

1. Was ist der Hintergrund?

Der Klimawandel bringt immer mehr Hitzetage nach Österreich. Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder einem inaktiven Lebensstil kann Hitze ein Risiko darstellen.

Studien zeigen, dass aktive Bewegung in wärmeren Umgebungen das Herz stärkt und den Körper an Wärme gewöhnt. Schon wenige Tage Aktivität bei warmem Wetter können die Hitzetoleranz spürbar verbessern und damit das Hitzेरisiko mindern.

Körperliche Aktivitäten in einer solchen Umgebung können für vulnerable Gruppen aber herausfordernd und riskant sein. Dieses Dilemma stellt uns vor die Frage:

Wann soll man körperliche Belastung bei Hitze eher vermeiden, und wann die Hitzetoleranz aufbauen?

2. Wie gehen wir vor?

KlimaFIT begegnet diesem Dilemma, indem sichere und digital begleitete aktive Mobilität gefördert wird, die sowohl die Hitzetoleranz stärkt als auch die Gesundheit schützt.

Wir setzen auf klimafreundliche Bewegung wie Gehen, Radfahren und aktive Alltagsmobilität und schaffen damit einen „doppelten Gewinn“: Verbesserung von Gesundheit und Resilienz und Reduktion von CO₂-Emissionen.



3. Wie fördern wir gesunde Mobilität?

KlimaFIT entwickelt Strategien, die klimafreundliche und gesunde Mobilität mit den individuellen Bedürfnissen und Lebenssituationen der Teilnehmenden verbinden. Die im Projekt entwickelte KlimaAktivPlan-App bietet:

- Situationsabhängige Bewegungsempfehlungen
- Motivierende gesundheitsgerechte Routen
- Gamification & spielerische Anreize
- Bewusstsein für Gesundheit, Hitzeresilienz & CO₂-neutrale Mobilität

4. Welche Schritte gibt es im Projekt?



Stakeholder einbinden

Zusammenarbeit mit Patient:innen, Ärzt:innen, Reha-spezialist:innen und Kostenträgern.



Bedarf erheben

Interviews mit Patient:innen sowie Befragungen zu Barrieren, Bedürfnissen und Herausforderungen bei Hitze & Mobilität.



Co-Creation

Entwicklung praxisnaher Strategien gemeinsam mit kardiovaskulär gefährdeten Personen.



KlimaAktivPlan entwickeln

Digitale App mit personalisierten Erinnerungen, sicherer Anleitung und motivierenden Impulsen.



Motivation fördern

Einsatz von Nudging, Gamification und gezielter Kommunikation für regelmäßige Aktivität.



Evaluation

Machbarkeitsstudien und Monitoring zur Messung von Sicherheit, Gesundheitseffekten und Klimaauswirkungen.

