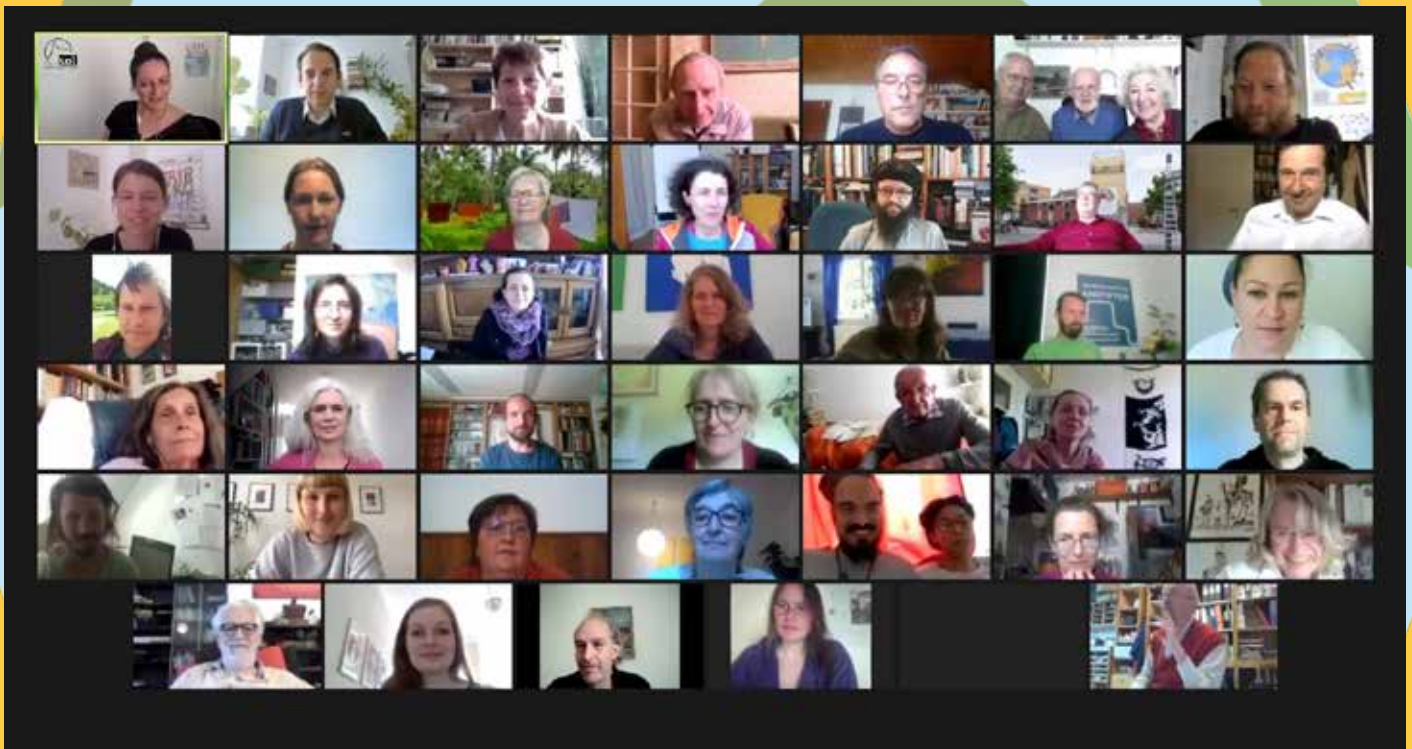


NACHHALTIGER LEBENSSTIL: gesund für mich - gut für die Welt



... das war das SOL-Symposium 2021

SOL-Symposium 2021: gesund für mich, gut für die Welt

Von Barbara Huterer und Kim Aigner



Mag.^a Barbara Huterer ist Geschäftsführerin und langjährige Mitarbeiterin von SOL.



Mag.^a Kim Aigner ist seit 2017 bei SOL als Projektleiterin und Referentin tätig.

In dieser Ausgabe wollen wir das Thema des heurigen SOL-Symposiums „Gesundheit und Nachhaltigkeit“ vertiefen. Das Thema Gesundheit hat uns alle in den letzten eineinhalb Jahren pandemiebedingt ja besonders beschäftigt. Uns war es allerdings wichtig, das Thema etwas breiter zu denken und vor allem auch zu beleuchten, welche Rolle ein nachhaltiger Lebensstil in Bezug auf Gesundheit spielt.

In den Artikeln geht es um die Zusammenhänge zwischen Klima und Gesundheit, den Einfluss giftiger Chemikalien im Alltag und die Wechselwirkungen zwischen der Klimakrise und dem Gesundheitssystem. Außerdem wird diskutiert, welchen Einfluss Arbeitsbedingungen und Ungleichheit auf Gesundheit haben, welche Rolle Armut spielt und wie eine globale Perspektive auf das Thema aussehen kann. Zu guter Letzt erfahren wir, wie wir uns (weiterhin) für eine nachhaltige Zukunft engagieren und dabei auch selbst gesund bleiben können. Auf Seite 7 haben wir für euch noch einige konkrete Tipps der AutorInnen für einen nachhaltigen und gesunden Lebensstil gesammelt.

Das SOL-Symposium fand dieses Jahr schon zum zweiten Mal online statt. Um mehr Partizipation zu ermöglichen, haben wir das Format um Online-Arbeitskreise erweitert. In moderierten Zoom-break-out-Rooms konnten sich alle TeilnehmerInnen austauschen und vernetzen. Die Fragen und Diskussionen aus den Arbeitskreisen wurden von vier Personen gebündelt und von diesen in die Podiumsdiskussion hineingetragen. Einen Einblick in die Diskussion findet ihr auf Seite 11.

Wir danken allen, die dabei waren, für die spannenden Fragen und Gedanken zum Symposiumsthema!

Alle Beiträge können auf unserer Website kostenlos nachgehört werden:
www.nachhaltig.at/symposium2021

DANKE für die tolle Kooperation:

Aufbruch – anders besser leben

Aufbruch ist das Partner-Netzwerk von SOL in Deutschland, das sich für eine zukunftsfähige Lebensweise einsetzt. Roland Weber, der beim SOL-Symposium 2021 einen sehr spannenden Input zur Reduktion von giftigen Chemikalien im Alltag gegeben hat, ist sowohl im Vorstand von Aufbruch als auch von SOL.



www.aufbruch-anders-besser-leben.de

Freies Radio Freistadt

Das Freie Radio Freistadt (FRF) sendet seit 2005 regionales Programm im oberösterreichischen Mühlviertel und darüber hinaus. Bereits zum dritten Mal ist das Freie Radio Freistadt Medienpartner des SOL-Symposiums, indem es die Inhalte der letzten zwei Jahre im Radio spielt und online als Podcast zur Verfügung stellt¹. Seit August 2020 hat SOL die Möglichkeit, einmal im Monat mit der Sendung „SOL on Air“ in diesem Radio Gehör zu finden. Auch diese Sendungen können online und als Podcast nachgehört werden².



www.frf.at

(1) <https://cba.fro.at/podcasts?sq=Sol-symposium>
(2) <https://cba.fro.at/podcast/sol-on-air>

greenskills ist ein interdisziplinärer berufsbegleitender Lehrgang für zukunftsweisendes Leben und nachhaltiges Bauen. Seit 2011 vermittelt greenskills dieses Wissen für den Wandel und für alternative gemeinschaftlichere Lebensweisen in einer Kombination von Theorie und Praxis. Zudem organisiert greenskills ein Nachhaltigkeitssymposium und kooperiert mit anderen AkteurInnen des Wandels.

Entsprechend den inhaltlichen Schwerpunkten gliedert sich der Lehrgang in drei Teile: Beim „zukunftsweisenden Leben“ wird ein Überblick über die systemischen Zusammenhänge und Lösungen in einer Vielzahl zukunftsfähiger alltagstauglicher Alternativen, wie bspw. Permakultur und Selbstversorgung, vermittelt.

Beim „nachhaltigen Bauen“ liegt der Fokus auf nachhaltiger Architektur, ökologischen Bauweisen und natürlichen Materialien sowie Bauphysik und Haustechnik mit dem Einsatz erneuerbarer Energien. Und beim „Gemeinschaftlichen Leben und Wirken“ werden Gemeinschaften sowie Methoden zur Gemeinschaftsbildung vorgestellt, die das Miteinander erleichtern.

Die drei Teile sind in 10 Module mit 9 Exkursionen gegliedert, als aufeinander aufbauende Abfolge konzipiert aber auch separat buchbar. Denn Zukunft kann man lernen!

Alles zu greenskills: www.greenskills.at

Weitere Infos zum Lehrgang findest du unter:

www.greenskills.at/allgemeines_ueber_den_lehrgang/gemeinschaftlich-leben-und-wirken



Dorfuni

DorfUni.at
Bildung für Alle Allerorts

Die DorfUni will die Wissensbasis ländlicher Gemeinden und die gemeinsame Handlungsmacht der Menschen vor Ort stärken. Sie baut einerseits darauf auf, dass wir durch die Übertragungsmöglichkeiten im Internet Vorträge und ganze Veranstaltungen von auswärts ins Herz unserer Gemeinden bringen können. Andererseits will sie genau damit die Menschen vor Ort gezielt zusammenbringen, inspirieren und aktivieren.

Damit will sie langfristig Katalysator sein für eine nachhaltige Lokalisierung von Bildung, was gleichbedeutend ist mit dem immer bewussteren und nachhaltigeren Erschließen einer reichen Welt von Angeboten für Qualifikation zu informiertem lokalem „Gemeinschaftlichen“, zur Entfaltung der vielen Kreislauf-Potentiale, die in unseren Lebensräumen schlummern.

So baut die DorfUni eine Brücke zwischen Weiterbildung und Regionalentwicklung und ist Katalysator für den Wandel zu resilienten, regenerativen und intelligenten Kleinregionen.

Mehr Infos dazu: www.dorfuni.at



Der Klimawandel betrifft auch meine – deine – unsere Gesundheit

Von Hanns Moshhammer



Hanns Moshhammer ist Umweltmediziner und im Vorstand des österreichischen Vereins ÄrztInnen für eine gesunde Umwelt (www.aegu.net). Er leitet die Abteilung für Umwelthygiene und Umweltmedizin an der Medizinischen Universität Wien.

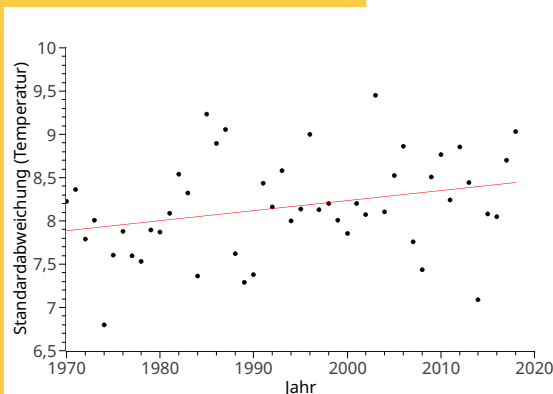
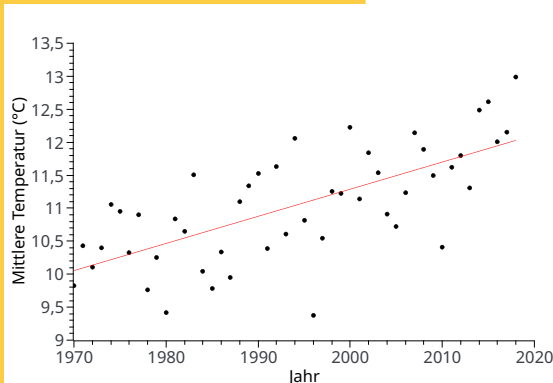
Der Klimawandel ist eine Tatsache, erfolgt rascher als je zuvor in der Menschheitsgeschichte und ist überwiegend vom Menschen verursacht. Lange herrschte bei uns vielfach die Meinung vor, dass uns „ein bisschen wärmer“ nichts ausmachen würde. Menschen verbringen ihren Urlaub ja bekanntlich gerne in südlicheren Ländern. Doch zunehmende extreme Wetterereignisse, die unsere Land- und Forstwirtschaft, aber zunehmend auch unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit belasten, führten doch bei vielen Menschen zu einem Umdenken. Der angeborenen Bequemlichkeit des Menschen ist es geschuldet, dass viele dennoch weiterhin Ausreden suchen, um nicht selbst aktiv werden zu müssen. „Was kann ich alleine schon ausrichten!“ oder: „Was ein kleines Land wie Österreich macht, spielt doch keine Rolle!“ hört man immer noch oft.

Das erste Scheinargument, dass „ein bisschen wärmer“ eh nicht so schlimm wäre, entspringt einem Irrtum, was das Wesen und die Folgen des Klimawandels angeht. Es wird nicht nur um einige Grade (im Durchschnitt) wärmer, sondern die gesamte Energie im Klimasystem nimmt zu, wodurch zahlreiche weitere Mechanismen bis hin zu irreversiblen Kipp-Punkten in Gang kommen. Wenn sich bei uns im Frühjahr die Luft über dem Festland rascher als über den Ozeanen erwärmt, führt dies regelmäßig zu Luftströmungen, die kalte polare Luft nach Mitteleuropa führen. Dieses Phänomen ist schon lange als die „Eismänner“ bekannt, die fast alle Jahre im Mai auftreten, wenn auch nicht immer genau zur gleichen Zeit. Wenn mehr Wärmeenergie zur Verfügung steht, können diese Luftströmungen länger anhalten und, wie andere Wetterlagen auch, dauerhafter und stabiler ausfallen. Dies durften wir heuer im Mai beobachten. Der Klimawandel bewirkt also nicht nur eine mäßige Erhöhung der Durchschnittstemperaturen, sondern eine stärkere Variabilität des Klimas, also viel extremere und länger anhaltende Hitzewellen, aber weiterhin auch starke Kälteeinbrüche. Ebenso können sich länger anhaltende Trockenperioden einstellen, die durch die höheren

Temperaturen noch verstärkt werden. Wenn aber einmal feuchte warme Luft vom Atlantik zu uns strömt, kann diese wärmere Luft ungleich mehr Wasser mit sich führen und zu heftigeren und auch zu länger andauernden Niederschlägen führen. Die Klimatologie kann zwar einzelne Extremwetterereignisse nicht vorhersagen. Insgesamt aber nimmt die Anzahl dieser Extremereignisse mit Sicherheit zu.

Das zweite Scheinargument, dass „wir allein“ nichts ausrichten können, stimmt natürlich auch nur bedingt. Jeder weite Weg besteht aus vielen kleinen einzelnen Schritten und die Welt können wir auch nur retten, wenn viele Menschen viele kleine Maßnahmen setzen. Sicher sind es nicht nur und nicht vor allem die einzelnen Menschen, die gefordert sind. Auch die nationale und internationale Politik muss die richtigen Rahmenbedingungen schaffen. Aber die gute Nachricht ist die, dass die „kleinen“ lokalen Maßnahmen, die alleine noch nicht die globale Veränderung aufhalten können, doch bereits lokal und für jede/n von uns Vorteile bringen können.

Ganz augenfällige Beispiele betreffen unsere Mobilität und unser Ernährungsverhalten. Körperlich aktive Mobilität zu Fuß und mit dem Fahrrad, allenfalls im Verbund mit dem öffentlichen Verkehr, ist unmittelbar gut für die Gesundheit der aktiv mobilen Person. Ein emissionsarmer Verkehr nützt der lokalen Umwelt durch weniger Lärm und weniger Luftschadstoffe. Der Vorteil fürs Weltklima ist da „fast“ nur noch das Sahnehäubchen der ganzen Maßnahme! Viele Studien belegen, dass wir zu viel Fleisch essen. Mehr pflanzliche Kost wäre gesünder, besser für das Tierwohl und für den Ressourcenschutz und die Biodiversität. Alle diese lokalen Vorteile werden wirksam, lange bevor sich die Ernährungsumstellung auch aufs Klima positiv auswirkt.



In Wien (Hohe Warte) nahm sowohl die tägliche Durchschnittstemperatur als auch deren Variabilität pro Jahr von 1970 bis 2018 deutlich zu.

Nachhaltig arbeiten – Arbeitsorganisation im Kontext sozialer Ungleichheit und Gesundheit

Von Johanna Muckenhuber

In der Arbeitswelt wird soziale Ungleichheit zugleich produziert und reproduziert, da die Schichtzugehörigkeit und der Zugang zu gut bezahlten Arbeitsstellen eng zusammenhängen. Soziale Benachteiligung hat viele negative Folgen, unter anderem sind Betroffene häufiger, länger und schwerer krank, und auch die Lebenserwartung sinkt. So leiden Menschen unterer sozialer Schichten häufiger an Herz-Kreislauf Erkrankungen, an Diabetes, an Lungenkrebs, aber auch an Depressionen. Erklärt werden kann dies durch eine Kombination problematischer Wechselwirkungen. Krankheit macht arm, da chronisch kranke Menschen häufiger ihren Job verlieren, häufiger nur Teilzeit arbeiten können und keine gut bezahlten Arbeitsstellen bekommen oder behalten können. Armut macht aber auch krank, da arme Menschen einen schlechteren Zugang zum Gesundheitssystem haben, eher gesundheitsschädigende Verhaltensweisen zeigen, unter schlechteren Bedingungen wohnen und häufig auch familiären Belastungen ausgesetzt sind. Wesentliche Bedingungsfaktoren sind auch gesundheitsschädliche Arbeitsbedingungen und berufliche Belastungen.

Berufliche Belastungen wirken sich auf viele Arten negativ auf die Gesundheit aus: einerseits über körperliche Belastungen wie zum Beispiel schweres Heben im Baugewerbe oder in der Pflege, Lärm, extreme Temperaturen, schlechte Arbeitsplatzergonomie, lange Arbeitszeiten beziehungsweise Schichtarbeit, andererseits aber auch über psychische Arbeitsbelastungen durch ein hohes Stresslevel, Mobbing, mangelnde Anerkennung für die Arbeit, zu geringe Bezahlung, prekäre Arbeitsverhältnisse mit mangelnder sozialer Absicherung und Arbeitsplatzsicherheit, aber auch durch sehr rigide Vorgaben einzelner Arbeitsschritte, die einen Prozess der Entfremdung von der Arbeit bewirken oder verstärken können.

Nachhaltige Arbeit wird im Sinne der Förderung der bio-psycho-sozialen Gesundheit organisiert. Sie beinhaltet dabei mehr als nur Erwerbsarbeit, sondern eine Kombination und Interaktion von Erwerbsarbeit, Reproduktionstätigkeiten und Freiwilligenarbeit / Gemeinwesenarbeit für Kultur, Politik und Gesellschaft sowie ausreichend Erholungszeit. Damit ermöglicht nachhaltige Arbeit eine selbstbestimmte und nachhaltige Lebensführung, sie fördert einen gesunden Lebensstil und in Folge langfristig physische und psychische Gesundheit. Wesentlich in einem Konzept nachhaltiger Arbeit ist auch eine sichere, angemessene und faire Vergütung der Tätigkeiten durch Bezahlung und Transferleistungen für Männer und Frauen. Um viele heute dominierende Arbeitsverhältnisse nachhaltiger zu organisieren, ist es daher notwendig, die Erwerbsarbeitsstunden zu reduzieren, für die ArbeitnehmerInnenseite flexible Arbeitszeiten zu ermöglichen, den Beschäftigten die Möglichkeit zu Partizipation zu geben, Entscheidungsspielräume zu vergrößern und faire Bezahlung, Arbeitsplatzsicherheit und Aufstiegschancen zu gewährleisten.

Ein umfassendes Konzept nachhaltiger Arbeit schließt neben der konkreten Arbeitsorganisation eine ökologische, regionale und entwicklungspolitische Perspektive ein, was bedeutet, dass Unternehmen und Institutionen, die nachhaltige Arbeit implementieren wollen, auch Maßnahmen des Klimaschutzes, ökologische Aspekte sowie einen fairen Handel mit anderen Ländern berücksichtigen. Nachhaltige Arbeitsorganisation fördert somit die Gesundheit der Beschäftigten durch die Ermöglichung von Engagement für Familie, Freunde und die Zivilgesellschaft. Gleichzeitig werden Umwelt und andere Menschen vor Ort und in anderen Ländern geschützt. Gemeinwohlunternehmen etwa berücksichtigen in ihrer Arbeitsorganisation schon jetzt Prinzipien nachhaltiger Arbeit.



Johanna Muckenhuber

ist Soziologin und Psychotherapeutin. Sie forscht zu den Auswirkungen belastender Arbeitsbedingungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit. Dabei ist ihr die Analyse unterschiedlicher Dimensionen sozialer Ungleichheit ein besonderes Anliegen.



Nachhaltiger Lebensstil – gesund für mich, gut für die Umwelt

Von Roland Weber und Silvia Pleschka



Roland Weber ist Umweltchemiker und arbeitet und forscht seit 25 Jahren auf dem Gebiet der Persistenten Organischen Schadstoffe (POPs). Seit 15 Jahren arbeitet er als internationaler Berater für UN-Organisationen und Umweltministerien weltweit für die Umsetzung der Stockholm Konvention zur Reduktion von POPs.



Silvia Pleschka ist Chemikalienexpertin im WECF-Team: Women Engage for a common Future e.V. (<https://www.wecf.org/de/>) und beim deutschen Allergie- und Asthmabund.

Ein Problem für die Gesundheit und auch für die Umwelt stellen die vielen Chemikalien dar, die in Produkten und Anwendungen alltäglich zum Einsatz kommen. Sie sind mobil, sie können mit der Atemluft, mit Lebensmitteln und über den Kontakt mit Textilien oder Kosmetika in den Körper aufgenommen werden. Im Menschen haben Wissenschaftler mehr als 300 industrielle Chemikalien nachgewiesen. Aktuell sind mehr als 100.000 Chemikalien auf dem Markt, über 800 von ihnen sind als hormonstörende Substanzen bekannt. Viele der Chemikalien sind sehr langlebig, krebserregend, allergieauslösend. Die gesundheitlichen Risiken der Chemikalienexposition – wie Brustkrebs, Hodenkrebs oder Fruchtbarkeitsstörungen – sowie problematische Chemikaliengruppen wurden in meinem SOL-Symposiums-Vortrag¹ genauer dargestellt.

Die meisten einzelnen Chemikalien sind nicht ausreichend auf ihre Toxizität hin untersucht. Dies trifft insbesondere für Gemische zu, für die die toxischen Effekte der Exposition weitgehend unbekannt und sehr schwierig zu evaluieren sind. Die sogenannten Cocktail-Effekte, also Risikoabschätzung der täglichen Exposition hunderter Chemikalien aus Alltagsprodukten, wird derzeit durch die Gesetzgebung weder kontrolliert noch reguliert. Um sich vor schädigenden Wirkungen der Alltagschemikalien zu schützen, sind KonsumentInnen auf Informationen und Aufklärung angewiesen. Dabei ist Konsumreduktion ein wichtiger Schlüssel des vorsorgenden Gesundheitsschutzes und kann in Eigenregie umgesetzt werden.

Reduktion von Schadstoffen im Alltag – so geht es

Gesunder Start ins Leben muss nicht in einem frisch renovierten Kinderzimmer stattfinden. Wer auf Renovierung des Kinderzimmers verzichtet oder auf emissionsarme Farben, Bodenbeläge, Textilien (Blauer Engel, EU Ecolabel) setzt, kann Belastungen reduzieren. Auch Second-Hand-Möbel aus Vollholz sind nachhaltig und zugleich emissionsarm. Bei der Wahl des Spielzeugs gilt: Qualität vor Quantität und zertifiziertes Spielzeug. Ökologische Reinigungsmittel sind gut für die Gesundheit, Umwelt und Geldbeutel. Auch hier gilt: weniger ist mehr. Verzichte auf Desinfektionsmittel, Insektizide und den Einsatz von Raumerfrischern – sie sind überflüssig und können die Gesundheit gefährden.

Stell deine Ernährung auf gesund, regional und nachhaltig um, indem du auf frische, saisonale Bio-Produkte setzt – so kannst du Pestizide auf dem Teller reduzieren und einen Beitrag zum Umweltschutz leisten. Hier wirkt sich auch die Reduktion von Fleisch, Fisch und Milchprodukten positiv auf die Gesundheit aus. Lebensmittel ohne Verpackung sind ein wichtiger Beitrag zur Müllreduktion. Hinzu kommt, dass frisch zubereitete Lebensmittel besser schmecken und frei von Zusatzstoffen sind.

Auch bei Textilien und Bekleidung ist eine Schadstoffreduktion möglich. Eine gute Wahl sind Second-Hand-Textilien: Sie sind schon mehrfach gewaschen, so dass viele produktionsbedingte Schadstoffe bereits entfernt sind. Insbesondere Babybekleidung wird nur eine kurze Zeit genutzt, hier bieten Tauschbörsen und Flohmärkte gute und nachhaltige Alternativen an. Reduziere generell den Textilverbrauch und entscheide dich für gut verarbeitete, langlebige Bekleidungsstücke, am besten aus fair gehandelter und produzierter Bio-Baumwolle. Vorsicht bei imprägnierten und beschichteten Textilien, sie können persistente und hormonschädigende PFAS (Per- und Polyfluoralkylsubstanzen) enthalten.

Bei kosmetischen Produkten sind Naturkosmetika für Klein und Groß die bessere Alternative. Eine Überprüfung der Inhaltsstoffe hilft, bedenkliche hormonaktive Substanzen zu meiden. Hilfreich im Alltag sind Ökolabels und Apps wie ToxFox App, Nestbau-App „Giftfrei einkaufen“, Codecheck App und Scan4Chem App, die kosmetische Produkte, Spielzeug, Lebens-, Reinigungsmittel und andere Konsumgüter bewerten.

(1) www.nachhaltig.at/symposium2021

Tipps für einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil

Von den InputgeberInnen

Wandern in der Natur macht Freude. Man muss aber nicht mit dem Auto dorthin fahren. Wer mit dem Zug anreist, muss auch nicht zum gleichen Ausgangspunkt zurückkehren und ist daher viel flexibler unterwegs.

Auch technische Entwicklungen werden uns helfen, den Klimawandel einzubremsen. Ein unkritisches Vertrauen in die Technik bzw. in neue Technologien, die uns von diversen Industrien angeboten werden, kann aber auch in eine Sackgasse führen.



Wenn es gelingt, die eigene Arbeitszeit, die im Augenblick für Lohnarbeit aufgewandt wird, aufzuteilen auf Erwerbsarbeit, Sorge-Arbeit und zivilgesellschaftliches Engagement, verringert das den eigenen Stress und trägt sowohl gesamtgesellschaftlich als auch innerhalb der Familien zu einer faireren Verteilung von Erwerbsarbeit sowie Reproduktionsarbeit bei.

Mit dem eigenen Unternehmen das Modell der Gemeinwohlökonomie oder ähnliche Ansätze zu unterstützen, fördert die Verbreitung nachhaltiger Arbeitsorganisation für eine größere Gruppe von Menschen und macht das eigene Engagement sichtbar.

Reduktion von Konsum eliminiert gleichzeitig gefährliche Chemikalien im Alltag und leitet die Produktions- und Konsumwende ein!

Beim Kauf auf Ökolabel achten und die verschiedenen Apps zum Aufspüren von giftigen Chemikalien in Produkten – ToxFox App, Nestbau-App „Giftpfrei einkaufen“, Code-check App und Scan4Chem App – ausprobieren.



Förderung der eigenen Gesundheit und Prävention von Erkrankung auch als gesamtgesellschaftlichen Beitrag verstehen und damit im eigenen professionellen und/oder privaten Umfeld argumentieren (siehe aktuell die Einhaltung der Covid-19 Maßnahmen und Impfbereitschaft)

Maßvoller Konsum von Fleisch („Zurück zum Sonntagsbraten“) und Verzicht auf industriell produzierte Lebensmittel tierischen Ursprungs (Fleisch, Milchprodukte).

Mehr körperliche Bewegung im Alltag (z.B. Radfahren, Zufußgehen) – weniger Autofahren

Auch bei Gesundheit gilt: „Global denken und lokal handeln“. Das kann bedeuten, sich in verschiedenen zivilgesellschaftlichen Netzwerken lokal zu engagieren. Ganz gleich, ob wir flüchtende Menschen, die in unserer Stadt Asyl gefunden haben, auf Behördengängen begleiten oder ob wir uns in transnationalen Netzwerken für die Abschaffung des Patentrechts einsetzen, um Menschen weltweit den Zugang zu lebenswichtigen Medikamenten zu ermöglichen.



Um die Öffentlichkeit nachhaltig für unsere Anliegen zu gewinnen, müssen wir mehr werden! Historische Erfahrungen, Modelle und Werkzeuge der Weltveränderung helfen dabei (siehe Seite 10).

Nachhaltiger Aktivismus nimmt immer die gesamte Gesellschaft in den Blick. Diese gilt es zu verändern. Dazu müssen wir wieder mächtig werden. Organizing ist ein konkreter Ansatz dafür (siehe Seite 10).

Klima & Lebensstil: Herausforderungen für das Gesundheitssystem und Chancen für Gesundheit

Von Ulli Weisz



Ulli Weisz ist promovierte Sozialökologin und diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin. Am Institut für Soziale Ökologie der Universität für Bodenkultur Wien befasst sie sich mit Themen an der Schnittstelle zwischen Klima, Gesundheit und einer nachhaltigen, gesellschaftlichen Entwicklung.

Impressum:

Medieninhaber, Herausgeber: „SOL - Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil“, Sapphog. 20/1, 1100 Wien (= Redaktionsanschrift). Druck: gugler GmbH, Melk. DVR 0544485. ZVR Nr. 384533867. Namentlich gekennzeichnete Artikel drücken die Meinung des Autors / der Autorin aus. **Redaktion:** Kim Aigner und Barbara Huterer. **Layout:** Barbara Huterer.

Offenlegung: Sustainable Austria ist (ebenso wie das SOL-Magazin und „Electronic SOL“) zu 100 % im Eigentum des Vereins SOL (Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil), Sapphog. 20/1, 1100 Wien. Vorstand: Stephan Neuberger (Obmann), Andreas Exner (stv. Obmann), Eva Meierhofer (Schriftführerin), Dan Jakubowicz (Kassier), Mario Sedlak (Kassier-Stv.), Eva Aichholzer, Walter Galehr, Josef Gansch, Waltraud Geber, Gerlinde Gillinger, Liesi Löcker, Maria Prem, Barbara Sereinig, Roland Weber, Günter Wind, Esther Wusits (Beiräte). Grundlegende Richtung: Solidarität und Ökologie für einen nachhaltigen Lebensstil.

Spenden: Bitte auf unser Konto bei der Bank Austria. Kontoinhaber: SOL, IBAN: AT56 1200 0004 5501 5107,

Welche Rolle spielt das Gesundheitssystem im Klimawandel, und welchen Einfluss hat der Lebensstil auf das Gesundheitssystem? Welche Chancen eröffnen sich durch eine systematische Verbindung der Anliegen aus der Klima- und Public-Health-Debatte? Mit diesen Fragen adressiert mein Vortrag das Thema des SOL-Symposiums 2021 aus der Perspektive der Gesundheitsversorgung.

Globale Krisen und Chancen für Gesundheit und mehr Gerechtigkeit

Die *Lancet Commission on Health and Climate Change* warnt vor der großen Bedrohung durch die Klimakrise, die die gesundheitlichen und gesamtgesellschaftlichen Folgen der Covid-19-Pandemie bei weitem übersteigen wird, betont aber auch, dass im Kampf dagegen die größte Chance für globale Gesundheit und soziale Gerechtigkeit liegt. Konkrete Ansatzpunkte sind kurzfristig und lokal wirksame gesundheitliche Co-Benefits bestimmter Klimaschutzmaßnahmen, von denen sozio-ökonomisch benachteiligte Bevölkerungsgruppen, die auch in reichen Ländern wie Österreich gesundheitlich benachteiligt sind, besonders profitieren.

Wechselwirkungen: Gesundheit, Lebensstil und Klimakrise

Empirisch gut belegt sind Co-Benefits in den Bereichen Ernährung und Mobilität: „Westliche“ Ernährungsmuster tragen wesentlich zur Klimakrise bei und führen v.a. bei geringer körperlicher Aktivität zu lebensstilassoziierten, chronischen Erkrankungen (z.B. Adipositas, von der Ärmere überproportional betroffen sind). Diese und viele andere Faktoren, wie die Alterung der Bevölkerung und zunehmend klimawandelbedingte Gesundheitsfolgen (z.B. durch Hitze) führen zu einer steigenden Nachfrage nach Gesundheitsleistungen. Der ressourcenintensive Lebensstil reicher Bevölkerungsgruppen belastet das Klima und trägt demnach zur potentiellen Überlastung der öffentlichen Gesundheitsversorgung bei.

Gesundheitssysteme sind für die Gesundheit und das Wohlergehen der Bevölkerung unverzichtbar. Sie sind von der Klimakrise besonders betroffen. Gleichzeitig sind energieintensive Gesundheitsleistungen selbst Mit-Verursacher des Klimawandels. Dieser Widerspruch bietet Anlass, sich mit komplexen und teilweise noch unerforschten Wechselwirkungen zwischen Klima, Gesundheit und Lebensstil auseinanderzusetzen.

Fest steht: Ein auf „Reparatur“ ausgerichtetes Gesundheitssystem, das in reichen Ländern durch Verschwendung (z.B. in Form unnötiger Leistungen und Überkonsum) ökologische und gesundheitliche Probleme mitverantwortet, kann einer Wachstums-Dynamik, die durch ungesunde und nicht-nachhaltige Lebensstile immer weiter befeuert wird, nicht entkommen. Dazu wäre es erforderlich – so die Vorschläge aus der Literatur – die Kernaufgaben des Gesundheitssystems auf Gesundheitsförderung und die Förderung der planetaren Gesundheit zu erweitern. Das inkludiert auch, einen Beitrag zu einem gesunden und nachhaltigen Lebensstil der Bevölkerung zu leisten.

Gesund für mich – gut für die Welt

Auf individueller Ebene kann der gesundheitliche Nutzen eines geänderten Lebensstils einen Anreiz bieten, das eigene Verhalten zu ändern. Die gesamtgesellschaftlichen Vorteile eines gesunden und nachhaltigen Lebensstils und nicht zuletzt die dadurch mögliche Entlastung des Gesundheitssystems unterstützt die alte Forderung der Public Health Community nach einer Priorisierung von Gesundheitsförderung und Prävention. Dies sollte die Gesundheitspolitik dazu motivieren ihre „Health in All Policies“-Strategie mit Klimafragen systematisch zu verbinden, und der Klimapolitik Argumente liefern, viel mehr in Klimaschutz zu investieren.

Globale Armut ist die Krankheit: Zum Versagen der internationalen Staatengemeinschaft

Von Nadja Meisterhans

Die aktuelle Pandemie ist keine Naturkatastrophe – sie ist vielmehr Ausdruck eines eklatanten Versagens der internationalen Staatengemeinschaft, das Menschenrecht auf Gesundheit auf globaler Ebene zu realisieren. Nicht erst der Ausbruch von Covid19 verdeutlicht, dass Krankheiten nicht vor Staatsgrenzen halt machen, sondern eine globale Dimension haben.

Der derzeitige Gesundheitsdiskurs leidet jedoch (nicht erst seit Corona) darunter, dass in Gesundheitsdebatten biomedizinische Parameter im Vordergrund stehen, jedoch die sozialen, politischen und ökonomischen Determinanten von Gesundheit¹ kaum in den Blick genommen werden. Angesprochen sind damit die strukturellen Ursachen der globalen Gesundheitskrise. Laut WHO haben 400 Millionen keinen Zugang zur Gesundheitsversorgung², und die aktuelle Corona-Pandemie hat diese Situation noch verschärft.

Zugespielt formuliert, lässt sich sagen, dass Armut die Krankheit ist, d. h. dass Menschen aufgrund von Armut keinen Zugang zur grundlegenden Gesundheitsversorgung haben und dies nicht zuletzt auch ein wesentlicher Grund dafür ist, dass sich das Corona-Virus nach wie vor global ausbreitet.³

Dazu gehört auch, dass die Gesundheitskrise in ihrer Komplexität nur verstanden werden kann, wenn berücksichtigt wird, dass verschiedene Krisen (Ernährungskrisen, Umweltkrisen, Prekarisierung der Arbeitsbedingungen, Flucht- und Migrationsbewegungen ausgelöst durch Kriege und Armut) in intersektionaler Weise miteinander verwoben sind.

Aus menschenrechtlicher Perspektive sind wir somit mit einem eklatanten Versagen der internationalen Staatengemeinschaft konfrontiert, Globalisierungsprozesse nachhaltig, d.h. auf der Grundlage von Menschenrechten zu gestalten. Diese Tendenz hat sich erst recht in Zeiten des globalen Rechtspopulismus verstärkt: Denn autoritäre PopulistInnen sowohl auf der Regierungsebene als auch im Bereich sozialer Bewegungen (Stichwort Querdenker), sind vor allem darin gut, Krisen zu instrumentalisieren, aber nicht – wie auch der derzeitige hektische Aktionismus vieler europäischer RegierungschefInnen zeigt – sie zu lösen.

Noch drastischer wird das Bild, wenn man berücksichtigt, dass vulnerable Gruppen wie MigrantInnen und Binnenvertriebene, informell Beschäftigte und durch Armut betroffene Menschen nicht im Zentrum des internationalen Krisenmanagements stehen.

Für uns als kritische Zivilgesellschaft folgt daraus, dass wir uns über Staatsgrenzen hinweg, uns für die Realisierung der Menschenrechte engagieren und uns in unseren sozialen Kämpfen mit den strukturell Marginalisierten im Globalen Norden wie auch Globalen Süden solidarisieren. Es gibt viele Möglichkeiten, die globalen Missstände nicht einfach hinzunehmen. In diesem Sinne ist es Aufgabe der Zivilgesellschaft, unsere Regierungen daran zu erinnern, dass sie verpflichtet sind, sich für die weltweite Umsetzung von Menschenrechten einzusetzen.



Nadja Meisterhans war im Sommersemester Gastprofessorin an der Uni Wien am Institut für internationale Entwicklung. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Menschenrechte, globale Gesundheits- und Entwicklungspolitik, Psychoanalyse als Kritische Theorie im Bereich Gender und Postkolonialität, sowie Forschung zu Rechtspopulismus und Antifeminismus.



(1) www.euro.who.int/de/publications/abstracts/social-determinants-of-health.-the-solid-facts

(2) www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-252015/who-report-gesundheit-als-armutsrisiko/

(3) www.medico.de/armut-macht-krank-krankheit-macht-arm-17057

Nachhaltiger Aktivismus während und nach Corona

Von Rainer Hackauf



Rainer Hackauf ist Mitinitiator des Bureaus für Selbstorganisation (selbstorganisation.at). Das Bureau unterstützt AktivistInnen durch Beratung, Begleitung und Workshops zu den Themen Organizing, Kampagnenplanung und nachhaltiger Aktivismus.

In den letzten fünf Jahren ist auch im deutschen Sprachraum die Diskussion um „nachhaltigen Aktivismus“ angekommen. Viel angestoßen wurde dabei von dem 2018 erschienenen Buch „Politisch aktiv sein und bleiben. Handbuch nachhaltiger Aktivismus“ von Timo Luthmann.

Luthmann hat in seinem Buch verschiedene Ansätze und Quellen eines nachhaltigen Aktivismus zusammengetragen, so etwa aus Geschichte und Praxis sozialer Bewegungen, aus Resilienzforschung und Psychologie und auch aus spirituellen Traditionen. Ergänzt wurden diese drei Stränge durch strategische Modelle der Weltveränderung und auch Methoden der Selbstfürsorge, die aus Psychologie, Medizin oder von Entspannungstechniken entliehen sind.

Im Gegensatz zu herrschenden Vorstellungen von „Achtsamkeit“ oder „Resilienz“ (= Widerstandsfähigkeit) geht es einem nachhaltigen Aktivismus nicht um individuelle Selbstoptimierung, sondern um die Reflexion und Transformation ungleicher gesellschaftlicher Bedingungen – frei nach dem Motto: „Das Sein bestimmt das Bewusstsein“. Materielle Sicherheit, Gesundheit, soziale Beziehungen und genügend Zeit sind die Grundlagen, die es für möglichst alle zu erkämpfen gilt. Doch gerade diese Grundlagen kommen vor dem Hintergrund aktueller Kürzungspolitik immer mehr unter Druck. Die Corona-Krise hat wie ein Brennglas gewirkt und bestehende Ungleichheit vielfach noch verstärkt. Dementsprechend zielt ein nachhaltiger Aktivismus auch auf eine grundlegende Weltveränderung ab.

Strategien des nachhaltigen Aktivismus können dabei in drei unterschiedliche Ebenen eingeteilt werden. Auf einer Ich-Ebene geht es darum, individuelle Strategien von Resilienz zu entwickeln: Wie kann ich meine Arbeit besser einteilen? Wie lerne ich, Prioritäten zu setzen? Kenne ich meine inneren Antreiber? Was hilft mir dabei, Stress abzubauen?

Auf einer Gruppen- oder Organisations-Ebene geht es um kollektive Strategien der Resilienz: Welche Gruppenidentität haben wir? Wie schaut unsere Kultur des Miteinanders aus? Passen die Strukturen und Arbeitsweisen zu uns? Welche Kommunikations- und Konfliktkultur haben wir?

Auf einer gesellschaftlichen Ebene gilt es, sich gemeinsam mit Strategien der Weltveränderung auseinanderzusetzen: Welche Modelle für Transformation gibt es? Was können wir aus früheren Versuchen lernen? Wie werden wir mehr? Wie können wir gemeinsam Macht von unten aufbauen, um eine andere Welt zu ermöglichen?

Nachhaltiger Aktivismus steht dabei vor dem Hintergrund der sich zuspitzenden Krisen in einem Spannungsverhältnis. Einerseits gilt es, einen langen Atem zu bewahren, um große soziale Veränderungen durchzusetzen. Andererseits gibt es ökologische Kipp-Punkte, die großen Veränderungen – etwa das Wirtschaftssystem und die damit verbundene Produktions- und Lebensweise betreffend – eine vielleicht noch nie dagewesene Dringlichkeit geben. Wir wissen, es gibt schließlich keinen Planeten B.

Die öffentliche Meinung für sich gewinnen mit dem Movement-Action-Plan (MAP) und den 8 Phasen einer Bewegung: www.selbstorganisation.at/blog/2019/10/27/die-oeffentliche-meinung/

Ein bewährtes Werkzeug für die Analyse der Gefühlslage einer Gruppe ist das Vier-Zimmer-Modell des sozialen Wandels: www.selbstorganisation.at/blog/2019/11/18/das-vier-zimmer-modell-des-sozialen-wandels/

Gegenmacht und damit Druck aufbauen heißt, sich mit anderen organisieren.

Nach dem Organizing Kreislauf geht das in vier Schritten: www.selbstorganisation.at/blog/2020/01/03/der-organizing-kreislauf/



Timo Luthmann: *Politisch aktiv sein und bleiben. Handbuch Nachhaltiger Aktivismus*. Unrast Verlag; ISBN: 978-3-89771-250-8.

Gesund für mich – gut für die Welt

Zusammenfassung der Podiumsdiskussionen

Von Kim Aigner

Zum Abschluss jedes Symposiumstages gab es eine spannende Podiumsdiskussion mit allen Vortragenden und VertreterInnen aus den Arbeitskreisen, welche die Fragen und Diskussionen der TeilnehmerInnen ins Podium eingebracht haben. An jedem der beiden Tage haben wir dieses vielfältige Thema unter einem etwas anderen Blickwinkel betrachtet.

Gesund für mich, gut für die Umwelt – Tag 1

Am ersten Tag beschäftigten uns eher die ökologischen Aspekte und deren Zusammenhang mit Gesundheit. Gerade an den Beispielen Mobilität und Ernährung wurde gut deutlich, dass Maßnahmen zum Klimaschutz auch gleichzeitig Maßnahmen für individuelle Gesundheit sein können (sogenannte Co-Benefits). Verzicht ist nicht immer negativ: Verzicht auf Luftschadstoffe oder Stress ist ja etwas durchwegs Positives. Auch anhand der Thematik der Chemikalien sah man, dass Reduktion von Konsum durchaus positiv sein kann, weil die eigene Chemibelastung direkt reduziert werden kann. Es wurde deutlich, dass es eine starke Motivation zum Handeln sein kann, die eigene Betroffenheit zu spüren oder zu erkennen. Eine wichtige Frage bleibt, wie ein solcher Lebensstil auch für die breite Bevölkerung ermöglicht werden kann. Individuelles Verhalten ist wichtig, aber es braucht unbedingt auch den politischen Rahmen und nicht nur Überzeugung, sondern auch finanzielle Anreize für nachhaltiges Verhalten und die nötige Transparenz. Diese Transparenz ist freilich nicht von allen Interessengruppen gewollt, denn die gesundheitlichen Kosten für die einen sind oft ein Geschäftsmodell für die anderen. Und trotzdem: Politik orientiert sich letztlich daran, ob sie gewählt wird oder nicht.

Hoffnung geben Fridays for Future und erfolgreiche Kampagnen, die tatsächlich zur Veränderung von Gesetzen geführt haben. Dafür ist die regionale, aber auch internationale Vernetzung der Zivilgesellschaft essentiell.

Gesund für mich, gut für alle – Tag 2

Am zweiten Tag wollten wir uns vor allem mit den sozialen Aspekten des Gesundheitsthemas beschäftigen. In Bezug auf unsere Arbeitswelt wurde das Thema Arbeitszeitverkürzung diskutiert. Diese ist machbar und eine wichtige Voraussetzung, denn es braucht auch Zeit, um sich ökologisch zu verhalten. Es geht hier um eine gesellschaftliche Umverteilung von Arbeit, also auch eine Neuverteilung innerhalb kleinerer Einheiten wie der Haushalte. Unser Lebensstil ist ein wichtiger Faktor für die globale Gesundheit. Wir dürfen uns nicht über das verträgliche Maß hinaus Ressourcen aneignen, damit auch anderswo auf der Welt funktionierende Gesundheitssysteme aufgebaut werden können. Hier sind wir als kritische Zivilgesellschaft mehr denn je gefordert. Denn auch politisches Fordern ist eine wichtige Handlungsperspektive.

Dies brachte uns zur Reflexion über unser eigenes politisches Engagement. Hier wurde die Frage diskutiert, wie wir Fürsorge („care“) füreinander im politischen Handeln umsetzen können. Einerseits gesellschaftlich: Welche Arbeit hat wie viel Wert in unserer Gesellschaft? Wer trägt die Kosten der Krise? Andererseits innerhalb unserer Gruppen: Wer macht was? Wie sind die Treffen gestaltet (gibt es Hürden zur Teilnahme)? Wie müssen unsere Gruppen und Bewegungen aussehen, um mehr zu werden? Modelle können uns hier behilflich sein, um eine gemeinsame Sprache zu entwickeln. Wichtig ist auch: Wir dürfen uns nicht spalten und demotivieren lassen von einer scheinbaren Diskrepanz zwischen idealisiertem 100 % richtigem Handeln und unseren tatsächlichen individuellen Möglichkeiten. Jedes Engagement ist ein wertvoller Beitrag!



Podium am ersten Tag:
Kornelia Senzenberger,
Ulli Weisz, Kim Aigner,
Hanns Moshhammer, Hans
Holzinger, Constance
Weiser, Roland Weber und
Andreas Exner (v. l. n. r.)



Podium am zweiten
Tag: Rainer Hackauf,
Kornelia Senzenberger,
Andreas Exner, Dan
Jakubowicz, Kim Aigner,
Johanna Muckenhuber,
Hans Holzinger, Nadja
Meisterhans und Constance
Weiser (v. l. n. r.)

TeilnehmerInnen über das SOL-Symposium 2021



„Die vielfältigen Beiträge zum Thema Gesundheit waren sehr bereichernd. Ganz besonders gefiel mir die Möglichkeit in diesem Jahr, die Inputs auch in der Gruppe zu diskutieren, eine Bereicherung des digitalen Formats!“

Gaby Waltner, SOLi

„Zwar leider diesmal nur online, aber dennoch waren viel Austausch und viele neue Infos möglich. Besonders spannend, bis erschreckend für mich: die giftigen Chemikalien im Alltag. Freu mich auf 2022.“

Wolfgang Spitzmüller, Politiker



„Die persönlichen Begegnungen sind mir sehr wichtig, daher freue ich mich schon wieder auf ein physisches Symposium. Der Vorteil an diesem Format war, dass die Vorträge kompakter waren und man gut folgen konnte. Aus der Situation, in der wir uns derzeit befinden, wurde jedenfalls das Beste gemacht.“

Herbert Floigl, langjähriger SOLi

„Das Symposium hat mir gezeigt, wie facettenreich Nachhaltigkeit sein kann und wie wichtig es ist, aktiv zu werden – sei es durch die Mitgliedschaft bei Organisationen wie SOL oder einen bewussteren Lebensstil!“

Theresa Hannl, Studentin



„Das SOL-Symposium war auch dieses Jahr eine sehr gelungene Veranstaltung! Es war sehr spannend und interessant mit anzusehen, mit welcher Freude sich die TeilnehmerInnen über so wichtige Themen austauschen und vernetzen.“

Raphael Singer, Sozialarbeiter