



# Nachhaltig auf Erfolgskurs

Nicht nur die großen Player, sondern auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen (KMU) beschäftigen sich mit dem Thema Nachhaltigkeit und profitieren von gesunden und motivierten Mitarbeitern, Imagegewinn und überzeugten Kunden.

## **BEST PRACTICE.**

Zum Beispiel der Hersteller für Mess- und Prüfsysteme SPEKTRA aus Dresden. Auslöser, nachhaltiger im Unternehmen zu wirtschaften, waren verschiedene Ursachen, erzählt Geschäftsführer Martin Nicklich. „Nicht zuletzt der Umzug in unsere neuen Geschäftsräume. So war der Dokumentenaustausch nicht mehr so einfach wie zuvor, als es einfach über den Flur ging. Daher haben wir das papierlose Büro vorangetrieben. Wir können einfacher auf Dokumente zugreifen und es ist ressourcenschonender.“ Wichtig ist dem 36-Jährigen auch ein nachhaltiges Lieferantenmanagement. Für den Geschäftsführer ist das nicht nur eine Frage des Preises, es geht auch um eine

gute Langzeitzusammenarbeit. „Wir versuchen regionale Zulieferer mit kurzen Wegen einzubinden, für mechanische Bauteile verlassen wir uns fast ausschließlich auf sächsische Zulieferer.“ Um die Arbeitsplätze seiner Mitarbeiter zu sichern, pflegt er langfristige Beziehungen zu Auftraggebern und Dienstleistern sowie ein breites Kunden- und Branchenportfolio. Nachhaltigkeit ist auch

Fotos: PR SPEKTRA, Dresden; PR TechISAT GmbH;  
Illustrationen: claim GmbH (S. 7-14); Icon: shutterstock/davooda (S. 6-14)





## Gesund ernähren

**Beim Kantinen-, Snack-  
oder Getränkeangebot  
lohnt es sich, auf  
Bioqualität oder  
Regionalität  
zu achten.**

*Auch die Kantinenräume der  
SPEKTRA GmbH passen zur nach-  
haltigen Firmenphilosophie.*

wird“, erzählt Nicklich. Die vollständige Förderung des Jobtickets soll dazu dienen, dass mehr Mitarbeiter vom eigenen Auto zum ÖPNV wechseln. Aber auch Details sind wichtig, etwa dass der kostenlose Kaffee aus den firmeneigenen Tassen getrunken werden kann, verhindert den Kauf von Plastikbechern beim Bäcker oder das Verwenden von Kaffee kapseln, so Nicklich.

### **GESUNDHEITSFÖRDERUNG ALS SOZIALE VERANTWORTUNG.**

Die jährliche Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ wird als interner Wettkampf geführt, was die Beteiligung fördern soll. Die Gewinner erhalten am Ende Preise, die das Unternehmen stiftet. Überdachte und sichere Fahrradständer sowie ausreichend Duschen im Unternehmen sollen zusätzlich dazu anregen, den Arbeitsweg mit dem Fahrrad zurückzulegen. Sport- und Fitnessangebote wie Laufftreff und Laufevents gehören zu den Angeboten. Sehr gern angenommen wird auch die Physiotherapie, die ins Haus kommt. „Die Fluktuation ist sehr niedrig und auch der Krankenstand ist im Vergleich zur Branche und zu anderen Betrieben geringer“, sagt Nicklich. →

Thema bei den Mitarbeiterbeziehungen durch gezielte Benefits wie Projekteinbindung, flexible Arbeitszeiten, interdisziplinäre Teams. „Zu unserer Strategie, um die Mitarbeiter langfristig zu halten, gehört auch, seit 2021 das Jobticket der Dresdner Verkehrsbetriebe allen Mitarbeitern anzubieten. Von 90 Mitarbeitenden nutzen bereits 20 das Jobticket, das zu 100 Prozent von uns finanziert



## Raumklima verbessern

**Wer die Heizkosten senkt, verbessert damit auch das Wohlbefinden. Erste Schritte: regelmäßig stoßlüften und übermäßiges Heizen vermeiden, etwa durch eine Zeitschaltuhr an der Heizung.**

### GUT FÜR DIE UMWELT, GUT FÜR DIE MITARBEITER.

Fest steht: Nachhaltigkeit kommt nicht nur der Umwelt zugute, sondern zahlt immer auch auf die Gesundheit ein. Denn Umweltverschmutzungen und -belastungen beeinflussen direkt die Gesundheit. Laut aktuellem WIdO-Monitor fühlen sich zwei von fünf Personen stark oder sehr stark durch schädliche Umwelteinflüsse wie Lärm, Luftverschmutzung und Chemikalien belastet (38,7 Prozent). Und Betriebe können durch emissionsarme Energiegewinnung, Plastikvermeidung oder Müllreduzierung langfristig etwas für die Gesundheit der Menschen tun. „Mitarbeiter stellen einen hohen Wert für das Unternehmen dar, nicht umsonst spricht man von Humankapital, und das sollte ein großer Anreiz sein, schonend mit ihrer Gesundheit umzugehen“, sagt Professor Remmer Sassen.

Und ein zentraler Schritt für die Gesunderhaltung der Mitarbeiter ist eben auch der Erhalt einer lebensfreundlichen Umwelt.

Doch wie lässt sich nachhaltiges Wirtschaften in die Unternehmenspraxis integrieren? Als ersten Schritt auf dem Weg zur Nachhaltigkeit schlägt Sassen vor, sich sämtliche betrieblichen Prozesse detailliert anzusehen und zu hinterfragen, wo zum Beispiel Ressourcen eingespart oder Abläufe optimiert werden könnten. „Will man das ernsthaft angehen, richtet man am besten ein Umweltmanagement ein.“ Dabei helfen zum Beispiel das europäische Umweltmanagementsystem (EMAS) oder das Berichterstattungstool des Deutschen Nachhaltigkeitskodex (DNK). Aber egal, ob mit oder ohne Zertifizierung: „Wichtig ist, Strukturen in sämtliche Prozesse und in die Strategie zu integrieren und am Ende transparent zu machen“, sagt Sassen.

### KLEINE MASSNAHMEN MIT GROSSEN EFFEKTEN.

Erste Schritte können sein:

- Klimafreundliche Mobilitätsalternativen unterstützen: Flotten-Sharing, Lastenräder oder vergünstigtes Leasing von E-Bikes für den Arbeitsweg senken den CO<sub>2</sub>-Ausstoß und halten zusätzlich fit, ebenso die Teilnahme an der AOK-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ – dabei erhöhen trockene, sichere Fahrradparkplätze für die Beschäftigten den Anreiz umzusteigen.
- Zusammenarbeit mit einem Energieberater: Er kann Tipps liefern, wie sich Heizkosten senken lassen, was gleichzeitig das Raumklima verbessern kann. Grundsätzlich gilt hier die Empfehlung: regelmäßig stoßlüften und übermäßiges Heizen vermeiden.
- Büroeinrichtung und -ausstattung mit Umweltsiegeln wählen, die für reduzierten Schadstoffausstoß stehen. →

## Was Betriebe sonst noch tun können:

- ✓ **Stromsparende Geräte verwenden**
- ✓ **Stand-by-Funktion nachts ausschalten**
- ✓ **Zeitschaltuhr an der Heizung anbringen**
- ✓ **Ökostromanbieter oder -tarif wählen**
- ✓ **Auf Weihnachtskarten und -geschenke verzichten und/oder für einen ökologischen/sozialen Zweck spenden**
- ✓ **Werbegeschenke abschaffen oder nachhaltig praktische Werbegeschenke verwenden, die zu einem ökologisch sinnvollen Verhalten motivieren (etwa Brotboxen, Trinkflaschen, insektenfreundliche Blumensaat)**



- Wo es möglich ist, plastikfreie Produkte und Flaschen bevorzugen.
- Kauf elektronischer Geräte, die wenig elektromagnetische Strahlung erzeugen: Denn auch wenn deren gesundheitsrelevante Langzeitwirkung nicht abschließend untersucht ist, stuft die Internationale Krebsforschungsagentur der WHO (IARC) hochfrequente elektromagnetische Felder doch als „möglicherweise krebserregend“ ein.

**REGIONAL UND SAISONAL EINKAUFEN.**

Beim Kantinen-, Snack- oder Getränkeangebot lohnt es sich, auf Bioqualität und Regionalität zu achten. Kurze Wege vom Feld bis zum Teller erhalten die gesunden Nährstoffe und reduzieren klimaschädliche Transporte. Sicher gibt es einen Hof- oder Bioladen in der Nähe, der an regelmäßigen Lieferungen zu einem fairen Festpreis interessiert ist.

Auch die Betriebliche Gesundheitsförderung kann ihren Anteil zum ökologischen Handeln leisten. Aktionswochen unter dem Motto „Gesundes Kantinenessen mit regionalen Zutaten“ oder Workshops unter besonderen Aspekten machen neugierig, zum Beispiel „Resteverwertung statt wegwerfen“ oder „Fleischlos kochen“. AOK-Ernährungsexperten entwickeln dazu individuelle Thementage für den Betrieb. Aber auch das Kursprogramm der Gesundheitskasse bietet eine Menge Auswahl. Wer eine konkrete Frage hat, wendet sich an das AOK-Expertenforum Ernährung, in dem AOK-Versicherte sich mit Spezialisten austauschen können: [aok.de/foren](http://aok.de/foren)

Und wie wäre es, einen Betriebsgemüsegarten anzulegen, Kräuter anzubauen oder Obstbäume zu pflanzen? Gemeinsame Gartenarbeit und Ernte schonen das Klima – weil die Erzeugnisse nicht erst transportiert und dazu verpackt werden müssen –, bringen gesunde Produkte auf den Tisch und dienen dem Teambuilding.

*» Wichtig ist, Nachhaltigkeit nicht aufzusetzen, sondern von Anfang an mitzudenken und in die Geschäftsphilosophie zu integrieren: vorbeugen und nicht reparieren. Das heißt eben, das eigene Handeln über einen langen Horizont zu betrachten, es geht nicht nur um kurzfristige Effekte. Es muss ganzheitlich gedacht werden. Nachhaltigkeit muss daher Chefsache sein. «*



Sven Nobereit, Vorsitzender des Verwaltungsrates der AOK PLUS

