



Klima und Gesundheit

Nachhaltige und gesunde Lebensführung

In Zusammenarbeit mit der Energie- und Umweltagentur NÖ



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at

*„Jedes Mal, wenn du etwas kaufst,
stimmst du für die Welt, die du dir wünschst.“*

Anna Lappè, Autorin und Pädagogin

Inhalt

Vorwort	5
Die Projektidee	6
Klima, Klimawandel und Handlungsfelder	7
1. Wetter, Witterung und Klima	7
2. Energie	9
3. Mobilität	11
4. Nahrungsmittel	13
5. Boden	15
6. Wasser	18
7. Konsum	20
Mein Beitrag zum Klimaschutz	22
1. Ernährung	22
2. Bewegung	25
3. Mentale Gesundheit	28
Meine Maßnahmen zur Veränderung	31
1. Wie wohne ich?	31
2. Wie ernähre ich mich?	33
3. Was kaufe ich ein?	34
4. Wie bin ich mobil?	35
Mein persönlicher Klimaschutzplan	36
Anpassung an den Klimawandel	38
Statement	41
Dr. ⁱⁿ Christa Kummer-Hofbauer	41
Die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH und die eNu stellen sich vor	43
1. „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH	43
2. Energie- und Umweltagentur Niederösterreich (eNu) ...	44
Links und Quellen	46
Notizen	49

Vorwort



„Wir wissen heute, dass unser Lebensumfeld die Gesundheit stark beeinflusst. Gesund zu leben bedeutet daher auch, sich auf Einflüsse von außen einzustellen und im Einklang mit der Natur zu leben. Klima und Wetter sind dabei unsere ständigen Begleiter.

Wichtig ist, sich die Komplexität und das Zusammenspiel von Klima, Klimawandel und Gesundheit bewusst zu machen.

Die ‚Tut gut!‘ Gesundheitsvorsorge unterstützt Sie mit der Broschüre ‚Klima und Gesundheit‘ bei der Aufklärungsarbeit im Hinblick auf eine nachhaltige und gesunde Lebensführung.

Alles Gute und bleiben Sie gesund!“

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau

Stephan Pernkopf
LH-Stellvertreter

Ludwig Schleritzko
Landesrat

Die Projektidee

Das globale Klimasystem steht auf der Kippe. Die Erhöhung der Durchschnittstemperatur um 2 °C ist bald erreicht, alles, was darüber geht, wird unabsehbare Folgen auf die Natur, Tierwelt und Menschen auf der ganzen Welt haben. Regelmäßige und immer stärkere Hochwasser verwüsten die Gemeinden an Österreichs großen Flüssen. Aber auch in alltäglichen Situationen bekommen wir die Folgen des Klimawandels zu spüren. Zu Hause muss zunehmend gekühlt werden, die Energiekosten pro Haushalt steigen stark. Die Feinstaubbelastung wird durch die Luftverschmutzung erhöht, in einer Stadt zu leben, wird zur gesundheitlichen Belastung.

Deshalb setzte sich die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge das Ziel, gemeinsam mit jungen engagierten Studentinnen und Studenten, denen dieses Thema im Rahmen der Sustainability Challenge 2015 ebenfalls am Herzen lag, und mit Expertinnen und Experten der Energie- und Umweltagentur Niederösterreich (eNu) das Projekt „Kima und Gesundheit“ auszuarbeiten.

Ziel ist es, durch Informationen und Tipps zu einer gesunden und nachhaltigen Lebensführung zu verhelfen.

Kurzerklärung „Sustainability Challenge“:

- ⊕ Das ist eine Lehrveranstaltung, die an den 4 größten Universitäten Wiens angeboten wird und den Studentinnen und Studenten von heute und somit den Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern von morgen das Thema „nachhaltige Entwicklung“ näherbringt.

Klima, Klimawandel und Handlungsfelder



1. Wetter, Witterung und Klima

Temperaturrekorde oder Verwüstungen nach Unwettern zählen mittlerweile zu den alltäglichen Nachrichten in den Medien. Die beobachtbaren Phänomene stehen in einem engen Zusammenhang mit dem Klimawandel und der Erderwärmung. Vereinfacht kann gesagt werden: Die Erde hat erhöhte Temperatur, sie ist krank. Bezüglich Klimawandel ist die Unterscheidung zwischen Wetter, Witterung und Klima wichtig.

- **Wetter** ist der momentane Zustand der Atmosphäre an einem bestimmten Ort für relativ kurze Zeitspannen von ein paar Stunden bis zu bis zu mehreren Tagen
- Der über mehrere Tage bis zu einer Jahreszeit vorherrschende Wettercharakter wird auch **Witterung** genannt
- **Klima** beschreibt den Durchschnitt, aber auch Extremwerte und Schwankungen aller Wettererscheinungen an einem Ort oder in einer Region über einen längeren Zeitraum – von Jahrzehnten bis zu erdgeschichtlichen Zeitskalen



Quelle: www.zamg.ac.at

Der Hauptgrund für die Klimaänderungen ist der von Menschen verursachte zusätzliche Ausstoß von Treibhausgasen wie Kohlendioxid, Methan oder Lachgas in die Atmosphäre.¹ Kohlendioxid ist das mit Abstand wichtigste vom Menschen verursachte Treibhausgas. Die einzelnen Gase besitzen ein unterschiedlich großes Treibhauspotenzial und verbleiben unterschiedlich lang in der Atmosphäre. Zur Vereinfachung wird die Menge an Treibhausgasen oft in Kohlendioxidäquivalenten (CO₂eq) angegeben. CO₂eq beschreibt das Treibhausgaspotenzial der unterschiedlichen Gase umgerechnet auf Kohlendioxid. Kohlendioxid ist die Basis der Treibhausgaswirksamkeit und wird mit 1 definiert. Ein Methanmolekül ist zum Beispiel 25-mal so treibhausgaswirksam wie Kohlendioxid, Lachgas 298-mal.

	Treibhausgaswirksamkeit im Vergleich zu Kohlendioxid (CO ₂ -Äquivalent), Betrachtungszeitraum 100Jahre/Verursacher	
Wasserdampf	<1	
Kohlendioxid (CO ₂)	1	Verbrennung von fossilen Rohstoffen (z. B. Erdöl, Erdgas und Kohle)
Methan (CH ₄)	25	Vor allem Landwirtschaft (Rinderhaltung und Reisanbau)
Lachgas (N ₂ O)	298	Vor allem Landwirtschaft (Stickstoffdüngung)
Fluorierte Treibhausgase	bis 20.000	Industrieanwendungen (z. B. Kältemittel sowie Schutz- und Isoliergas)

Quelle: <https://tinyurl.com/3rup2h3w>

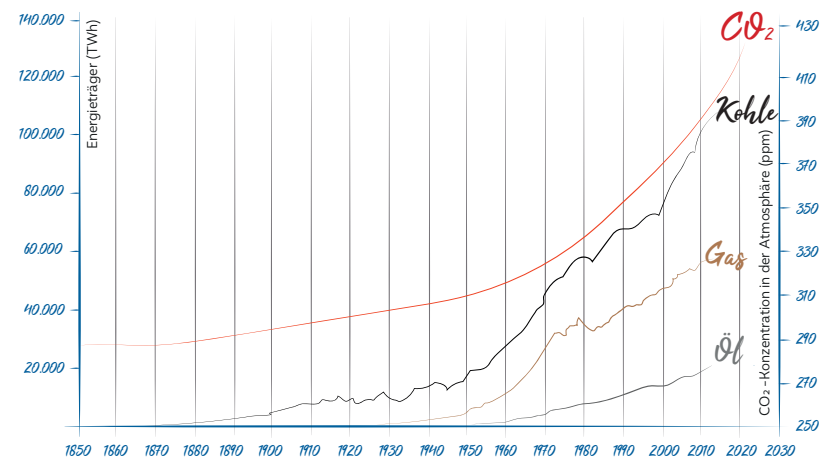
Neben Auswirkungen auf die Umwelt und Natur werden durch den Klimawandel auch wir Menschen Veränderungen hautnah erleben – zum Beispiel als direkte Gesundheitsgefährdung durch Hitze, Stürme und andere Extremereignisse und als indirekte Gefährdung durch neu eingewanderte Krankheitserreger oder Pflanzenallergene. Im Jahr 2020 betrug die Treibhausgas-Emissionen Österreichs 73,6 Mio. Tonnen Kohlenstoffdioxid-Äquivalent (CO₂-Äquivalent).²

2. Energie

Wir müssen das Öl verlassen, bevor es uns verlässt.

Fatih Birol, Executive Director der Internationalen Energieagentur

Nutzung fossiler Energieträger seit 1850 in Mrd. Kilowattstunden (TWh) und CO₂-Konzentration in der Atmosphäre in „parts per million“ (ppm)³



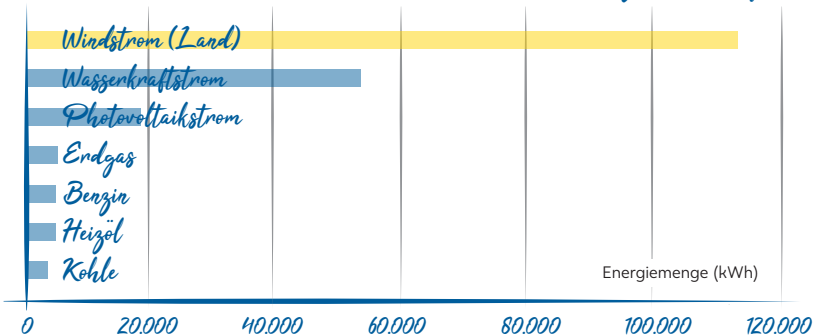
Seit Beginn des Industriezeitalters stieg der Anteil des Treibhausgases CO₂ (rote Linie) in der Atmosphäre stark an.³

In wie vielen Kilowattstunden stecken Emissionen im

Umfang von einer Tonne CO₂-Äquivalent?

Bei der Verbrennung fossiler Energieträger wie Kohle, Öl oder Gas werden hohe Mengen an Treibhausgasen ausgestoßen. Bei erneuerbaren Energien wie Windkraft oder Photovoltaik fallen hingegen in den Kraftwerken keine Treibhausgase an. Die Emissionen, die diesem Bereich zugeordnet werden, stammen von der Herstellung der Photovoltaikpaneele oder vom Bau der Windkraftwerke.

In wie vielen Kilowattstunden steckt durchschnittlich ein Kilogramm CO₂eq?^{11,5}



Was können wir aktiv tun?

- Alte Häuser sanieren und so den Energieverbrauch für das Heizen senken
- Klimafreundliche Heizsysteme, wie zum Beispiel moderne Wärmepumpen oder Holzheizungen, installieren
- Das Wasser mit Solarenergie erwärmen
- Mit einer Photovoltaikanlage selbst erneuerbaren Strom erzeugen oder bei einer Energiegemeinschaft mitmachen
- Nur energieeffiziente Elektrogeräte kaufen
- Unbenutzte Elektrogeräte immer ausschalten

3. Mobilität

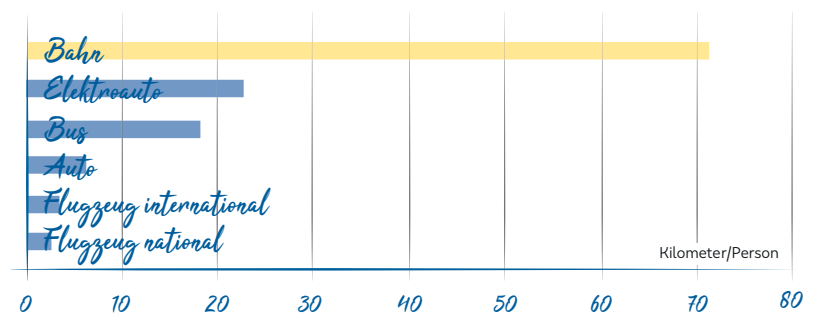
*Wir gehen eines Tages kaputt,
weil wir zu faul sind, zu Fuß zu gehen.*

Reinhold Messner, Bergsteiger und Autor

Wussten Sie, dass ...

- ... 1/3 der Treibhausgasemissionen in Niederösterreich aus dem Bereich Mobilität (Auto etc.) stammen?⁶
- ... 50 % der durchschnittlich zurückgelegten Wege in Niederösterreich kürzer als 5 Kilometer sind?⁷
- ... aktive Mobilität wie Zufußgehen und Radfahren nicht nur das Klima schützt, sondern auch die Gesundheit fördert?

In welcher Fahrstrecke steckt durchschnittlich ein Kilogramm CO₂eq?



Emissionen von Fahrzeugen – Quelle: www.umweltbundesamt.at

Berechnung E-Auto:

Emissionen Österreich Strommix lt. OIB-Richtlinie 6: 276 g/kWh, angenommener Verbrauch E-Auto: 18 kWh/100 Kilometer, Besetzungsgrad 1,16 Personen.

In welcher Fahrstrecke stecken Emissionen im Umfang von einem Kilogramm CO₂-Äquivalent?

Flugzeuge, LKWs, Autos und Busse werden mit fossilen Treibstoffen wie Benzin oder Diesel betrieben. Bei der Verbrennung entstehen Treibhausgase und je nach Verbrauch ist die mögliche Fahrstrecke pro Person relativ gering. Elektrisch betriebene Fahrzeuge wie Elektroautos oder Züge sind viel effizienter und nachhaltiger, es können dadurch viel weitere Distanzen zurückgelegt werden, bis ein Kilogramm Kohlendioxid ausgestoßen wird.

Was können wir aktiv tun?

- So viele Strecken wie möglich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen
- Beim Kauf eines neuen PKWs auf ein Elektroauto umsteigen
- Fahrgemeinschaften bilden und die Belegung des Autos erhöhen
- Flüge vermeiden

4. Nahrungsmittel

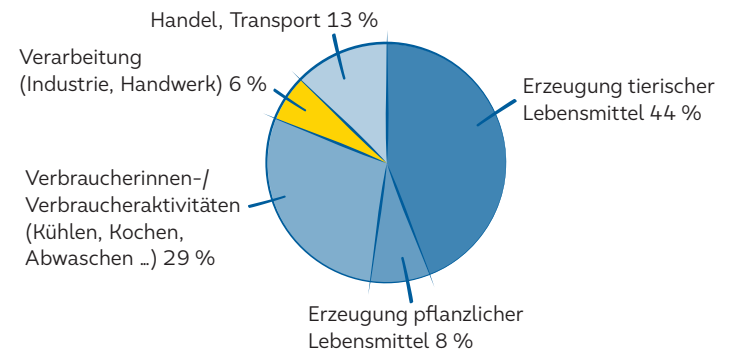
Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel.

Hippokrates, griechischer Arzt, 460–370 v. Chr.

Wussten Sie, dass ...

- ... in Österreich und auch weltweit die ernährungsbedingten Emissionen in Summe ca. 20–30 % der gesamten Treibhausgasemissionen betragen?⁸
- ... ein Übermaß an Fleisch nicht nur klimaschädigend, sondern auch ungesund ist?⁹
- ... in der EU pro Person jährlich durchschnittlich 179 Kilogramm Lebensmittel weggeworfen werden?¹⁰

Verteilung der Treibhausgasemissionen im Bereich Ernährung



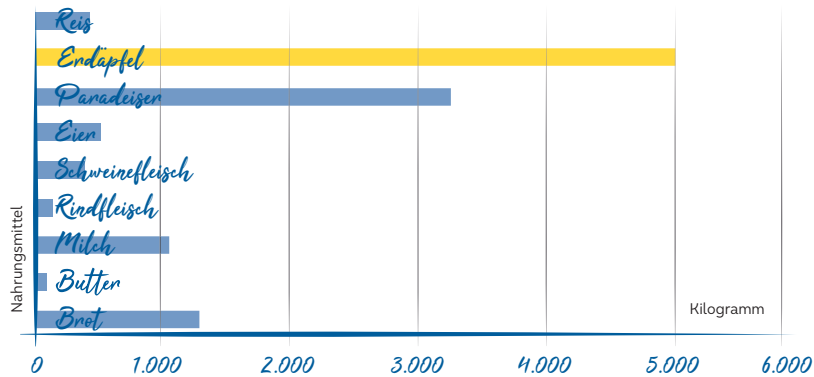
Quelle: www.umweltbundesamt.at/fileadmin/site/publikationen/rep0816.pdf

Zitiert nach Koerber/Kretschmer 2007, www.nachhaltigeernaehrung.de/fileadmin/Publikationen/UGB-EuKlima-2007.pdf (zuletzt abgerufen 09/2023).

In welcher Menge eines Lebensmittels stecken Emissionen von einer Tonne CO₂-Äquivalent?

Abhängig vom Lebensmittel und von der Produktions- bzw. Herstellungsmethode stecken in Lebensmitteln mehr oder weniger ausgestoßene Treibhausgase. In den allermeisten Fällen werden bei den biologisch hergestellten Lebensmitteln weniger Treibhausgase ausgestoßen als bei Lebensmitteln aus konventioneller Landwirtschaft. In tierischen Lebensmitteln wie Fleisch oder Milchprodukten stecken durchschnittlich mehr Treibhausgase als in pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide oder Erdäpfeln.

In wie vielen Kilogramm den verschiedenen Lebensmittel stecken durchschnittlich Emissionen im Umfang von einer Tonne CO₂eq?



Quelle: www.tagesschau.de/klima/hintergruende/klimalandwirtschaft100.html, zitiert nach GEMIS 4.4 (zuletzt abgerufen 09/2023)

Was können wir aktiv tun?

- Der Einkauf von regionalen und saisonalen Lebensmitteln vermeidet Treibhausgasemissionen beim Transport und bei der Lagerung der Waren

- Biologisch und fair produzierte Lebensmittel kaufen. Es werden weniger Dünger und Pestizide eingesetzt und so werden Natur und Umwelt geschützt.
- Beim Einkauf auf die richtigen Mengen achten und das Wegwerfen von Lebensmitteln vermeiden
- Fleisch in Maßen und nicht in Massen – achten Sie auf Herkunft und Qualität
- Obst- und Gemüseanbau im eigenen Garten ist besonders nachhaltig und fördert außerdem die Gesundheit durch die körperliche Bewegung im Freien
- Pflanzenbasierte Ernährungsweise vorziehen

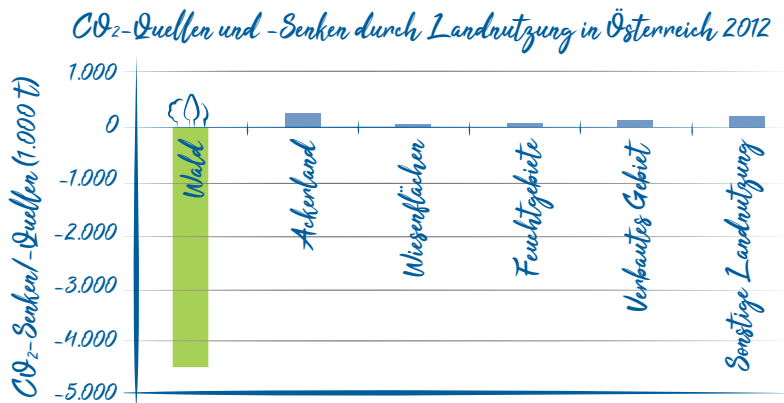
5. Boden

Ein Land, das seinen Boden zerstört, zerstört sich selbst.

Franklin D. Roosevelt, 32. Präsident der Vereinigten Staaten, 1882–1945

Wussten Sie, dass ...

- ... 5 % des jährlich ausgestoßenen Kohlendioxids in Österreich durch den Zuwachs an Wald im Holz gebunden werden?¹¹
- ... über 100 Billionen Bodenlebewesen in einem Kubikmeter gesundem Boden leben?¹²
- ... täglich eine Regenwaldfläche im Ausmaß von ungefähr 16.000 Fußballfeldern abgeholzt wird?¹³



Quelle: www.umweltbundesamt.at/fileadmin/site/publikationen/REPO475.pdf (zuletzt abgerufen 09/2023)

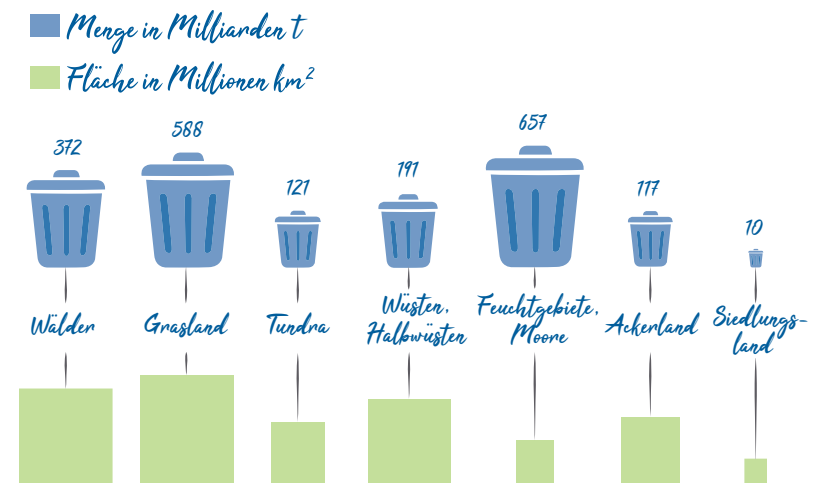
Durch den Zuwachs an Wald in Österreich wird Kohlendioxid aus der Atmosphäre in Holz gebunden (Senke). Die veränderte Landnutzung in anderen Bereichen führt hingegen zu vermehrtem Ausstoß von Kohlendioxid (Quelle).

Wie viel Kohlenstoff ist in unterschiedlichen Böden/wird durch unterschiedliche Nutzung gebunden?

Unterschiedliche Böden können verschiedene Mengen an Kohlenstoff speichern bzw. bei Verlust in Form von Treibhausgasen freisetzen. Feuchtgebiete und Moore speichern sehr viel Kohlenstoff, werden diese Flächen aufgrund von Umwandlung in landwirtschaftlich nutzbare Flächen trockengelegt, werden hohe Mengen an Treibhausgasen freigesetzt. Siedlungsland kann aufgrund der versiegelten Flächen nur mehr wenig Kohlenstoff speichern.

Am wichtigsten sind die Moore

Gespeicherter Kohlenstoff nach Ökosystemen in Millionen km² und Milliarden t:



Quelle: www.boell.de/de/bodenatlas (zuletzt abgerufen 09/2023)

Was können wir aktiv tun?

- Kompostieren von Abfällen aus Haushalt und Garten
- Vermeiden von Bodenversiegelung und Schaffung von ausreichend Versickerungsflächen
- Beim Einkauf auf Gütesiegel wie „Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft“ und „Bio-Landwirtschaft“ achten
- Verzicht auf Tropenholz aus Regenwäldern

6. Wasser

*Auch Quellen und Brunnen versiegen,
wenn man zu oft und zu viel aus ihnen schöpft.*

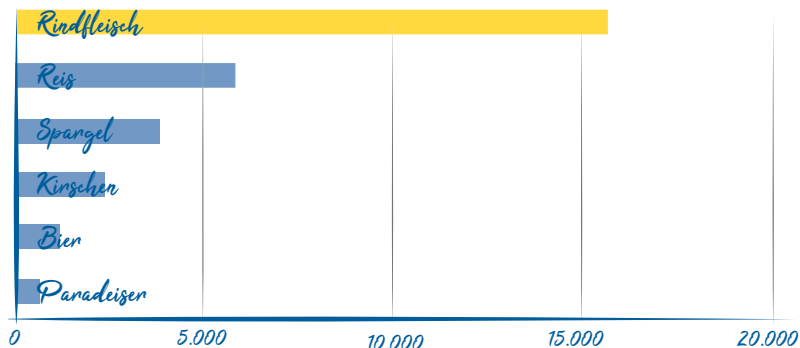
Demosthenes, griechischer Redner/Politiker, 384–322 v. Chr.

Wussten Sie, dass ...

... weniger als 1 % des Wassers auf der Erde als Trinkwasser verfügbar ist?¹⁴

... der Meeresspiegel um 7 Meter steigt, wenn das Gletschereis von Grönland schmilzt?¹⁵

So viele Liter Wasser braucht durchschnittlich die Produktion eines Kilogramms ...



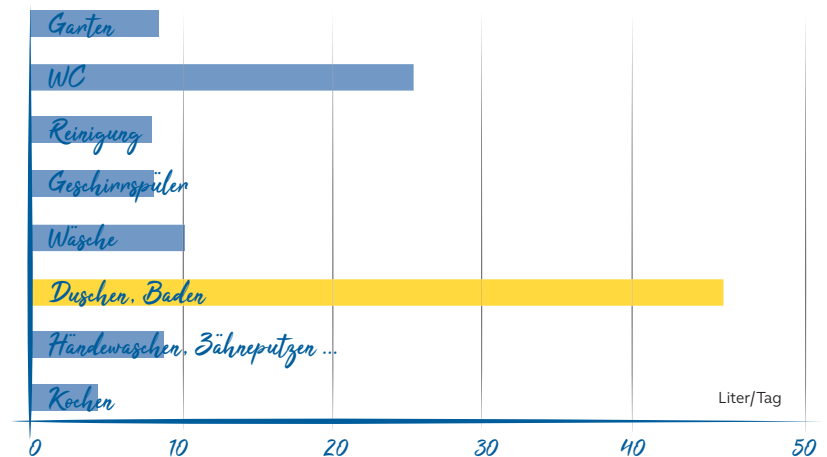
Vor allem tierische Lebensmittel haben einen hohen Wasserbedarf.

Quelle: waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/product-gallery

Wie hoch ist der tägliche Wasserverbrauch in Niederösterreich pro Person in Litern?

Wir verbrauchen durchschnittlich sehr viel Wasser für die Körperpflege, aber auch für die Klospülung, und weniger für das Kochen oder die Bewässerung des Gartens.

Durchschnittlichen täglichen Trinkwasserverbrauch in Niederösterreich pro Person in Litern



Quelle: www.umweltbildung.at/cms/download/623.pdf, S. 1 (zuletzt abgerufen 09/2023)

Was können wir aktiv tun?

- Verwendung von wassersparenden Armaturen oder Wassersparaufsätzen
- 2/3 des Wasserverbrauchs können durch Duschen statt Baden eingespart werden
- Regenwasser für die Bewässerung des Gartens sammeln
- Beim Neukauf von Waschmaschine und Geschirrspüler auf energie- und wassersparende Modelle achten

7. Konsum

*Die Welt hat genug für jedenmanns Bedürfnisse,
aber nicht für jedenmanns Gier.*

Mahatma Gandhi, indischer Anwalt, 1869–1948

Wussten Sie, dass ...

- ... Gütesiegel über die Nachhaltigkeit von Produkten informieren?
- ... wir alle mit unserer Kaufentscheidung auch über ökologische und soziale Produktionsbedingungen mitentscheiden?
- ... ein Mehr an Besitz nicht ein Mehr an Zufriedenheit bedeutet?

Beispiele für Gütesiegel:



Österreichisches Umweltzeichen

www.umweltzeichen.at



Biosiegel der Europäischen Union

<http://ec.europa.eu/agriculture/organic>



Biosiegel AMA

<https://bioinfo.at>



Global Organic Textile Standard

<http://www.global-standard.org/de>



Europäisches Umweltzeichen

<http://www.eu-ecolabel.de>



Biosiegel

www.bio-austria.at



Fair Trade

www.fairtrade.at



Forest Stewardship Council

www.fsc-deutschland.de

Was können wir aktiv tun?

- Beim Einkauf auf Nachhaltigkeitsgütesiegel achten
- Kauf von qualitativ hochwertigen Produkten, am besten aus regionaler Produktion
- Reparieren statt wegwerfen
- Nutzen statt besitzen – Leihen, Tauschen und Mieten von selten gebrauchten Gegenständen (z. B. Carsharing)
- Verkaufen oder Verschenken von Dingen, die nicht mehr benötigt werden, zum Beispiel auf Flohmärkten oder in Internet-Tauschbörsen

Mein Beitrag zum Klimaschutz

1. Ernährung

Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst.

François de La Rochefoucauld, französischer Literat, 1613–1680

Unser tägliches Ernährungs- und Einkaufsverhalten beeinflusst nicht nur unseren Körper und unsere Gesundheit, sondern auch unsere Umwelt und somit das Klima. Jede und jeder von uns hat die Möglichkeit, einen Beitrag zu leisten. Die Reduktion des Fleischkonsums auf höchstens 2–3 Mal pro Woche ist ein Schritt, der auch von Ärztinnen und Ärzten sowie von Ernährungsfachleuten empfohlen wird. In Österreich „verschwinden“ täglich sehr hohe Mengen von noch genießbaren Lebensmitteln und Speiseresten im Müll.

In jedem Haushalt fallen jährlich ca. 133 kg Lebensmittelabfälle mit einem Wert von 250–800 Euro an. Eine überlegte Einkaufsplanung, die richtige Lagerung und ein durchdachter Speiseplan, der eventuelle Reste berücksichtigt, kann dem entgegenwirken!

Bereits beim Einkaufen können Sie wichtige Punkte beachten:

- Sorgen Sie für eine durchgehende Kühlkette. Nehmen Sie zum Einkaufen eine Kühltasche mit.
- Erstellen Sie einen Wochenspeiseplan und danach Ihre Einkaufsliste. Planen Sie gleich, die Reste eines Tages in der Mahlzeit des nächsten Tages zu verbrauchen.



- Kaufen Sie nur ein, was auf Ihrer Einkaufsliste steht, und gehen Sie ohne Hunger einkaufen. So verhindern Sie spontane Impulskäufe.
- Verwenden Sie für Ihren Einkauf einen Korb, eine faltbare Tasche oder eine Stofftasche
- Kaufen Sie bevorzugt biologische, saisonale und regionale Lebensmittel – sie sind besonders umwelt- und klimafreundlich
- Achten Sie darauf, möglichst wenige Convenience-Produkte (vor allem tiefgekühlte und hochverarbeitete Produkte) und verpackte Lebensmittel zu kaufen. Bevorzugen Sie Mehrwegverpackungen.
- Achten Sie schon beim Einkauf auf die Frische der Lebensmittel
- Erledigen Sie Ihren täglichen Einkauf zu Fuß oder mit dem Rad

Nach dem Einkauf gibt es dann zu Hause bei der Lagerung einige wichtige Faktoren zu bedenken:

- Geöffnete Produkte so bald wie möglich verbrauchen. Entnehmen Sie gekühlte Lebensmittel mit sauberem Besteck und stellen Sie Reste rasch in den Kühlschrank zurück.

- Nutzen Sie die verschiedenen Kältezonen des Kühlschranks richtig. Unten im Kühlschrank ist es am kältesten und die Temperatur steigt nach oben hin! Fleisch und Fisch sollten unten und Reste von Mahlzeiten können ganz oben aufbewahrt werden.
- Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überschritten, muss die Ware noch nicht verdorben sein. Vertrauen Sie Ihren Sinnen und prüfen Sie, ob das Lebensmittel noch genießbar ist. Anders steht es mit dem Verbrauchsdatum, mit dem leicht verderbliche Lebensmittel gekennzeichnet werden. Hier muss darauf geachtet werden, dass die Lebensmittel vor Ablauf des Verbrauchsdatums verzehrt werden.
- Möchte man Brot und Gebäck länger lagern, eignen sich dafür zum Beispiel Brotdosen oder Tongefäße
- Ordnen Sie Ihren Einkauf im Vorratsschrank und im Kühlschrank so, dass die Lebensmittel, die kürzer haltbar sind, immer ganz vorne und griffbereit stehen
- Stellen Sie die Kühlschranktemperatur auf maximal 7 °C ein



2. Bewegung

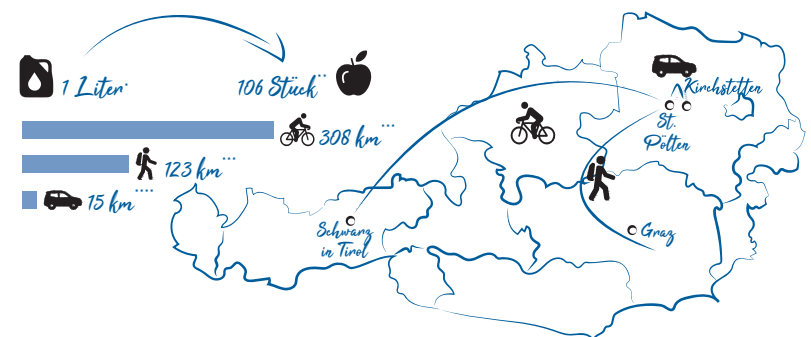
Wer sich nicht bewegt, kann auch nicht ankommen.

Bruno Schulz, Designer und Autor

Wussten Sie, dass ...

- ... kein Medikament liefert so vielfältige Vorteile wie regelmäßige Bewegung? Körperliche Aktivität hat einen Breitbandeffekt auf unsere Gesundheit.
- ... Bewegung präventiv und therapeutisch gegen viele Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Depression oder Krebs wirkt?
- ... Bewegung einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leistet?

Wie weit komme ich mit den Energie von 8.598 kcal?



- Der Energiegehalt von 1 Liter Treibstoff (Diesel) wurde auf 10 kWh gerundet. Diese entsprechen 8.598 kcal.
- Es wird der Energiegehalt eines Apfels mit einem Gewicht von 150 g angenommen.
- Für das Gehen wurde der Energieumsatz eines 70 kg schweren Mannes bei 4 km/h und beim Radfahren bei 15 km/h gewählt.
- Es wurde ein Treibstoff-Verbrauch von 6,6 Liter pro 100 Kilometer angenommen.

Was können wir aktiv tun?

- Bei kurzen Strecken das Rad nutzen oder zu Fuß gehen, anstatt mit dem Auto zu fahren
- Eine Station früher aussteigen, um die Schrittbilanz aufzubessern
- Die Kinder zu Fuß zum Kindergarten oder zur Schule begleiten
- Die Stiege nutzen, statt mit dem Lift zu fahren – das erhöht nicht nur die Schrittbilanz, sondern senkt auch den Stromverbrauch
- Wir sind täglich im Schnitt eine Stunde mit dem Auto unterwegs. Die Hälfte aller Auto-Wege sind jedoch kürzer als 5 km – durch aktive Mobilität können wir hier eine Umkehr erreichen.



Aktive Mobilität bedeutet:

- Jede Form der Fortbewegung aus eigener Muskelkraft, um von A nach B zu kommen. Sei es durch Zufußgehen, Radfahren oder Roller- bzw. Skateboardfahren.
- Mehr Bewegung im Alltag
- Nachweislich positive Auswirkungen auf den Körper (Stoffwechsel, Kräftigung etc.), den Geist (Konzentration, Aufmerksamkeit) und die soziale Gesundheit (fördert soziale Kontakte)
- Einen positiven Effekt auf unsere Umwelt durch weniger Emissionen und Lärm
- Geringeres Verkehrsaufkommen
- Lebenswertere Gemeinden

Quelle: FGÖ



3. Mentale Gesundheit



Wer die richtige Einstellung hat, den kann nichts und niemand aufhalten. Wer die falsche Einstellung hat, dem kann nichts und niemand helfen.

Thomas Jefferson, 3. Präsident der Vereinigten Staaten, 1743–1826

Gesundheit bedeutet nicht nur, keine körperlichen Beschwerden zu haben. Wirklich gesund fühlen können wir uns nur, wenn wir auch seelisch im Gleichgewicht sind.

Allzu oft begleiten uns die Hektik im Alltag, der Zeitdruck im Beruf und Privatleben, zahlreiche Aufgaben sind noch zu erledigen und die Länge des Tages ist beschränkt. Da wäre es am besten, multitaskingfähig zu sein. Vielfach sind wir dadurch mental und emotional angespannt, halten aber körperliche Anspannung nicht aus. Der Körper ist müde und wir sehnen uns nach einer Pause. Doch das muss nicht sein!

Kleine Ruhephasen einbauen, Kraftquellen aufsuchen, mit der eigenen Energie umgehen lernen: Das sind die richtigen Schritte zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden – am besten in der freien Natur! Spaziergehen oder Wandern in der freien Natur bietet sich dazu bestens an.

Wenn Sie auf sich schauen, werden es Ihnen Ihr Körper und Ihre Seele danken!



Denn beim Spaziergehen ...

- ... kann das Nervensystem auf Erholung und Regeneration umschalten
- ... wird die Atmung ruhiger und langsamer
- ... können sich die Muskeln entspannen (die Anspannungen im Nacken-Schulter-Bereich durch z. B. Computer-, Maler- oder andere Handwerksarbeit können sich so leichter lösen)

Auf der emotionalen Ebene bewirkt Gehen, dass ...

- ... sich die Gedanken beruhigen
- ... die Aufmerksamkeit auf etwas anderes gelenkt wird
- ... es einem leichter fällt, andere Lösungswege zu finden

Durch die entstandene Ausgeglichenheit kann es auch zu Veränderungen auf sozialer Ebene kommen:

- Statt Unruhe zu verströmen, reagieren und agieren wir nun gelassener, das nimmt vor allem auch das Umfeld wahr
- Die Reizbarkeit nimmt ab
- Es werden leichter ungesunde Verhaltensweisen vermieden (Rauchen, Essensanfälle ...)

Die nachfolgende Übung können Sie problemlos überall durchführen. Probieren Sie sie gleich einmal aus:

Gönnen Sie sich eine kurze Ruhepause, um ganz ins Jetzt zu kommen. Schließen Sie Ihre Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit für einen Moment nach innen. Beobachten Sie Ihren Atem, ohne ihn zu verändern. Nehmen Sie das Einatmen wahr, das Ausatmen und die kleinen Pausen dazwischen. Spüren Sie die Atmung? Besinnen Sie sich nun auf einen Gedanken.

Fragen Sie sich: Was macht mich glücklich? Was gibt mir Energie? Ist es vielleicht ein Spaziergang am Abend mit Freundinnen und Freunden oder der Familie, die Waldluft, sind es die bunten Baumblätter oder ist es das Liegen im Gartenstuhl und dabei das Abendrot bzw. den Himmel genießen? Es muss vielleicht nicht immer Shoppengehen sein, überlegen Sie, was Sie wirklich erfüllt. Was Ihnen nicht nur für den Moment, sondern längerfristig guttut!

Kehren Sie nach ca. 3 Minuten mit Ihren Gedanken wieder zu Ihrer Atmung zurück und öffnen Sie langsam die Augen. Schreiben Sie sich Ihre Energiequelle gleich auf und versuchen Sie noch am selben Abend etwas Gutes für sich zu tun!

Was können wir tun?

Bauen Sie diese Übung, wann immer es für Sie möglich ist, im Alltag ein. Schreiben Sie sich z. B. gleich eine Erinnerung in Ihren Terminkalender oder Handykalender mit dem Titel „Zeit für mich“!



Meine Maßnahmen zur Veränderung

Was kann ich persönlich tun?

In Österreich erzeugen wir um die 11,2 Tonnen CO₂-Emissionen pro Person (CO₂-Äquivalente inklusive Vorketten und Umfeld). Davon entfallen 26 % auf den Bereich Wohnen. Hierzu zählen v. a. das Heizen, die Warmwasseraufbereitung und der Stromverbrauch. 17 % entfallen auf die Ernährung, 20 % auf die Mobilität und der größte Teil, nämlich 37 %, auf den Konsum.

Indem Sie Maßnahmen zur Reduktion Ihrer CO₂-Emissionen umsetzen, schützen Sie nicht nur die Umwelt, sondern Sie sparen auch sehr viel Geld. Je nach Ausgangssituation können Sie bis zu 80 % der laufenden Kosten einsparen.

Im Grunde sind es 4 Fragen, die Sie sich stellen können, um herauszufinden, welche Möglichkeiten Sie für aktiven Klimaschutz haben.



1. Wie wohne ich?

Mit ein paar einfachen Maßnahmen können schon sehr viele Emissionen in den eigenen vier Wänden eingespart werden. Ohne große Investitionen können um die 20 % Energie eingespart werden, z. B. durch folgende Maßnahmen:

- Durch jedes Grad weniger Raumtemperatur können um die 6 % Energie eingespart werden
- Duschen statt baden

- Beim Duschen einen wassersparenden Duschkopf verwenden
- Stoßlüften statt Fenster gekippt halten
- Elektrogeräte nicht im Stand-by-Betrieb laufen lassen, sondern über eine Steckerleiste komplett ausschalten
- Spar- und Eco-Programme bei den Geräten verwenden
- Wäsche mit 30 °C waschen
- Lufttrocknen statt Wäschetrockner
- Türen und Fenster abdichten
- Beim Kochen einen Deckel verwenden
- LED-Beleuchtung verwenden

Zusätzlich kann durch sinnvolle Investitionen viel Energie eingespart werden:

- Haus thermisch sanieren – dämmen, dämmen, dämmen
- Für Warmwasser und Heizung erneuerbare Energieträger und klimafreundliche Heizsysteme verwenden
- Photovoltaik und thermische Solaranlagen einplanen
- Austausch von alten Geräten durch energieeffiziente Geräte mit Energielabel A

Finden Sie viele weitere Tipps unter www.energie-noe.at/energiespar-tipps



2. Wie ernähre ich mich?

Wenn Sie bei Ihrer Ernährung auf unten stehende Punkte achten, schonen Sie nicht nur die Umwelt, sondern fördern auch Ihre Gesundheit und die regionale Wirtschaft:

- Saisonale Produkte aus der Region kaufen
- Produkte aus biologischer Landwirtschaft kaufen
- Fleisch und tierische Produkte (Eier, Milch, Käse ...) reduzieren oder weglassen
- Wenig oder keine Fertig- und Tiefkühlprodukte essen
- Vermeiden Sie, dass Lebensmittel weggeworfen werden
- Leitungswasser trinken

Finden Sie viele weitere Tipps unter www.wir-leben-nachhaltig.at/unsere-tipps/essen-trinken



3. Was kaufe ich ein?

Durch weniger und bewussteren Konsum können die meisten Emissionen eingespart werden. Dabei schonen Sie nicht nur Ihre Umwelt, sondern auch Ihre Geldbörse. Reduzieren Sie Ihren Konsum, indem Sie:

- Aufwändige Hobbys reduzieren und Hobbys umweltfreundlicher gestalten
- Beim Kauf von Geräten auf Langlebigkeit achten
- Regionale Produkte kaufen
- „Tauschen und reparieren“ statt „weschmeißen und neu kaufen“
- Weniger Kleidung kaufen und diese länger nützen sowie bevorzugt fair und ökologisch produzierte Kleidung verwenden

Finden Sie viele weitere Tipps auf www.wir-leben-nachhaltig.at



4. Wie bin ich mobil?

Durch die richtige Wahl des verwendeten Verkehrsmittels können wir alle sehr viele Emissionen einsparen. Durch richtige Planung und Besonnenheit können wir direkt den Ausstoß von Schadstoffen und Treibhausgasen in die Luft minimieren und nebenbei auch noch viel Geld einsparen. Hier einige Tipps, wie Sie Ihren Beitrag leisten können:

- Steigen Sie auf Elektromobilität um
- Benützen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel oder Fahrtendienste
- Vermeiden Sie unnötige Wege
- Gehen Sie zu Fuß oder benützen Sie das Fahrrad
- Bilden Sie Fahrgemeinschaften
- Probieren Sie Carsharing aus
- Ersetzen Sie Kurzflüge, indem Sie Bahn oder Bus nehmen
- Wenn Sie doch mal eine Fernreise machen wollen, dann länger und dafür weniger oft

Finden Sie viele weitere Tipps auf www.energie-noe.at/elektroauto

Mein persönlicher Klimaschutzplan mit dem Co₂-Coach

Zum Nachdenken:

Was kann ich aufgrund der vorhergehenden Informationen in diesem Folder für mich und die Umwelt positiv im Alltag verändern? Zu Ihrer Unterstützung hat die Energie- und Umweltagentur NÖ ein kostenfreies Tool entwickelt, mit dem Sie einfach und rasch Ihren persönlichen Klimaschutzplan erstellen können:

www.co2-coach.at

Der CO₂-Coach ermittelt in nur 5 Minuten Ihre persönliche Klimabilanz. Er liefert Vorschläge zur Verbesserung Ihres ökologischen Fußabdrucks in den Bereichen Wohnen, Ernährung, Konsum, Mobilität und Umwelt. Erstellen Sie damit Ihren persönlichen Plan, wie Sie in wenigen Jahren klimafreundlich leben können.

Drucken Sie den Plan aus oder tragen Sie ihn hier ein:

Anpassung an den Klimawandel



Das Engagement gegen den Klimawandel hat höchste Priorität und ist eine der ganz großen Herausforderungen der Zukunft. Bei der Weltklimakonferenz COP 21 in Paris wurde von der internationalen Staatengemeinschaft vorgeschlagen, eine durchschnittliche Erderwärmung von deutlich unter 2 °C anzustreben.

Eine durchschnittliche Erderwärmung führt zu unterschiedlichen Temperaturanstiegen in unterschiedlichen Weltregionen. Der Alpenraum und somit auch Österreich wird höchstwahrscheinlich eine Erhöhung von deutlich über 2 °C erleben. In diesem Zusammenhang ist neben den Aktivitäten gegen den Klimawandel auch eine Anpassung an das veränderte Klima notwendig.



Raumordnung:

Durch die Auswirkungen des Klimawandels nehmen räumliche Nutzungskonflikte, zum Beispiel beim Hochwasserschutz, zu.



Wirtschaft:

Die Wirtschaft ist direkt durch Schäden an Betriebsgebäuden oder Fahrzeugen und indirekt durch zum Beispiel Unterbrechungen in der Verfügbarkeit von Ressourcen oder die Beeinträchtigung der Absatzmärkte betroffen.



Dörfer und Städte:

Extreme Wetterereignisse können Schäden an der Bausubstanz, an Infrastruktureinrichtungen, den Verkehrswegen und der Stadtvegetation verursachen. Im Sommer erhöht sich die Gefahr von Überhitzung in dicht bebauten Gebieten.



Schutz vor Naturgefahren:

Der Schutz vor Naturgefahren hat den Anstieg der Hochwassergefahr, Hitzesommer sowie eine erhöhte Waldbrand- und Sturmgefahr im Fokus.



Energie:

Die Erderwärmung birgt Risiken für die Stabilität unserer Energieversorgung in den Bereichen Erzeugung (fossile und erneuerbare Quellen), Übertragung und Nachfrage nach Energie.



Wasserwirtschaft:

Anpassung des Hochwasserschutzes und der Versickerungsflächen für Starkregenereignisse.



Landwirtschaft:

Anpassung an Trockenheit, Starkregenereignisse und Frostschäden durch standort- und klimaangepasste Sortenwahl.



Forstwirtschaft:

Anpassung an Trockenperioden und Forstschädlinge durch veränderte Baumartenzusammensetzung. Erhöhte Waldbrandgefahr in langen Trockenperioden.



Bauen und Wohnen:

Anpassung an höhere Windgeschwindigkeiten und hohe Schneelasten durch Wetterextremereignisse. Innovative Bauweise mit Verschattung und effizienten Kühlsystemen zur Vermeidung sommerlicher Überwärmung.



Infrastruktur:

Anpassung der Infrastruktur wie Energieübertragungsnetze oder Verkehrsnetze an die veränderten Bedingungen durch zum Beispiel Stürme oder Hochwasser.



Tourismus:

Anpassung von Tourismuskonzepten an schneearme Winter und veränderte Witterungsbedingungen im Sommer.



Katastrophenschutz:

Anpassung der Katastrophenschutzpläne an die veränderten Gefahren durch Stürme, Hochwasser und Trockenperioden.



Naturschutz:

Einrichten von Schutzzonen und -räumen für durch den Klimawandel gefährdete Tier- und Pflanzenarten.



Gesundheit:

Anpassung an veränderte Gesundheitsbedrohungen durch zum Beispiel Hitzeperioden oder neu eingewanderte Krankheitserreger.

Statement



Dr. in Christa Kummer-Hofbauer

Klimawandel – Wetter – Gesundheit

Dass sich das Klima verändert, wird uns Menschen immer mehr bewusst. Sei es durch die mediale Dichte der Berichterstattung, die Beliebtheit sozialer Netzwerke und vieles mehr. Kein Ereignis, sei es auch noch so klein, bleibt unkommentiert. Der berühmte Satz „Das ist ja so wichtig, wie wenn in China ein Radl umfällt“ hat mittlerweile eine andere Bedeutung bekommen. Durch Handy, Facebook und Co sind wir hautnah an jedem Gewitter und Hagelkorn dran. Das ist die eine Seite der Geschichte. Die andere ist die, dass sich das Klima im Laufe von Jahrmillionen immer wieder verändert hat. Die Klimageschichte unserer Erde ist eine sehr bewegte und spannende.

Doch erst seit wenigen Jahren wird es uns teilweise schmerzlich bewusst, wie zerstörerisch und gefährlich einzelne Naturereignisse sein können und wie schnell unser Hab und Gut zerstört werden kann. Wobei hier schon erwähnt werden muss, dass ein Extremwetterereignis noch keinen Klimawandel ausmacht.

Die Veränderung unseres Klimas ist ein Jahrzehnte, ja sogar Jahrhunderte andauernder Prozess. Der Mensch hat sich im Laufe der Geschichte die Erde unterworfen – ohne Rücksicht auf Verluste. Doch diese Rechnung muss irgendwann einmal beglichen werden.

Der Raubbau an der Natur und die Versiegelung landwirtschaftlicher Nutzflächen nimmt zurzeit beängstigende Maße an. Der CO₂-Ausstoß ist anscheinend nur schwer unter Kontrolle zu bringen. Das 1,5-Grad-Ziel, das 2015 bei der Klimakonferenz in Paris festgelegt wurde, ist ein Symbol der weltweiten Einigkeit und der Notwendigkeit zu handeln. Doch Papier ist ja geduldig, wie wir wissen.

Die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH und die eNu stellen sich vor

Bleibt nur zu hoffen, dass es nicht bei leeren Versprechungen bleibt und tatsächlich nachhaltige Handlungen folgen!

Es muss uns bewusst sein, dass eine globale Änderung des Klimas auch sehr viele Veränderungen für unsere bisherige Lebensweise, unser Denken und Handeln mit sich bringt. Wirtschaft, Tourismus, Landwirtschaft, Konsum und auch der gesamte Gesundheitssektor werden betroffen sein. Auch Klimamigration wird ein großes Thema werden. Es wird definitiv keinen Bereich in unserem Leben geben, der nicht von der Veränderung betroffen sein wird.

Ja, die Sommer werden laut derzeitigen Berechnungen heißer, Trockenperioden häufiger, Wetterextremereignisse werden keine Ausnahme mehr sein. Jede und jeder Einzelne ist gefordert, ihren bzw. seinen Beitrag zu leisten. Bewusst leben, das Regionale schätzen, erneuerbare Energien nutzen – ein unbedingtes Muss. Gesundheit, Wetter und Klimawandel werden in zunehmendem Maße nicht nur eine Herausforderung für die Medizin. Aufklärung und Fortbildung sind der Schlüssel für viele Lösungen – denn eines muss uns klar werden: Wir sind ein kleiner Faktor in diesem großen Ganzen, dennoch hat der Mensch es in der Hand, vieles zu ändern.

Die Stärke des Menschseins liegt ja darin, dass wir vieles verändern können: in erster Linie unseren Lebensstil. Gehen wir neue Wege, entdecken wir gemeinsam die vielen Möglichkeiten unserer Zeit. Halten wir nicht länger fest an alten Verhaltensmustern, sondern bewegen wir uns in eine ressourcenschonende Zukunft!

Eure
Dr.ⁱⁿ Christa Kummer-Hofbauer

1. „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH

Gemeinsam gesund!



Die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH agiert als Drehscheibe für Gesundheitsförderung und Prävention in Niederösterreich. Das Land Niederösterreich bemüht sich seit vielen Jahren, Gesundheitsvorsorge immer mehr im Bewusstsein der Menschen zu verankern.

Die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH bringt das Thema Gesundheit durch diverse Programme, Projekte und Maßnahmen direkt in die (Lebens-)Bereiche Gemeinde, Kindergarten, Schule und Betrieb. Zudem bietet sie Gesundheitsinformationen, die aktuell, wissenschaftlich abgesichert und zielgruppengerecht aufbereitet sind.

Wir freuen uns über Ihr Interesse an den Angeboten der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, mit denen wir Sie unterstützen möchten, Ihren Alltag gesünder zu gestalten. Unser Ziel ist es, das Bewusstsein für den Wert der Gesundheit zu stärken und die entsprechende Lebensweise der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher nachhaltig zu fördern, damit sie letztendlich mehr gesunde Lebensjahre verbringen. Denn jeder Schritt zu mehr Gesundheitsbewusstsein führt zu mehr Lebensqualität.

Besuchen Sie uns unter www.noetutgut.at oder:



2. Energie- und Umweltagentur Niederösterreich (eNu)



Gemeinsam Zukunft möglich machen:

Die Energie- und Umweltagentur Niederösterreich (eNu) ist die Anlaufstelle für Bürgerinnen und Bürger, Gemeinden und Betriebe sowie für die Verwaltung und Politik in Niederösterreich.

Dabei verfolgen wir klare Ziele:

- Europäische Vorzeigeregion im Bereich Energie und Klimaschutz
- Umfangreicher Schutz der Naturräume
- Hohe Umwelt- und Lebensqualität in Niederösterreich

Wir informieren und beraten zu folgenden Themen:

- Energie und Klima
- Umwelt und Leben
- Natur und Ressourcen

Unser kompetentes Team an sechs Standorten in allen Vierteln des Landes schafft Bewusstsein für einen umsichtigen Umgang mit unseren Ressourcen, einen bewussten Konsum und eine nachhaltige Lebensweise. Regionale Kreisläufe stehen dabei im Mittelpunkt.

Wir bieten nicht nur Fachberatung, sondern verstehen uns auch als Ideenschmiede – in unserem Zukunftslabor werden Projekte für die zukunftsfähige Entwicklung Niederösterreichs geboren.

Damit wir möglichst viele Menschen langfristig mit unseren Inhalten erreichen, werden in der Energie- und Umweltagentur Niederösterreich Fachwissen zu Umwelt- und Energiefragen, Beratungskompe-

tenz und Know-how über Wissensvermittlung vereint. Dabei greift die Agentur auf die jahrelange Erfahrung von Expertinnen- und Experten-Organisationen und -Initiativen zurück.

**Wenn Sie Fragen haben, kontaktieren Sie uns bitte:
02742/21919 oder per Mail an office@enu.at**

Links und Quellen

Links:

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH www.noetutgut.at

Energie- und Umweltagentur Niederösterreich www.enu.at

Kampagne zur Förderung des Alltagsradverkehrs in Niederösterreich, www.radland.at

Biobauernbewegung in Österreich, www.bio-austria.at

Intergovernmental Panel of Climate Change der Vereinten Nationen, www.ipcc.ch

CO₂-Coach, www.co2-coach.at

Das österreichische Umweltzeichen, www.umweltzeichen.at

Energie- und Umweltagentur, www.wir-leben-nachhaltig.at

Energieberatung Niederösterreich, www.energie-noe.at/beratungsangebot

Energiebewegung Niederösterreich, www.energie-noe.at

Energieeffiziente Produkte, www.topprodukte.at

Fairer Handel, www.fairtrade.at

Forum Umweltbildung, www.umweltbildung.at

Klimabündnis Österreich, www.klimabuendnis.at

Klimaforschung in Österreich, www.ccca.ac.at

Klimawandelanpassung in Österreich, www.klimawandelanpassung.at

Nachhaltigkeitsportal des Lebensministeriums, www.nachhaltigkeit.at

Nachhaltige Feste, www.sauberhaftefeste.at

NÖ Umweltverbände, www.umweltverbaende.at

Ökologischer Fußabdruckrechner, www.footprint.at

Projekt „Wir leben nachhaltig“ – Umwelt.Wissen, www.umweltbildung.enu.at

Quellen:

Bodenatlas 2015, www.bund.net/bodenatlas

CO₂-Rechner, www.co2-rechner.at

Earth Policy Institute, www.earth-policy.org

Emissionsbilanzen erneuerbarer Energieträger, www.umweltbundesamt.de

Faszination Regenwald, www.faszination-regenwald.de

Forum Umweltbildung, www.umweltbildung.at

GEMIS – Globales Emissions-Modell integrierter Systeme, www.umweltbundesamt.at/angebot/leistungen/angebot-cfp/gemis

IEA – International Energy Agency, www.iea.org

IPCC – Intergovernmental Panel on Climate Change, www.ipcc.ch

Ministerium für ein lebenswertes Österreich.

Ministerium für ein lebenswertes Österreich, www.wasseraktiv.at

Mobilität in Niederösterreich. Ergebnisse der landesweiten Mobilitätsbefragung 2018, www.noe.gv.at

Ökologischer Fußabdruck, www.mein-fussabdruck.at

Preparatory study on food waste across EU 27, www.eea.europa.eu/data-and-maps/data/external/preparatory-study-on-food-waste

Spezifische Kohlendioxidemissionen, www.volker-quaschnig.de

Umweltbundesamt. Austria's National Inventory Report 2014, www.umweltbundesamt.at

Umweltbundesamt. Bundesländer-Luftschadstoff-Inventur 1990–2014, www.umweltbundesamt.at

Umweltbundesamt. Emissionsfaktoren für Verkehrsmittel, www.umweltbundesamt.at

Virtuelles Wasser, www.virtuelleswasser.de

Dieser Folder ist in Zusammenarbeit mit der NÖ Energie- und Umweltagentur GmbH, Grenzgasse 10, 3100 St. Pölten, entwickelt worden.



Impressum:
 Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich:
 „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten.
 Die Inhalte des Statements spiegeln nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wider.
 Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH (www.sul.at); Fotos/
 Grafiken: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Martin Mathes, Philipp Monihart,
 iStockphoto.com; Druckabwicklung: Berger Print GmbH, Gmünd; September 2023.

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/
 Urhebern sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert.
 Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/
 Urheber keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte
 des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der
 Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes
 behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.



*„Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst für diese Welt.“*

Mahatma Gandhi

Ihr direkter Draht zu Gesundheitsförderung
und Prävention in Niederösterreich:



info@noetutgut.at



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at