



# Nachhaltigkeit durch einen gesundheitsfördernden Lebensstil

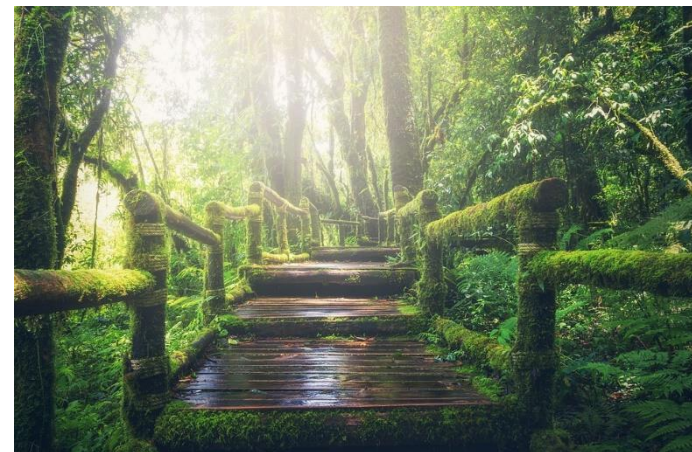
BhW Webinar 3.11.2022

Mag.Dr. Norman Schmid, MSc

Umweltpsychologe, Gesundheitspsychologe

# Inhalt

- Die 17 Nachhaltigkeitsziele und 17 Ziele für ein besseres Leben
- Die Grenzen des Planeten und der Gesundheit des Menschen
- Wechselwirkung Umwelt – Mensch
- Natur und Gesundheit
- Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit
- Tipps & Tricks im Alltag
- Diskussion



# Was verstehe ich unter Nachhaltigkeit?

[www.menti.com](https://www.menti.com)



Please enter the code

Submit

The code is found on the screen in front of you

# Nachhaltigkeits - Ziele

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



# Good Life Goals

1 HELP END POVERTY



2 EAT BETTER



3 STAY WELL



4 LEARN AND TEACH



5 TREAT EVERYONE EQUALLY



6 SAVE WATER



7 USE CLEAN ENERGY



8 DO GOOD WORK



9 MAKE SMART CHOICES



10 BE FAIR



11 LOVE WHERE YOU LIVE



12 LIVE BETTER



13 ACT ON CLIMATE



14 CLEAN OUR SEAS



15 LOVE NATURE



16 MAKE PEACE



17 COME TOGETHER



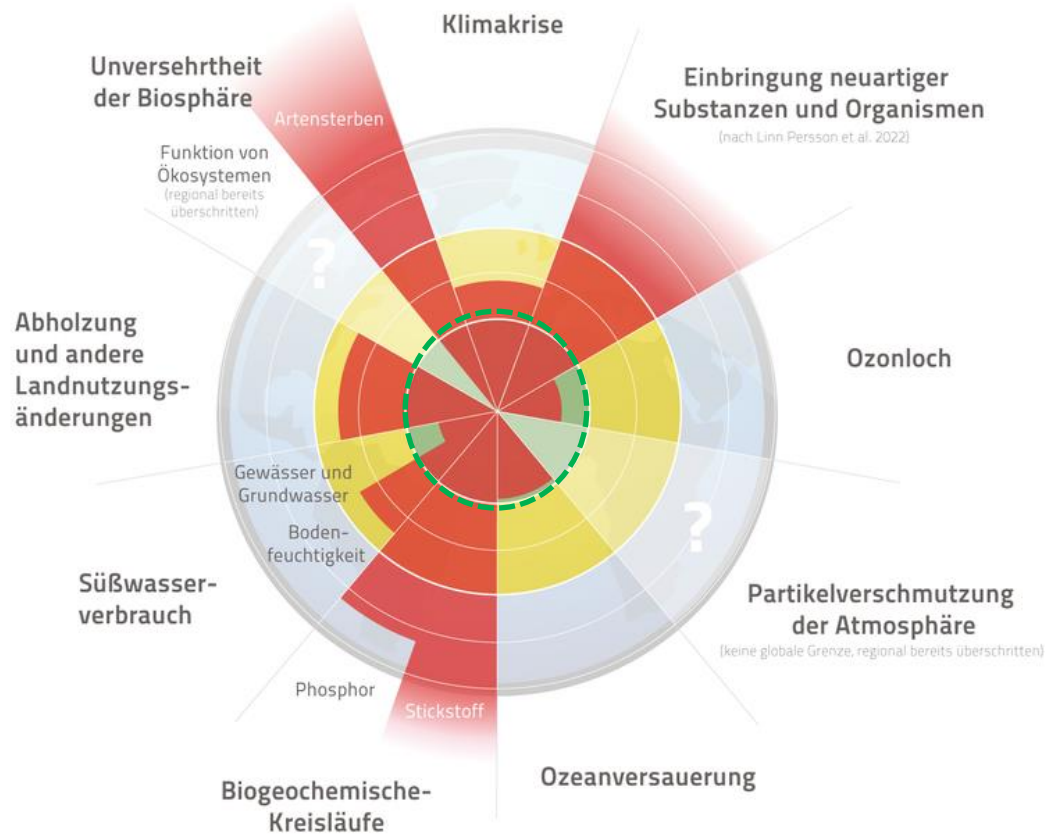


# Die Grenzen des Planeten

## 6 der 9 Grenzen sind bereits überschritten

### Ökologische Belastungsgrenzen

nach Will Steffen et al. 2015 / Linn Persson et al. 2022 / Wang-Erlandsson et al. 2022



# Die Grenzen der Gesundheit des Menschen

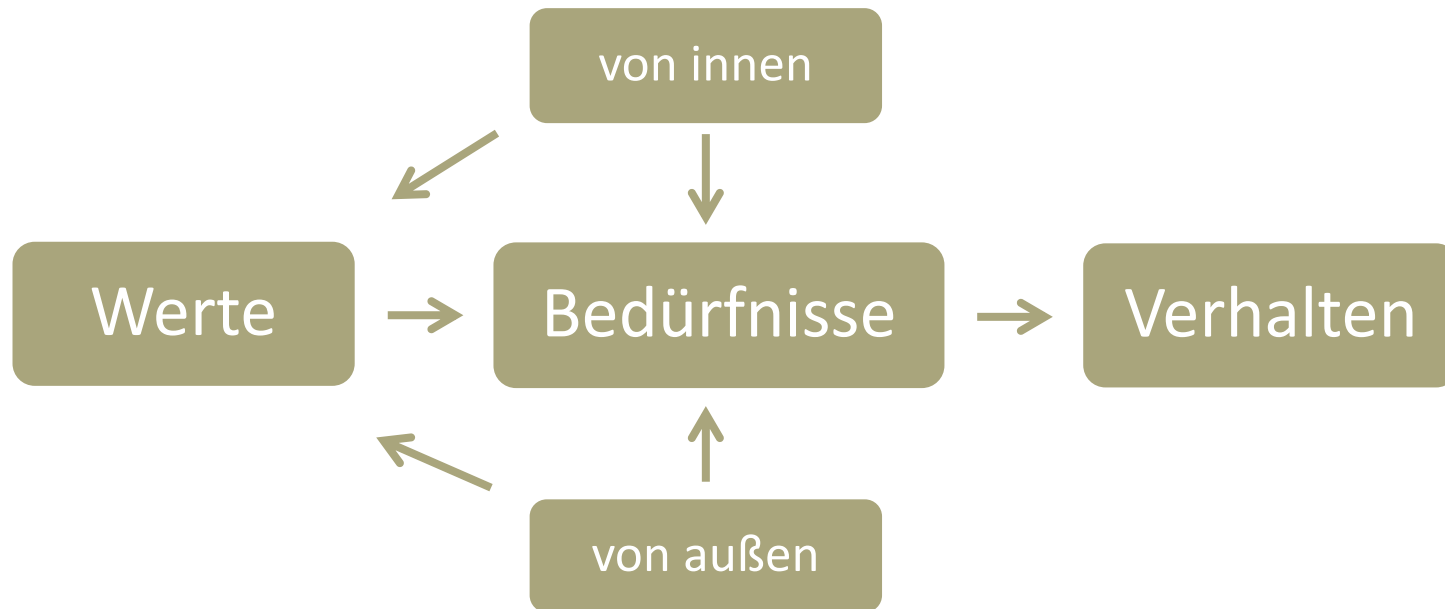
- Allgemeine Stressbelastung bei ca. 50% der ArbeitnehmerInnen
- 38% der Bevölkerung leiden unter einer chronischen Erkrankung
- 1/3 der Bevölkerung leidet an einer psychischen Störung
- Jeder 2. Mensch erkrankt im Laufe seines Lebens an einer psychischen Erkrankung
- Fast die Hälfte der jungen Erwachsenen zeigt depressive Symptome durch Covid
- Bei jedem 3. Kind zeigen sich starke psychische Belastungen

# Ursachen

- Stressreicher Lebensstil
- Verlust der Verbindung des Menschen zur Natur
- Verlust des eigenen Rhythmus
- Fremdsteuerung (von Gesellschaft, Wirtschaft, Medien)
- Die Falle des ständigen Wachstums
- Multiple Krisen
- Wertesystem im Wandel
- . . .



# Die Treiber unseres Verhaltens

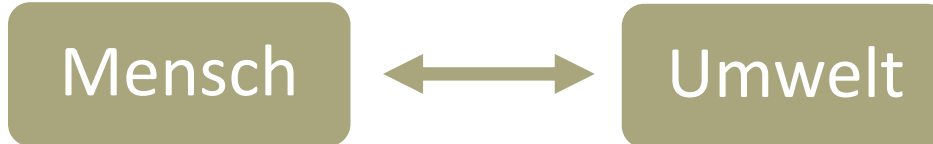




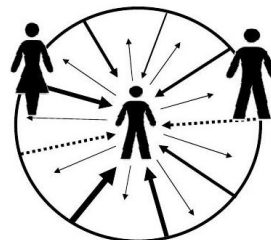
# Umweltpsychologie

## Der Mensch als Teil der Umwelt (Natur)

- „Umweltpsychologie beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen zwischen Menschen und der natürlichen und gebauten Umwelt.“



$$V = f(P, U)$$



# Wie die Umwelt auf die Psyche wirkt





... oder so





# Wie der Mensch auf die Umwelt wirkt



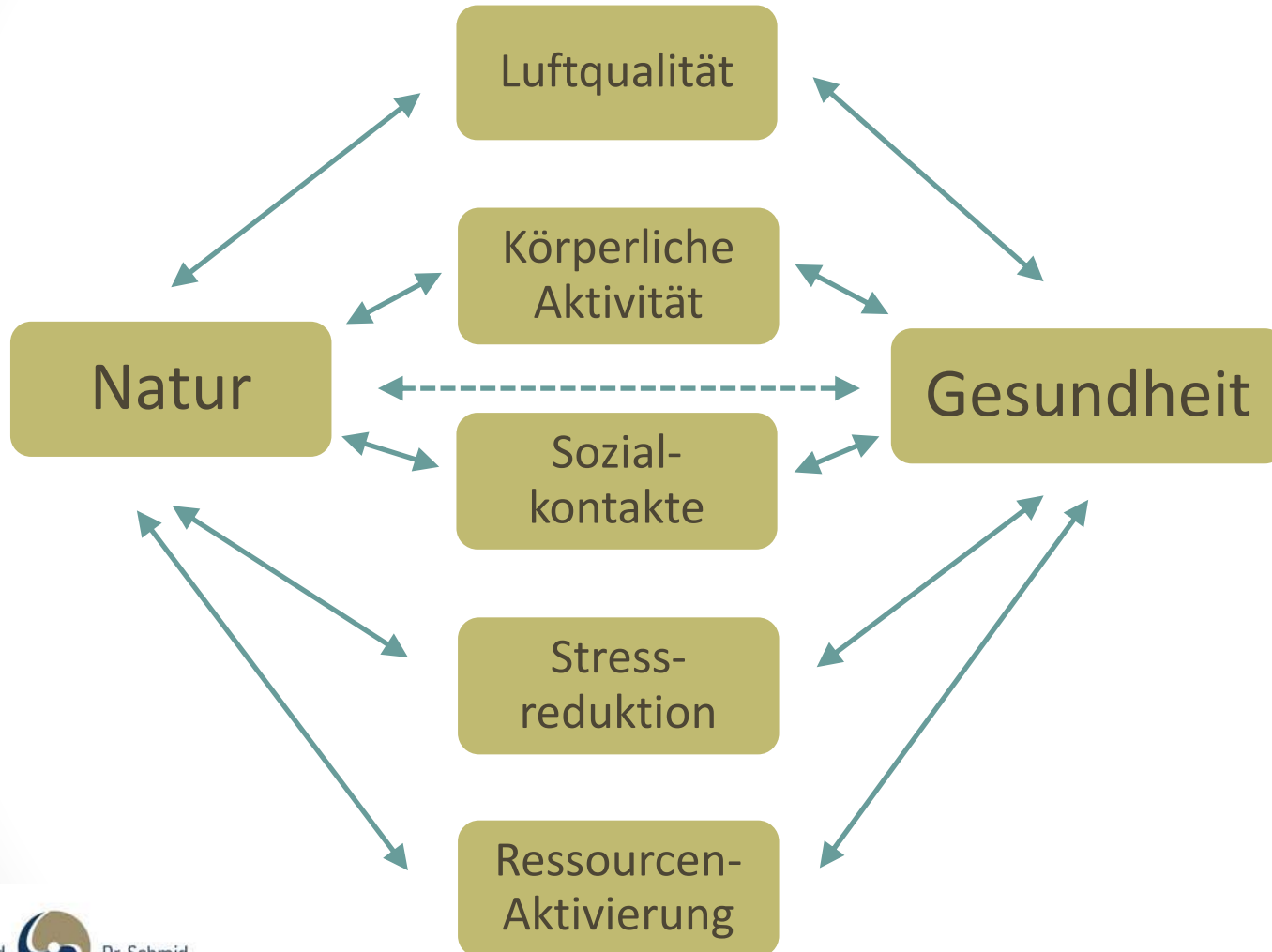


... oder so



# Natur & Gesundheit

## Green Health & Blue Health



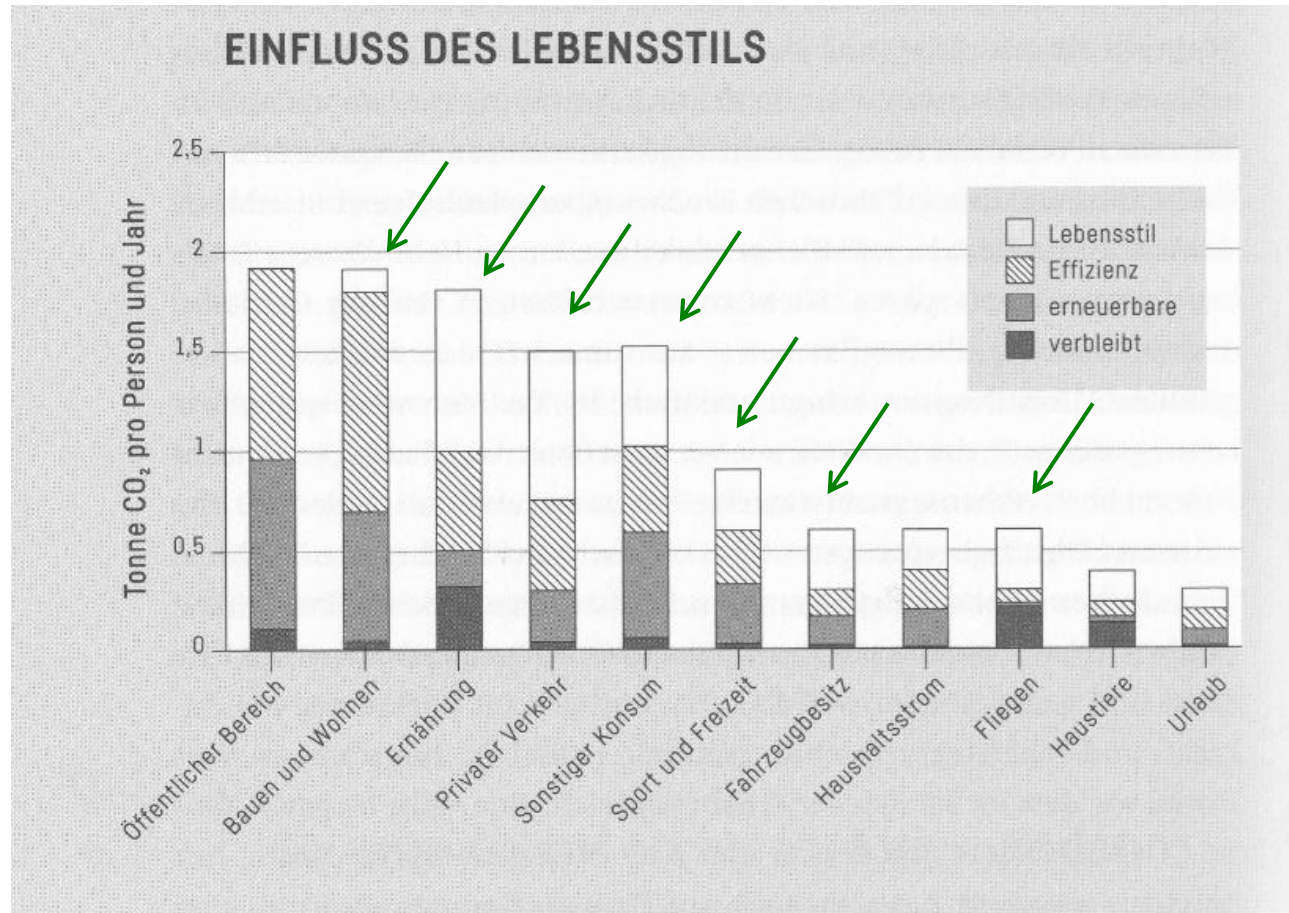
# Wieviel Einfluss auf Klima- und Umweltschutz hat jede/r Einzelne?

- Ein nachhaltiger Lebensstil kann die CO2 Emissionen um 2/3 senken
  - ohne die Lebensqualität einzuschränken
  - bzw. mit einem Zugewinn an Lebensqualität!
  - Von durchschnittlich 9 Tonnen/Jahr auf 3 Tonnen/Jahr
- Die größten Hebel
  - Ernährung (weniger Fleisch / Milchprodukte, regional, biologisch)
  - Verkehr (mehr zu Fuß, Rad, Öffis)
  - Konsum (reduce – reuse – recycle)
  - Wohnen (energetische Sanierung, Wohnraumgröße, etc.)



# Der Einfluss des Lebensstils

Lebensstil



↑ **Abbildung 11-1:** Treibhausgaseinsparungspotenziale in verschiedenen Bereichen durch Änderung im Lebensstil, Energieeffizienzmaßnahmen und Umstieg auf erneuerbare Energien<sup>17</sup>

# Wie leicht fällt es Ihnen, einen nachhaltigen Lebensstil umzusetzen?

[www.menti.com](https://www.menti.com)



# Mentimeter

Please enter the code

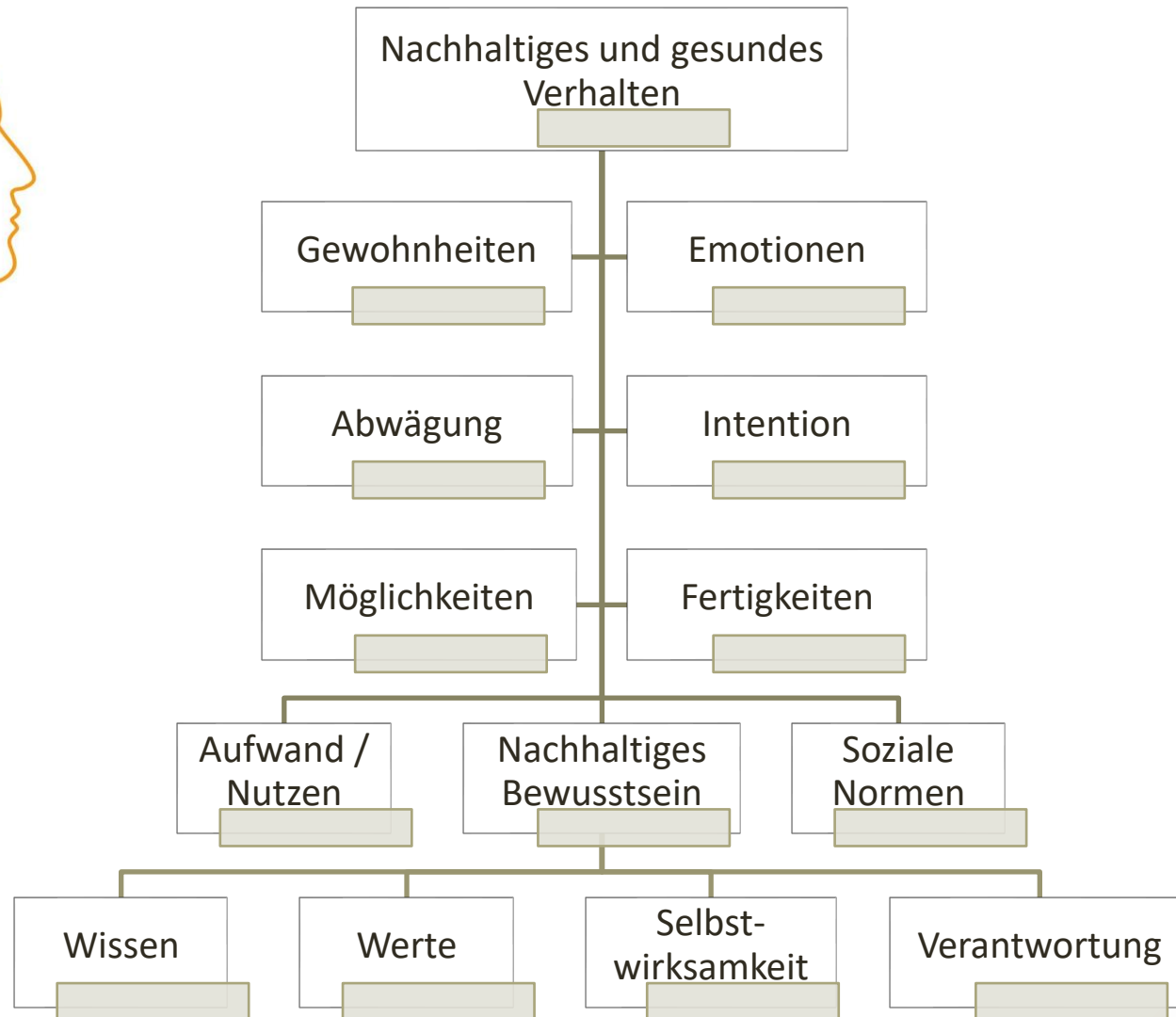
Submit

The code is found on the screen in front of you

# Die Psychologie der Nachhaltigkeit



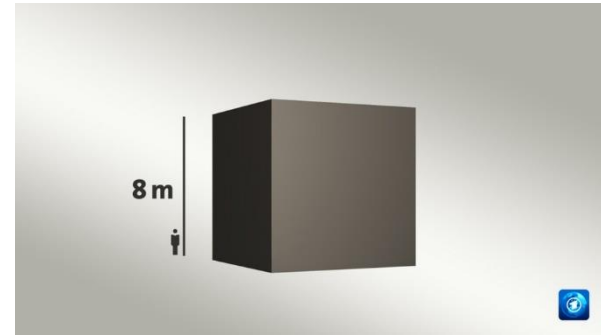
Quelle: Pixabay



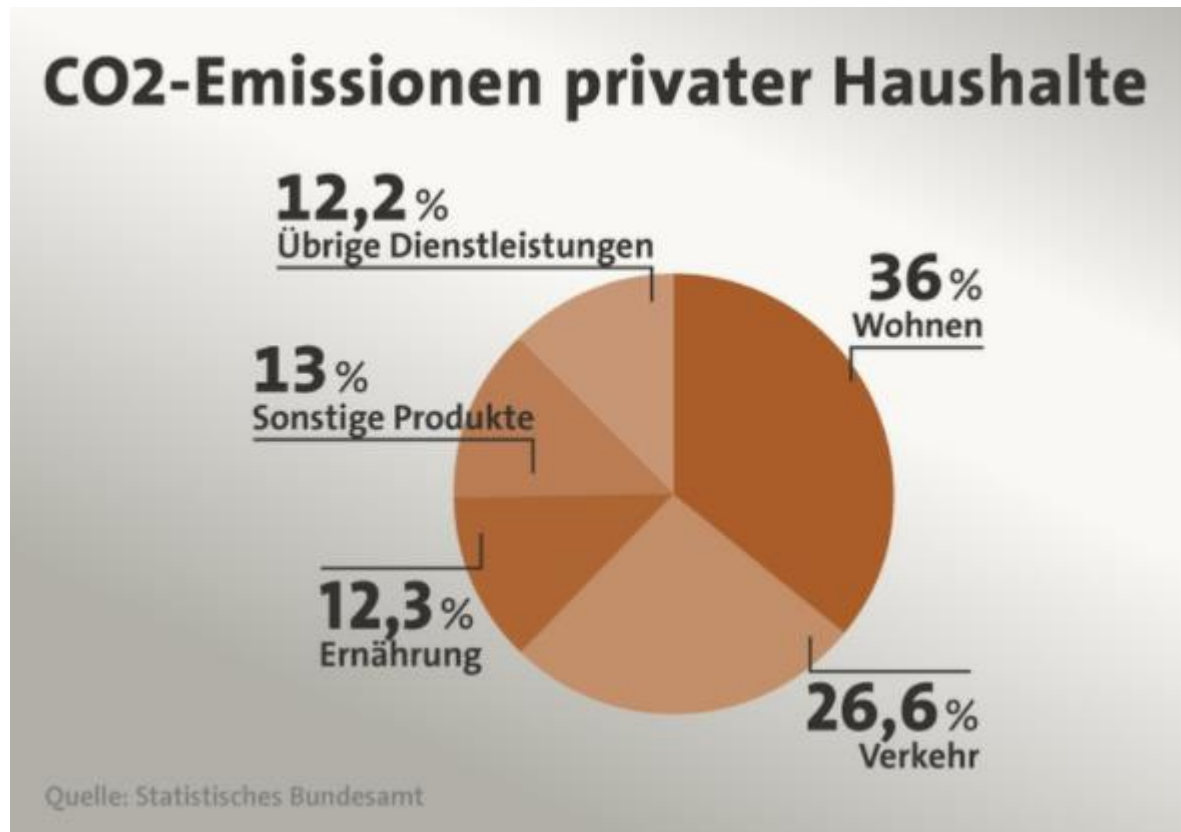


# Was bedeutet eine Tonne CO2?

- 1 Tonne CO2 = 500 m<sup>3</sup>
  - ca. Volumen eines Einfamilienhauses
- Um 1 Tonne CO2 aufzunehmen, muss eine Buche 80 Jahre wachsen
- 1 Tonne CO2 entspricht ca. 4900 km mit einem Mittelklasse-Benziner

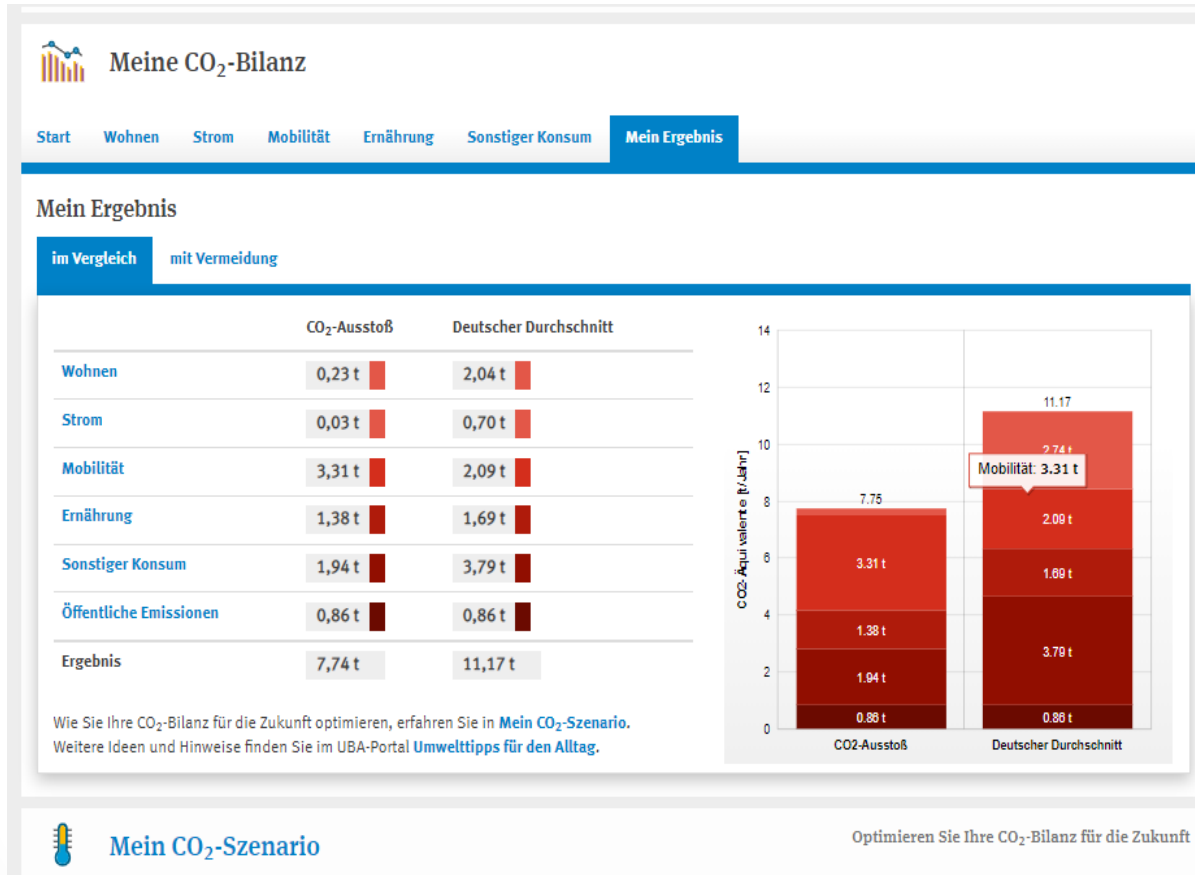


# CO2 Ausstoß von Privathaushalten



# Bestandsaufnahme

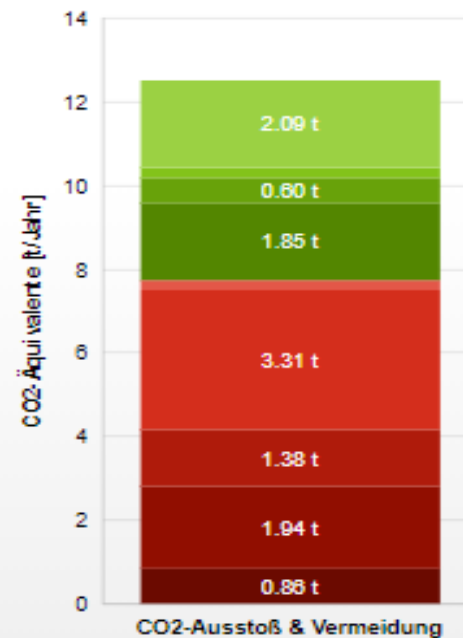
## Die CO2 Bilanz des Einzelnen



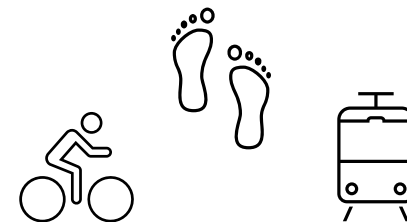
# CO2 Bilanz- Potenziale

	CO <sub>2</sub> -Ausstoß	Vermeidung
Wohnen	0,23 t	1,99 t
Strom	0,03 t	0,10 t
Mobilität	3,31 t	0,24 t
Ernährung	1,38 t	0,60 t
Sonstiger Konsum	1,94 t	1,85 t
Öffentliche Emissionen	0,86 t	
Ergebnis	7,74 t	4,78 t

Wie Sie Ihre CO<sub>2</sub>-Bilanz für die Zukunft optimieren, erfahren Sie i  
Weitere Ideen und Hinweise finden Sie im UBA-Portal [Umwelttip](#)



# Green Work-Life-Balance



Quelle: vienna-trips.at, pixabay.com



# Digital detox

- Vorteile für den Menschen:

- Entschleunigung
- Abschalten & auftanken
- Gesundheitsförderung
- Kreativität
- Etc.



- Vorteile für die Umwelt:

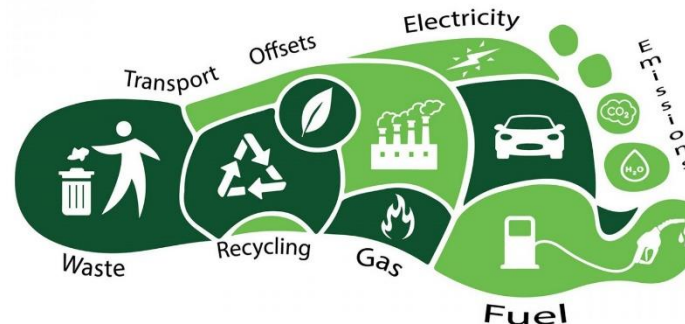
- Weniger Ressourcen- und Energieverbrauch
- 30min Streaming verursachen 1,6kg CO<sub>2</sub> = 6,28km Autofahrt
- 20 Google-Suchanfragen entsprechen 1 Std. Energiesparlampe (2Wh)
- Das Internet verbrauchte 2018 in Deutschland 33 Mio. Tonnen CO<sub>2</sub> (gleich viel wie der innerdeutsche Flugverkehr)



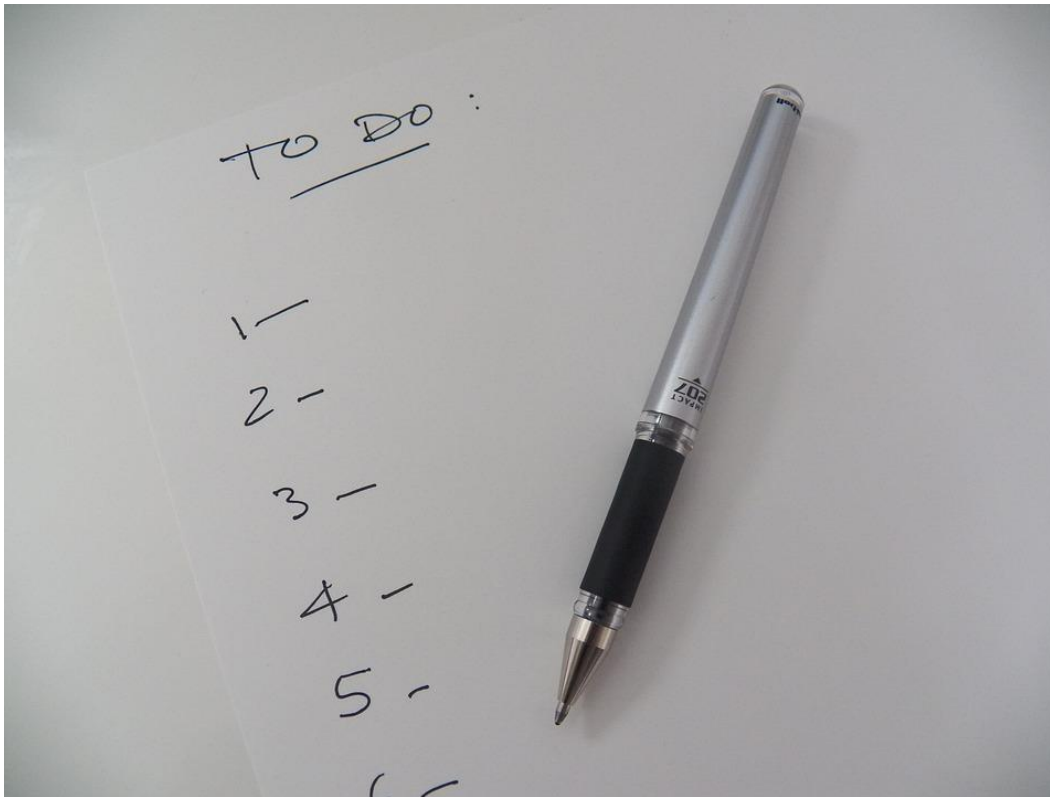
# Less is more

„Small is beautiful - die Rückkehr zum menschlichen Maß“  
(Schumacher, 1970)

- Was ist für ein gutes Leben wichtig?
- Welche Werte möchte ich leben?
- Wie kann ich mehr Zeitwohlstand erreichen?
- Wie kann ich mein Leben gestalten, damit mein Umwelt-Fußabdruck möglichst gering ist?



# Entrümpelung des Lebens



# Nachhaltige Arbeitswelt

- Umweltmanagement im Betrieb
  - Energie, Mobilität, Büroartikel, Bürogebäude, Ernährung, etc. auf Nachhaltigkeit prüfen
- Arbeit & Gesundheit & Nachhaltigkeit
  - Gesundheitsförderndes Arbeitsverhalten
  - Nachhaltigkeit und Gesundheit als zentrale Prioritäten



Quelle: pixabay.com

# Ernährung und Klima

- Ernährung ist für ca. 30 % der gesamten Treibhausgas-Emissionen verantwortlich
- 80% des Verlustes der Biodiversität wird durch Landwirtschaft verursacht
- Die Produktion von Rindfleisch benötigt die 13fache Fläche im Vergleich zu Hülsenfrüchten
- Fleisch- und Milchprodukte verursachen 67% der nahrungsbedingten Treibhausgase in Österreich



# Ernährung – Lösungen

- Eine pflanzenorientierte Ernährung reduziert die Treibhausgas-Emissionen um ca. 40%



BIO, GESUND UND LEISTBAR. JA, DAS GEHT!

## STANDARKORB



Gesundheitscheck



Klimabelastung

58 kg CO<sub>2</sub>-e

GESAMTSUMME:

119 €



70 %  
zertifizierte Bio-Produkte

## GESUNDER KORB

- + mehr Obst und Gemüse
- + mehr Hülsenfrüchte  
(Kichererbsen, Linsen, Bohnen ...)
- weniger Fleisch
- weniger gezuckerte Getränke
- weniger Fertigprodukte



Gesundheitscheck



Klimabelastung

36 kg CO<sub>2</sub>-e

GESAMTSUMME:

119 €

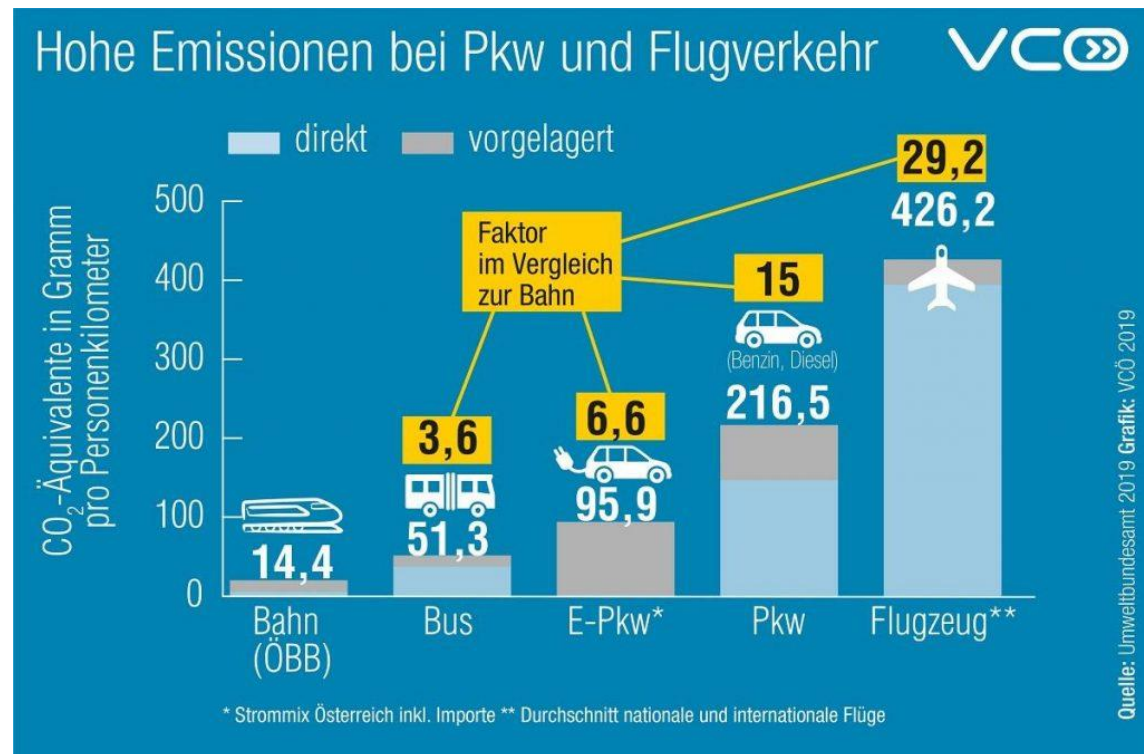


-40 %

Einkauf einer vierköpfigen Familie für eine Woche

# Mobilität und Klima

- Verkehr ist für 30% der gesamten Treibhausgas-Emissionen in Österreich verantwortlich
- In Privathaushalten für 27% der THG-Emissionen
- Autofahren (fossil) verursacht 15fache THG-Emissionen im Vergleich zur Bahn














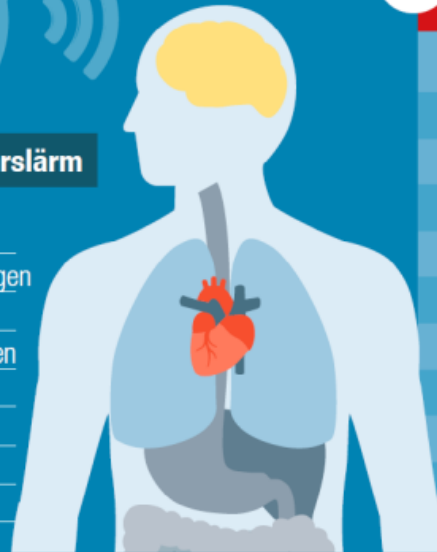
# Mobilität und Gesundheit

Verkehr hat viele Gesundheitseffekte

Kfz-Verkehr verursacht

Feinstaub Stickstoffdioxid Ozon Verkehrslärm

	Lungenerkrankung
	Herzinfarktrisiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
	Infektion Atemwege, Atemnot
	chronischer Husten, Hals- und Augenreizungen
	Bluthochdruck
	Kopfschmerzen
	Schlafstörung, Ermüdung
	Konzentrationsstörung
	Stress



Bewegungsmangel verursacht

Herz-Kreislauf-Erkrankungen  
Stoffwechsel-Erkrankungen  
angstgebundene Symptome  
depressive Symptome  
Bluthochdruck  
Typ 2 Diabetes  
erhöhtes Krebsrisiko  
Thrombose- und Schlaganfallrisiko  
Übergewicht  
Verspannungen und Muskelskelett –  
Erkrankungen



VCO

Aktive Mobilität



Bewegung

stärkt Herz, Kreislauf, Ausdauer  
fördert gesundes Körpergewicht  
fördert Muskeln, Knochen und Fitness  
erhöht Lebenserwartung  
verbessert Schlafqualität  
fördert psychisches Wohlbefinden  
verbessert Zufriedenheit mit dem  
eigenen Körper  
stärkt Konzentration

Quelle: Moshhammer u.a. 2002, OBSAN 2015, Arndt 2012 Grafik: VCÖ 2022

# Mobilität – Lösungen

1. Hinterfragen, welche Wege notwendig und sinnvoll sind
  - Zeitwohlstand erreichen
2. Mobilität durch verstärkte körperliche Bewegung (zu Fuß, Radfahren, Scooter)
3. Öffis statt Individualverkehr
  - Zusätzliche Zeit kann sinnvoll genutzt werden
  - In Städten ist der Öffi-Verkehr i.A. das schnellste Verkehrsmittel
  - Öffi-Nutzung ist mit mehr Bewegung kombiniert und kommt daher der Gesundheit zugute
4. Umstieg auf E-Mobilität (mit Ökostrom)



# Beispiel umweltfreundliche Mobilität

- Arbeitsweg 10km (hin-retour 20km)
- Vergleich PKW – Rad
  - Durchschnittlich 3 Tage pro Woche (abhängig von Witterung)
  - Berechnung:
    - $20\text{km} \times 3 \text{ Tage/Woche} \times 42 \text{ Wochen} = 2520\text{km/Jahr}$
    - $2520\text{km} \times 247\text{g CO}_2 = \mathbf{622\text{kg CO}_2/\text{Jahr Reduktion}}$
- Vorteile für den Menschen
  - Sport 3x pro Woche mit je ca. 1 Std.
  - Körperliche und psychische Erholung und Regeneration
  - Dadurch Stärkung der Gesundheit
  - In der Arbeit und zu Hause fitter und aktiver
  - Verbesserte Stimmung und Interaktion in der Familie





# Beispiel Mobilität: Train and Bike






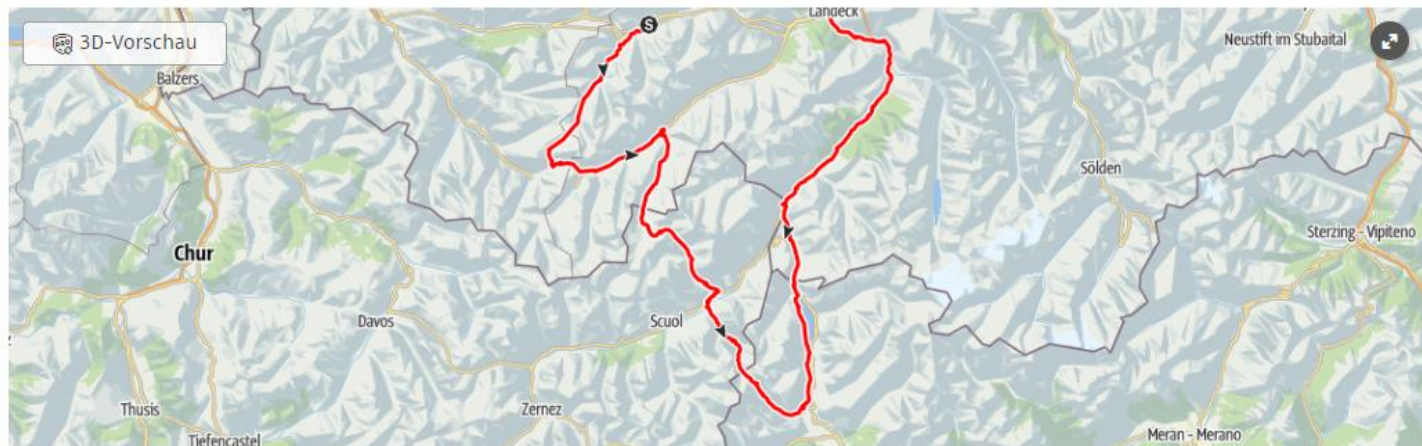
# Beispiel Mobilität: Train and Bike

  Transalp St. Anton - Ischgl - Vinschgau - Landeck



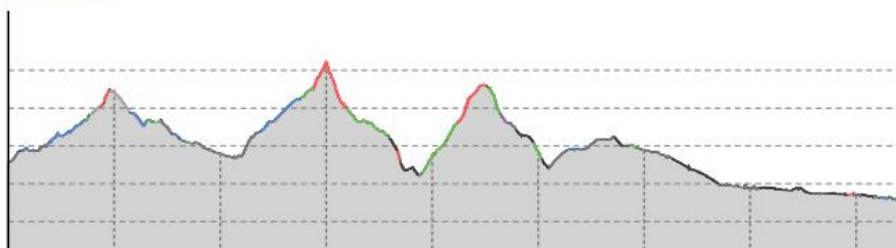
Verantwortlich für diesen Inhalt  
ÖAV Sektion Sankt Pölten 

**PLANUNG** MTB-Transalp - Region St. Anton in Tirol



**DIE TOUR** DETAILS ANREISE AKTUELLE INFOS

**Höhenprofil**



Strecke	169,9 km ↔
Dauer	24:20 h ⌚
Aufstieg	4.429 hm ▲
Abstieg	4.787 hm ▼
Höchster Punkt	2.610 hm ⚡
Tiefster Punkt	780 hm ⚡



# Aufwand und Umwelt-Impact



- Aufwand: gering bis mittel   mentaler Aufwand bei 1. Mal
- Umwelt-Impact: groß bis sehr groß
  - Fahrtstrecke St. Pölten – St. Anton: 1028km, 254 kg CO<sub>2</sub> (bei 7 l Diesel)
  - **Bei 5 Urlaubsfahrten pro Jahr: 1,3 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr eingespart**
- Impact eigene Person: sehr groß
  - Erlebnis, entspannte Reise, Selbstwirksamkeit und gutes Gefühl durch Umweltschutz
- Finanzielle Kosten / Ersparnis
  - PKW: EUR 478,00 (Durchschnittskosten EUR 0,46 pro km; vor Energiekrise!)
  - Bahn pro Person (Vorteilscard): EUR 85,80; 4 Personen: EUR 343,20 (Stand 2022)

# Psychologie der Verhaltensänderung

Kurt Lewin



# Psychologische Verhaltensexperimente



*„Im Wald zwei Wege boten sich mir dar, und  
ich nahm den, der weniger begangen war  
- und das veränderte mein Leben.“*

Walt Whitman (1819-1892)

# Herzlichen Dank für Ihre Achtsamkeit!

