

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

da wir in unserer Klinik dem Umweltschutz einen hohen Stellenwert einräumen, möchten wir auch Sie um Ihre Mithilfe bitten. Dabei liegen uns zwei Punkte ganz besonders am Herzen:

1. Beim Umgang mit Abfällen trennen wir folgende Stoffe:

- Ø **Papier + Pappe** (Zeitungen, Zeitschriften, Kartons...)
- Ø **Glas**
- Ø **Bioabfall** (Blumen...)
- Ø **Kunststoffe**
- Ø **Batterien**

Für die Entsorgung dieser Stoffe wenden Sie sich bitte an das Stationspersonal.

Alles Übrige gehört zum **Restmüll**, den Sie in der Plastiktüte am Nachtkästchen deponieren können.

2. Lüften:

Frische Luft ist gesund. Für unser Wohlbefinden ist jedoch auch eine angenehme Temperatur erforderlich. Besonders bei niedrigen Außentemperaturen im Winter gilt es deshalb besonders, die richtige Mischung zwischen Lüften einerseits und Heizen andererseits zu finden.

Die leider immer noch weit verbreitete Gewohnheit, bei gekipptem Fenster die Heizkörper aufzudrehen, führt lediglich zu einem ständigen Luftstrom vom Heizkörper ins Freie mit der Folge, dass die Wärme nutzlos entweicht. Außerdem steigt dabei das Risiko für verschiedene Erkrankungen (z.B. muskuläre Verspannungen).

Der Gesundheit förderlich ist jedoch ein vollständiger Austausch der Raumluft in regelmäßigen Abständen: Die verbrauchte Luft sollte möglichst komplett durch Frischluft ersetzt werden (je nach Bedarf 3 – 5 mal täglich).

Dafür empfiehlt sich die **Stoßlüftung**:

Im Zimmer werden (bei zwischenzeitlich zugedrehter Heizung) sämtliche Fenster über einen Zeitraum von 5 bis 10 Minuten vollständig geöffnet. Anschließend sollten die Fenster geschlossen und die Heizung – je nach Bedarf – wieder aufgedreht werden.

Selbstverständlich ist Ihnen das Stationspersonal jederzeit behilflich (z.B. wenn Sie Ihr Bett nicht verlassen können).

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!