagen noch etwa 30 Minuten nachkühlen.

Weitere hilfreiche Links:

Energieberatung

<https://www.verbraucherzentrale-berlin.de/energie/energieberatung-15614>

Energiewechsel

<https://www.energiewechsel.de/KAENEF/Navigation/DE/Home/home.html>

Arbeitsplatz

<https://www.energiewechsel.de/KAENEF/Redaktion/DE/Dossier/energieeffizienz-am-arbeitsplatz.html>

Nachhaltige Zahnmedizin

https://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/nz/Nachhaltige_Zahnmedizin.pdf

Herausgeberin:

Zahnärztekammer Berlin K. d. ö. R.

Referat Praxisführung

Stallstraße 1 | 10585 Berlin

Telefon: (030) 34 808 119

Telefax: (030) 34 808 219

E-Mail: praxisfuehrung@zaek-berlin.de

Website: www.zaek-berlin.de/praxisfuehrung

Stand: April 2025

