

## Was ist „KLAR!“ ?



„KLAR!“ (=Klimawandel-Anpassungsmodellregion) ist ein Programm des Klima- und Energiefonds, welches 2016 in Kooperation mit dem Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie (BMK) initiiert wurde. Österreichweit gibt es bereits 74 solcher KLAR! Regionen, die sich den Anforderungen des sich ändernden Klimas stellen und in unterschiedlichen Bereichen Anpassungsmaßnahmen setzen. Dabei sollen negative Folgen minimiert und sich eröffnende Chancen genutzt werden.



KLAR! Regionen in Kärnten

## Quellen und weitere Informationen

- » Amt der Kärntner Landesregierung (2013): Klima und Gesundheit
- » Haas W., Moshammer H., Muttarak R., Koland O. (Hg.) (2018): Österreichischer Special Report Gesundheit, Demographie und Klimawandel. Austrian Special Report 2018 (ASR18)
- » Hutter H.P., Moshammer H., Wallner P. (2017): Klimawandel und Gesundheit. Auswirkungen. Risiken. Perspektiven. Ratgeber der MedUni Wien. Manz Verlag.
- » <https://gesundheit.gv.at> (abgerufen im Jänner 2022)
- » <https://ccca.ac.at/wissenstransfer/apcc/broschuere-klimawandel-und-gesundheit> (abgerufen im Jänner 2022)

### Kontakt

KLAR! Rosental, Freibacher Straße 1, 9170 Ferlach  
klar@carinca-rosental.at <https://region-rosental.at/klar>

**Impressum:** Medieninhaber: KLAR! Rosental, Freibacher Straße 1, 9170 Ferlach; Konzeption & Gestaltung: OVATION e.U., St. Margarethen im Lavanttal; Redaktion und Text: KLAR! Rosental, Fotos: Pixabay, iStock; Jänner 2022; Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

## KLAR! Klimawandel & Gesundheit

„gesund durch und durch“



Eine Initiative der KLAR! – Klimawandelanpassungsmodellregionen  
Rosental, Klimaparadies-Lavanttal, Region Großglockner/Mölltal - Oberes Drautal & Terra Future



# Klimawandel und Gesundheit - wie passt das zusammen?

Fakt ist: Der Klimawandel findet statt, die globalen Temperaturen steigen an und die Folgen sind auch in Kärnten bereits spürbar. Neben dem Anstieg der Temperaturen und der Zunahme an Hitzetagen ändern sich auch Intensität und Häufigkeit von Niederschlägen und Extremwetterereignissen. Trockenperioden, Überschwemmungen, Gletscherschmelze und Wasserknappheit sind nur ein Teil der möglichen Folgen. Die Änderungen des Klimas wirken sich auch direkt und indirekt auf unsere Gesundheit aus.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie kompakte Informationen zu den gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels, sowie zahlreiche Tipps, um sich vor diesen Einflüssen zu schützen. Bereits einfache Anpassungsmaßnahmen können helfen, Gesundheit und Wohlbefinden in Zeiten des Klimawandels zu fördern.

## Klimawandel - Prognosen für Kärnten

- » Temperaturerhöhung: 2,8°C bis 4,4°C bis 2100
- » Zunahme an Hitzetagen: 2040 sechsmal mehr Hitzetage als heute
- » Zunahme von Trockenperioden und Wasserknappheit
- » Intensivierung der Niederschläge und der Gewitterereignisse
- » Anstieg der Hochwasserwahrscheinlichkeit
- » Jahreszeitliche Verschiebung von Niederschlägen
- » Gletscherschmelze mit Auswirkungen auf Wasserverfügbarkeit
- » Artensterben – vor allem in den hochalpinen Zonen

Aus: Amt der Kärntner Landesregierung (2013): Klima und Gesundheit



## Hitze



Die Zunahme der Häufigkeit und Intensität von Hitzewellen ist eine der greifbarsten direkten Auswirkungen des Klimawandels. Es steigt auch die Anzahl der Hitzetage, also Tage mit Höchsttemperaturen von mehr als 30°C. Problematische Auswirkungen haben die hohen Temperaturen vor allem in dicht bebautem Siedlungsgebiet. Dort entstehen „Wärmeinseln“, die in den Nachtstunden nur geringfügig auskühlen, wodurch sich der Körper nicht ausreichend erholen kann.



## Auswirkungen auf die Gesundheit

Hitzetage stellen eine besondere Belastung für den menschlichen Organismus und insbesondere das Herz-Kreislauf-System dar. Konzentrationsschwierigkeiten und verminderte Leistungsfähigkeit bis hin zu Sonnenstich, Hitzschlag oder Kreislaufkollaps können die Folge sein. Besonders betroffen sind davon Kinder und ältere Menschen.



## Tipps

- » Täglich mind. 2 bis 3 Liter trinken
- » Alkohol-, zucker und koffeinhaltige Getränke vermeiden
- » Leichte Kost zu sich nehmen
- » Mittagshitze und körperliche Anstrengung meiden
- » Kopfbedeckung und luftige Kleidung tragen
- » Nachts und in der Früh lüften





Die Sonne ist eine natürliche Quelle für ultraviolette (=UV) Strahlung, den energiereichsten Teil optischer Strahlung. Sie ist für Menschen nicht sichtbar, dringt in Auge und Haut ein und wird in den Zellen aufgenommen.

Höhere Temperaturen und eine verlängerte warme Saison führen dazu, dass man öfter Zeit in der Sonne verbringt und der UV-Strahlung vermehrt ausgesetzt ist.

## 💚 Auswirkungen auf die Gesundheit

Akute Folgen von übermäßiger UV-Strahlung sind Sonnenallergie, Sonnenbrand oder Binde- und Hornhautentzündungen. Langfristig können chronische Schäden wie vorzeitige Hautalterung, Hautkrebs und Grauer Star entstehen. Kinder müssen besonders geschützt werden, denn sie reagieren sehr empfindlich auf UV-Strahlung.



### 💡 Tipps

- » Haut langsam an Sonne gewöhnen
- » Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden
- » Sonnenschutz regelmäßig erneuern
- » Sonnenbrille tragen
- » Kopfbedeckung tragen
- » Sonnige Tage im Schatten verbringen



Der Klimawandel und der damit einhergehende Temperaturanstieg begünstigen die Ausbreitung wärmeliebender nicht heimischer Pflanzenarten (Neophyten). Diese Pflanzen wurden als Nutz- oder Zierpflanzen importiert oder unbewusst eingeschleppt. Einige Neophyten können Probleme verursachen, da sie sich schnell verbreiten, heimische Arten verdrängen und die menschliche Gesundheit gefährden.

## 💚 Auswirkungen auf die Gesundheit

Zwei Neophyten sind von besonderer Bedeutung für die menschliche Gesundheit: der Riesenbärenklau und die Ambrosie, auch „Ragweed“ genannt. Die Pollen der Ambrosie können Allergien auslösen und zu Atemproblemen, Bronchitis und Asthma führen. Die Berührung des Riesen-Bärenklaus verursacht schwere Hautirritationen, die mit einer Verbrennung vergleichbar sind.

### 💡 Tipps

- » Regional erzeugtes Saatgut kaufen
- » Keine gebietsfremden Pflanzen einsetzen
- » Grüngut von nicht heimischen Pflanzenarten richtig entsorgen
- » Unbekannte Pflanzen nicht ohne Handschuhe berühren
- » Nicht heimische Arten fachgerecht entfernen lassen





Durch die Zunahme der durchschnittlichen Lufttemperatur verlängert sich die Vegetationsperiode und die Pollensaison dehnt sich zeitlich aus. Dadurch kommt es zu einer vermehrten Ausbreitung von Pflanzenarten, die Allergien auslösen können. Nicht nur der Klimawandel, sondern auch bestimmte Schadstoffe in der Luft verstärken die Produktion und „Aggressivität“ von Pollen.

## Auswirkungen auf die Gesundheit

Pflanzenpollen haben bei Allergikerinnen und Allergikern erhebliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit. Juckreiz, Niesanfälle oder Heuschnupfen sind die Folge. Besonders gefährdet sind Asthmatikerinnen und Asthmatiker, bei denen sich Atembeschwerden verschlimmern können.



### Tipps

- » Aufenthalte im Freien gut vorbereiten
- » Pollenwarndienst berücksichtigen
- » Kleidung öfter wechseln
- » Kleidung drinnen trocknen
- » Hände und Haare häufiger waschen
- » Pollenfilter anbringen



Luftschadstoffe werden aus unterschiedlichen Quellen wie Verkehr, Industrie und Energieerzeugung freigesetzt. Die Emissionen von Schadstoffen wie Stickstoffoxiden, Schwefeldioxid und Kohlenmonoxid beeinträchtigen die Luftqualität. Bestimmte Wetterbedingungen, die klimawandelbedingt häufiger auftreten, begünstigen eine erhöhte Konzentration lokal gebildeter Schadstoffe wie zum Beispiel des bodennahen Ozons.

## Auswirkungen auf die Gesundheit

An Tagen mit erhöhter Schadstoffbelastung leiden viele Menschen an Reizerscheinungen der Augen, an Atemwegsbeschwerden wie Halskratzen oder Husten und an Kopfschmerzen. Langfristig wird durch eine erhöhte und lang andauernde Luftverschmutzung die Lungenfunktion beeinträchtigt und die Entstehung von Lungenerkrankungen begünstigt.

### Tipps

- » Luftgütedaten beachten
- » Bei hoher Schadstoffbelastung Aufenthalt im Freien reduzieren
- » Viel befahrene Straßen meiden
- » Wohnräume zu verkehrsarmen Zeiten lüften
- » Öffentliche Verkehrsmittel statt Auto nutzen





Der Klimawandel begünstigt die Verbreitung von Infektionskrankheiten in mehrfacher Hinsicht: Bei steigenden Temperaturen können sich zum einen Krankheitsüberträger wie Nagetiere, Zecken oder Mücken besser vermehren und ausbreiten. Zum anderen profitieren auch schädliche Bakterien, die Krankheiten über Lebensmittel übertragen, wenn es wärmer wird. Außerdem wird die Etablierung neuer Arten und Erreger ermöglicht.

### Auswirkungen auf die Gesundheit

Durch das vermehrte Vorkommen von Zecken steigt auch das Risiko einer Infektion mit Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) oder Borreliose. Die Ansiedelung eingeschleppter Stechmückenarten wie der Asiatischen Tigermücke begünstigt darüber hinaus das Auftreten und die Verbreitung von bisher selten aufgetretenen Erregern wie dem West-Nil-Virus.



#### Tipps

- » Insektenschutz auftragen
- » Bei Ausflügen in der Natur Haut bedecken
- » Nach Spaziergängen auf Zecken kontrollieren
- » Nach Insektenstichen auf Krankheitssymptome achten
- » Gemüse und Obst sorgfältig waschen
- » Kontakt mit Nagetierausscheidungen vermeiden



Die mit dem Klimawandel einhergehende Zunahme der durchschnittlichen Lufttemperatur wird zukünftig auch die Temperatur des Trinkwassers beeinflussen. Das hat zur Folge, dass sich schädliche Keime im wärmeren Wasser leichter ausbreiten. Auch eine Verunreinigung des Trinkwassers wird durch vermehrte Extremwetterereignisse und Hochwasser begünstigt. Lange Trockenperioden können in Zukunft zu Wasserknappheit führen.

### Auswirkungen auf die Gesundheit

Der Körper benötigt für seine Funktionen ausreichend Trinkwasser. Neben der Menge (2-3 Liter pro Tag) ist auch die Qualität von entscheidender Bedeutung. Mit Keimen – wie Pseudomonaden oder Colibakterien – belastetes Wasser kann Magen-Darm-Erkrankungen und andere Infektionen auslösen.

#### Tipps

- » Wasser bewusst und sparsam nutzen
- » Temperatur des Kaltwassers unter 25°C halten
- » Auf regelmäßige Bewegung des Wassers in den Rohren achten. Steht Wasser längere Zeit in den Rohren, bilden sich Ablagerungen, in denen Bakterien (Keime) einen Nährboden finden
- » Regenwasserspeicher wie z.B. Zisternen anlegen





## Extremwetterereignisse



Durch den Klimawandel treten extreme Wetterereignisse wie zum Beispiel Starkniederschläge häufiger auf. Die großen Wassermassen können Erdbeben, Überschwemmungen, Hochwässer und Muren zur Folge haben. Diese Naturerscheinungen beschädigen je nach Intensität Gebäude, zerstören Infrastruktur und stellen eine Gefahr für die menschliche Gesundheit dar. Oft werden Menschen völlig unvorbereitet getroffen.

## Auswirkungen auf die Gesundheit

Extremwetterereignisse beeinträchtigen die menschliche Gesundheit auf unterschiedliche Weise. Sie umfassen nicht nur ein unmittelbar höheres Risiko für Verletzung oder Tod, sie können auch zu langfristigen psychischen Belastungssymptomen wie Schlafstörungen, Angstzuständen und Depressionen führen.



## Tipps

- » Bauliche Schutzmaßnahmen ergreifen
- » Vorbereitet sein
- » Notfallplan zurechtlegen
- » Warnsysteme berücksichtigen
- » Personenschutz ist oberstes Gebot

## Klimatipps:

Ein aktiver gesunder Lebensstil ist auch klimafreundlich!



## Ernährung

Die Reduktion tierischer Lebensmittel birgt ein hohes Potenzial, sowohl für die Gesundheit als auch für Klimaschutz: Übersteigt der Fleischkonsum das empfohlene Maß, erhöht sich das Risiko einer Diabetes-, Bluthochdruck- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich. Pflanzliche saisonale und regionale Lebensmittel hingegen unterstützen die Gesundheit und verursachen zudem weniger Flächenverbrauch und Treibhausgasemissionen.

## Mobilität

Der Umstieg vom Auto auf aktive Mobilität wie Zu-Fuß-Gehen oder Radfahren hat viele Vorteile: Weniger Autos bedeuten, eine Reduktion der Schadstoff- und Lärmbelastung und andererseits mehr Platz für klimafreundliche Grünflächen. Gleichzeitig wirkt aktive Mobilität gegen gesundheitliche Beschwerden aufgrund von Bewegungsmangel.

## Wohnen

Ein gutes Raumklima im eigenen Zuhause trägt maßgeblich zum Wohlbefinden bei. Je natürlicher die Materialien bei Putz, Wandfarbe und Bodenbelägen sind, desto besser ist es für Umwelt, Klima und die eigene Gesundheit. Um die Hitze im Sommer erträglich zu gestalten, ist eine gezielte Dämmung und Beschattung des Gebäudes maßgeblich.

**Achtung:** Klimaanlage benötigen viel Energie und sollten mit Bedacht eingesetzt werden. Besser ist es, Fenster und Türen tagsüber geschlossen und verdunkelt zu halten und nachts zu lüften. Nicht benötigte Elektrogeräte unbedingt ausschalten, denn sie verbrauchen Energie und geben Wärme ab.