



CIPRA

SLOVENSKA IZDAJA ISSN 2305-9850

# ALPENAOODRU

TEMATSKO GLASILO CIPRE

ŠT. 111/2024

Zdrave Alpe,  
zdravi ljudje

Tveganja in stranski učinki podnebnih sprememb

Uvodnik Stran 3

#### Obrazi Alp

Portret podnebne seniorke Pie Hollenstein Stran 4

## Zdrave Alpe, zdravi ljudje

#### Kako zdrave so še Alpe?

Novi stresni dejavniki, prilagoditve in zaščita Stran 5

#### Ko zbolimo zaradi podnebja

Vročina, alergije in onesnažen zrak Stran 8

#### Od toplotnih otokov do spužvastih mest

Primeri dobrih praks za bolj zdrave občine Stran 10

#### Gora kot terapija

Zdravilno gibanje v naravi Stran 11

#### Panorama

Križanka na temo »Planetarna dieta« Stran 12

#### »Velika večina ljudi se veseli prihodnosti«

Pogovor z zdravnico Beo Albermann Stran 14

#### »Kolektivno razmišljanje pomeni odlično priložnost«

Intervju z okoljsko psihologinjo Anno Pribil Stran 17

#### Podnebne izkušnje iz alpskega prostora

Sedem mnenj iz sedmih regij Stran 18

#### Pogled s strani: Alpski teden praznuje 20 let!

Platforma za trajnostni razvoj Stran 20

#### Drobtinice stran 22 Pika na I stran 23

Iz naslednje številke stran 24



Schaan/LI, junij 2024

## Drage bralke, dragi bralci,

Fotografija: Yurt Arcurs / Alamy Stock Photo (naslovnica), matsilvan/fotock (str. 2 zgoraj), Julian Konrad (str. 2 spodaj, str. 3)

se spomnite vročinskega vala junija 2023? Z veliko zaskrbljenostjo sem takrat spremljala vremensko napoved, saj je bil Forum o prihodnosti Alp v Lihtenštajnu tik pred začetkom: na dan dogodka naj bi bilo 36 stopinj. Za kratek čas me je zajela panika, saj si nisem mogla predstavljati, kako bomo lahko pri taki vročini v konferenčni dvorani ustvarili prijetno vzdušje. Začela sem razmišljati o vsem mogočem: Kakšne načine bi lahko ponudili za ohladitev? Ali bi morali izlete načrtovati v višje nadmorske višine? Kaj storiti, če kdo utrpi toplotni udar?

Ne glede na vreme je bila vročina na Forumu o prihodnosti Alp, ki je imel naslov »Moje zdravje, naše podnebje«, glavna tema razprave. Vendar pa ne gre le za vročino, temveč tudi za številne druge posledice podnebne krize, ki vplivajo na naše zdravje: naravne nesreče terjajo človeška življenja, širijo se tigrasti komarji in z njimi nove bolezni, vedno več je alergij in trpi tudi naša psiha. Na Forumu o prihodnosti Alp pa udeleženci niso razpravljali le o strahovih in tveganjih, temveč tudi o možnih sinergijah med promocijo zdravja in podnebno krizo: kolesarjenje namesto vožnje z avtomobilom, regionalna in sezonska hrana, ekološko kmetovanje, drevesa in voda v urbanih območjih ter druge rešitve, ki jih navdihuje narava.

Alpski prostor s svojimi edinstvenimi naravnimi pokrajinami in različnimi nadmorskimi višinami ponuja ogromen potencial, zato moramo združiti moči in ohraniti to edinstveno zdravstveno bogastvo. Na Fo-



rumu o prihodnosti Alp so se zbrali ljudje iz različnih alpskih držav in z različnimi izkušnjami, izmenjali znanje in se povezali v mreže. Pri tem mi je bilo jasno eno: s skupnimi močmi lahko pomnožimo svoj vpliv. Reševanje podnebne krize namreč ni nujno potrebno le, če želimo zaščititi naravo, temveč tudi če ne želimo ogroziti svojega lastnega zdravja. Mimogrede, moje lanske skrbi glede vročine pred dogodkom se niso uresničile: prvi dan je bilo 20 stopinj z rahlim dežjem.

#### Anna Mehrmann

Vodja dogodkov in komunikacij pri CIPRI International

#### CIPRA – RAZNOLIKA IN PESTRA ORGANIZACIJA

Mednarodna komisija za varstvo Alp (CIPRA) je nevladna krovna organizacija z nacionalnimi odbori v vseh alpskih državah in predstavlja več kot sto društev in organizacij iz sedmih alpskih držav. Zavzema se za trajnostni razvoj na območju Alp, ohranjanje naravne in kulturne dediščine ter regionalne raznovrstnosti kot tudi za reševanje skupnih problemov v alpskem prostoru.

#### KOLOFON

Založnik: CIPRA International

Uredništvo: Anna Mehrmann, Michael Gams (odgovorni)

Sodelavci: Marco Battain, Caroline Begle, Heinz Fuchsig, Michael Gams, Magdalena Holzer, Veronika Hribernik, Sophie Mahlknecht, Anna Mehrmann, Veruska Muccione

Prevodi: Lea Burjan, Reinhold Ferrari, Maria Nievoll

Lektoriranje: Caroline Begle, Inès Hubert, Francesco Pastorelli, Nina Pirc

Postavitev in oblikovanje: Jenni Kuck

Tisk: Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH/A Celotna naklada: 12.000 izvodov

Izhaja periodično v slovenščini, nemščini, italijanščini in francoščini. Ponatis prispevkov je mogoč s predhodnim dovoljenjem in z navedbo vira. Zaželeno je, da nam pošljete avtorski izvod.

Naročilo: Alpe na odru lahko brezplačno naročite pri CIPRI International: [www.cipra.org/alpenaodru](http://www.cipra.org/alpenaodru), [international@cipra.org](mailto:international@cipra.org)

Alpe na odru CIPRA International izdaja s podporo Zveznega ministrstva za okolje, varstvo narave in varnost reaktorjev ter sklada Aage V. Jensen Charity Foundation.



#### CIPRA INTERNATIONAL

Kirchstrasse 5, LI-9494 Schaan

tel.: +423 237 53 53 e-naslov: [international@cipra.org](mailto:international@cipra.org)

spletna stran: [www.cipra.org](http://www.cipra.org)

#### NACIONALNI ODBORI

##### CIPRA Avstrija

Dresdner Straße 82/7. OG, A-1200 Wien

tel.: +43 1 401 13 21 e-naslov: [oesterreich@cipra.org](mailto:oesterreich@cipra.org)

spletna stran: [www.cipra.org/at](http://www.cipra.org/at)

##### CIPRA Švica

Birkenweg 61, CH-3013 Bern

tel.: +41 078 267 53 90 e-naslov: [schweiz@cipra.org](mailto:schweiz@cipra.org)

spletna stran: [www.cipra.ch](http://www.cipra.ch)

##### CIPRA Nemčija

c/o Bund Naturschutz,

Pettenkoflerstraße 10a, D-80336 München

tel.: +49 89 23 23 98 40 e-naslov: [deutschland@cipra.org](mailto:deutschland@cipra.org)

spletna stran: [www.cipra.de](http://www.cipra.de)

##### CIPRA Francija

5, Place Bir Hakeim, F-3800 Grenoble

tel.: +33 476 42 87 06 e-naslov: [france@cipra.org](mailto:france@cipra.org)

spletna stran: [www.cipra.org/fr](http://www.cipra.org/fr)

##### CIPRA Lihtenštajn

c/o LGU, Kirchstrasse 5, LI-9494 Schaan

tel.: +423 232 52 62 e-naslov: [liechtenstein@cipra.org](mailto:liechtenstein@cipra.org)

spletna stran: [www.cipra.org/li](http://www.cipra.org/li)

##### CIPRA Italija

c/o Pro Natura, Via Pastrengo 13, I-10128 Torino

tel.: +39 011 54 86 26 e-naslov: [italia@cipra.org](mailto:italia@cipra.org)

spletna stran: [www.cipra.org/it](http://www.cipra.org/it)

##### CIPRA Slovenija

Društvo za varstvo Alp, Trubarjeva cesta 50, SI-1000 Ljubljana

tel.: +386 59 071 322 e-naslov: [slovenija@cipra.org](mailto:slovenija@cipra.org)

spletna stran: [www.cipra.org/sl](http://www.cipra.org/sl)

#### REGIONALNI ODBOR

##### CIPRA Južna Tirolska

c/o Dachv. für Natur- und Umweltschutz,

Kornplatz 10, I-39100 Bozen

tel.: +39 0471 97 37 00 e-naslov: [info@umwelt.bz.it](mailto:info@umwelt.bz.it)

spletna stran: [www.umwelt.bz.it](http://www.umwelt.bz.it)

##### Podporni član

Nizozemsko kraljevo združenje alpinistov

in gorskih športov (NKBV)

Houttuinlaan 16A, NL-3447 GM Woerden

tel.: +31 34 84 09 521 e-naslov: [info@nkbv.nl](mailto:info@nkbv.nl)

spletna stran: [www.nkbv.nl](http://www.nkbv.nl)



Za Pio Hollenstein je varstvo podnebja človekova pravica.

## Podnebna seniorka

»Edini namen našega združenja je tožiti Švico,« pravi Pia Hollenstein in se hudomušno nasmehne. Kdor odraščča z osmimi sorojenci na švicarski gorski kmetiji, se neizogibno nauči uveljavljati svoj prav. Po potrebi tudi na sodišču. »Kože se ne veže,« je takrat sedem-

letni Pii rekel oče. Zato je pred odhodom v šolo pasla kožo. Pia Hollenstein se kot nekdanja državna svetnica stranke Zelenih, strokovnjakinja za zdravstveno nego in učiteljica v poklicni šoli že vse življenje ukvarja z naravo in zdravjem – tudi daleč od doma. Tri leta je vodila zdravstveni center v Papui Novi Gvineji. Kasneje je »vedno bolj spoznavala, kako pomembno je varstvo okolja«. V Bernu je demonstrirala proti odmiranju gozdov. Leta 1991 je zasedla prvi mandat Zelenih v državnem svetu. Kot sama pravi, se je podnebnih sprememb začela prvič zavedati med gorskimi turami na švicarske štiritisočake. Ko je desetletja pozneje obiskala iste gore, je morala hoditi eno uro dlje, »ker je bil preprosto vsepovsod samo grušč in nič več snega«. To je Pii dalo misliti. »Mislim, da je slabo, če ne poskrbimo za našo dragoceno ledeniško vodo.« Pri 73 letih bi lahko dejansko uživala v upokojitvi. Namesto tega je 29. marca 2023 z drugimi ženskami iz združenja »KlimaSeniorinnen Schweiz« (»Podnebne seniorke Švice«) odpotovala na Evropsko sodišče za človekove pravice v Strasbourg. Tam je potekala javna obravnava njihove tožbe za pravico do zdravja, ki so jo vložile dve leti prej. V Švici so bile zavrnjene na vseh pravnih instancah, vse do Zveznega ustavnega sodišča. Glede na študije so starejše ženske bolj prizadete zaradi vročinskih valov kot na primer moški. Zato so leta

**Pia Hollenstein meni, da Švica premalo ukrepa v boju proti vse večjemu tveganju za zdravje, ki ga povzročajo podnebne spremembe. Zato je 73-letnica skupaj z 2.600 drugimi starejšimi podnebnimi aktivisti vložila pritožbo na Evropsko sodišče za človekove pravice – in uspela.**

2016 ob podpori organizacije Greenpeace ustanovile organizacijo »Podnebne seniorke«, ki se ji je do danes pridružilo že skoraj približno 2.600 tožnic. »Prvič se v tožbi zatrjuje kršitev človekovih pravic, ne le varstvo okolja,« pojasnjuje Pia Hollenstein. Tožba je pritegnila mednarodno pozornost in Pia je dala že več deset intervjujev – celo za avstralski radio in novinarja iz Združenih arabskih emiratov. Zanimale so jih »te stare ženske iz Švice«. Humoren in odločen način Pie je impresiven. Ima govore na dogodkih »Petki za prihodnost« in kot katoličanka sodeluje na cerkvenih dogodkih o varstvu podnebja. »Tako dosežeš pomemben del prebivalstva, ki bi lahko naredil veliko več kot zdaj.« V protestantske župnije jo vabijo pogosteje kot v katoliške. »Tam je večja ozaveščenost.« Veliko hodi v naravo, kar ji ne koristi le fizično, ampak tudi psihično. »Pomaga mi, da imam še vedno dovolj energije, ki jo potrebujem.« Še vedno hodi in pleza, vendar ne več na štiritisočake – za to je prepočasna. »Veliko telovadim in imam pozitiven odnos do življenja.« Vztrajnost Pie in drugih podnebnih seniork se je končno obrestovala: 9. aprila 2024 je Veliki senat Evropskega sodišča za človekove pravice odločil, da Švica krši človekove pravice starejših žensk, ker ne stori vsega potrebnega za boj proti globalnemu segrevanju. ▲

Michael Gams,  
CIPRA International

Fotografija: Caroline Minjolle

# Kako zdrave so še Alpe?

Vročina, zemeljski plazovi, poplave: Podnebna kriza močno vpliva na alpsko regijo. Hkrati pa alpski prostor s svojimi edinstvenimi naravnimi pokrajinami in različnimi nadmorskimi višinami ponuja izjemne možnosti za zdravje ljudi.



**Prelivanje brežin:  
Jezero Lago Maggiore med  
Italijo in Švico.**

Fotografija: matsilvan/istock



Alpe kot območje nesreč...



... in kot počitniška destinacija.



**Veruska Muccione** višja znanstvenica na Inštitutu za geografijo Univerze v Zürichu in znanstvenica v vodstvu švicarskega Zveznega inštituta za raziskave gozdov, snega in pokrajine (WSL). Njene raziskave se osredotočajo na podnebna tveganja, prilagajanje in odločitve o prilagajanju s posebnim poudarkom na gorskih in urbanih območjih. Vodila je več nacionalnih in mednarodnih raziskovalnih projektov, namenjenih razumevanju vplivov podnebnih sprememb na vodne vire, naravne nevarnosti in zdravje ter ocenjevanju rešitev za prilagajanje. Bila je tudi glavna avtorica v delovni skupini II šestega ocenjevalnega poročila IPCC in sicer poglavja »Evropa« in presečnega poglavja »Gore«.

Podnebne spremembe spreminjajo profil tveganja v alpskem prostoru in sosednjih regijah. Vedno bolj je jasno, kako močno je zdravje tega življenjskega prostora in njegovih prebivalcev prepleteno z ritmom podnebja. V zadnjem desetletju so dolgotrajna obdobja vročine in suše močno prizadela alpske ekosisteme in skupnosti, ki so od njih odvisne. Posledice vključujejo zmanjšanje debeline in trajanja snežne odeje na nizkih nadmorskih višinah, izgubo ledeniške mase, povečano odmrzovanje večnega ledu (permafrost), več in vedno večja ledeniška jezera. Na splošno se bodo ti trendi v 21. stoletju (odvisno od podnebnih scenarijev) nadaljevali ali morda še okrepli, kar bo imelo negativne posledice za gorsko kriosfero, biotsko raznovrstnost, ekosistemske storitve in blaginjo ljudi.

#### NOVI STRESNI DEJAVNIKI

Sedanje raziskave o vplivih podnebnih sprememb na gorska območja so doslej le obrobno obravnavale učinke naraščajočih temperatur na zdravje in zapletene odnose med gorskimi in nižinskimi območji. Prizadevanja za razumevanje posledic so se pogosto osredotočala na ekološke in hidrolške spremembe v Alpah, včasih pa so

spregledala pomembno zdravstveno razsežnost. Vendar se prav v edinstvenem medsebojnem vplivu med nadmorsko višino in podnebjem skrivajo pomembna spoznanja o posledicah za zdravje.

Lokalna favna in flora ter človeško prebivalstvo, ki so se dolgo prilagajali hladnejšemu podnebjju, se soočajo s stresnimi dejavniki brez primere, ki se še povečujejo zlasti v urbanih območjih v ozkih alpskih dolinah. Neposredni učinki podnebnih sprememb na zdravje ljudi vključujejo povečano tveganje za bolezni in poškodbe, povezane s podnebjem, višjo stopnjo umrljivosti ter porast bolezni srca in ožilja (str. 8). Podnebne spremembe imajo lahko tudi posredne učinke, med drugim na duševno zdravje in dobro počutje (str. 17). Poleg tega lahko podnebne spremembe vplivajo na kakovost zraka in povzročijo povečano tveganje onesnaženosti zraka. Posledice so v Alpah različne in odvisne od družbenega, gospodarskega in kulturnega okolja, ki lahko vpliva in tvegajna, povezana s podnebjem, tako poslabšuje kot tudi blaži. Če se temperature zvišujejo, to ogroža stabilnost gorskih območij. Posledica tega je večje število zemeljskih plazov in poplav, kot je leta 2022 poročal tudi Medvladni odbor za podnebne spre-

membe (IPCC). To ne ogroža le človeških življenj, temveč povzroča tudi stres in strah pri tistih, ki živijo na ogroženih območjih in bodo morda prisiljeni zapustiti svoje domove (str. 18).

#### ZAŠČITA PRED EKSTREMNI VREMENSKIMI RAZMERMAMI

Kljub tem različnim izzivom ima alpski prostor velik potencial za krepitev blaginje in blažitev podnebnih sprememb. Raznolike naravne pokrajine in različne nadmorske višine ponujajo široko paleto priložnosti dejavnosti, ki spodbujajo telesno zdravje in duševno ravnovesje (str. 11). Poleg tega so zaradi višjih temperatur in ekstremne vročine na nižjih nadmorskih višinah nekatere gorske regije postale privlačnejše za letni obisk, saj nudijo ustrezno zaščito pred vročinskimi valovi. Alpska regija ponazarja zapletene odnose med varstvom okolja, javnim zdravjem in prilagajanjem podnebnim spremembam (str. 10).

Z varovanjem gozdov, ki nas ščitijo pred nevarnostmi skalnih podorov in hudournikov, ter s trajnostno rabo vode povečujemo odpornost narave in hkrati izboljšujemo svoje sposobnosti prilagajanja. Trajnostni turizem, spodbude za okolju prijazna po-

tovanja in podpora lokalnemu, okolju prijaznemu kmetijstvu so načini ohranjanja alpske pokrajine in spodbujanja podnebnju prilagojenega načina življenja (str. 12). Pobude za zeleno energijo – kot so sončne in vetrne elektrarne, ki so skrbno vključene v alpsko infrastrukturo – zmanjšujejo odvisnost od fosilnih goriv in onesnaževanje zraka. Podobno arhitekturni dosežki, kot so energetsko učinkovite stavbe, ki so usklajene z naravnim okoljem, krepijo odpornost na podnebne ekstreme in hkrati spodbujajo bolj zdravo notranje okolje. Izobraževanje in raziskave so ključnega pomena za odkrivanje povezav med zdravjem Alp in podnebnimi spremembami (str. 14). Navsezadnje »Zdrave Alpe, zdravi ljudje« predstavljajo strateški imperativ, ki ne določa le dobrega počutja alpskega prebivalstva, temveč lahko služi tudi kot navdihujoč model za odpornost in simbiozo z naravo. ▲

#### UKREPANJE ZA ZDRAVJE ALP

Spodbujanje interdisciplinarnega dialoga, posredovanje znanja, izpostavljanje dobrih primerov iz alpskega prostora in zagotavljanje navdiha za nove ideje: To so bili cilji prvega Forumu o prihodnosti Alp, ki je potekal 30. junija in 1. julija 2023 v Schaanu/LI. Osrednji referati, informativni sestanki, priložnosti za mreženje in ekskurzije so nazorno izpostavili povezave med zdravjem in podnebnimi spremembami. Rezultat so bila priporočila za ukrepanje na petih področjih: mobilnost, zdravstveni potencial Alp, ekstremni vremenski pojavi in naravne nesreče, hrana in kmetijstvo ter širjenje bolezni.

Priporočila za ukrepanje in dodatne informacije so na voljo tukaj:

[www.forumprihodnostialp.li](http://www.forumprihodnostialp.li)

# Ko zbolimo zaradi podnebja

Vročinski valovi, onesnaženost zraka in drugi vremenski ekstremi so lahko v alpskih dolinah hujši in trajajo dlje kot v nižinah. Okoljski zdravnik **Heinz Fuchsig**, ki živi v Innsbrucku v Avstriji, pojasnjuje, zakaj je tako in kaj lahko ljudje in lokalne skupnosti storijo v zvezi s tem.

Innsbruck je poleg Dunaja verjetno najbolj vroče mesto v Avstriji: poleti 2023 so temperature 35 dni presegle 30 °C. Prejšnji rekord Innsbrucka je bil 44 vročih dni leta 2003. Junija je v povprečju tu že 4 °C topleje kot v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja. Pomanjkanje snega v okoliških gorah in večja vsebnost vlage v zraku zmanjšujeta – nekoč običajno – nočno ohlajanje. Deževne nevihte v večernih urah so vse redkejše, ceste in druge ogrevane površine pa se skorajda ne ohlajajo. Zaradi suše se povečuje tudi nevarnost gozdnih požarov. Na splošno se alpsko območje segreva hitreje kot nižine: stagnacija poletnega viška lahko v dolinah povzroči življenjsko nevarne temperature nad 40 °C.

## VROČINA VPLIVA NA VSE

Vsak peti prebivalec Evrope velja za občutljivega na vročino, ker je starejši od 75 let, ima sladkorno bolezen ali obolenje ledvic. V suhih dneh lahko temperature skokovito narastejo tudi za 20 °C. Zaradi vročine se v tropskih nočeh (ko temperatura ne pade pod 20 °C) močno poveča pretok krvi v kožo, kar obremenjuje srce – zlasti pri starejših ali bolnih ljudeh, pa tudi pri nosečnicah in otrocih. Podjetja tožijo zaradi neprespanih delavcev, katerih storilnost se na nehlajenih delovnih mestih dodatno zmanjšuje. Šport in intenzivna vadba v vročini in na žgočem soncu ali dehidracija in nepravilno ravnanje (še zlasti, ko je prisotna demenca ali jemanje določenih zdravil) lahko povzročijo toplotni udar.

Pri tem se telesna temperatura dvigne na več kot 40 °C, kar povzroči dezorientiranost, krče in komo ali celo smrt zaradi odpovedi več organov.

## KAKO UKREPAJO LOKALNE SKUPNOSTI?

Italijansko mesto Bozen-Bolzano je že uredilo hladna mesta s senčnimi listnatimi drevesi, vodnjaki, bazeni z vodo, stranišči, gostinsko ponudbo in ležalniki. Gradec/A ima dve veliki »hladilni coni«, »Dom im Berg« in drsališče, kjer se lahko ljudje, katerih domovi so pregreti, sprostijo. Na splošno bi morala mesta ustvarjati svetle površine, da bi preprečila nastanek vročine. Prav tako je treba zmanjšati »notranje obremenitve«,

Ljudje v gosto naseljenih dolinskih krajih, kot je Grenoble/F, bolj trpijo zaradi vročine in onesnaženosti zraka.

ki jih povzroča toplota iz tisočih deljenih klimatskih naprav in motorjev z notranjim izgorevanjem. Namesto tega potrebujemo več kolesarskih stez in pešpoti, javni prevoz in električna vozila. Zelene fasade in ulične krajine z drevesi in zelenimi površinami zagotavljajo senco, zagotavljajo hlajenje z izhlapevanjem ter spodbujajo telesno aktivnost in socialno interakcijo. Vendar pa hlajenje z izhlapevanjem pomeni tudi več vlage: 29 °C s 65-odstotno relativno občutimo enako kot 32 °C s 40-odstotno vlažnostjo – zato samo zelenje pogosto ni dovolj. Potrebno hlajenje stavb s toplotnimi črpalkami omogoča pretvorbo vročine v toplo vodo ali geotermalno energijo.

## NEVARNO EKSTREMNO VREME

Poleg vročine naše zdravje ogrožajo tudi drugi ekstremni vremenski pojavi. Zaradi višje vlažnosti so nevihte in padavine bolj intenzivne. Astma, ki jo povzročajo nevihte, je vse pogostejša: ko cvetni prah zaradi elektrostatične napetosti, osmotskih procesov in ciklov zmrzovanja in odmrzovanja razpade, doseže bronhije in pri bolnikih s senenim nahodom povzroči astmo.

Če gorijo gozdovi na strmih južnih pobočjih pod naseljenim območjem, je treba evakuirati ranljive osebe in pripraviti načrt za ukrepanje v izrednih razmerah. Ogrožene skupnosti med drugim potrebujejo zadostno količino vode za gašenje. Močno deževje, ki se podobno kot vročinski valovi zaradi podnebnih sprememb pojavlja pogosteje in traja dlje, povzroča zemeljske plazove in tokove ruševin na gorskih območjih. Bolni in onemogli ljudje so tako pogosto odrezani od zdravstvene oskrbe. Drugi ljudje so pogosto travmatizirani in zaskrbljeni zaradi vsakega nočnega grmenja, zlasti če so že večkrat doživeli hudo škodo zaradi neurij.

## ONESNAŽEN ZRAK

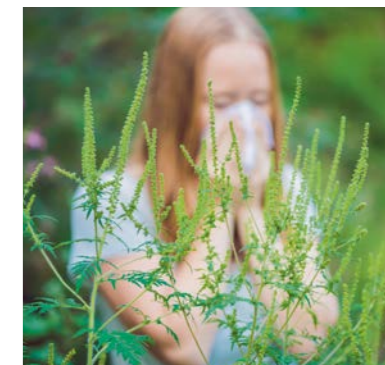
Samo v Avstriji zaradi onesnaženega zraka vsako leto umre več kot 2.000 ljudi. Les in biomasa se trenutno množično sežiga-

ta brez sproizvodnje toplote in električne energije, medtem pa brez znatnega povečanja vetrnih elektrarn drsimo v dramatičen zimski primanjkljaj električne energije. Energetski prehod, ki varuje podnebje, varuje tudi naše zdravje. Najpomembnejši ukrep pa bi bilo zmanjšanje saj iz individualnih peči na ročni pogon in nefiltriranih dizelskih motorjev. Z naknadno vgradnjo filtrov za trdne delce v dizelskih motorjih – kar je v Alpah storila le Švica – v gradbene stroje, snežne freze in dizelske generatorje bi se emisije znatno zmanjšale. To je tudi najučinkovitejši ukrep za zaščito podnebja, saj imajo saje močan učinek segrevanja in v nasprotju s CO<sub>2</sub> po nekaj mesecih izhlapijo.

## KLOPI, ALERGIJE IN NEOBIOTA

Zaradi višjih povprečnih temperatur prenašalci bolezni, kot so klopi, preživijo tudi na nadmorski višini do 1.800 metrov. Alergiki poleg tega trpijo tudi zaradi povečane rasti pelinolistne žvrklje (ambrozije). Orjaški dežen, ki raste ob gozdnih cestah, povzroča hude opekline (fototoksičnost), kadar pride v stik s kožo, ki je izpostavljena soncu. Bolezenske posledice so sicer v Ticinu/CH, ki izvaja ukrepe proti neofitom, bistveno manjše kot v sosednji Lombardiji/I. Tigrasti komar se je že razširil po avtocestah in se bo od tam naseljeval v doline. Prenosa številnih tropskih bolezni, za katere je lahko »prenašalec«, zaenkrat še niso zabeležili.

V alpskem prostoru smo se v mrzlih zimah in v kriznih razmerah navadili, da se približujemo drug drugemu. Nekoč sta bila razširjena ekonomija skupne blaginje in samozadostnost; navsezadnje tudi nemška beseda Alm (gorski pašnik) izhaja iz Almende (gmajna, torej skupno zemljišče za pašnjo). Glede na to, da je danes toliko zdravstvenih tveganj povezanih s podnebjem, bi morali poskrbeti za družbene in ekonomske signale upanja, ki jih v alpskem prostoru ne potrebujejo le mladi. ▲



Zaradi podnebja se v dolinah hitro širi tudi zelo alergena ambrozija.

**Heinz Fuchsig** je zdravnik in strokovnjak s področja medicine dela in okolja. Kot okoljski svetovalec Avstrijskega zdravniškega združenja in vodja tečaja okoljske medicine je zavezan tako spoštovanju narave kot s svojim stanovanjskim blokom v Innsbrucku, v katerem skorajda ni emisij CO<sub>2</sub> in ki je kot prvi avstrijski stanovanjski blok s certifikatom za skupno dobro prejel več nagrad za svojo socialno in ekološko trajnost. Heinz Fuchsig je član Rimskega kluba in podpredsednik organizacije »Zdravje za prihodnost« v Avstriji. Prosti čas preživlja s svojimi odraslimi otroki, ženo in prijatelji ali sam v gorah.



Umetnost in sodelovanje krepita ozaveščenost o podnebnih spremembah v Siders-Sierre/CH.

## Od toplotnih otokov do spužvastih mest

Lokaliziranje toplotnih otokov, ustvarjanje spužvastih mest, obveščanje ljudi in omogočanje sodelovanja pri sprejemanju odločitev: to so primeri dobrih praks za bolj zdrava mesta in občine v alpskem prostoru.

### SKUPAJ LOKALIZIRAJMO TOPLOTNE OTOKE

Neprofitni urbanistični studio Prostorož je pozval prebivalce Ljubljane, naj glasujejo o »vročih točkah« – krajih, ki se jim zdijo poleti še posebej vroči. V treh tednih so prejeli približno 700 odgovorov. Analiza je pokazala, da se ljudje poleti zaradi vročine odločajo za daljšo pot, da bi se izognili vročim točkam ali pa se določenih krajev v mestu povsem izogibajo. Poleg tega se veliko ljudi vozi z avtomobilom, da bi se izognili soncu. Med vročimi točkami so bila tudi avtobusna postajališča; ironično je bilo, da je avtobusno postajališče pri univerzitetni bolnišnici izstopalo v še posebej negativni luči. Prostorož je pripravil predloge za izboljšave in jih predstavil mestnemu svetu.

### DREVEŠA POMAGAJO SPUŽVASTIM MESTOM

Zelena avenija od železniške postaje do glavnega trga: mesto Villach na jugu Av-

strije se je po načelu spužvastega mesta odločilo zasaditi drevesa vzdolž poldrugi kilometer dolge osi. Drevesa nudijo senco, hladijo okolje, vežejo onesnaževala in CO<sub>2</sub> ter shranjujejo veliko vode. Ker lahko deževnica odteče neposredno na mestu, drevesa gosto pozidanih območij ne ščitijo le pred vročino, temveč tudi pred poplavami. Da bi njihovim koreninam zagotovili dovolj prostora, je potrebno odstraniti ceste in trge, podtalje pa obogatiti s kamnom, gramozom in kompostom. Drevesa se lahko med seboj povezujejo v podzemno mrežo, po vzoru gozda. Podobni projekti so že bili izvedeni v mestih, kot so Gradec, Dunaj in Basel.

### POMOČ NAJBOLJ RANLJIVIM

Francoska občina Annecy ponuja storitev, v okviru katere se lahko registrirajo starejši ljudje in druge osebe, posebej občutljive na vročino, ki bi želeli ustrezno pomoč v pri-

meru vročinskega vala. Takoj ko se pojavi vročinski val, mestni uslužbenci ves čas trajanja vročinskega opozorila redno kontaktirajo registrirane osebe. V Avstriji je regija Walgau pripravila informativno brošuro z nasveti za ravnanje v vročih dneh, zlasti za starejše, z naslovom »Ostanite kul- kako uživati v življenju in ostati zdravi tudi v vročih dneh.«

### ZELENE REKREACIJSKE CONE KOT REZULTAT KOLEKTIVNIH AKCIJ

V osnovni šoli v Siders-Sierre v Švici so otroci pripravili projekt za ozelenitev šolskega zemljišča, ki ga je na koncu izvedla občina. Poleg tega je občina skupaj z lokalnimi prebivalci zasnovala rekreacijsko območje na trgu Place d'Orzival. V delavnicah so posadili drevesa in grmovnice ter izdelali leseno »gnezdo« za sprostitve. Po barvane površine in informacijske table v parku naredijo toplotne otoke vidne in na umetniški način posredujejo informacije o podnebnju. Tudi francoska občina Chambéry se je pri projektu »Podnebni ukrepi v alpskih mestih« osredotočila na sodelovanje državljanov. Osredotočila se je na ozelenitev in zmanjšanje pozidanosti mesta, ter na participativno strategijo izvajanja. Občani so tako lahko na primer predlagali, kateri kraji v mestu bi morali postati bolj zeleni.

Michael Gams,  
CIPRA International

Fotografija: EDHEA

## Gore kot terapija

Pohodništvo, alpinizem, plezanje: **Marco Battain** pravi, da gibanje v gorah ne le izboljšuje naše počutje, ampak ima tudi terapevtski učinek. S tako imenovano gorsko terapijo se ukvarja že desetletja.

V preteklih stoletjih je bivanje v določenih gorskih regijah do določene mere veljalo za terapevtsko: pomislite samo na visokogorska švicarska zdravilišča, kot npr. Leukerbad, ali na helioterapijo v Davosu za bolnike s tuberkulozo, o kateri je pisal Thomas Mann v Čarobni gori. V Italiji je ob jezeru Misurina do leta 2022 delovala klinika »Istituto Pio XII« za diagnosticiranje in zdravljenje astme pri otrocih in njihovo rehabilitacijo.

### REHABILITACIJA V VARNEM OKOLJU

V osemdesetih letih 20. stoletja se je pojavila nova oblika terapije, v Italiji znana pod imenom »MontagnaTerapia« (v dobesednem prevodu: gorska terapija). Izraz vzbuja asociacije na alternativne metode zdravljenja, kot so umetnostna, glasbena terapija in terapija s konji. Gorska terapija je oblika bio-psihsocialne rehabilitacije za ljudi, ki trpijo zaradi različnih telesnih, psiholoških in socialnih težav. Poteka v gorah v skupini, ki jo sestavljajo prostovoljni svetovalci (na primer iz italijanskega planinskega kluba) in poklicni svetovalci (pedagogi, zdravstveni delavci itd.). Občasno so vključeni tudi družinski člani in prijatelji. Cilj skupine je spodbujati udeležbo v skupnosti, ki ni tekmovalna in ki ne obsoja: v socialnem okolju, ki ni izmišljeno, temveč varno in prijazno.

### ALPSKA POKRAJINA DELUJE POMIRJUJOČE

Pri gorski terapiji ima pomembno vlogo pokrajina, ki poskrbi za vračanje sposobnost zaznavanja čutnih dražljajev, ki jo je omejila bolezen: občutek toplih sončnih žarkov na koži, pogled na obzorje in harmonično pokrajino, občutek vetra na koži, šepet vetra, šumenje potoka,

Potovanje po gorah v skupini koristi telesnemu in duševnemu zdravju posameznika.



dišeče cvetje in lubje, okus gozdnih sadežev. Vse to so stvari, ki so izginile iz vsakdanjega življenja mnogih izmed nas in skoraj vseh, ki jih spremljamo. Struktura alpske pokrajine, tudi če jo je preoblikovala človeška roka, na splošno deluje bolj pomirjujoče kot urbano okolje. Gore ponujajo tudi odlično okolje za vključevanje invalidov. To omogoča celovitost vseh občutkov, vključno z utrujenostjo, ki jo povzroča gibanje v naravi, v kombinaciji z medosebnimi odnosi zaradi izmenjave izkušenj v skupini. ▲

### GORSKI ZDRAVNIK

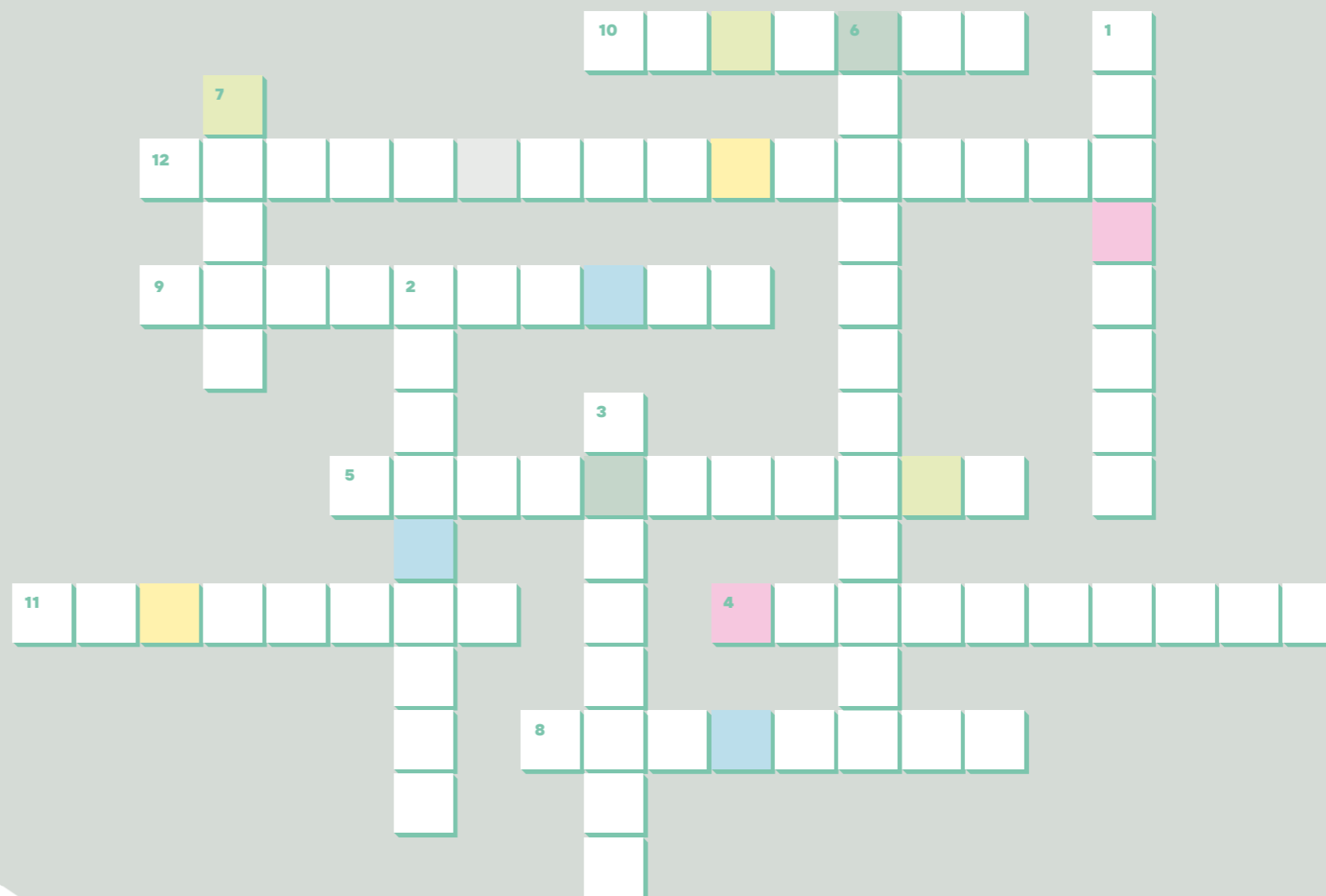
**Marco Battain** je strokovnjak za gorsko terapijo pri Italijanskem planinskem klubu in že od nekdaj obožuje potovanja v gore – še posebej pohodništvo. V Torinu rojeni in vzgojeni kirurg ter specialist za higieno in preventivno medicino od leta 2009 dela kot vodnik in zdravnik na področju gorske terapije.

# Zdrava prehrana, zdrav planet

Z njo bi lahko nahranili celo 10 milijard ljudi in pri tem ohranili vire: Križanka o »planetarni dieti«

Sophie V. Mahlnecht, CIPRA International

Planetarno dieto oz. dieto za zdrav planet je razvila komisija EAT-Lancet. Raziskovalci v tej pobudi se ukvarjajo s svetovnimi izzivi na področju prehrane, zdravja in okolja. Ključno vprašanje, na katerega je treba odgovoriti: Kako in s čim se lahko prehranjuje predvidenih 10 milijard ljudi na našem planetu leta 2050? Poudarek je na trajnostni prehrani, ki je koristna za ljudi in planet. Ključne značilnosti planetarne diete so povečano uživanje živil rastlinskega izvora, kot so sadje, zelenjava, polnozrnata žita in stročnice, ter zmanjšano uživanje rdečega mesa, sladkorja in visoko predelanih živil. Uravnotežena in z viri varčna prehrana ne prispeva le k zdravju posameznika, temveč tudi zmanjšuje ekološki odtis svetovnega prehranskega sistema. ▲



1. Na kaj se osredotoča planetarna dieta?
2. Kaj je glavni vir beljakovin?
3. Katera vrsta mesa ima največji odtis CO<sub>2</sub>?
4. Katera vrsta živil predstavlja največji del zdrave prehrane?
5. Kateri vrsti žit se posveča največ pozornosti?
6. Kolikšen odstotek dnevnih kalorij naj bi v prehrani po načelih zdravega načina prehranjevanja predstavljala polnozrnata žita?
7. Koliko milijard ljudi bo po napovedih živel na Zemlji leta 2050?
8. Katera bolezen se zaradi svojih vzrokov imenuje tudi sladkorna bolezen?
9. Ali so bolj zdrave nenasičene ali nasičene maščobne kisline?
10. Katera je najpogostejša škrobna zelenjava v naših zemljepisnih širinah?
11. Kje bi bilo treba uporabiti planetarno dieto, da bi dolgoročno dosegli trajnostne in zdravstvene cilje?
12. Kateri sektor sedanjega prehranskega sistema proizvaja veliko CO<sub>2</sub>?

\*Rešitev: glej stran 22 spodaj

Rešitev



## »Velika večina ljudi si želi prihodnosti.«



Bea Albermann, predavateljica na Forumu o prihodnosti Alp 2023, v Lihtenštajnu.

Fotografija: Julian Konrad

Bea Albermann dela kot mlada zdravnica na pediatrični kliniki. Mlada Švicarka je soustanoviteljica organizacije »Health for Future Switzerland« (Zdravje za prihodnost Švice), protestira na svetovnih podnebnih konferencah in motivira druge, da povečajo svoj politični odtis.

### Trenutno si zaposlena v švicarski univerzitetni bolnišnici v Lozani. Kako podnebna kriza vpliva na otroke?

Zdaj, ko je vse bolj vroče, se otroci pletati ne morejo več igrati zunaj. Tveganje za vročinski šok je preveliko. Brčanje žoge na dvorišču na soncu ni več tako enostavno, ko je že teden dni več kot 30 stopinj. Vročina prizadene predvsem zelo majhne otroke, pa tudi starejše ljudi in ljudi s kroničnimi boleznimi. Zaradi onesnaženosti zraka je pri otrocih problematična tudi astma. Devet od desetih ljudi na svetu diha onesnažen zrak. Devet od desetih, to je neverjetna številka! V Švici na primer veliko ljudi velikonočne praznike preživlja v Ticinu, ker je tam lepo in toplo. Toda na južni strani Alp se zadržuje smog iz metropole Milano. Zato ima Ticino najvišjo stopnjo onesnaženosti zraka v Švici. Potem so tu še nalezljive bolezni. Zaradi toplejšega podnebja lahko na primer tigrasti komar prezimi tudi severno od Alp. Ta prenaša bolezni, kot sta denga ali čikungunja. Vse to vpliva na psiho in tu spet pride do izraza moje vsakdanje delo. Obsežna študija, ki jo je opravil Lancet Planetary Health, je pokazala, da je več kot 60 odstotkov otrok in mladostnikov prestrašenih zaradi podnebne krize. Kaj pomeni odraščati v svetu, kjer se v šoli učijo, da uničujemo lastna sredstva za preživetje? Treba je zares dobro natrenirati krizno mišico. Upanje ne pade z neba. Tudi tega se moraš naučiti.

### Si članica organizacije Health for Future Switzerland, protestiraš na podnebnih srečanjih in nastopaš na demonstracijah, imaš govore in predavanja. Zakaj?

Medicino sem začela študirati, ker sem se želela zavzemati za to, da bi imeli vsi pravičen dostop do zdravja. Če bi vsi živeli in uživali tako kot mi, bi potrebovali več pla-

netov in več virov, kot jih dejansko imamo. Telefone imamo vedno pri roki. Kakšni minerali in viri so v njih, kdo jih proizvaja, od kod prihajajo in kakšne so zdravstvene posledice za lokalno prebivalstvo? To me je tako razjezilo. Leta 2018 se je vse več mladih podalo na ulice v okviru akcije Fridays for Future (Petki za prihodnost). Ko sem študirala v Lozani, sem leta 2019 pomagala organizirati veliko konferenco mladih podnebnih aktivistov. Udeležilo se je več kot 500 ljudi iz približno 30 držav, med njimi avtorji svetovnega podnebnega poročila, Nobelovi nagradenci in Greta Thunberg. Pritegnili smo veliko medijske pozornosti. Takrat sem se vprašala: In kaj počne zdravstvena skupnost? Kako je mogoče, da se na medicinski fakulteti nisem naučila ničesar o trenutno največji grožnji za zdravje ljudi? Ko sem razumela to nujnost, si nisem mogla pomagati, da ne bi šla naprej. Za to, da se preprosto pretvarjaš, da ni nič narobe, je potrebna neverjetna količina energije.

### Ne govoriš le o podnebni krizi, temveč o treh planetarnih krizah. Katere imaš v mislih?

Podnebna kriza je tesno prepletena s krizo biotske raznovrstnosti, tudi na območju Alp in njihovih krhkih ekosistemov. Tu je že za dve stopinji bolj vroče kot v predindustrijski dobi, v svetovnem merilu pa smo pri 1,2 stopinje. Zaradi tega izgublamo ledenike, ki delujejo kot hladilnik. Dve stopinji več bosta vplivali tudi na številne rastlinske in živalske vrste. To nas pripelje do tretje krize: onesnaževanja. Celo v najbolj oddaljenih alpskih dolinah lahko v čmrljih najdemo plastične delce in kemikalije, ki jih te živali ne bi smele imeti. Delce plastike, kot so tisti, ki se uporabljajo v teflonskih ponvah, lahko najdemo v skoraj vsakem človeku na planetu. Ne le, da potrebujemo prihodnost z ničelno neto vrednostjo, zaščititi moramo tudi

druge vrste. Nasprotujem gradnji sončnih elektrarn v naravnih rezervatih naših gora samo zato, ker nočemo spremeniti načina življenja v mestih. Zaščititi moramo ekosisteme, ki še obstajajo, in preprečiti nadaljnje onesnaževanje.

### Pri svojem delu v okviru projekta Health for Future si se srečala tudi s politiki in menedžerji. Kaj menijo o tvojih stališčih?

Imamo planetarne meje in omejene vire. Ko je govora o gospodarskem sistemu, ki temelji na neomejeni rasti, kot zdravnica najprej pomislim na raka. To ni zdravo. Potrebujemo gospodarski sistem, ki spoštuje planetarne meje. In ko bomo glede tega dosegli konsenz na ravni zdravja, to ne bo več vprašanje gospodarskega sistema. Seveda potrebujemo sistem, ki spoštuje te meje in v središču ne postavlja rasti. Kakšen je naš dejanski cilj? Ali moramo rešiti gospodarstvo ali sebe? Ali želimo dihati čist zrak in piti čisto vodo? Ali pa je naš cilj ohraniti rast gospodarstva in na neki točki bosta zrak in naša podtalnica tako onesnažena, da vsega tega ne bomo mogli več početi? Tega se zavedajo tudi politiki in zasebni sektor. Po drugi strani pa obstaja pregovor: »Ljudje si prej predstavljajo konec sveta kot konec >

»Samo za pretvarjanje, kot da ni nič narobe, je potrebno neverjetno veliko energije.«





## ZDRAVNICA AKTIVISTKA

Poslovna revija Forbes vsako leto objavi seznam »30 pod 30«. Leta 2022 je bila med njimi v Švici tudi takrat 25-letna zdravnica Bea Albermann. Je aktivistka in soustanoviteljica organizacije »Health for Future Switzerland« (Zdravje za prihodnost Švice). Albermannova je študirala medicino na univerzah v Zürichu in Lozani ter kot soavtorica sodelovala pri nacionalni strategiji za planetarno zdravje švicarskega zdravniškega združenja, ki je bila sprejeta jeseni 2021. Nekdanja mladinska delegatka Svetovne zdravstvene organizacije se strastno zavzema za enakost na področju zdravja in okoljsko pravičnost. Poleg številnih predavanj je imela Bea Albermann tudi dve predavanji TEDx Talks o planetarnem zdravju na Univerzi v Sankt Gallen. Leta 2023 je bila osrednja govornica na Forumu prihodnosti Alpe v Lihtenštajnu na temo »Moje zdravje, naše podnebje«, ki ga je organizirala CIPRA International. Bea Albermann je trenutno zaposlena v univerzitetni bolnišnici v Lozani, v Švici.

Cel intervju z Beo Albermann kot podkast in njena predstavitev na Forumu prihodnosti v Alpah na voljo tudi na YouTubeu:



[www.cipra.org/sl/novice/velika-vecina-ljudi-si-zeli-prihodnosti](http://www.cipra.org/sl/novice/velika-vecina-ljudi-si-zeli-prihodnosti)

kapitalizma«. To sploh ni utopična ideja, vendar obstaja veliko dobrih pristopov in krajev, kjer se to izvaja drugače.

### Kolesarjenje, uživanje manj mesa – vse to zmanjšuje naš ogljični odtis in je tudi zdravo.

**Ti pa se zavzemaš predvsem za večji politični odtis.**

**Kaj misliš s tem?**

Ne brez razloga je ogljični odtis izumila družba BP, ena največjih naftnih družb na svetu. Rekli so: »Če želite spremembe, začnite pri sebi!« Toda če ne bom vse svoje energije porabila samo zase, lahko spodbudim sistemsko spremembo in dosežem več. Če bi tudi vsi drugi poskrbeli za svoj politični odtis, iztegnili roke in vprašali: Kdo je v ekipi? Z njim se še nisem pogovarjal? Naj bo to med družinsko večerjo ali v službi. Ali pa da vprašam, ali se denar iz mojega pokojninskega sklada še vedno uporablja za pridobivanje premoga? Takšne naložbe se pogosto stekajo v fosilna goriva. Če me to moti, napišem pismo in prosim druge, da ga podpišejo. Dobra stvar je, da si velika večina ljudi želi prihodnosti. Ne želijo si, da bi vse skupaj postalo samo še slabše. Zabavno je, da se družimo z drugimi in ne sprejemamo obstoječega stanja kot samozanečnega. Ne gre za to, ali bomo dosegli cilj 1,5 stopinje ali ne. Za vsako 0,1 stopinje segrevanja podnebja bo umrlo na milijone ljudi – za to gre. Ne more biti prepozno, začeti moramo danes. Na različnih ravneh: koga volim, ali grem na ulice za stvari, ki so mi pomembne, kako se vključujem v lokalno politiko, na delovnem mestu, na univerzi, v šoli – povsod, kamor grem. In ko se pri tem vedno vprašam: kdo ima malo več moči kot jaz?

### Med drugim se zavzemaš za krajši delovni čas – kako nam lahko to pomaga?

Če bi skrajšali delovni čas, ljudje ne bi več toliko potrošili in proizvajali. Več ljudi bi imelo več časa za zdravo življenje. Če bi imeli več časa za kuhanje, ne bi kupovali le nečesa za s seboj. Če bi kuhali sami iz lokalne, regionalne zelenjave, ker bi hkrati imeli čas, da gremo na tržnico, bi bilo to boljše za oko-

lje in proizvedli bi manj CO<sub>2</sub>. Prav tako bi bilo to boljše za naše zdravje. Če bi imeli čas, da se v službo pripeljemo s kolesom, in če bi imeli v bližini dobro kolesarsko infrastrukturo, ne bi le zmanjšali emisij CO<sub>2</sub>, temveč tudi tveganje za srčni infarkt in naredili bi nekaj dobrega za svoje duševno zdravje. Če bi na primer imeli čas, da vsaj dve uri na teden preživimo v naravi – v gorah ali ob jezeru, bi si lahko življenjsko dobo podaljšali za dve leti. To je neverjetno veliko! Zato je vredno imeti ta čas. To je konkreten ukrep za reševanje teh sistemskih kriz. Sama ne morem doseči gospodarskih sprememb. Za to potrebujemo veliko ustvarjalnih glav, ki prav tako potrebujejo čas, da se s tem ukvarjajo.

### Zakaj še vedno vztrajaš pri tem, kar počneš?

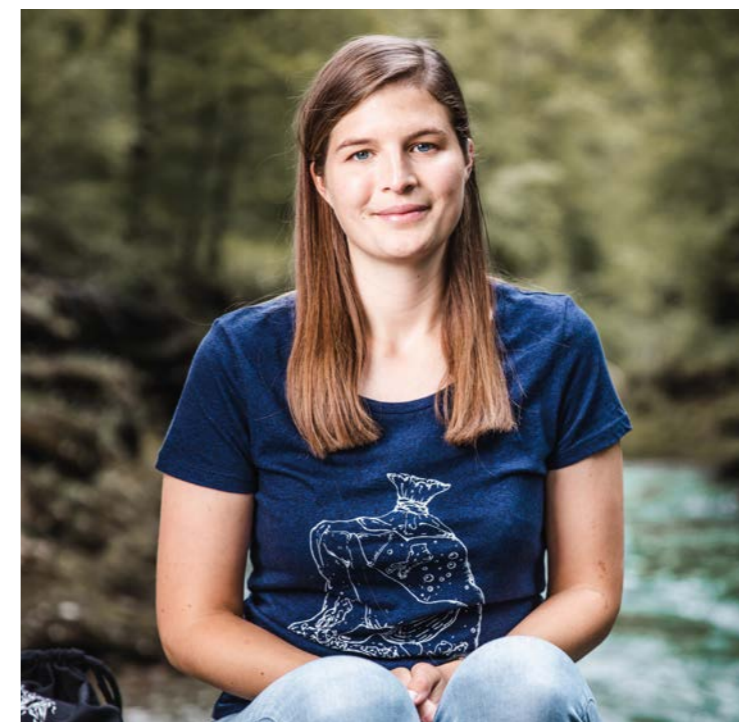
Svetovna podnebna konferenca v Egiptu je bila zame pomemben trenutek. Tam so demonstracije prepovedane z ustavo, svoboda govora pa je omejena. Tukaj v Evropi lahko gremo v večini držav preprosto na ulice. Če nosim majico z napisom »Stop fosilnim gorivom«, zaradi tega ne bom šla v zapor. V Egiptu je več deset tisoč ljudi v zaporu zaradi socialnega upora ali podnebnih protestov. Mi lahko uporabimo svojo svobodo govora in pomagamo pri oblikovanju te tematike. Demokracija ni nekaj, kar bi živeli pasivno. Demokracija pomeni tudi, da če smo nezadovoljni in želimo spremembe, gremo z drugimi na ulice in se pogovarjamo z odločevalci. Brezbržni so trenutno ljudje z največ moči. V vsakem človeku, ki ima dovolj časa, sredstev in privilegijev, da lahko reče: »Dajmo to spremeniti!«, je nekaj čarobnega. Uživam, ko še naprej gojim to v sebi in se družim z ljudmi. Veliko ljudi z odličnimi idejami je že na poti v to zeleno prihodnost. ▲

Intervju:  
**Michael Gams**  
CIPRA International

Fotografija: Julian Konrad

# »Kolektivno razmišljanje pomeni veliko priložnost«

Če se več pogovarjamo med seboj, ne razmišljamo tako perfekcionistično in se vsem težavam in izzivom ne zoperstavimo sami, se lahko bolje spopadamo tudi s podnebno tesnobo in drugimi psihološkimi učinki podnebne krize, pravi **Anna Pribil**, okoljska psihologinja in ekološka svetovalka, ki sodeluje v projektu »Psychologists4Future« v Avstriji.



**Kako se spopasti s podnebno tesnobo? Okoljska psihologinja Anna Pribil med drugim svetuje, da se povežemo z enako mislečimi.**

### Kakšna so prevladujoča čustva v zvezi s podnebno krizo?

Strah in jeza. Včasih se pojavi tudi brezup ali žalost. Obstajajo sicer tudi ljudje, ki čutijo upanje ali optimizem in ga povezujejo s pozitivnimi čustvi. Jeza je usmerjena v politične stranke, ki so preveč toge in prepočasne pri uvajanju sprememb. Bolj ko se ljudje ukvarjajo s to temo, močnejša so lahko podnebna čustva.

### Kakšne so posledice teh čustev?

Podnebna tesnoba ni patološka. Predstavlja naraven odziv na resnično grožnjo in ne iracionalen strah. V večini primerov so čustva v sprejemljivem območju in prizadeti se lahko dobro spopadajo s svojim vsakdanjim življenjem. V redkih primerih se razvije v depresijo ali anksiozno motnjo. Od te točke naprej je vsakdanje življenje ovirano, počutite se, kot da ste v stanju šoka, in širi se občutek nemoči.

Fotografija: Thomas Sattler

### Kako se lahko s temi čustvi bolje soočimo?

Tako, da poskušamo spremeniti stvari, na katere lahko sami vplivamo. Pomembno je, da podnebne krize ne individualiziramo, temveč opozorimo na dejstvo, da je treba spremeniti strukture in sisteme. Pomembno je tudi, da se povežemo z enako mislečimi, saj lahko v skupini dosežemo več. Pri tem se mi zdi koristen koncept ekološkega odtisa, saj ga je mogoče povečati. To je lahko spodbudno, če s pozitivno spodbudo ustvarimo številne sinergije in domino učinke v družbi. Da bi se izognili trenutkom razočaranja, je lahko koristno tudi to, da se na področju trajnosti odvrnemo od samozanečnega zahtev po popolnosti. V nepopolnem sistemu nihče ne more živeti popolnoma trajnostnega življenja.

### Ali obstajajo težave pri načinu, kako govorimo o podnebni krizi?

Bombardiranje ljudi z informacijami o podnebni krizi ne vodi k spremembi vedenja, temveč povečuje etnocentriem. Z izjavami, kot so: >

»Kitajska in Indija morata ukrepati, mi kot majhna Avstrija tako ali tako nimamo vpliva.«, razvrednotimo druge države in prekomerno vrednotimo skupino držav, ki ji pripadamo sami. Vendar pa lahko poročanje, ki je povezano s konkretnimi navodili za ukrepanje, vsekakor vodi k spremembi vedenja. Seveda ima pomembno vlogo tudi izbira izrazov: govoriti o podnebnih spremembah ni najbolje, saj so spremembe nekaj pasivnega in naravnega. Pojma podnebna kriza ali podnebna katastrofa bi bila ustrežnejša. Enako velja, ko govorimo o cilju 1,5 stopinje, ki bi se pravzaprav moral imenovati meja 1,5 stopinje.

#### Kako se lahko pripravimo na družbene posledice podnebne krize?

To je mogoče le s solidarnostjo. Zato menim, da je mreženje tako pomembno – izmenjava idej ter skupno razvijanje rešitev in strategij. Po drugi strani pa obstaja pojav pluralistične ignorance: vedno verjamemo, da ima večina drugačno mnenje kot mi sami. Vendar pa v Avstriji zdaj od 60 do 70 odstotkov vprašanih meni, da je varstvo podnebja pomembno. To je večina. Preprosto moramo biti proaktivni in se med seboj pogovarjati. Ker ne obstajajo le podnebne, temveč tudi družbene prelomnice. Če se določeno število ljudi zavzame za neko vprašanje, bo v nekem trenutku dosežena točka, na kateri oz. od katere naprej bodo spremembe lažje dosegljive in hitreje uresničljive.

#### Kaj se lahko naučimo iz podnebne krize?

Zame je pozitivna stvar povezanost, ki lahko zraste iz tega. To je velika obogatitev in skriva priložnost, da se ponovno premaknemo v smer, ki bo do naših čustev bolj preiščljena. V tej meritokraciji, kjer si vsi vedno želijo višje, hitreje in dlje, se pogosto izoliramo. Kriza nam daje priložnost, da to spremenimo in se ponovno bolj povežemo drug z drugim. Številne duševne bolezni lahko pripišemo vedenju osamljenega volka in pritisku po uspešnosti. Bolj kolektivno razmišljanje zato pomeni veliko priložnost.

#### Kako se lahko od negativnih čustev preusmerimo k pozitivnemu delovanju?

Način kako doseči ta premik, se lahko od posameznika do posameznika zelo razlikuje. Nekateri pravijo, da sta prav strah ali jeza močna motivatorja. Drugi se zaradi tega raje umaknejo. Pri tem igra pomembno vlogo vprašanje lastne motivacije: Zakaj se sploh vključujem v dogajanje? Obstaja cela množica različnih ozadij, a če ste to motivacijo raziskali pri sebi, se lahko k njej vedno vrnete in iz nje črpate moč. ▲

Intervju:

**Sophie V. Mahlknecht**  
CIPRA International

#### PODNEBNE IZKUŠNJE IZ ALPSKEGA PROSTORA

Kakšne občutke v nas sproža podnebna kriza? Sedem posameznikov iz različnih alpskih regij deli svoje izkušnje in razmišljanja.

**Sophie V. Mahlknecht**  
**in Veronika Hribernik**  
CIPRA International

#### » Popolna nemoč ob poplavah v Sloveniji. «

Ko sem stala pred hišo in gledala, kako hudournik vse uničuje, sem si mislila: »Tako prekleto majhni smo.« Zaradi tega nisem prepričana, ali si bom v prihodnosti sploh želela imeti otroke. O prihodnosti težko razmišljam na lahkoten in vesel način. Bojim se, da bom zaradi podnebnih sprememb v nekem trenutku izgubila vse, za kar sem se ali se bom trudila. Vedno znova opažam, kako z velikim strahom spremljam vsako močnejše deževje in sem trdno prepričana, da bo nekaj uničeno.

Tjaša, 24 let, prevajalka, Kamnik/SI



#### » Vsako vremensko opozorilo spremljamo z zaskrbljenostjo. «

Doživel sem tri hude poplave: leta 1994, 2016 in 2020. Leta 2016 smo ugotovili, da se je takratni dogodek po intenzivnosti in koncentraciji padavin zelo razlikoval od preteklih. Bojim se, da se bodo močne padavine izmenjevale z dolgimi sušnimi obdobji, kar bo povzročilo velike težave pri oskrbi z vodo. Ti pojavi sprožajo skrbi in strahove, ki vodijo v stresne situacije in nelagodje, zlasti pri starejših ljudeh.

Giorgio, 71 let, župan in učitelj, Ormea/I

#### » Strah me je hitrosti, s katero napredujejo podnebne spremembe. «

Najbolj me je strah nevarnosti pomanjkanja vode. Kot kmetu mi to poleti pogosto povzroča nemirne noči, ker se mi pokvari pridelek in potem ne vem, kako bi situacijo lahko izboljšal.

Reinhard, 60 let, kmet, Weiden/D



#### » Ker poznam vzroke za ekstremne vremenske pojave, me skrbi, kako bo čez 20 let. «

Bojim se posledic suše in izpada pridelkov, taljenja ledenikov in pomanjkanja vode. Najbolj pa me skrbijo konflikti, ki bodo nastali zaradi tega. V preteklosti sem se že spopadal s podnebno zaskrbljenostjo. Pomagala mi je prepoznati več resničnosti hkrati: Nekje se dogaja naravna katastrofa, učiti se moram za izpite, vendar sem trenutno na večerji s prijateljem. Vse te stvari so hkrati resnične.

Polona, 25 let, študentka gozdarstva, upravljanja voda in krajine, Dunaj/A



#### » V majhnih podrobnostih se skrivajo velike spremembe. «

Za poletno taborjenje v Ailefroide/F smo morali nositi puhovke, kape in debele nogavice. In še vedno smo se zbujali otrdeli od mraza. V zadnjih dveh letih nas je šokirala izjemna vročina čez dan in blage noči. Bojim se prihodnjih napetosti glede naravnih virov. Moji občutki nihajo med jezo in nostalgijo po tem, kar izgubljam.

Sofia, 26 let, socialna psihologinja, Lyon/F

Illustrationen: Vectorportal.com

#### » V osemdesetih letih prejšnjega stoletja si se komajda lahko peljal od enega do drugega bencinskega servisa, ne da bi pri tem moral s svojega avtomobila očistiti nešteto žuželk. «

Ko sem nekega poletnega dne prevozil 1.200 kilometrov in mi niti enkrat ni bilo treba očistiti avtomobilskega stekla, sem spoznal, da so podnebne spremembe resnične. Naučili smo se, kaj bi bilo mogoče storiti s tehničnega in socialnega vidika. Vendar pa nihče na odgovornem položaju ne obsoja dejstva, da je naša stopnja blaginje previsoka. Najbolj me je strah, ko pomislim na konflikte, ki bodo neizogibni, če bodo celotne regije izgubile svojo rodovitnost in primernost za bivanje.

Rüdiger, 63 let, ribič, upokojeni glasbenik, inženir in trgovec, Vaduz/LI



#### » Ko pomislim na prihodnje generacije, se počutim slabo. «

Vedno bolj je toplo in v gorah vidimo, kako izginjajo ledeniki. Bojim se, da bi se lahko zadušili s tem, kar dnevno sami proizvedemo, in da ne bo svežega zraka za dihanje in čiste vode za pitje! Moje telo vse bolj trpi. Ko pomislim na našo prihodnost, občutim frustracijo in zbežanost.

Paola, 60 let, psihologinja, Merano/I

# Alpski teden praznuje 20 let!

Od prvega Alpskega tedna, ki je leta 2004 potekal v Kranjski Gori v Sloveniji, je minilo že dvajset let. Od takrat se je ta dogodek uveljavil kot pomembna platforma za trajnostni razvoj alpskega prostora, ki spodbuja mednarodno izmenjavo izkušenj.

Anna Mehrmann in Magdalena Holzer,  
CIPRA International

## SKUPAJ ZA ALPSKI TEDEN

Alpski teden je mednarodni dogodek, ki ga od leta 2004 vsaka štiri leta skupaj organizirajo alpske organizacije, zavezane varstvu Alp in trajnostnemu razvoju na podlagi Alpske konvencije. Članice konzorcija so Stalni sekretariat Alpske konvencije in njegove organizacije opazovalke: Interreg Območje Alp, Club Arc Alpin, Mednarodni znanstveni komite za preučevanje Alp (ISCAR), WWF, Omrežje alpskih občin Povezanost v Alpah, društvo Alpsko mesto leta, CIPRA International, Mladinski svetovni svet CIPRE in nacionalne CIPRE (vsakič glede na kraj dogodka in drugi partnerji iz držav, v katerih potekajo prireditve).

[www.alpweek.org](http://www.alpweek.org)

### 2022

»Alpe v preobratu«  
Brig-GLIS/CH

Fotovoltaika v gorah ogreva čustva v dvorani. Tudi udeleženci sodelujejo v živahni razpravi o podnebnju in migracijah, energetski učinkovitosti in razpoložljivosti vode v mestih ter trajnostnem turizmu in gorskem kmetijstvu.

### 2012

»Obnovljive Alpe«  
Poschiavo/CH

Piazza kot družabno stičišče in središče izmenjave mnenj o obnovljivih virih energije, podnebnju in virih. Prvič so v ustvarjalne formate vključeni tudi mladi.

### 2019

»Jutro v Alpah«  
(Alpski teden Intermezzo)  
Innsbruck/A

Tržnica, polna dobrih idej! Udeleženci oblikujejo skupne zahteve na temo rabe tal, podnebnih sprememb in mobilnosti. V razpravi sodelujejo in se predstavijo številne pobude in projekti.

### 2016

»Alpe & Ljudje«  
Grassau/D

Udeleženci se ukvarjajo z demografijo, kulturo in kakovostjo življenja. Program dopolnjujejo ekskurzije v ekomodel Achantal in pesniški slami. Politiki in udeleženci na izletu z ladjo sedijo v istem čolnu.

» Alpski teden je zame dober primer transnacionalnega sodelovanja v praksi: je samoorganiziran, vsebinsko ambiciozen in ponuja zanimive oblike izmenjave za širok krog različnih akterjev v alpskem prostoru.

« Wolfgang Pfefferkorn, CIPRA-vodja projektov, koordinator več Alpskih tednov

### 2004

»Alpe prihodnje generacije«  
Kranjska Gora/SI

V okviru premiernega dogodka je ustanovljen konzorcij Alpskega tedna. Osrednje vprašanje delavnic in predavanj o ekoloških, družbenih in gospodarskih vidikih trajnosti se glasi: Kako preiti od napovedi k dejanjem?

### 2024

»Alpe v naših rokah«  
Nova Gorica/SI

Med 23. in 25. septembrom bomo pogledali v preteklost in spregovorili o tem, kaj bo pomembno naslednjih 20 let. Vljudno vabljeni, da se nam pridružite!

Program in registracija  
[www.alpweek.org](http://www.alpweek.org)

» Alpski teden in njegove sodelujoče organizacije so zame primer vitalnosti Alp. Alpski teden združuje ljudi z najrazličnejših področij ter omogoča dialog in razpravo o preteklosti, sedanjosti in prihodnosti. V ospredju so izzivi in rešitve za kakovost življenja na območju Alp.

« Blanka Bartol, članica slovenskega predsedstva Alpski konvenciji



Dobro obiskano: Slovesnost ob otvoritvi »Haus am Katzenturm« poleti 2023.

## Odpiranje tal

Medtem ko se zapiranje tal in gradnja v celotnih Alpah izvajata skorajda nenadzorovano, projekt Ground:breaking v štirih vzorčnih regijah opozarja na številne prednosti odprave pretirane pozidanosti in daje dober zgled. Nepozidane površine so vodoprepustne, podnebju prijazne, varčne in spodbujajo biotsko raznovrstnost.

Poleg tega dolgoročno obnavljajo naravne funkcije tal. Nedotaknjena tla blažijo posledice podnebne krize, skladiščijo vodo in nam zagotavljajo hrano. Spomladi leta 2024 je v okviru projekta Ground:breaking potekala serija spletnih seminarjev za nadnacionalno izmenjavo izkušenj o projektnih odpiranju tal in potrebnih okvirnih pogojih. Projektna skupina organizira tudi vsealpsko tekmovanje na temo odpiranja in zaščite tal.

[www.cipra.org/sl/ground-breaking](http://www.cipra.org/sl/ground-breaking)

## Lokalno mreženje

Hiša »Haus am Katzenturm« (Hiša pri mačjem stolpu) v središču mesta Feldkirch/A in istoimensko združenje, ustanovljeno leta 2022, povezuje nevladne organizacije s področja varstva okolja in narave na območju Bodenskega jezera ter omogočata širši javnosti dostop do njihovih tem. Stavba med drugim služi kot prostor za skupno delo sodelujočih organizacij. Knjižnica Südwind (Južni veter) se nahaja v javno dostopni trgovini v pritličju, kjer potekajo

tudi delavnice, razprave in tiskovne konference. Posebej priljubljene so ekološke sobote s stojnicami regionalnih proizvajalcev na trgu pred stavbo. Lastnica daje stavbo na voljo za najmanj deset let v zameno za ugodno najemnino. CIPRA International kot projektni partner pa prispeva desetletja izkušenj na področju transnacionalnega sodelovanja.

[www.cipra.org/sl/hausamkatzenturm](http://www.cipra.org/sl/hausamkatzenturm)

## Kamni ustvarjajo življenje

Dolgo časa so bili kamniti kupi, gomile ali grmade del podeželske krajine v Alpah. Pri oranju polj so izkopal kamenje in ga zložili v kup ali zid na robu polja. Zaradi intenzivnejšega kmetijstva takšni elementi alpske kulturne krajine vse bolj izginjajo.

Kamniti kupi in zidovi so pomemben življenjski prostor za ogrožene živalske vrste, kot so evropska siva kuščarica (martinček), nižinski urh, nestrupena smokulja in žuželke. Mahovi in lišaji na kamnih služijo kot hrana metuljem in polžem.

S projektom Kamnito bogastvo se povečuje ozaveščenost o kamnitih kupih (nakopičenih iz ročno odstranjenih kamnov, ki so, zlasti pri oranju, ovirali obdelovanje kmetijskih zemljišč) in suhih kamnitih zidovih (suhozidih). V projektu sodeluje sedem pilotnih regij Alp, na primer v Cimolais/I s šolskimi delavnicami ali v Allgäu/D s tečajji za zainteresirane. Študenti umetniške šole iz Lichtenštajna pa umetniško obdelujejo slike, video in zvočne posnetke, zbrane v tem procesu.

[www.cipra.org/sl/kamnitobogastvo](http://www.cipra.org/sl/kamnitobogastvo)

## Kolektivno poslušanje

Tri države, tri evropske regije in tamkajšnji prebivalci: vsi kritično razmišljajo o rabi prostora v vsakdanjem življenju. Za idealno okolje velja naselje oziroma mesto, kjer je vse, kar je pomembno za zadovoljevanje potreb prebivalcev, dosegljivo v 15 minutah peš ali s kolesom (npr. delovno mesto, trgovina z živili, šola, lekarna, kulturno društvo, prostočasno-rekreacijski prostori oz. objekti). A v predmestnih naseljih pogosto ni takih lokacij, ki bi bile namenjene skupni uporabi in bi bile dostopne tudi brez avtomobila. Zaradi priseljevanja in drugih dejavnikov postajajo predmestna naselja vse bolj raznolika, s tem pa tudi interesi in potrebe ljudi, ki tam živijo. Participativni procesi načrtovanja zato pogosto ne dajejo pričakovanih rezultatov, včasih pa celo povsem zastanejo.

[www.cipra.org/sl/listen](http://www.cipra.org/sl/listen)

## Naj bo enostavno

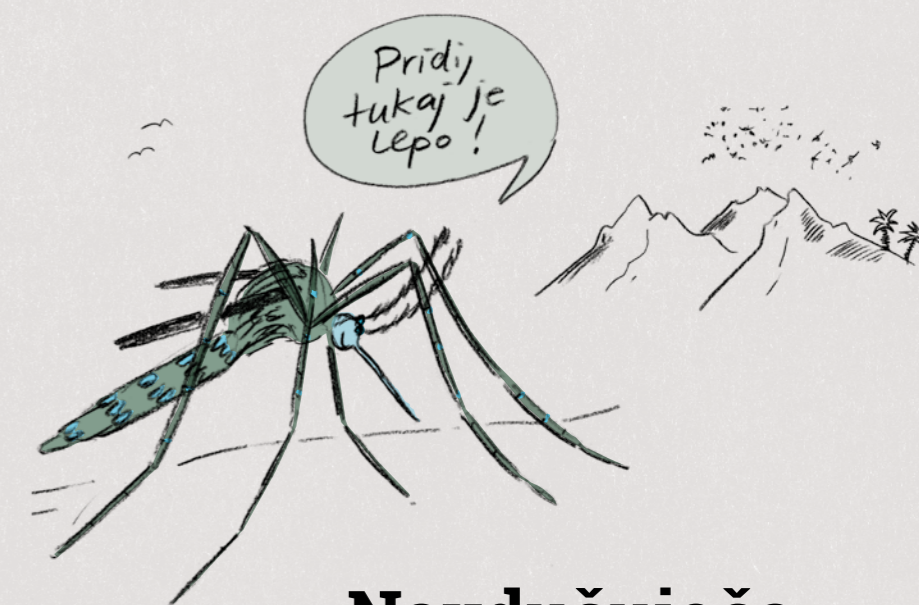
Podnebna kriza in nato še energetska kriza, s katero se soočamo od leta 2022, sta spodbudila številne ljudi k ukrepanju, da bi živeli bolj trajnostno in aktivno sodelovali pri oblikovanju prihodnosti ob nižjih stroških. Projekt, ki ga v sodelovanju s CIPRO Lab GmbH vodi predarlski inštitut za energijo Energieinstitut Vorarlberg, si z izvajanjem pristopa od spodaj navzgor prizadeva spodbuditi trajnostni razvoj na območju regije Bodenskega jezera. Projekt spremlja ljudi in pobude civilne družbe na poti od priprave do uresničitve njihovih idej za boj proti podnebnim spremembam. Izkušnje, pridobljene pri izvajanju obstoječih pobud, se tukaj srečujejo z novimi, deloma nekonvencionalnimi idejami, kar ustvarja produktivno mešanico znanja in izkušenj. V projekt vključene organizacije tako nastalo mešanico dopolnjujejo s svojim strokovnim znanjem in kompetencami. To vključuje vse od izdelave in izvedbe projektov, priprave pregleda projektov »naredi sam« (ki so pomembni za področje varstva podnebja in so porazdeljeni po posameznih interesnih področjih), pa vse do organiziranja kuharskih tečajev in delavnic. Sodelujoče organizacije zagotavljajo finančna sredstva ter delovne prostore za dogodke kot so delavnice za izdelavo kolesarskih prikolic ali zelenjavnih gred.

[www.cipra.org/sl/naj-bo-enostavno](http://www.cipra.org/sl/naj-bo-enostavno)

## Krepitev Karpatov

Projekt Central Mountains sega prek Alp v Karpatih. Obe gorski verigi služita kot čezmejna naravna koridorja v Srednji Evropi, katerih zaščita pogosto nima skupne vizije. CIPRA Lab pri tem projektu, ki bo trajal do leta 2026, sodeluje s partnerji iz Poljske, Madžarske, Češke, Slovaške, Italije, Avstrije in Romunije. Začetni cilj je razviti skupno strategijo trajnostnega razvoja, ki jo bo podprlo lokalno prebivalstvo, temu pa bodo sledili akcijski načrti za izbrana področja, kot je turizem. Central Mountains poleg tega preizkuša tudi nove, nadnacionalne strukture upravljanja in vzpostavlja čezmejna funkcionalna območja v treh pilotnih regijah.

[www.cipra.org/sl/central-mountains](http://www.cipra.org/sl/central-mountains)



## Navdušujoča ambasadorka

Končno! Po neskončnih urah letenja mi je uspelo prečkati Alpe – tako kot takrat Hanibalu. Za to nisem potrebovala slonov. Njihov življenjski prostor se je skrčil, tako kot moj. Res je, v moji subtropski domovini je postalo nekoliko neprijetno. Vendar pa ne želim, da bi me imenovali za podnebno begunko.

Priznam, potovanje čez to impresivno gorsko verigo sredi Evrope je bilo težko. Ledeni vrhovi in ostri vetrovi bi druge odvrnili od poti. Vendar pa mene niso. Zagotovo se bom v zgodovinske knjige zapisala kot pionirka te alpske invazije! Zdaj sem tu, da osvojim Alpe in celotno Evropo. Bujni gozdovi, nešteto jezov in akumulacijskih jezer, živahna mesta in razgrete doline mi odpirajo neskončne možnosti.

Vem, da niso vsi moji največji oboževalci, mnogim predstavljam trn v peti. Kot ambasadorki svoje vrste mi je pomembno, da ljudem vcepim, da imam tudi pozitivne plati in da je moje navdušenje nalezljivo. Tako se na primer še posebej veselim svojega prispevka k biotski raznovrstnosti. Navsezadnje sem jaz in moji sorojenci pomembni člani ekosistema, ki krepijo ravnovesje v naravi in pomagajo nadzorovati populacijo žuželk.

Kot navdušena ambasadorka spodbujam tudi globalizacijo. S svojim uvozom iz oddaljenih držav skrbim, da je Evropa bolj pisana – v prenesenem pomenu besede. Zato se resnično veselim možnosti, da vam lahko predstavim svoje prijatelje in vaše nove sostanovalce: Ziko, Chikungunya in Dengo. Prisrčno nas pozdravite, saj smo prišli, da ostanemo!

**Tina, tigrasta komarka**

(Caroline Begle, CIPRA International)

Fotografija: magics Canva



## Alpe brez ledenikov

Združeni narodi so leto 2025 razglasili za mednarodno leto varstva ledenikov, vendar pa v Alpah ledenikov ni več mogoče rešiti. Samo leta 2023 je npr. ledenik Pasterze na Grossglocknerju/A izgubil več kot 200 metrov dolžine – več kot kdaj koli prej. Enako velja za druge alpske ledenike. Avstrija bo čez 45 let brez ledenikov, Švica bo najverjetneje svoje zadnje ledene velikane izgubila okoli leta 2100, podobna situacija je tudi v Franciji in Italiji. V Sloveniji že danes najdemo le še ostanke ledenikov. Kako se narava in ljudje prilagajajo na Alpe brez ledenikov? Ali bomo imeli še vedno dovolj pitne vode? Kako bomo namakali svoja polja? Ali bo v evropskih rekah še vedno dovolj vode za ladijski promet? Kdo bo imel koristi od nezaledenelih ledeniških predgorij? Ali se zdi smiselno ohranjati led na ledenikih s tehničnimi sredstvi? Takšnim in podobnim vprašanjem se bo posvečala tematska številka Alpe na odru št. 112, ki bo izšla **poleti 2025**.

