

Klimawandel & Gesundheit

Der Klimawandel ist kein abstraktes Thema mehr – er ist längst in unserem Alltag angekommen. Steigende Temperaturen, veränderte Jahreszeiten, längere Trockenperioden oder häufigere Starkregenereignisse sind auch in Österreich spürbar. Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie wir uns anpassen können.



Ein schattiges Bankerl im Sommer im Schlosspark bringt Abkühlung.

Klimawandel und Gesundheit

Wie das österreichische Gesundheitsportal gesundheit.gv.at berichtet, wirkt sich der Klimawandel auf viele Aspekte der Gesundheit aus. Die WHO sieht den Klimawandel sogar als größte Gefahr für die Gesundheit der Menschen. Besonders Hitzewellen stellen eine zunehmende Belastung dar. Schon wenige Tage

mit hohen Temperaturen können Kreislaufprobleme, Erschöpfung und bei vulnerablen Gruppen – etwa ältere Menschen oder kleine Kinder – ernste gesundheitliche Folgen mit sich bringen.

Neben Hitze und stärkerer UV-Strahlung begünstigt der Klimawandel auch Allergien und Asthma. Durch den Anstieg der jährlichen Durchschnittstemperatur verlängert sich

die Vegetationsperiode und damit die Pollenflugsaison.

Auch psychische Gesundheit ist ein Thema: Extreme Wetterereignisse oder anhaltende Unsicherheiten können zu Stress, Angst oder Erschöpfung führen – ein Aspekt, dem zunehmend mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird, wie auch das Umweltbundesamt betont.



Tipps zur Anpassung im Alltag

Die gute Nachricht: Wir sind dem Klimawandel nicht hilflos ausgeliefert. Wir können unsere Gesundheit schützen und unser Umfeld resilientier gestalten:

Hitzetage: Viel Wasser trinken, in kühlen Räumen bleiben, frühmorgens lüften, Mittagssonne und körperliche Anstrengungen meiden. Leichte Kleidung tragen, Sonnenschutz verwenden.

Naturverbundenheit: Zecken- und Mückenschutz verwenden.

Kühle Orte nutzen: Parks, beschattete Plätze, klimatisierte öffentliche Gebäude an heißen Tagen nutzen. Unser Schlosspark eignet sich beispielsweise ideal zur Abkühlung.

Psychische Gesundheit stärken: Tauschen Sie sich mit anderen aus, genießen Sie ruhige Zeiten in der Natur, und scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Belastungen zu groß werden.

Regionale Lösungen für globale Herausforderungen

Die Marktgemeinde Pottendorf ist Teil der Klimawandelanpassungsmodellregion Ebereichsdorf (KLAR!) – ein Programm, das Gemeinden in ganz Österreich dabei unterstützt, sich an die Folgen des Klimawandels anzupassen. Die Auswirkungen auf die Gesundheit sind dabei ein wichtiger Aspekt, der in den Maßnahmen verankert ist. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Sensibilisierung der Bevölkerung: Wie kann ich mich und meine Familie schützen? Welche Strukturen brauchen wir, um auch in Zukunft gut leben zu können? Und wie können wir unsere Umgebung klimafreundlich und gesundheitsfreundlich gestalten?

Gemeinsam für ein gesundes Morgen

Der Klimawandel ist real – doch wir sind nicht machtlos. Mit dem richtigen Wissen, kleinen Veränderungen im Alltag und gemeinschaftlichem En-

gagement können wir nicht nur unsere Gesundheit schützen, sondern auch die Lebensqualität in unserer Gemeinde steigern. Die KLAR! Region

Ebereichsdorf zeigt: Klimaanpassung beginnt vor der eigenen Haustür – und jeder Beitrag zählt.