

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR DIE GESUNDHEIT DER ALPEN

erarbeitet am ZukunftsForum Alpen
Schaan, 30. Juni bis 1. Juli 2023



Das ZukunftsForum Alpen ist eine Veranstaltungsreihe zu unterschiedlichen Themen aus dem Bereich der Nachhaltigkeit im Alpenraum. Die ein- bis zweitägige Veranstaltung hat zum Ziel, einen interdisziplinären Austausch zu fördern, Wissen zu vermitteln, gute Beispiele aus dem Alpenraum aufzuzeigen und Inspiration für neue Ideen zu bieten. Das ZukunftsForum findet in Liechtenstein statt und richtet sich an ein Fachpublikum sowie an die lokale Bevölkerung. Ein diverses Programm bestehend aus Keynote-Vorträgen, Infosessions, Fachworkshops und Networking-Möglichkeiten vermitteln das jeweilige Thema auf unterschiedlichen Ebenen. Exkursionen machen das Thema für die Bevölkerung aus Liechtenstein und die Region greifbar.

Das Liechtensteiner ZukunftsForum Alpen steht unter dem Patronat der Regierung des Fürstentums Liechtenstein und wird von der CIPRA International organisiert sowie von der Gemeinde Schaan finanziell unterstützt.

Meine Gesundheit, unser Klima

«Die Klimakrise ist der grösste Gesundheitsnotfall unserer Zeit» Bea Albermann, Ärztin und Planetary Health Aktivistin

«Wir müssen uns die Alpen wie eine grüne Insel in einem Meer von Feinstaub vorstellen.» Arnulf Hartl, Immunologe und Leiter des Instituts für Ökomedizin der Paracelsus Medizinischen Universität Salzburg

Hitzesommer, Felsstürze, Krankheiten: Die Auswirkungen der Klimakrise bedrohen zunehmend unsere Gesundheit. Der Alpenraum ist stark von der Klimaerhitzung betroffen. Die Folgen können von Herzkreislaufproblemen, Allergien, Infektionskrankheiten bis hin zu Depressionen reichen. Gleichzeitig bietet der Alpenraum mit seinen einzigartigen Naturlandschaften und den verschiedenen Höhenlagen ein enormes Potenzial für die Gesundheit. Zwischen Gesundheitsförderung und Klimaschutz gibt es zahlreiche Synergien, die es zu nutzen gilt.

Ein stabiles Klima und damit Klimaschutz sind die Voraussetzung für menschliches Leben und Gesundheit auf der Erde. Gleichzeitig braucht es Anpassungsmassnahmen an das Klima, um die Folgen auf die Gesundheit abzufedern. «Unser grösster Feind ist die Ohnmacht» sagt Bea Albermann. Um von der Ohnmacht ins Handeln zu kommen, formuliert das vorliegende Dokument Handlungsempfehlungen für Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger. Diese wurden im Rahmen des ZukunftsForum Alpen zu „Meine Gesundheit, unser Klima“ recherchiert und erarbeitet. Die Handlungsempfehlungen umfassen zentrale Aspekte, die in den Vorträgen und Workshops behandelt wurden. Sie sind jedoch nicht als vollständig zu betrachten. In den Fussnoten finden Sie zudem konkrete Beispiele und Ansätze, welche am ZukunftsForum vorgestellt und diskutiert oder im Vorfeld der Konferenz als Quelle angegeben wurden.

Das Ziel ist es, die Perspektive einer gesunden Zukunft für uns und die Alpen als einmaliger Natur- und Lebensraum zu erhalten. Dafür braucht es die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Gemeinden, NGOs, Wirtschaft, Politik und Bevölkerung. Auch jede einzelne Person kann zu diesem Ziel beitragen, indem sie den eigenen CO₂-Fussabdruck verkleinert und vor allem ihren politischen und gesellschaftlichen Handabdruck vergrössert. Das bedeutet zum Beispiel: kritische Fragen stellen, sich für den Klimaschutz einsetzen, sich zusammenschliessen und lokale Initiativen und Projekte gründen sowie aktiv unterstützen.

Gesundheit der Alpen: Handlungsempfehlungen

1. Mobilität als Schlüssel zu Gesundheit und einem klimaneutralen Lebensstil

Luftverschmutzung, CO₂-Ausstoss, Lärm und zu wenig Bewegung: Die Wahl des Verkehrsmittels beeinflusst das Klima und unsere Gesundheit. Die Mobilität bietet einen grossen Hebel, wenn es um die Erreichung der Klimaziele geht. Gleichzeitig fördert ein Umstieg auf nachhaltige Verkehrsmittel direkt die individuelle Gesundheit, wenn z.B. Kurzstrecken öfters mit dem Rad oder zu Fuss zurückgelegt werden. Zusätzlich ergeben sich positive indirekte Auswirkungen, wie die Reduktion von Lärm und Luftverschmutzung.

- △ Partizipative nachhaltige Moibilitätslösungen als Schlüssel für mehr Gesundheit und Klimaschutz fördern: Gemeinsam mit der öffentlichen Verwaltung, Unternehmen und Zivilbevölkerung nachhaltige Mobilitätskonzepte und -lösungen erarbeiten, die Gesundheitsaspekte berücksichtigen.¹
- △ Gesundheit als wichtigen Faktor in der Mobilitäts- und Raumplanung berücksichtigen: Infrastrukturen und öffentliche Räume so gestalten, dass gesundes und umweltgerechtes Mobilitätsverhalten die einfachste Wahl ist. Es braucht sichere Fuss- und Radwege, kompakte Siedlungen und flächendeckenden und kostengünstigen öffentlichen Verkehr.²
- △ Die Mobilität als wichtigen Einflussfaktor auf die individuelle Gesundheit bei Präventionskampagnen im Gesundheitsbereich berücksichtigen.³

2. Das Gesundheitspotential der Alpen: Einfluss der Umwelt auf die psychische und physische Gesundheit

Sauberes Wasser, klare Luft, eine hohe Biodiversität und unterschiedliche Höhenlagen: Die Alpen bieten viele natürliche gesundheitsfördernde Ressourcen. Bewegung wie Wandern oder Fahrradfahren in unterschiedlicher Höhe stärkt zum Beispiel das Immun- und Herzkreislaufsystem und beugt Rückenschmerzen und Diabetes vor⁴. Spaziergänge in der Natur senken Stresshormone und erhöhen die Lebensqualität. Die Luft ist deutlich besser als in der Ebene.⁵

- △ Naturraum als wichtigen Faktor für psychische und physische Gesundheit anerkennen und erhalten.

¹ www.42hacks.com (de), www.cipra.org/de/amigo (de, fr, it, sl, en)

² www.wbgu.de/de/publikationen/publikation/gesundleben#sektion-1 (de)

³ <https://vcoe.at/publikationen/vcoe-factsheets/detail/vcoe-factsheet-mobilitaet-ist-ein-wichtiger-gesundheitsfaktor> (de)

⁴ [Wellness wirkt. Medizinische Evidenz von alpinen Bewegungsangeboten](#) (de)

⁵ www.pmu.ac.at/ecomedicine (de, en)

- △ Naturraum gezielt für die psychische und physische Gesundheit nutzen.⁶ Dabei ist wichtig, dass die Natur respektiert und nicht übernutzt wird.
- △ Naturbelassene Räume in Siedlungsgebieten erhalten, einplanen und neu schaffen, zum Beispiel durch Entsiegelung.⁷

3. Extreme Wetterereignisse und Naturkatastrophen: Massnahmen für das Klima und die Gesundheit der Bevölkerung

Extreme Wetterereignisse und Naturkatastrophen nehmen durch den Klimawandel zu. Hitze ist eine grosse Belastung für den Körper und kann zu Herzkreislaufproblemen, Dehydrierung, Hitzschlag und zu mehr Todesfällen führen. Stürme, Lawinen, Starkregen mit Murgängen, Felsstürzen und Hochwasser stellen eine direkte Lebensgefahr dar und können zu sozialen und psychischen Beeinträchtigungen wie Stress, Angstzuständen und Depressionen führen⁸.

- △ Zukunftsorientierte Raumplanung: weniger Versiegelung sowie Grün- und Wasserflächen einplanen. Die Begrünung wie auch die Naturvielfalt im Siedlungsgebiet und dem Landschaftsraum grundsätzlich erhöhen, damit Hitzeinseln vermieden und ein klimaangepasstes Wassermanagement gefördert werden.⁹
- △ Hitzeschutzkonzepte für Gemeinden, Land und Bevölkerung erstellen und umsetzen.¹⁰
- △ Bei der Bekämpfung von Naturgefahren neben technischen Massnahmen auch „Nature based solutions“¹¹ einbeziehen, d.h. aller Art Lösungen, die von der Natur oder natürlichen Prozessen inspiriert sind.¹²

⁶ www.clinicum-alpinum.com (de), www.cai.it/attivita-associativa/sociale/montagnaterapia/ (it)

⁷ www.wsl.ch/de/publikationen/biodiversitaet-in-der-stadt-fuer-mensch-und-natur.html (de, fr), <https://www.cipra.org/de/cipra/international/projekte/abgeschlossen/flaechen-sparen> (de, en, fr, it, sl), <https://www.cipra.org/de/cipra/international/projekte/laufend/ground-breaking> (de, fr, it, sl)

⁸ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9992044/> (de)

⁹ <https://vsa.ch/schwammstadt/> (de, it, fr) und www.schwammstadt.at/ (de), www.igb.fraunhofer.de/de/forschung/wasser-abwasser/wassermanagement/blau-gruene-infrastrukturen.html (de), <https://www.prostoroz.org/projects/hotspots> (sl)

¹⁰ <https://hitze.info/hitzeschutz/hap/> (de), www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/kommunen/ (de)

¹¹ www.iucn.org/our-work/nature-based-solutions (en), www.myclimate.org/de-at/informieren/faq/faq-detail/was-sind-nature-based-solutions-nbs/ (de)

¹² www.news.uzh.ch/en/articles/2022/interview-ipcc.html (en), https://scnat.ch/de/uuid/i/72d6c702-89ce-58ab-853f-8664e721c8ea-Natur_hilft_bei_Anpassung_an_Klimawandel_in_den_Bergen (de)

4. Ernährung und Landwirtschaft

Unser Ernährungssystem beeinflusst nicht nur das Klima durch Transportwege, Ressourceneinsatz und Produktionsbedingungen, sondern auch unsere Gesundheit. Gleichzeitig gerät es durch Klimaveränderungen, knappe Flächen und die steigende Bevölkerungszahl zunehmend unter Druck. Aus diesem Grund müssen wir nicht nur die Produktion von Lebensmitteln und die Landnutzung nachhaltiger gestalten, sondern vor allem auch den Konsum.

- △ Eine klimafreundliche, nachhaltige sowie pflanzenbasierte Ernährung unter Berücksichtigung regionaler Gegebenheiten fördern (Planetary Health Diet)¹³. Zum Beispiel indem Aspekte der planetaren Gesundheit in Ernährungsempfehlungen aufgenommen werden.
- △ Die Attraktivität und Vielfalt einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung (basierend auf der Planetary Health Diet) in der Bevölkerung bekannt machen, indem die positiven Gesundheitseffekte klar kommuniziert werden und nicht auf den Verzicht fokussiert wird¹⁴.
- △ Mit Hilfe der Agrarökologie den Umstieg auf eine nachhaltige sozial-ökologische Landwirtschaft ermöglichen.¹⁵

5. Verbreitung von Krankheiten durch den Klimawandel

Die steigenden Temperaturen durch den Klimawandel begünstigen die Verbreitung von vektorübertragenen Krankheiten, insbesondere subtropische und tropische Krankheiten durch Mücken, wie zum Beispiel Malaria oder Denguefieber. Zudem steigt das Risiko von infektionsübertragenden Zeckenbissen durch die mildereren länger anhaltenden Temperaturen in Europa.

- △ Bevölkerung über Risiken, Prävention und Massnahmen von vektorübertragenden Krankheiten informieren.¹⁶
- △ Hilfsmittel, wie Zecken Apps¹⁷ und Informationsplattformen mit Meldemöglichkeiten¹⁸ zur Verfügung stellen. Sensibilisierung für Zeckenstiche zu verschiedenen Jahreszeiten und an verschiedenen Orten, nicht nur in Waldgebieten.
- △ Monitoring von krankheitsübertragenden Vektoren, wie z.B. Zecken und Mücken durchführen.¹⁹

¹³ <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/the-planetary-health-diet-and-you/> (en)

¹⁴ www.wbgu.de/de/publikationen/publikation/gesundleben#sektion-1 (de)

¹⁵ www.agroecology.science/index.html (de, fr, en), www.feldfreunde.li/unsere-vision (de)

¹⁶ <https://tiger-platform.eu/de/asiatische-tigermuecke/brutstaetten/> (de, fr)

¹⁷ <https://zecke-tique-tick.ch/de/> (de)

¹⁸ <http://tiger-platform.eu/> (de, fr)

¹⁹ www.zanzare-svizzera.ch/de/home-de/ (de, fr, it, en)