

gesundes österreich

IM GESPRÄCH

„**Gesundheit ist ein Geschenk. Wir sollten darauf achten.**“

BEATE KOLLER

GESCHÄFTSFÜHRERIN DES VEREINS ARCHE NOAH



Thema

Gesund
zusammenleben in
Österreichs Gemeinden

Reportage

Gesundheitsförderung
für Migrantinnen

Service

So planen Sie
Projekte richtig



Offenlegung gemäß § 25 MedG

Medieninhaber: Gesundheit Österreich GmbH, Stubenring 6, 1010 Wien, FN 281909y, Handelsgericht Wien

Herausgeber und Geschäftsführer:

Dr. Arno Melitopoulos

Geschäftsbereichsleiter:

Mag. Christoph Hörhan

Redaktionsadresse: Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich, Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien, Tel: 01/895 04 00-0, E-Mail: fgoe@goeg.at

Verleger: Mag. Dietmar Schobel & Mag.^a (FH) Maria Weidinger-Moser
Kontakt: Weikom & Network, weidinger@weikom.at, Tel: 02242/314 44, www.weikom.at

Redaktionsbüro: Mag. Dietmar Schobel, www.teamword.at, schobel@gmx.at, Tel: 01/971 26 55

Redaktion: Dr. Rainer Christ, Sabine Fisch, Ing.ⁱⁿ Petra Gajar, Helga Klee, Dr.ⁱⁿ Anita Kreilhuber, Mag. Harald Leitner, Mag.^a Hermine Mandl, Markus Martincevic, MSc, Mag.^a Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH, Mag. Dietmar Schobel (Leitung), Dr.ⁱⁿ Susanne Schreiner, Ursula Sova, Mag.^a Gabriele Vasak

Graphik: Christoph Gardowsky, Sternwerk, Währinger Gürtel 166/10, A-1090 Wien, office@sternwerk.at, Tel: 01/236 23 08
Mag. Gottfried Halmshlager (Art Director) Tel: 0664/1311441

Anzeigen: Weikom & Network, Mag.^a (FH) Maria Weidinger-Moser, Nina Follner, A-3422 Hadersfeld, Feldgasse 43, weidinger@weikom.at, Tel: 02242/314 44, www.weikom.at

Fotos: Klaus Pichler, Bilder Box

Foto Titelseite: Klaus Pichler, www.kpic.at

Druck: Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H

Erscheinung: 4 x jährlich

Verlags- und Herstellungsort: Wien, Verlagspostamt: 1020 Wien.

Zur einfacheren Leserlichkeit wurden im Heftinneren keine geschlechtsspezifischen Titelabkürzungen verwendet.



12 COVERSTORY

Beate Koller, Geschäftsführerin des Vereins Arche Noah, im Gespräch über Paradiesgärten, Obstvielfalt und ihre Gesundheit

MENSCHEN & MEINUNGEN

Kurz & bündig
4-6, 8, 11

Kommentar: Weshalb die Gesundheitsförderung von der Öko-Bewegung lernen sollte
7

Im Gespräch:
Mag. Christoph Hörhan
9

Porträts:
Dr. Edith Bulant-Wodak, Univ.-Prof. Dr. Eberhard Göpel, Mag. Christian Halbwachs
10

WISSEN

Kurz & bündig
15-18

Die Lebensbedingungen in den Gemeinden gesünder gestalten
19

Gemeinschaften stärken: Dr. Rainer Christ im Interview
21

Gesunde Regionen, gesunde Gemeinden
22

Schwer erreichbar, verletztbar
24

Umfrage: Was macht kommunale Gesundheitsförderung erfolgreich?
25

Was brauchen wir, um uns wohl zu fühlen?
26

Sozialere und gesündere Städte
27

Gesundheit beginnt bei der Geburt
28

Buchtipps
33

Gesund Altern in der Großstadt und am Land
29

SELBSTHILFE

Petra Gajar im Interview
35

Auf einen Blick: Die Adressen der Selbsthilfe-Dachverbände
36

Sexsucht: Wenn Lust zum Zwang wird
37



44

„Gesundheit kommt nach Hause.“

Ein preisgekröntes FGÖ-Projekt erreicht Migrantinnen und ihre Kinder in ihrem Wohnumfeld

Die ständige Frage:
Was darf ich essen?
38

PRAXIS

Kurz & bündig:
schoolwalker, gesund
Kochen und mehr
39-42

Projekt für konstruktiven
Umgang mit Aggression
im Kindergarten
43

Wie die ÖBB durch
Gesundheitsförderung
Millionen Euro
einsparen
46

Gesund essen in
Kleinbetrieben
48

Projekte besser doku-
mentieren und evaluieren
49

Projekte richtig planen
50



24

SCHWER ERREICHBAR

Wie die Gesundheit von sozial Benachteiligten gezielt gefördert werden kann

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser!



Wie kann das Zusammenleben in Österreichs Gemeinden so gestaltet werden, dass mehr Gesundheit entsteht? – Ein Schwerpunkt der Arbeit des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) ist es, Antworten auf diese Frage zu finden. „Gesundheitsförderung im kommunalen Setting“ war deshalb auch Thema unserer elften Präventionstagung. Eine Nachlese finden Sie auf den Seiten 19 bis 30.

Sie werden es bemerkt haben: Nach mehr als zehn Jahren hat unser Magazin ein neues Gewand erhalten, das unser Art Director *Mag. Gottfried Halmeschlager* entworfen hat. Seitens des FGÖ zeichnen *Mag. Markus Mikl* und *Helga Klee* für den Relaunch verantwortlich. Kommunikationsleiter Mikl hat sich seit Anfang April übrigens einer besonders wichtigen Aufgabe zugewendet. Er ist in Karenz und widmet sich Tochter *Louise*. Seine Agenden hat *Mag. Barbara Grohs* übernommen. Auch unsere Inhalte wurden neu strukturiert: Bewährte und neue Magazinelemente wurden in den Ressorts „Menschen & Meinungen“, „Wissen“ und „Praxis“ zusammengefasst.

Dem entspricht eine neue Cover-Linie. Wir wollen Persönlichkeiten vorstellen, deren Tätigkeit Bezug zu den Ideen der Gesundheitsförderung und der Nachhaltigkeit hat. Diesmal konnten wir *Mag. Beate Koller* für die Titelgeschichte auf den Seiten 12 bis 14 gewinnen. Sie ist Geschäftsführerin des Vereins „Arche Noah“ und verrät uns, weshalb eine bunte Vielfalt an Obst und Gemüse so wichtig ist. Berichte über erfolgreiche Projekte zeigen, worauf es in der Praxis ankommt. In dieser Ausgabe ist etwa nachzulesen, wie die ÖBB eine Gesundheitsoffensive umsetzen. Artikel über Themen der Selbsthilfe komplettieren unser Magazin. Natürlich interessiert uns Ihre Meinung zum neu gestalteten „Gesundes Österreich“. Schreiben Sie uns bitte an: leserbriefe@fgoe.org

Viel Vergnügen mit dem neuen Heft
wünscht Ihnen,
Ihr

Mag. Christoph Hörhan
Leiter Fonds Gesundes Österreich

Gesünder leben im Frühling?

Im Frühling haben die guten Vorsätze für die Gesundheit meist Hochsaison.

Wie viele Menschen in Österreich wollen zu dieser Jahreszeit tatsächlich besser auf ihr Gewicht achten und sich öfter bewegen? Eine Umfrage des Fonds Gesundes Österreich gibt die Antworten.

Traditionell gibt es zwei Termine im Jahr, zu denen sich nicht wenige Menschen vornehmen, ab sofort gesünder zu leben: das Neujahr und den Frühlingsbeginn. Der Fonds Gesundes Österreich wollte es genauer wissen und hat bei Marketagent.com, einem österreichischen Institut für Online-Markt- und Meinungsforschung, eine Umfrage beauftragt. 500 Internet-Nutzerinnen und -Nutzer aus Österreich zwischen 14 und 59 Jahren haben Anfang März konkrete Angaben dazu gemacht, ob sie den bevorstehenden Frühling dazu nutzen wollen, ihre Lebensweise umzustellen.

Motivation für bessere Gesundheit

Sie wollen. So können die Ergebnisse in aller Kürze zusammengefasst werden. Doch das Ausmaß, in dem der Frühling für einen zusätzlichen Motivationschub in punkto zusätzliche Bewegung, mehr Achtsamkeit für das Körpergewicht oder andere Gesundheitsthemen sorgt, ist mehr als beachtlich.

Rund vier Fünftel der Befragten geben an, dass sie ganz allgemein vorhaben, mehr auf ihre „Figur zu achten“. 36,6 Prozent haben die Absicht, dies in diesem Frühling „ganz sicher“ zu tun. 42,4 Prozent bekunden, dies „wahrscheinlich“ machen zu wollen. Wenn es um konkrete Formen gesünderer Ernährung geht, wie zum Beispiel den Kon-



sum an fett- und zuckerreichen Produkten zu reduzieren oder auch mehr Obst und Gemüse zu verzehren, so sagen immer noch rund 72 Prozent der Umfrageteilnehmer/innen, also knapp drei Viertel, dass sie diese Vorgaben sicher oder zumindest wahrscheinlich umsetzen werden.

Mehr Sport und Bewegung

Insgesamt rund 76 Prozent sagen, dass sie „mehr Sport treiben“ wollen. Der Anteil derjenigen, die angeben im Sinne der Gesundheitsförderung mehr Bewegung in den Alltag einbauen zu wollen, war kaum geringer: rund 74 Prozent haben die Ab-

sicht, in diesem Frühling öfter einmal die Stiege statt den Lift zu benutzen, mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zu fahren oder mehr zu Fuß zu gehen. Ebenfalls rund drei Viertel wollen mehr auf sich selbst, ihre Entspannung und ihren seelischen Ausgleich achten. Zu erwähnen ist auch, dass rund 46 Prozent ihren Alkoholkonsum verringern oder sogar abstinenter werden wollen, 45 Prozent planen weniger zu rauchen oder ganz auf Glimmstängel zu verzichten.

Fein sein, beieinander bleiben

Zur Gesundheit gehört auch, so-

ziale Kontakte aufzunehmen und zu pflegen. Ein Netz an guten Freunden fördert das Wohlbefinden. Das ist sogar durch wissenschaftliche Studien belegt. Dass drei Viertel der Teilnehmer/innen sagen, sich sicher oder wahrscheinlich ab diesem Frühling öfter mit Freunden, Bekannten oder der Familie treffen zu wollen, ist deshalb auch aus Sicht der Gesundheitsförderung erfreulich.

Bei der Umfrage wurde zudem erhoben, welche Begriffe im positiven Sinne mit dem Frühling verbunden werden: „Wärme“, „Sonne“, „längere Tage“ und das „Erbühen“ neuen Lebens sind dazu die stärksten positiven Assoziationen der Österreicherinnen und Österreicher. Freilich gibt es auch negative Assoziationen: 12 Prozent fallen zum Frühling „Allergien“ ein und fünf Prozent die „Frühjahrs müdigkeit“. Knapp drei Prozent bedauern, dass der Schnee schmilzt und kein Wintersport mehr möglich ist.

Partnerschaft und Liebe

Der Lenz gilt nicht zuletzt auch als die Hochsaison der Liebe. So darf als besonders erfreulich vermerkt werden, dass rund 80 Prozent zu Internetprotokoll geben, jetzt mehr auf „Partnerschaft und Liebe“ achten zu wollen. Recht so, denn das Leben in einer Partnerschaft zählt statistisch betrachtet ebenfalls zweifelsfrei zu den lebensverlängernden Faktoren.



Stolze Manager/innen für eine gesunde Region

ABSOLVENT/INNEN

Es gibt kein Patentrezept für erfolgreiche regionale Gesundheitsförderung. Aber es gibt spezifische Kompetenzen für Theorie und Praxis, die dafür eine gute Grundlage bilden. Diese Idee steht hinter dem Lehrgang „Regionales Gesundheitsmanagement für Gesundheitsförderung und Primärprävention“. Er wurde vom Fonds Gesundes Österreich und speziell der für den

Ausbildungsbereich zuständigen Gesundheitsreferentin *Ing. Petra Gajar* neu entwickelt.

Der Lehrgang wendet sich an jene Menschen, die im Bereich Gesundheitsförderung in Gemeinden, Städten oder Regionen bereits aktiv sind oder dies in Zukunft sein möchten. Er vermittelt sowohl die theoretischen Grundlagen zu Gesundheitsförderung und Prävention als auch zahlreiche Beispiele für deren praktische Umsetzung. Die Teil-

nehmer/innen bekommen Einblick, wie Gesundheitsförderung durch entsprechende Entwicklungsprozesse in den Gemeinden verankert werden kann. Auf unserem Bild sehen Sie die ersten zwölf Absolventinnen und Absolventen aus der Region Süd-Ost, wo der Lehrgang von Styria vitalis, der steirischen Institution für Gesundheitsförderung, mitentwickelt und betreut wurde. Sie feierten im November des Vorjahres ihren erfolgreichen Abschluss.

Stehend von links nach rechts:

Susanne Mandl, Mag. Claudia Kraxner, Johanna Gratzner, Norbert Grabner, Dorothea Veit, Mag. (FH) Elena Pleschutznic, Sabine Distl, Dr. Brigitte Steingruber

Vorne im Bild:

Gerhard Ziegler, Mag. Elisabeth Schöttner, Josef Harrer, Irene Schunko, MSc

Alle Gemeinderäte um einen Suppentopf

Ende März fanden in der Steiermark die Gemeinderatswahlen statt. Im Vorfeld hat Styria vitalis, die steirische Institution für Gesundheitsförderung, einen „Gesunde Gemeinde-Suppentag“ veranstaltet. Denn die Bevölkerung wünscht sich ein faires



Kürbiskernöl-, Rinds- und Zwiebelsuppe zählen zum Angebot für die Menschen in der Gesunden Gemeinde Parschlug in der Steiermark.

und konstruktives Miteinander der Parteien. Dem sollte Ausdruck gegeben werden und zwar unter dem Motto: „Bei uns kocht nicht jeder sein eigenes Süsschen, sondern wir halten zusammen!“.

Alle „Gesunden Gemeinden“ in der Steiermark wurden eingeladen, sich zu beteiligen. 24 haben dies getan und alle Mitglieder des Gemeinderats teilten gemeinsam an die Menschen ihres Ortes Suppe aus. Die gesunde Kost war für die Bürgerinnen und Bürger gratis, es wurde jedoch um eine freiwillige Spende für die Hilfskampagne „Licht ins Dunkel“ gebeten. So konnten 9.000 Euro gesammelt werden, die im ORF-Landesstudio Steiermark von Styria vitalis-Geschäftsführerin Mag. Karin Reis-Klingspiogl und Gemeindevertreter/innen übergeben wurden.



Autorin Mag. Rita Kichler, Gesundheitsreferentin beim FGÖ

WORLD AWARD

Frühling – Sommer – Herbst – und Winter: jede Jahreszeit hat ihre Reize. In jeder wird auch wohl-schmeckendes Gemüse preiswert angeboten. Das Buch „Kochen mit Gemüse – Saisonal – Regional – Frisch“ zeigt, wie es am besten und gesündesten zubereitet werden kann. Es enthält mehr als 70 praxis-

Ausgezeichnetes Kochbuch

erprobte Rezepte, die von Köch/innen zur Verfügung gestellt wurden und wendet sich speziell an die Betreiber/innen und Köch/innen der Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie. Mag. Rita Kichler, Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), und die Ernährungswissenschaftlerin Mag. Verena Rainer haben das Buch verfasst. Gemeinsam mit der Fotografin Ulrike Köb, dem Foodstylisten Johann Reisinger, Manuel Jakob und Bea Hager vom Grafikbüro un!art durften sie sich vor Kurzem über eine internationale Auszeichnung freuen: Im Rahmen des Gourmand World Cookbook Award wurde das Werk als bestes Kochbuch in der Kategorie „Best Health and Nutrition“ aus Österreich ausgewählt. Dieser Wettbewerb

ist der weltweit größte für Kochbücher. Die Preisverleihung findet jeweils in Paris statt. Falls Sie sich für das ausgezeichnete Kochbuch interessieren: Es wird Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen und Gastronomiebetrieben gratis zur Verfügung gestellt und kann von diesen beim Fonds Gesundes Österreich angefordert werden:

telefonisch unter:
01/895 04 00 oder
per E-Mail unter:
info@fgoe.org



Wien setzt Arbeit im WHO-Netzwerk fort.

GESUNDE STÄDTE

Seit 1988 ist Wien Mitglied des Gesunde-Städte-Netzwerks der Weltgesundheitsorganisation WHO. Die Bundeshauptstadt wird auch in der 5. Phase dieser globalen umfassenden Gesundheitsinitiative dabei sein, die bis 2013 laufen wird. In diesem Rahmen kooperiert Wien direkt mit bis zu 100 europäischen Städten und der WHO Europa. Ziel der Initiative ist es, Gesundheitsförderung durch innovative Maßnahmen auf lokaler Ebene umzusetzen. Doch



„Gesundheit in alle Bereiche der Lokalpolitik tragen.“

Die Wiener Gesundheitsstadträtin
Mag. Sonja Wehsely

die Gesundheit der Menschen wird nicht allein durch das Gesundheitsressort beeinflusst. Es müssen möglichst alle Bereiche der Stadt – wie Bildung oder Stadtplanung – einbezogen werden. „Mit Projekten wie dem ‚Wiener Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen‘, dem Programm ‚Ein Herz für Wien‘ oder ‚sALto‘ hat Wien schon in der Vergangenheit gezeigt, wie Gesundheit in alle Bereiche der Lokalpolitik getragen werden kann“, ist Gesundheitsstadträtin Mag.

Sonja Wehsely überzeugt. Das WHO Projekt: „Wien - Gesunde Stadt“ ist in der Wiener Gesundheitsförderung (WiG) angesiedelt. Es zielt ebenso darauf ab, einen gesunden Lebensstil zu fördern, wie darauf, die Lebenswelten gesundheitsförderlich zu gestalten. Wie von der WHO empfohlen, liegen die Schwerpunkte darauf, gesundheitliche Benachteiligungen durch sozialen Status, Geschlecht oder Migrationshintergrund auszugleichen.

KOMMENTAR

Gesundheit ist ein Schlüsselthema für unsere Gesellschaft. Neben anderen Grundvoraussetzungen hängt es von der Gesundheit ab, ob wir unter fairen und würdigen Bedingungen als Gemeinschaft leben können. Im Gegensatz zu ökologischen Bedrohungen, die als globale Gefahren erkannt werden, die uns alle gemeinsam betreffen, werden Bedrohungen der Gesundheit jedoch überwiegend als individuelles Problem wahr genommen – individuelles Glück oder Pech, individueller gesunder oder ungesunder Lebensstil.

Das gilt ganz besonders, wenn es um nicht-infektiöse Erkrankungen geht. Auch diese haben jedoch heute zunehmend den Charakter einer globalen „Epidemie“, die eine Bedrohung für uns alle darstellt. Sozial schwache Bevölkerungsgruppen sind davon besonders betroffen, so wie sie auch insgesamt erheblich größeren Gesundheitsgefährdungen ausgesetzt sind als die Gruppe der besser Verdienenden und der besser Gebildeten. Dieses Faktum ist schon seit dem 19. Jahrhundert bekannt. Doch das Leid und die Bedrohung durch chronische Erkrankungen ist nicht auf die Unterschicht konzentriert, sondern betrifft nahezu alle Bevölkerungsschichten. Außerdem sind neben den entwickelten Regionen der Welt zunehmend auch die nicht-entwickelten betroffen.

Gesundheitsförderung betrifft alle

Vor diesem Hintergrund wird klar, dass Gesundheitsförderung ein gemeinsames Anliegen ist. Sie sollte deshalb auch als ein Thema wahrgenommen werden, das gemeinschaftlich bearbeitet werden sollte. In den Köpfen der Menschen und in den politischen Entscheidungsprozessen muss sich das Bewusstsein verankern, dass Einschränkungen und ungleiche Verteilungen der Gesundheitschancen uns alle betreffen. Sozialer Zusammenhalt beruht auf Fairness und sozialer Zusammenhalt ist eine ganz elementare Gesundheitsdeterminante. Wie ist die Ökologiebewegung der 70er Jahre mit ähnlichen Themen umgegangen? – Eine mögliche Atommülldeponie in einem Dorf im Weinviertel war nicht nur das Thema einer dünn besiedelten Region, sondern eine gemeinsame Angelegenheit vieler wachsender Menschen. Die Gesundheitsprobleme marginalisierter Bevölkerungsgruppen werden hingegen noch nicht als gemeinsames Problem gesehen.

Weshalb die Gesundheitsförderung von der Ökologiebewegung lernen sollte

*Umweltprobleme sind eine globale Bedrohung. In unserem Kommentar weist **Dr. Rainer Christ** darauf hin, dass auch die globale „Epidemie“ an nicht-infektiösen Erkrankungen ein gesellschaftliches Problem ist, kein individuelles. Damit sich diese Erkenntnis durchsetzt, sollte die Gesundheitsförderung von der Ökologie-Bewegung lernen.*



Dr. Rainer Christ

ist Gesundheitsreferent beim Fonds Gesundes Österreich mit Schwerpunkt Ältere Menschen und kommunales Setting. Unser Kommentar gibt die Meinung des Autors wieder und ist nicht mit jener des Herausgebers gleichzusetzen.

Beteiligung der Bürger/innen als Grundprinzip

Vielleicht ist es eine unkritische, überschätzende Wahrnehmung der Möglichkeiten des sogenannten Gesundheitssystems, die den Blick auf die Bedeutung gemeinschaftlicher Strategien verstellt. Die großen Bürgerbewegungen haben den technokratischen Perspektiven von Expert/innen jedenfalls konsequent die Perspektive der betroffenen Menschen gegenüber gestellt. Das ist ein Grundprinzip, das als Partizipation und Empowerment auch in der Gesundheitsförderung verankert ist. Gesundheitsförderung und Ökologiebewegung haben somit viel gemeinsam. Was die Breitenwirkung betrifft, hat die Gesundheitsförderung jedoch noch großen Nachholbedarf.

Das Gewicht, das ein gesellschaftliches Anliegen bekommt, dürfte wohl auch damit zusammenhängen, welche Möglichkeiten wir persönlich sehen, diese Sache zu beeinflussen. Müllvermeidung oder schonender Umgang mit Ressourcen stellen individuelle Mosaiksteine zum Umgang mit ökologischen Herausforderungen dar.

Die Frage, wie persönliche Mosaiksteine identifiziert werden können, die dazu beitragen, das gemeinschaftliche Anliegen Gesundheitsförderung umzusetzen, erscheint schwieriger zu beantworten. Was tragen meine individuellen Gesundheitsstrategien zum gemeinschaftlichen Anliegen Gesundheitsförderung bei? Hier gilt es, weiter zu denken!

Solidarität als gesunde Basis

Die Form, in der Ziele erreicht werden, also das Wie, ist der elementarste Bestandteil der Gesundheitsförderung. Das kann nicht genug betont werden. Gesellschaftliches Engagement, Vernetzung, Artikulation, Eintreten für Interessen müssen in der Gesundheitsförderung als Anliegen noch viel mehr Stellenwert bekommen. Ein guter Body Mass Index ist schön für den jeweils Einzelnen. Für uns als Gemeinschaft ist unser Umgang miteinander und mit unseren Anliegen viel wichtiger. Solidarität war immer der Nährboden für große gesellschaftliche Bewegungen und ist auch die Chance, den Stellenwert der Gesundheitsförderung zu stärken.

Immer mehr gesunde Betriebe

Heuer konnten wir das Gütesiegel für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) an nicht weniger als 58 österreichische Unternehmen verleihen. Das sind mehr als je zuvor“, freut sich *Elfriede Kieseewetter*, Koordinatorin des Österreichischen Netzwerks Betriebliche Gesundheitsförderung (ÖNBGF). Das Gütesiegel zeigt die nachhaltige Gesundheitsorientierung eines Betriebes und wird auf jeweils drei Jahre vergeben, aktuell für den Zeitraum 2010 bis 2012. Es wird für erfolgreiche Projekte der BGF verliehen oder dann, wenn Gesundheitsförderung dauerhaft in den Alltag eines Unternehmens integriert wurde. Näheres dazu unter www.netzwerk-bgf.at. Kieseewetter: „Wir sind nicht nur auf die große Zahl an gesundheitsförderlichen Initiativen in Österreichs Unternehmen stolz, sondern auch auf deren hohen Standard. Das zeigt, dass unsere Bemühungen zur Qualitätssicherung erfolgreich waren.“

„Besonders erfreulich sind die Wiederverleihungen der BGF-Gütesiegel, die seit November 2007 bereits an 43 Unternehmen erfolgten“, erklärt *Dr. Klaus Ropin*, Gesundheitsreferent des FGÖ und Beiratsmitglied der Gütesiegelkommission des ÖNBGF. Das Kuratorium des Fonds Gesundes Österreich hat deshalb entschieden, im Rahmen der Wiederverleihung des auf drei Jahre befristeten Gütesiegels zweckgebundene Einmalzahlungen zu vergeben, mit dem Ziel, den Nachhaltigkeitsscharakter von BGF-Projekten zu unterstreichen und einen weiteren Anreiz zur Fortführung von BGF-Aktivitäten zu setzen. Die Beträge sind festgesetzt mit 3.000 Euro für Betriebe bis 10 Mitarbeiter/innen, 5.000 Euro für Betriebe bis 250 Mitarbeiter/innen und 7.500 Euro für Betriebe mit mehr als 250 Mitarbeiter/innen und sind für Gesundheitsförderungsmaßnahmen zu verwenden.

Land Kärnten verleiht Gesundheitspreise



Der Kindergarten *Hermagor-Pressegger See* hat den ersten Preis in der Kategorie „Kindergartenprojekte“ gewonnen. Rechts im Bild der Kärntner Gesundheitslandesrat *Dr. Peter Kaiser*.

PREISVERLEIHUNG

Mitte März wurden zum siebten Mal die Gesundheitspreise des Landes Kärnten vergeben. Mit diesen werden Leistungen der „Gesunden Gemeinden“ sowie der Bürger/innen für die Gesundheitsförderung gewürdigt. Die Gemeinde Klein St. Paul erhielt diese Auszeichnung vom Kärntner Gesundheits-

landesrat *Dr. Peter Kaiser* für ihr Projekt „Fit und Gesund in Klein St. Paul“. Diese Initiative umfasste die Bereiche Ernährung und Bewegung ebenso wie Angebote zur Entspannung und kulturelle Maßnahmen. In der Kategorie Schulprojekte wurde die Volksschule Ferlach ausgewählt. Deren Projekt „Kulturen verbinden – Brücken finden“ zielte darauf ab, ein respektvolles Miteinander zu schaffen, andere Kultu-

ren und Bräuche kennenzulernen und eine Basis gegenseitiger Wertschätzung aufzubauen. Zu den weiteren Gewinnern zählt der Kindergarten Hermagor-Pressegger See. „Zukunftsorientierte Arbeit“, „entwicklungsorientiertes Spiel“ sowie „Freude am Erwerben von Fertigkeiten“ waren die Themen aus dem Bereich der sozialen und seelischen Gesundheit, die dort gemeinsam bearbeitet wurden.

JUBILÄUM



Heinz Eitenberger, Geschäftsführer des Vereins für prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA)

Der „Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit“ (PGA) wurde 1990 gegründet. Er hat seinen Sitz in Linz, ist jedoch im gesamten Bun-

20 Jahre Gesundheitsförderung aus Oberösterreich

desgebiet tätig. Schwerpunkte sind Forschung, die Aus- und Weiterbildung von Gesundheitsprofis sowie Gesundheits- und Umweltarbeit für die Bevölkerung. Der PGA zeichnet für zahlreiche innovative Projekte der Gesundheitsförderung verantwortlich. Zwei Beispiele: die im Vorjahr veranstaltete Tagung „Liebesleben – Lust erleben“ zum Thema „Sexualität in der 2. L(i)ebenshälfte“ oder das oberösterreichische „Jugendgesundheitsfestival“. Der

PGA beschäftigt heute rund 250 haupt- und nebenberufliche Mitarbeiter/innen. Das 20-Jahre-Jubiläum wurde Ende des Vorjahres in Linz gebührend gefeiert. PGA-Geschäftsführer *Heinz Eitenberger*: „Wir sind sehr stolz darauf, seit 20 Jahren dazu beizutragen, dass Menschen ihren Weg zu Gesundheit finden, gesunde Impulse gewinnen und qualifizierte Ausbildungen im Sozial- und Gesundheitsbereich absolvieren können.“

Nahe bei den Menschen arbeiten

Mag. Christoph Hörhan, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich im Porträt: Was Gesundheitsförderung für ihn bedeutet, was er für sein Wohlbefinden tut und weshalb er sich schon in jungen Jahren für gesunde Bewegung eingesetzt hat.

IM GESPRÄCH

„Gesundheitsförderung ist von jungen Jahren bis ins hohe Alter für uns wichtig. Durch einfache Veränderungen können wir unser Leben gesünder und damit auch angenehmer gestalten“, sagt Mag. Christoph Hörhan. Gesundheitsförderung betreffe jedoch vor allem auch unsere Lebensumstände: „Es geht also zum Beispiel darum, dass die Verkehrsplanung so erfolgen sollte, dass wir auch Gelegenheit zu gesunder Bewegung haben, indem wir sicher zu Fuß Gehen oder mit dem Rad Fahren können.“ Von wesentlicher Bedeutung für unsere Gesundheit seien aber auch das Ausmaß, in dem uns soziale Netzwerke zur Verfügung stünden sowie die Qualität unserer Bildung. „Gesundheitsförderung betrifft alle Lebensbereiche und ist somit ein sehr politisches Thema, aber auch eines, das ganz nah bei den Menschen ist. Deshalb finde ich es sehr spannend, in diesem Bereich arbeiten zu dürfen“, sagt der Leiter des Fonds Gesundes Österreich. Langfristig sei Gesundheitsförderung eine der wenigen viel versprechenden Möglichkeiten, die Finanzierungsprobleme zu lösen, vor denen die Gesundheitssysteme weltweit stünden.

Eine Lobby für Gesundheitsförderung

Hörhan leitet ein Team von 21 Mitarbeiter/innen und sieht seine Aufgabe auch darin, die Lobby für Gesundheitsförderung zu stärken. Dazu gehört für ihn auch, die Ideen der Gesundheitsförderung zu vertreten und gegenüber den zahlreichen Ansprechpartner/innen des FGÖ zu repräsentieren.

Was macht der Leiter des Fonds Gesundes Österreich für sein eigenes Wohlbefinden? „Als Vegetarier ist es für mich vergleichsweise einfach, eine der



Grundforderungen gesunder Ernährung einzulösen und jeden Tag fünf Portionen Obst oder Gemüse zu essen“, schmunzelt Hörhan. Freilich seien „5 am Tag“ auch für Nicht-Vegetarier keine unlösbare Aufgabe: Das gelingt zum Beispiel schon, wenn am Morgen eine Birne ins Müsli geschnitten, am Vormittag ein Apfel, am Mittag eine Gemüsebeilage, am Nachmittag eine Handvoll Trauben und am Abend etwas Trockenobst verzehrt wird.

Laufen in Nussdorf

Wer durch die Weinberge des Wiener Gemeindebezirks Nussdorf spaziert, hat gute Chancen, den FGÖ-Chef beim Joggen anzutreffen. „In Nussdorf bin ich aufgewachsen. Wann immer es meine Zeit zulässt, fahre ich zum Laufen dort hinaus, das ist für mich zugleich die beste Entspannung“,

erklärt Hörhan. Neben ausgedehnten Lauf-Runden geht er auch gerne Wandern, Schwimmen oder auf Skitouren. Der ehemalige Pressesprecher im Gesundheitsministerium und frühere ehrenamtliche Mitarbeiter bei Greenpeace war schon als Jugendlicher sportlich sehr aktiv. Sein politisches Engagement reicht ebenfalls weit zurück. „Ich glaube, ich war 15 Jahre alt, als ich in meiner Schule eine Kampagne dafür gestartet habe, dass wir einen größeren, der Norm entsprechenden Turnsaal bekommen“, erinnert sich Hörhan und lacht: „Das war eigentlich auch schon Gesundheitsförderung, nur war uns das damals noch nicht bewusst.“ – Die Kampagne war übrigens erfolgreich, selbst wenn der Turnsaal erst nach der Matura von Hörhan erweitert wurde.

CHRISTOPH HÖRHAN

Geboren: 16. April 1976

Sternzeichen: Widder

Lebt: seit sieben Jahren in einer Partnerschaft

Hobbys: Bergsport und Segeln

Ich urlaube gerne: in Österreich in den Bergen und auf einem Segelboot am Meer

Im Wirtshaus bestelle ich

am liebsten: Eiernockerl; dazu trinke ich gerne Wasser und danach ein gutes Glas Wein oder Bier

Meine Musik ist: Leonhard Cohen, dessen Texte ich sehr bewundere und den ich gerne im Auto höre; ich mag aber auch Klassik, wie etwa Lieder von Schubert

Auf meinem Nachtkästchen liegt:

„The Elephant Whisperer – Learning About Life, Loyalty and Freedom From a Remarkable Herd of Elephants“ von Lawrence Anthony und Graham Spence

Was mich gesund erhält: ist der Umgang mit Menschen und die Freude an der Natur

Was krank machen kann: ist das Gefühl auch mit bestem Bemühen nicht weiterzukommen und resignieren zu müssen.



Foto: Gesundes Niederösterreich

„Wir wollen die Menschen unterstützen, eigenverantwortlich mehr für ihre Gesundheit zu tun.“

DR. EDITH BULANT-WODAK

Gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung waren schon in meinem Elternhaus ein wichtiges Thema. Ich versuche, das an meine beiden Töchter im Alter von 12 und 14 Jahren weiterzugeben“, sagt *Dr. Edith Bulant-Wodak* (40), die Geschäftsführerin von „Gesundes Niederösterreich“, der Organisation für Gesundheitsförderung und Prävention des Landes Niederösterreich. Allzu streng ist sie trotzdem nicht. Auch Schokolade und Speck sind nicht völlig verboten. „Es kommt auf die Menge an“, erklärt *Bulant-Wodak*, die an der Universität Wien Ernährungswissenschaften studiert hat. Als ambitionierte Tennisspielerin hat sie lange Jahre für ihren Verein in der niederösterreichischen Landesliga gespielt und ist auch heute noch sehr sportlich. Was ist das wichtigste Ziel bei ihrer Arbeit? „Wir wollen die Menschen unterstützen, selbst bestimmt und eigenverantwortlich mehr für ihre Gesundheit zu tun – statt nur auf die Reparaturmedizin zu vertrauen“, sagt *Bulant-Wodak*. Seit Anfang dieses Jahres ist sie auch Koordinatorin des *aks austria*. Diesem Forum von Einrichtungen für Gesundheitsförderung und Vorsorgemedizin gehören sieben Bundesländerorganisationen an.

UNIV.-PROF. DR. EBERHARD GÖPEL

„Warum hat Medizin so wenig mit Gesundheit zu tun?“

„Warum hat Medizin so wenig mit Gesundheit zu tun?“ – Diese Frage stellte sich *Eberhard Göpel* in seiner Zeit als Assistenzarzt am Krankenhaus. Die Antworten suchte er ab 1973 als Forscher im Bereich der Gesundheitswissenschaften. 1994 wurde er von der Hochschule Magedburg-Stendal zum ersten Professor für Gesundheitsförderung in Deutschland berufen. Inzwischen hat er zahlreiche Kolleginnen und Kollegen auch an anderen Hochschulen bekommen. Womit sie sich beschäftigen? *Göpel* (63), der auch Plenumsreferent bei der 11. Präventionstagung des Fonds Gesundes Österreich war (siehe Artikel auf Seite 19 und



20), gibt eine kurze Antwort: „Gesundheitsförderung heißt, im Hinblick auf die jüngere Ge-

neration dazu beizutragen, dass diese einer ‚verrückten‘ Gesellschaft standhalten und ein gesundes Lebenspotential entwickeln kann. In mittleren Jahren gilt es, einen Ausgleich zu den Belastungen durch Familien- und Erwerbsarbeit sowie die Sorge für die nachwachsende und die ältere Generation zu finden. Was das Alter betrifft, so ist das zentrale Thema, was wir den nächsten Generationen hinterlassen und wie wir dem eigenen Leben einen zufriedenen Ausklang geben können. Gesundheitsförderung leistet auf diesem Weg einen Beitrag zu einer nachhaltigen Lebenskultur – und dies nicht nur für die Wohlhabenden.“



MAG. CHRISTIAN HALBWACHS

„Gesundheitsförderung ist eine Aufgabe der Gesellschaft, keine die allein den einzelnen Menschen aufgebürdet werden sollte“, sagt *Mag. Christian Halbwachs* (50), M. Sc.. Was ist damit gemeint? „Die Rahmenbedingungen müssen so gestaltet werden, dass die gesündere Entscheidung im Alltagsleben auch die leichtere wird. Ein Beispiel: Nur wenn der Weg zur

„Gesundheitsförderung ist eine Aufgabe der Gesellschaft.“

Schule sicher ist, können es die Eltern auch verantworten, ihre Kinder zu Fuß dorthin gehen zu lassen“, erklärt der Geschäftsführer von „Fit für Österreich“. Das ist die bundesweite Bewegungsin-

tiative des Sportministeriums, die gemeinsam mit der Österreichischen Bundes-Sportorganisation und den Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION umgesetzt wird. *Halbwachs* ist verheiratet und hat zwei Töchter im Alter von 12 und 15 Jahren. 1988 zählte er zu den Absolvent/innen der ersten Studienjahrgänge der neuen Fächerkombination Prävention und Rekreation am Insti-

tut für Sportwissenschaften der Universität Wien. Seit 1992 ist *Halbwachs* in der Österreichischen Bundes-Sportorganisation tätig. „Fit für Österreich“ leitet er seit dem Start der Initiative 2004.

Foto: Privat

Foto: Fit für Österreich



Den Austausch von Ideen fördern

VORSORGEPREIS

354 Gesundheitsprojekte. So groß war heuer die Zahl der Einreichungen für den österreichischen Vorsorgepreis, der 2008 ins Leben gerufen wurde. „Mit dieser Auszeichnung sind wir auf dem richtigen Weg, denn Gesundheitsinitiativen mit Vorbildwirkung müssen gewürdigt werden. So wird der regionenübergreifende Austausch von Ideen gefördert“, sagte der niederösterreichische Landeshauptmann *Dr. Erwin Pröll* bei der Preisverleihung Anfang März in St. Pölten. Die eingereichten Projekte wurden von einer Expert/innen-Jury bewertet. Der Preis wurde österreichweit und für Niederösterreich jeweils in vier Kategorien vergeben: „Betriebe“,

„Bildungseinrichtungen“, „Gemeinde/Städte“ sowie „Private Initiativen“. Pro Kategorie sind sowohl der österreichweite als auch der niederösterreichische Preis mit 3.000 Euro dotiert. Jeder Sieger erhält überdies eine aus Bronze gegossene Trophäe, die für die Göttin der Gesundheit „Hygieia“ steht. Darüber durften sich in der Kategorie „Betriebe“ österreichweit zum Beispiel die Betreiber/innen von „G’sund arbeiten im Bezirk Melk“ freuen. An dieser Initiative der niederösterreichischen Gebietskrankenkasse nehmen bereits 51 Betriebe in der Region teil und nutzen Programme wie „Schlank ohne Diät“ oder „ambulante Raucherentwöhnung“. In der österreichischen Kategorie „Private Initiativen“ wurde das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt „Gesundheit

kommt nachhause“ für Migrant/innen ausgezeichnet. Auf unseren Seiten 44 und 45 können Sie mehr dazu lesen. Ebenfalls vom Fonds Gesundes Österreich gefördert wurde das Projekt „MehrWERT für Körper und Geist“ an der Landesberufsschule Lochau in Vorarlberg. Es zielte darauf ab, das persönliche Gesundheitsbewusstsein von Lehrlingen für das Gastgewerbe zu stärken sowie ihre Sozialkompetenz zu steigern und erhielt den österreichweiten Vorsorgepreis in der Kategorie „Bildungseinrichtungen“. Wir gratulieren allen Gewinner/innen des österreichischen Vorsorgepreises 2010 an dieser Stelle herzlich.

Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll,
Dr. Vera Russwurm und
Landeshauptmannstellvertreter
Mag. Wolfgang Sobotka mit den
Sponsor/innen und Gewinner/innen
des Vorsorgepreises.

Treffen der „Gesunden Städte“ Österreichs

NETZWERK

Das Netzwerk „Gesunde Städte Österreichs“ besteht seit 1993. Es ist ein Fachausschuss des Österreichischen Städtebundes und hat derzeit unter den über 200 österreichischen Städten 31 Mitgliedsstädte. Am 25. März fand in Gmunden die mittlerweile 51. Ausschusssitzung

statt. Im Mittelpunkt stand dabei der Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen den Gesunden Städten. Rund 30 Kommunalpolitiker/innen und Expert/innen nahmen teil. Bürgermeister *Heinz Köppl* und Gemeinderätin *Hertha Grüneis* stellten die gastgebende Stadt vor. Am 26. März war „Gesundes Altern“ das Thema einer Fachtagung, zu der auch die Bevöl-

kerung eingeladen war. Vortragsthemen waren neben den „Möglichkeiten der Altersmedizin“ oder „Wohnkonzepten im Alter“ auch „Psychomotorische Übungen“ sowie „Selbständigkeit“ im Alter.

Gastgeber der Netzwerktagung in Gmunden:
Bürgermeister Heinz Köppl und
Gemeinderätin Hertha Grüneis





Kapitänin auf der Arche Noah

Beate Koller kümmert sich gemeinsam mit ihren Vereinskolleginnen und -kollegen um die gesunde Vielfalt an Kulturpflanzen. Statt wenigen Obst- und Gemüsesorten, wie im Supermarkt üblich, gibt es beim Verein Arche Noah tausende. Text: Mag. Dietmar Schobel

Das ist der Paradiesgarten“, dachte Beate Koller in den 1990er-Jahren inmitten all der duftenden Kräuter, der Obstbäume, Blüten und Beeren, inmitten all der Vielfalt und Fülle eines Stückes Land im südöstlichen Waldviertel. Die Botanikstudentin machte ihre Passion zur Profession. Seit 2000 ist sie Geschäftsführerin des Vereines Arche Noah, der in Schiltern bei Langenlois den Arche Noah Schaugarten be-

treibt. Rund 500 verschiedene Kulturpflanzen gedeihen hier, die Samen von über 6.500 weiteren werden in Glasfläschchen aufbewahrt. Ziel von Arche Noah mit einem Kernteam von 20 Mitarbeiter/innen und über 8.000 Mitgliedern und Förderer/innen im In- und Ausland ist es, die Vielfalt an Kulturpflanzen zu bewahren. „Um 1900 wuchsen in Österreich zum Beispiel noch rund 2.000 Apfelsorten – heute sind es nur mehr

um die 600. Und der geringste Teil davon gelangt in die Supermarktgale“, erklärt Koller. Was für Äpfel gilt, trifft ebenso auf Paradeiser, Zwiebel, Reis und viele weitere Kulturpflanzen zu. Laut der FAO (Food and Agriculture Organization), der Organisation für Landwirtschaft der Vereinten Nationen, sind weltweit in den vergangenen 100 Jahren rund 75 Prozent der Sorten unwiederbringlich verloren gegangen.



MAG. BEATE KOLLER

„ Um 1900 wuchsen in Österreich noch rund 2000 Apfelsorten - Heute sind es nur mehr um die 600. “

Geboren: 28. Dezember 1972
Sternzeichen: Steinbock
Lebt mit: ihrem Lebensgefährten und zwei Kindern von 4 1/2 und 1 1/2 Jahren
Hobbys: mit Freunden etwas Schönes unternehmen, kochen, lesen, spielen, spontan auftauchenden Freuden nachgehen, Natur erleben, gärtnern

Ich urlaube gerne: in den Bergen Osttirols, bei Freunden, am Meer oder mit dem Campingbus am Balkan; es ist an so vielen Orten schön
Im Wirtshaus bestelle ich am liebsten: Da halte ich mich an einen Leitspruch der alten Römer: „Varietas delectat“ – Abwechslung macht Freude

Auf meinem Nachtkästchen liegt: „Die Einsamkeit der Primzahlen“ von Paolo Giordano, „Der Brenner und der liebe Gott“ von Wolf Haas und „Die Atemschaukel“ von Herta Müller
Was mich gesund erhält: die Freude am Leben
Was krank machen kann:

Sich als Opfer zu fühlen – sei es von Stress, Krankheit oder einfach schwierigen Lebensphasen – macht die Dinge immer noch schlimmer. Ich bemühe mich, mich in solchen Situationen immer an meine Eigenverantwortung für mein Wohlergehen zu erinnern und die „Probleme“ zu relativieren.



Foto: Klaus Pichler, www.kpic.at, Wandmalerei: www.wegger-art.com

Beate Koller will die Zeit mit ihren Kindern als „Qualitätszeit“ nutzen.

Die bunte Vielfalt erhalten

Der Verein Arche Noah hat sich deshalb klare Ziele gesetzt: statt industrieller Monokulturen die regionale Vielfalt zu bewahren, mehr buntes Obst und Gemüse in Gärten, auf Äcker und Märkte zu bringen und sich in Politik und Wirtschaft für einen verantwortungsvollen Umgang mit den uns anvertrauten Ressourcen einzusetzen. „Vielfalt ist Teil unserer Lebensqualität: aus ökologischer Sicht ebenso wie aus kultureller, kulinarischer und ästhetischer“, meint Beate Koller. Nicht zuletzt ist es auch unserer Gesundheit zuträglich, wenn wir Obst und Gemüse in seiner ganzen Vielfalt genießen können. Wer aktiv dazu beitragen will, kann sich bei Arche Noah mit Samen, Pflanzen und Gartenfachbüchern eindecken.

Der Verein finanziert sich fast ausschließlich aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden.

Keine Birnen aus China

Klar, dass bei Geschäftsführerin Beate Koller auch privat weder Birnen aus China noch Trauben aus Südafrika auf den Tisch kommen. Sie kauft regional und nach Saison ein. In der kalten Jahreszeit lässt sie sich dann zum Beispiel die Rote-Rübensuppe Borschtsch schmecken oder Lageräpfel vom Bauernhof der Eltern ihres Lebensgefährten. „Gegen Ende des Winters sind diese Äpfel schon ein wenig schrumpelig. Sie schmecken aber immer noch hervorragend“, erzählt Koller lachend. „Wir sind aber nicht fanatisch und genießen beispielsweise auch Bananen.“

Aus fairem Anbau, bei dem auch die Produzent/innen einen angemessenen Preis erhalten haben, sollten sie aber schon stammen.“

„Qualitätszeit“

Die Arche Noah-Geschäftsführerin hat zwei Kinder im Alter von einhalb und viereinhalb Jahren. Da muss sie die Zeit für Beruf, Familie und Erholung genau einteilen. Ihre Arbeitswoche hat sie deshalb in einen Tag für Teambesprechungen, einen Tag für Kooperationspartner/innen und einen für alle sonstigen anstehenden Arbeiten eingeteilt. Das Wochenende und zwei weitere Tage gehören ganz den Kindern. Die Zeit mit dem Nachwuchs will sie als „Qualitätszeit“ nutzen. – Was verstehen Sie darunter, Frau Koller?

IM GESPRÄCH

„Damit meine ich, dass ich mich bemühe, in der Zeit, die ich mit den Kindern verbringe, auch mit meiner Aufmerksamkeit ganz bei dem zu sein, was wir gerade tun. Manchmal bin ich aber auch in meiner ‚Kinderzeit‘ zwischen E-Mail und Telefon hin und her gerissen. Ohne Hektik hingegen ist auch das Kochen und das Putzen eine befriedigende Arbeit, die Kinder oft sehr gerne mitmachen – das macht uns allen Spass“, sagt die fröhliche junge Frau mit den strahlenden Augen. Wenn sie von ihren Kindern spricht, dann leuchten sie noch ein wenig mehr.

Lauter fernsehfremde Abende

Die Familie ist auch gerne gemeinsam an der frischen Luft unterwegs. Entweder im eigenen Garten, beim Wandern oder mit dem Fahrrad. Einmal in der Woche nimmt sich Koller Zeit für sich selbst und besucht einen



Barocke Ornamente aus Kräutern und Gemüse im Arche Noah Schaugarten in Schiltern

Yogakurs. Zur Entspannung mag auch beitragen, dass die Familie seit fünf Jahren auf einen Fernseher verzichtet. Seither werden die Abende häufig für Gespräche und Spiele genutzt – „...oder auch zum Tanzen, Singen oder Trommeln“, sagt Koller. Die Familie profitiert auch sehr

davon, dass sie gemeinsam mit zwei anderen Familien mit Kindern eine Hausgemeinschaft gegründet hat. So kommt es, dass die Kleinen nach Lust und Laune zwischen den drei Wohnungen in einem Haus am Stadtrand von Wien wechseln können. „Für mich ist das immer so, als ob es zwei Türen in verschiedenen Höhen gäbe: die Türen für die Kinder sind immer offen“, erklärt die Arche Noah-Geschäftsführerin.

Gesundheit ist ein Geschenk

Wo nimmt Koller die Energie für all ihre Aktivitäten her? – „Ich glaube, sie stammt aus der Freude, die ich an meiner Familie und meinem Beruf habe“, sagt sie. „Ich bin für das Leben, das wir führen dürfen, dankbar und sehe auch meine Gesundheit als großes Geschenk an. Durch richtige Ernährung und ausreichende Bewegung versuche ich so gut wie möglich darauf zu achten.“





Mit Bewegung fröhlich in den Frühling

AKTUELLE STUDIE

Wir alle wissen es: Bewegung erhält uns gesund. Für Erwachsene sind nach den österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung schon 150 Minuten moderater körperlicher Aktivität in der Woche ausreichend, für Kinder mindestens 60 Minuten moderate körperliche Aktivität täglich. Gesunde Bewegung hebt auch unsere

Laune. Das hat auch eine Anfang des Jahres veröffentlichte Studie des Universitätsklinikums in Tübingen belegt. Bei 35 Frauen, die unter depressiven Verstimmungen litten, konnte schon durch 30 Minuten tägliches Radeln auf dem Fahrradergometer eine Linderung bewirkt werden. Konkret konnte gezeigt werden, dass die Blutwerte für den so genannten Nervenwachstumsfaktor (Brain

Derived Neurotrophic Factor – BDNF) durch den Ausdauersport normalisiert werden konnten. Bei depressiven Verstimmungen ist das Nervenzellwachstum gehemmt oder sogar gestört. Durch Bewegung kann es also erneut stimuliert werden. Im Detail sind die Ergebnisse der Studie im *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 1-8, 2010 nachzulesen.

Fördergeld für gleiche Gesundheits-Chancen

Im Rahmen des Europäischen Jahres zur Bekämpfung von Armut und sozialer Ausgrenzung ruft das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) dazu auf, Projekte zum Thema „Verringerung gesundheitlicher Ungleichheiten“ einzureichen. Der Aufruf ist bis 30. Juni 2010 befristet und richtet sich vorrangig an gemeinnützige Organisationen. Das BMG stellt insgesamt 150.000 Euro zur Verfügung. Eingereichte Projekte sollen möglichst niederschwellig sein. Antragsformulare können auf der Homepage des Bundesministeriums für Gesundheit unter www.bmg.gv.at herunter geladen werden.

Für ein rauchfreies Umfeld

Tabak ist die führende Ursache für vermeidbare Todesfälle. Weltweit stehen pro Jahr rund fünf Millionen Todesfälle in Zusammenhang zum Rauchen. Das wird in dem aktuellen Bericht „The Global Tobacco Epidemic 2009 – Implementing Smoke-Free Environments“ der Weltgesundheitsorganisation WHO festgestellt. In dem Report wird deshalb gefordert, dass sechs zentrale Maßnahmen umgesetzt werden:



- Die Verwendung von Tabak und die Prävention in den Ländern der Welt durch Monitoring zu überwachen
- die Menschen vor Tabakrauch zu schützen
- Hilfe bei der Rauchentwöhnung anzubieten
- vor den Gefahren des Tabakgebrauchs zu warnen
- das Verbot von Werbung für Tabak verstärkt durchzusetzen
- die Steuern auf Tabak zu erhöhen.

Public Health-Ausbildung in Graz

START IM HERBST

Der postgraduale berufsbegleitende Master-of-Public-Health Lehrgang der Medizinischen Universität Graz bietet eine fundierte Ausbildung in Gesundheits- und Gesundheits-systemwissenschaften. Er ist eine Antwort auf den wachsenden Bedarf an wissenschaftlich ausgebildeten und prak-

tisch erfahrenen Public-Health-Fachkräften. Zielgruppen sind neben Health Professionals aus der Krankenversorgung und Gesundheitsförderung auch Akademiker/innen aus natur-, sozial-, rechts- oder geisteswissenschaftlichen Fachbereichen. Schwerpunkte: Management in der Krankenversorgung und Management in der Gesundheitsförderung. Im Schwerpunkt Gesundheits-

förderung gibt es die Möglichkeit, sich um ein FGÖ-Stipendium zu bewerben. Anfragen sind an die Lehrgangsführung zu richten. Der nächste Grazer Universitätslehrgang Public Health startet im Herbst 2010. Ein Info-Tag dazu findet am 6. Mai 2010 statt.

Kontakt: T 0316/380 7772, F 0316/380 9668, public.health@medunigraz.at, <http://public-health.meduni-graz.at>

42 Prozent gehen bei Krankheit arbeiten

UMFRAGE

Zwei Fünftel der unselbständigen Beschäftigten geben an, im vergangenen Halbjahr zumindest einmal zur Arbeit gegangen zu sein, obwohl sie krank waren und es besser für die Gesundheit gewesen wäre, zu Hause zu bleiben. Das zeigt der Österreichische Arbeitsgesundheitsmonitor. Diese Umfrage unter 1.000 Erwerbstä-



tigen ab 15 Jahren wurde von der Arbeiterkammer Oberösterreich beauftragt. Jene Branche, in der die Arbeitnehmer/innen am häufigsten trotz ernstere Beschwerden arbeiten ge-

hen, ist das Gesundheitswesen mit 59 Prozent. Ebenfalls deutlich über dem Durchschnitt: Verkehr/Transportwesen mit 51, Handel mit 50 und Industrie/Gewerbe mit 48 Prozent.

OECD-STUDIE

Im internationalen Vergleich gibt es in Österreich zahlreiche Krankenhausbetten, es wird viel für Gesundheit ausgegeben und wenig für Prävention. Das zeigt „Health at a Glance 2009“, die aktuelle Vergleichsstudie zur Leistungsfähigkeit der Gesundheitssysteme der OECD, in der

31 Industrieländer verglichen werden. Konkret machen die gesamten Gesundheitsausgaben in Österreich, also sowohl jene des Staates als auch jene von Privathaushalten, 10,1 Prozent des Bruttoinlandsproduktes aus.

Das ergibt den 7. Platz im Ländervergleich. Spitzenreiter sind die USA mit 16 Prozent. Auf Prävention entfallen im Durchschnitt 3 Prozent der Gesundheitsausgaben. In Österreich sind es aber nur 1,9 Prozent.

Österreich gibt wenig für Prävention aus

DIE NEUE PYRAMIDE

Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose, manche Krebsleiden oder Altersdiabetes können in einem Zusammenhang zu Fehl- und Überernährung stehen. Das Bundesministerium für Gesundheit hat deshalb Anfang März die neue österreichische Ernährungspyramide vorgestellt, die gemeinsam mit namhaften österreichischen Organisationen im Bereich Gesundheitsförderung und Ernährung erarbeitet wurde. Gesundheitsminister *Alois Stöger*: „Ich will, dass die gesündere Wahl die leichtere wird. Die Ernährungspyramide schafft ein Bewusstsein dafür, dass jedes Lebensmittel – abhängig von seiner Menge – Bestandteil eines abwechslungsreichen Speiseplans sein kann.“

Die Ernährungspyramide zeigt auf einen Blick, was, wie oft und in welcher Menge gegessen werden sollte. 7 Stufen führen zu besserer Gesundheit: Täglich sollten mindestens eineinhalb Liter **Flüssigkeit** getrunken werden, bevorzugt energiereiche Getränke in Form von Wasser, Mineralwasser, ungezuckerten Früchte- oder Kräutertees oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften. **Obst, Gemüse** und **Hülsenfrüchte** sind reichlich zu genießen. Ideal sind 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Als Portion gilt jeweils die Größe der eigenen Faust. 4 Portionen und für sportlich Aktive und Kinder sogar 5 Portionen **Getreide, Brot, Nudeln, Reis**

oder **Erdäpfel** stehen ebenfalls täglich auf dem Speiseplan – vorzugsweise in Form von Vollkornprodukten. Als eine Portion gelten zum Beispiel für Teigwaren in roher Form 65 bis 80 Gramm. An **Milchprodukten** werden drei Portionen pro Tag empfohlen. Günstigerweise zwei Portionen „weiß“, wie etwa Joghurt, Buttermilch, Topfen oder Hüttenkäse sowie eine Portion „gelb“ in Form von Käse. Pro Woche mindestens sollen ein bis zweimal **Fisch**, höchstens dreimal **fettarmes Fleisch** oder **fettarme Wurstwaren** sowie **bis zu**

drei Eier auf dem Speiseplan stehen. Täglich können auch ein bis zwei Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen verzehrt werden. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sollten nur **sparsam** verwendet werden. Fettes, Süßes und Salziges sowie energiereiche

Getränke sollten nur **selten** verzehrt werden. Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch **Bewegung**. Schon eine halbe Stunde täglich fördert die Gesundheit. Weitere Informationen zur Ernährungspyramide, Folder und Plakate sind unter www.bmg.gv.at verfügbar.

Gesunde Ernährung auf einen Blick

selten

sparsam

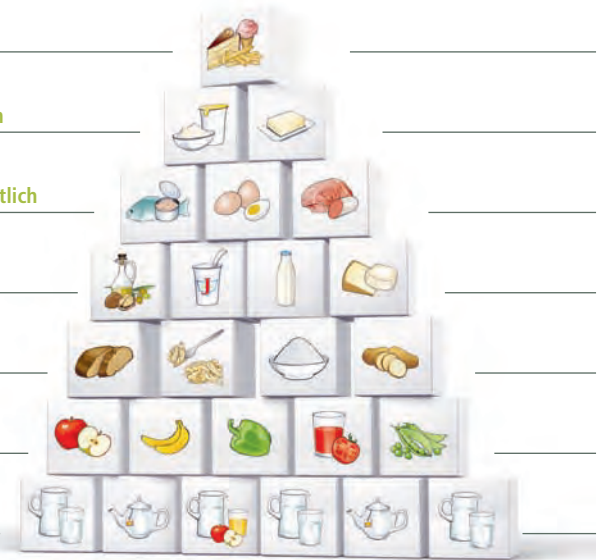
wöchentlich

täglich

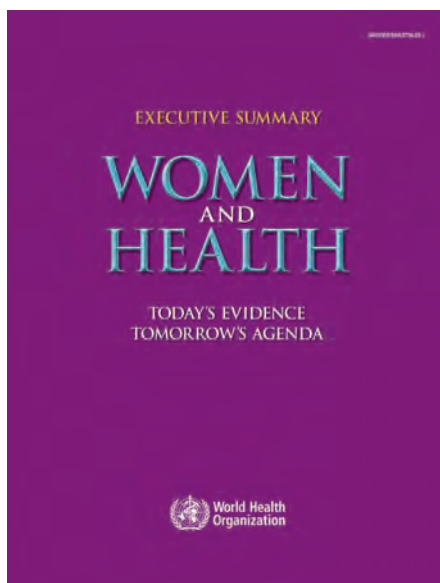
täglich

täglich

täglich



Erster WHO-Bericht zur Gesundheit von Frauen



WELTWEIT

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat erstmals einen weltweiten Bericht zur Gesundheit von Frauen und Mädchen erstellt. Der Report „Women and Health“ stellt fest, dass Frauen in aller Regel zwar länger leben als Männer, aber sie tun dies nicht unbedingt bei guter Gesundheit. Ein wichtiger Grund dafür: die Gesundheitsversorgung ist nicht ausreichend an die spezifischen Bedürfnisse von Frauen angepasst. Das gilt für die

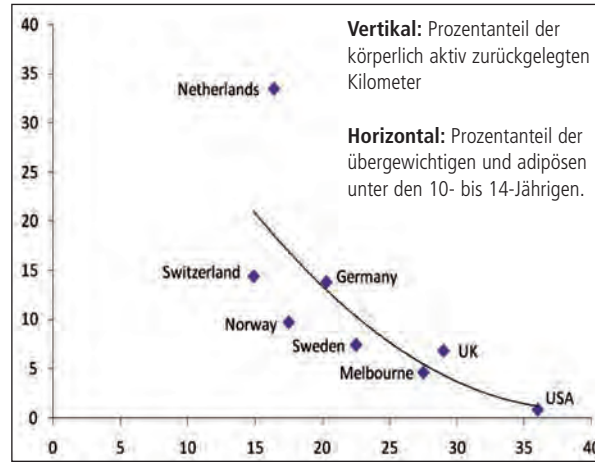
ärmeren Länder der Welt sowie unter anderen Vorzeichen auch für die reicheren. Geringere Chancen bei der Ausbildung, beim Einkommen sowie beim Recht auf einen Arbeitsplatz schränken ebenfalls die Möglichkeiten von Mädchen und Frauen ein, sich um ihre Gesundheit zu kümmern. „Mit dem Bericht will die WHO eine Diskussionsgrundlage auf breiter Basis und einen Ausgangspunkt für einen Aktionsplan zugunsten besserer Gesundheit von Frauen bieten. Dafür sind sowohl Veränderungen in den Gesund-

heitssystemen als auch in anderen gesellschaftlichen Bereichen notwendig“, sagte *Dr. Margaret Chan*, die Generaldirektorin der WHO anlässlich des Erscheinens des Berichts. Der Report ist im Web unter www.who.int/gender/women_health_report/en kostenlos verfügbar.

Ökonomische Ungleichheit und Gesundheit

Je größer die ökonomische Ungleichheit in einem Land, desto schlechter ist es um die Gesundheit der Bevölkerung bestellt. Das zeigt eine Studie des Gesundheitsökonomen *Jun.-Prof. Martin Karlsson Ph.D.* von der Technischen Universität Darmstadt in Kooperation mit der Universität Lund (Schweden). Die Arbeit unterscheidet sich von ähnlichen Studien durch ihre weltweite Datenbasis. In 21 Ländern, darunter die bevölkerungsreichsten wie China und Indien, aber auch Deutschland oder Dänemark, wurden jeweils rund 1.000 Menschen befragt. Alle befragten Personen zusammen repräsentieren die Hälfte der Weltbevölkerung. Staaten mit relativ geringer ökonomischer Ungleichheit wie Deutschland wurden ebenso erfasst wie solche mit extrem ungleicher Vermögensverteilung wie Russland oder Südafrika. In Deutschland beurteilten beispielsweise knapp 70 Prozent ihren Gesundheitszustand als „gut“ oder „sehr gut“. Schlusslicht war Russland. Dort sagen das nur rund 17 Prozent.

Bewegung im Alltag reduziert Übergewicht bei Kindern



AKTUELLE DATEN

VicHealth, die Gesundheitsförderungseinrichtung des Bundesstaates Victoria im Südosten von Australien mit der Hauptstadt Melbourne, hat vor Kurzem einen aktuellen wissenschaftlichen Überblick zum Thema Bewegung im Alltagsverkehr herausgegeben. Unter dem Titel „Active transport: Children and young people – An overview of recent evidence“ stellt der australische Wissenschaftler *Dr. Jan Garrard* einen Vergleich zwischen den Industriestaaten USA, Großbritannien, Neusee-

land, Norwegen, Schweden, Deutschland, der Schweiz und den Niederlanden sowie der Region Melbourne an.

Das Resultat: Die Distanzen, die im Durchschnitt von 10- bis 14-Jährigen pro Jahr zu Fuß zurückgelegt werden, sind sehr unterschiedlich: Sie liegen zwischen 773 Kilometern in der Schweiz und 123 in den USA. Ähnliches gilt für das Radfahren. In der Region Melbourne fahren Kinder und Jugendliche pro Jahr durchschnittlich 26 Kilometer mit dem Fahrrad, in den Niederlanden 2.200. Die Studie zeigt auch, dass ein deutlicher Zusammenhang zwischen der



Sicherheit und dem Ausmaß an aktiver Bewegung im Verkehr besteht. Je höher in einem Land die Wahrscheinlichkeit ist, dass es pro zurückgelegtem Kilometer zu einem Unfall kommt, desto geringer ist auch der Anteil an Kindern und Jugendlichen, die tatsächlich Wege zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen. Im Ländervergleich ist auch ein sehr deutlicher Zusammenhang zwischen dem Anteil an Wegstrecken, die nicht-motorisiert zurückgelegt werden und dem Anteil an übergewichtigen oder adipösen 10- bis 14-Jährigen erkennbar. In den USA werden weitaus die wenigsten Wege aktiv zurückgelegt. Dort gibt es auch über 35 Prozent übergewichtige oder adipöse Kinder und Jugendliche in dieser Altersgruppe. In Ländern mit relativ viel Bewegung im Alltag, wie der Schweiz oder den Niederlanden, sind hingegen rund 15 Prozent der Kinder übergewichtig oder adipös.

Quelle: Dr. Jan Garrard: Active transport: Children and young people. An overview of recent evidence. December 2009.

Rockstars leisten Schwerarbeit

HOHE BELASTUNG

Rockstars leben nicht immer gesund. Das mag wenig erstaunen. *Henna Hämäläinen* wollte es jedoch genauer wissen. Die Forscherin vom finnischen Institut für Betriebliche Gesundheit (Finnish Institute of Occupational Health) stellte die drei Musiker von „Apulanta“, einer der erfolgreichsten Rockbands des Landes, auf den gesundheitlichen Prüfstand. Hämäläinen: „Während jener Auftritte, die wir untersucht haben, hat die Herzfrequenz der Musiker zwi-

schen 128 und 144 Schlägen pro Minute betragen und das über eine oder manchmal auch zwei Stunden hinweg. Es gibt nur wenige andere Berufe, in denen man über einen so langen Zeitraum hinweg mit so hoher Energie arbeitet.“ So steht der Gitarrist und Leadsänger zum Beispiel unter derselben körperlichen Belastung wie die Mitarbeiter/innen von Umzugsfirmen. Der Job des Drummers kann mit der Arbeitsintensität beim Holzhacken verglichen werden. Auch der Bassist muss nicht nur für solide Rhythmen sorgen. Er strengt sich beim Auftritt ungefähr so stark an wie ein Boxer beim Training.



Wie können die Lebensbedingungen in den Gemeinden und Regionen so gestaltet werden, dass mehr Gesundheit entsteht? Die Tagung „Gesundheitsförderung im kommunalen Setting“ in Wien vermittelte Know-how zu diesem Thema.

Text: Mag. Dietmar Schobel



Die Eröffnungsredner der 11. Österreichischen Präventionstagung (von links nach rechts): Mag. Christoph Hörhan, Leiter des Fonds Gesundes Österreich, Gesundheitsminister Alois Stöger, Helmut Mödlhammer, Präsident des Österreichischen Gemeindebundes

Gesundheit entstehen lassen

Dort, wo die Menschen leben, in den Gemeinden und Stadtteilen, haben wir viele Möglichkeiten, Ideen für Gesundheitsförderung und Prävention zu entwickeln und umzusetzen“, sagte *Alois Stöger*, *diplômé*, Gesundheitsminister und Präsident des Fonds Gesundes Österreich anlässlich der Eröffnung der 11. Präventionstagung in Wien, die von mehr als 300 Teilnehmerinnen und Teilnehmern besucht wurde. Das Thema lautete: „Gesundheitsförderung im kommunalen Setting – Gesund zusammenleben“.

Der Gesundheitsminister erläuterte, was das konkret bedeuten kann: „Wenn jede Gemeinde Österreichs sich zumindest einmal im Jahr zusammensetzt, um drei Maßnahmen zu beschließen, welche die Gesundheit der Menschen verbessern, dann würden wir viele neue positive Beispiele zustande bringen. Das Spektrum kann von einem gesünderen Essensangebot in der Schule über einen Lang-

samlauftreff bis zu einem Gymnastikkurs für ältere Menschen reichen.“ Es sei auch nicht immer eine Geldfrage, wie der Lebensstil und die Lebensverhältnisse der Menschen gesundheitsförderlicher gestaltet werden könnten, so Stöger. Oft sei es nur notwendig, sich in einer Gemeinde gemeinsam zu engagieren und darüber nachzudenken, was in welcher Form verändert werden sollte, um mehr Gesundheit für alle zu erreichen.

Viele tolle Beispiele

„In Österreichs Gemeinden gibt es viele tolle Beispiele für Gesundheitsförderung, die wenig kosten und viel bringen“, betonte *Helmut Mödlhammer*, Präsident des Österreichischen Gemeindebundes und Kuratoriumsmitglied des Fonds Gesundes Österreich bei der Tagung in Wien. Mödlhammer ist zudem seit 34 Jahren Bürgermeister von Hallwang, einer Gemeinde mit rund 4.000 Einwohner/innen im Land Salzburg. „Als

wir bei uns mit der ersten Nordic Walking Gruppe begonnen haben, sagten manche: ‚Jetzt haben sie vollends den Verstand verloren und gehen im Sommer mit Skistecken spazieren‘. Heute haben wir regelmäßig 20 bis 30 begeisterte Teilnehmerinnen und Teilnehmer“, erinnerte sich Mödlhammer schmunzelnd.

Neben den Bürgerinnen und Bürgern müssten vor allem auch die Gemeindepolitiker/innen für die Gesundheitsförderung begeistert werden, sagte Mödlhammer: „Dabei geht es auch um deren eigene Gesundheit. Ich freue mich deshalb sehr, dass wir gemeinsam mit dem Fonds Gesundes Österreich einen Gesundheits-Check für Bürgermeisterinnen und Bürgermeister anbieten können. Viele unter ihnen haben eine 70- oder 80-Stunden-Woche und stehen unter Dauerstress.“ Nicht zuletzt steht für den Gemeindebund die Gesundheitsvorsorge für die rund 70.000 Gemeindebediensteten in Österreich im Zentrum.

WIE GESUND LEBEN GESUNDHEITSFÖRDERER/INNEN?



Bei der 11. Österreichischen Präventionstagung wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach einer eigens entwickelten Systematik befragt und eine entsprechende Auswertung noch während der Konferenz präsentiert. Diese wurde von Studierenden der Fachhochschule Joanneum in Bad Gleichenberg vorgenommen und im Plenum von *Barbara Gstöttinger, BA*, präsentiert. Die Analyse zeigte unter anderem, dass unter den über 300 Teilnehmer/innen mehr als doppelt so viele Frauen wie Männer vertreten waren. Gesundheitsthemen und Gesundheitsförderung sind also immer noch vor allem Frauensache. Die Mehrheit gab an, aus Interesse an der Tagung teilgenommen zu haben. Fortbildung und Networking waren weitere wichtige Motive für den Besuch. Rund ein Drittel der Anwesenden waren erstmals bei einer Tagung des Fonds Gesundes Österreich.

Zudem wurde abgefragt, wie es die Konferenzgäste selbst mit einem gesundheitsförderlichen Lebensstil halten. Immerhin 38 Prozent sagten, dass sie dreimal oder öfter in der Woche sportlich aktiv sind. Im Durchschnitt der österreichischen Bevölkerung geben dies nur 32 Prozent der Männer und 23 Prozent der Frauen an. 53 Prozent der Tagungsteilnehmer/innen sagten von sich, dass sie es nur maximal einmal pro Woche schaffen, fünf Portionen Obst oder Gemüse pro Tag zu konsumieren. Dafür ist das soziale Engagement vergleichsweise hoch: Rund zwei Drittel gaben an, sich aktiv am sozialen Leben zu beteiligen, zum Beispiel in Vereinen, gemeinnützigen Organisationen, Diskussionsrunden oder bei der Planung von Aktivitäten in ihrer Gemeinde oder ihrem Wohnumfeld.



Das Umfrageteam von der
Fachhochschule Joanneum in Bad Gleichenberg

Erfolgreiche Projekte für Betriebliche Gesundheitsförderung speziell für diese Zielgruppe gibt es unter anderem in der Stadt Villach, der Stadtgemeinde Amstetten oder der Gemeinde Elsbethen in Salzburg, um nur einige aktuelle Beispiele zu nennen.

Gesund zusammenleben

Mag. Christoph Hörhan, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich, beschrieb das zentrale Anliegen der kommunalen Gesundheitsförderung: „Wir befassen uns damit, wie das Zusammenleben in den Gemeinden so gestaltet werden kann, dass mehr Gesundheit entsteht.“ Wesentlich sei dabei, dass die Bürgerinnen und Bürger aktiv mitbestimmen sollen, in welcher Form gesündere Lebensbedingungen in der Praxis umgesetzt werden. „Unser Ziel ist, dass sich die Menschen in möglichst hohem Ausmaß daran beteiligen, gesundheitsförderliche Maßnahmen in ihrer Gemeinde zu planen und umzusetzen“, erklärte Hörhan. Dazu soll auch die neue Förderschiene des Fonds Gesundes Österreich für kommunale Projekte für Herz-Kreislauf-Gesundheit beitragen. Gemeinden, Stadtteile und Grätzler können – je nach Zahl der Einwohner/innen – bereits für Projekte mit Gesamtkosten ab 5.000 Euro rasch und unbürokratisch eine Übernahme der Hälfte des finanziellen Aufwandes durch den FGÖ beantragen. Näheres dazu ist im Internet unter www.projekt-guide.fgoe.org zu finden.

Wir sind in einer Umbruchsituation

„Der kommunale Raum ist jener Raum, in dem wir konkret den Lebenszusammenhang miteinander gestalten können“, sagte auch *Prof. Dr. Eberhard Göpel* von der Hochschule Magdeburg /Stendal in Deutschland bei der Tagung in Wien. Allerdings seien sozial tragfähige Lebenszusammenhänge heute für immer mehr Menschen in Frage gestellt und „brüchig“ geworden, so der Experte für Gesundheitsförderung. Unter den



Prof. Dr. Eberhard Göpel bei der Tagung in Wien

Rahmenbedingungen der kapitalistischen Globalisierung gebe es kaum noch Chancen für kleinfamiliäre „Normalbiographien“, wie sie sich mit der Entwicklung der Industriegesellschaft in den letzten 100 Jahren herausgebildet hätten. Göpel: „Wir sind in einer historischen Umbruchsituation, in der die Grundlagen einer nachhaltigen, solidarischen und gesundheitsfördernden Lebensweise neu erfunden werden müssen. Dies ist eine Herausforderung für alle Menschen.“

Mit dem Mehrebenenkonzept kommunaler Gesundheitsförderung, das auch dem Programm für „Gesunde Städte“ der Weltgesundheitsorganisation WHO zugrunde liege, wurde ein politischer Handlungsrahmen entwickelt, um dieser Herausforderung gerecht zu werden. Dieses Konzept könne persönliche, gemeinschaftliche, betriebliche, kommunale und gesellschaftliche Initiativen verbinden und einem Auseinanderfallen der Lebensbereiche in den Städten und Gemeinden entgegenwirken. Für die Umsetzung seien neue Formen öffentlicher Politik notwendig, die in den Kommunen erlebbar werden müssten, sagte Göpel und forderte neue Handlungsstrategien: „Wir brauchen mehr beteiligungsorientierte, integrierende Programme der Stadt- und Gemeindeentwicklung und wirksamere Strukturen, die bürgerschaftliches Engagement durch gesundheitsfördernde Organisationsentwicklungen in den Kommunen unterstützen.“

INTERVIEW

Gesundes Österreich: Herr Christ, welches Ziel hatte die Tagung „Gesundheitsförderung im kommunalen Setting“ des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)?

Christ: Das „kommunale Setting“, also Gemeinden, Stadtteile, Grätzler, ist zentral für die Umsetzung von Gesundheitsförderung. Aus der Praxis höre ich aber auch häufig, dass es sehr schwierig ist, in diesem Feld Initiativen mit nachhaltiger Wirkung durchzuführen. Deshalb haben wir bei der Tagung einerseits verschiedene Beispiele für erfolgreiche Projekte kommunaler Gesundheitsförderung auf nationaler und internationaler Ebene präsentiert. Andererseits wollten wir aber auch Menschen aus den Bereichen Kommunalpolitik und -verwaltung sowie Gesundheitsförderung miteinander ins Gespräch bringen und besser vernetzen. Denn sie arbeiten oft an denselben Themen und Problemen.

Was verstehen Sie unter „Gesundheitsförderung“?

Christ: Allgemein definiert bedeutet Gesundheitsförderung für mich, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass die Anforderungen, denen wir uns stellen müssen, und die Ressourcen, die uns zu deren Bewältigung zur Verfügung stehen, in einem Gleichgewicht zueinander stehen sollten. Diese Balance ist ein Grundprinzip des gesund Lebens und gesund Bleibens. Die Gesundheitsförderung unterscheidet dabei interne und externe Ressourcen. Ersteres umfasst etwa ein positives Selbstwertgefühl, ein stabiles Immunsystem oder persönliche Kompetenzen. Soziale Netzwerke, sichere Arbeits- und Lebensbedingungen oder Zugang zu einer gesundheitlichen Grundversorgung sind Beispiele für externe Ressourcen.

Was ist das „kommunale Setting“?

Christ: Ich verstehe darunter nicht ausschließlich eine geographische Einheit, sondern auch das, was auf englisch „Community Setting“ heißt. Damit ist eine Gruppe von Menschen mit ähnlichen Interessen gemeint, die sich zusammengehörig fühlen. Das kann natürlich auch ein Dorf sein oder ein Teil einer größeren Stadt. Wichtig ist meines Erachtens, dass es ein bestimmtes Ausmaß an Kontakten gibt, also dass sich die Menschen untereinander zumindest vom Sehen her kennen oder gemeinsame Bekannte haben.

Gemeinschaften stärken

Dr. Rainer Christ ist Gesundheitsreferent beim FGÖ und war für die 11. Präventionstagung zum Thema „Gesund zusammenleben“ inhaltlich zuständig. Im Interview spricht er über die Ziele der Konferenz, gesunde Communitys und ein Leben in Balance.



Was kann Gesundheitsförderung im kommunalen Setting erreichen?

Christ: Ein vordringliches Ziel ist, die Leute besser zu vernetzen und soziale Kontakte zu intensivieren. So kann die Gemeinschaft gestärkt und ein Gefühl geschaffen werden, dass es möglich ist, gemeinsam etwas zu erreichen.

Was hat das mit Gesundheit zu tun?

Christ: Soziale Netze sind eine Basis, auf der ebenso Treffs für mehr gesunde Bewegung entstehen können wie etwa mehr Nachbarschaftshilfe. – Auch diese wird sich letztlich voraussichtlich positiv auf die Gesundheit der Beteiligten auswirken. Das Thema Gesundheit selbst ist hingegen oft gar kein so einfacher Einstieg, um eine Community zu erreichen. Ich meine damit, dass viele Menschen nicht gerne über ihre körperlichen und noch weniger über ihre seelischen gesundheitlichen Beschwerden sprechen. Meist ist es viel einfacher, sich darauf zu verständigen, gemeinsam die Lebensqualität in einer Gemeinde oder einem Stadtteil verbessern zu wollen.

Was sind Erfolgsfaktoren für Gesundheitsförderung im kommunalen Setting?

Christ: Es ist vor allem wichtig, in der Gemeinde, dem Stadtteil, der Community Personen zu finden, denen das Engagement für gesundheitsförderliche Maßnahmen Spaß macht und die dann auch andere dafür begeistern können. Weiters sollten möglichst viele Organisationen im Ort – vom Gemeinderat über das Jugendamt bis zu den Vereinen – der Gesundheitsförderung positiv gegenüberstehen, die Aktivitäten mittragen und anerkennen.



Helga Klee, Mag. Rita Kichler und Dr. Rainer Christ vom FGÖ bei der 11. Präventionstagung

Gesunde Regionen, gesunde Gemeinden

Johannes Rieder,
Gesundheitsförderer
in Poysdorf, bei der
Präventionstagung
des FGÖ in Wien.

Was leisten Netzwerke auf Landesebene und was geschieht konkret in jenen Gemeinden, die sich zur Gesundheitsförderung bekannt haben? Bei der elften Präventionstagung des Fonds Gesundes Österreich wurden diese Fragen beantwortet. Text: Mag. Dietmar Schobel



Gesunde Gemeinde – Nahversorger für Dein Wohlbefinden“. Das hat *Johannes Rieder* in großen Lettern auf das Fahrrad geschrieben, mit dem er durch seine Heimatgemeinde fährt. Eigentlich ist Poysdorf in der sanft hügeligen Landschaft des nördlichen Weinviertels ja für die Qualität seiner Rebensäfte bekannt. Doch hier hat auch die Gesundheitsförderung eine Heimat gefunden. Denn die Stadt mit rund 5.500 Einwohner/innen gehört dem großen Netzwerk der Gesunden Gemeinden in Niederösterreich an.

Angebote für alle Generationen

Rieder zählt zu jenen engagierten Bürger/innen, die sich in diesem Rahmen ehrenamtlich dafür einsetzen, gemeinsam neue Möglichkeiten für mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu erarbeiten. In Poysdorf umfasst das zahlreiche gesundheitsförderliche Angebote für alle Generationen. So gibt es zum Beispiel für die Männer einen eigenen Gesundheitstag, für Frauen Beckenbodentraining und für Senior/innen „LIMA“. Das steht für Kurse für mehr Lebensqualität im Alter und ist ein ganzheitliches Training für Körper, Seele und Geist. „Ich er-

kenne auf einen Blick, wer bei LIMA mitmacht und wer nicht“, meinte Rieder, im Hauptberuf Leiter der Schule für Gesundheits- und Krankheitspflege in Mistelbach, bei der Präventionstagung des Fonds Gesundes Österreich in Wien.

Doch Gesundheitsförderung ist weit mehr als richtige Ernährung, Ausgleich durch Bewegung oder mentale Übungen. Deshalb erschließt Rieder den Poysdorfer/innen ihre Heimatgemeinde auch immer wieder durch Themenwanderungen. Mit zahlreichen Teilnehmer/innen geht es dann gemeinsam zu den Mühlen am Poy-

DIE LOKALE KAPAZITÄT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG MESSEN

Nachhaltige Gesundheitsförderung, die bei den Lebensverhältnissen der Menschen ansetzt und diese in höchstmöglichem Maß in die Gestaltung gesundheitsförderlicher Maßnahmen mit einbezieht, ist umfassend und zeitaufwändig. Sie beginnt jedoch in keiner Gemeinde bei Null.

Bei Styria vitalis wird deshalb ein Messinstrument eingesetzt, das anhand von fünf Dimensionen die vorhandenen Kapazitäten für Gesundheitsförderung bestimmt. Pro Bereich werden an Bürger/innen der Gemeinde 4 Fragen gestellt und jeweils mindestens einer und höchstens vier Punkte vergeben. Nach einigen Jahren kann mit demselben Messinstrument bestimmt werden, inwieweit die Kapazitäten ausgebaut werden konnten. Die Dimensionen sind im Einzelnen:

Verankerung von Gesundheit in der politischen Kultur:

Hier wird zum Beispiel hinterfragt, ob

eine Steuergruppe formiert, Gemeinderat und Bürgermeister oder Bürgermeisterin einbezogen, die Bevölkerung beteiligt und die lokalen Medien interessiert werden konnten.

Infrastruktur, Partnerschaften, Vernetzung:

Welche Infrastruktur, etwa in Form von Räumlichkeiten, ist in der Gemeinde vorhanden und wird zur Verfügung gestellt? Welche Vereine, zum Beispiel für Sport, Soziales oder Kultur konnten allenfalls für Kooperationen gewonnen werden?

Leadership und Managementkompetenz:

Inwieweit konnte die Steuergruppe Initiativgruppen motivieren und diese auch unterstützen?

Ressourcenlage und -allokation

Dieser Indikator beinhaltet etwa, welche personellen, materiellen und ökologischen Ressourcen in dieser und allenfalls auch in angrenzenden Ge-



meinden vorhanden sind. In welchem Ausmaß können sie genutzt werden?

Partizipation und Empowerment:

Hier wird überprüft, inwieweit die Mitglieder der Initiativgruppen selbstbestimmend und selbstständig aktiv werden.

Die Grafik zeigt im Drei-Jahresvergleich, inwieweit die Kapazitäten für Gesundheitsförderung in einer Beispielgemeinde zwischen 2006 und 2009 ausgebaut werden konnten. 2006 erfolgten Impulse durch Etablierung einer neuen Steuerungsgruppe, deren Mitglieder in der Gemeinde gut verankert sind.

bach oder zu den Biobauernhöfen der Stadt. Bei der „Weinviertler Symphonie“ sind die Jahreszeiten Inhalt der Touren. So wird das Thema Gesundheit in einen größeren gesellschaftlichen Zusammenhang gestellt: zu Fragen der Kultur und der Landwirtschaft ebenso wie zu solchen der Ökologie oder der Politik.

Gesund in der Steiermark

Styria vitalis, die steirische Einrichtung für Gesundheitsförderung, geht ebenfalls von einem umfassenden Konzept aus. Schon 1987 wurde hier in vier „Gesunden Dörfern“ begonnen, der Bevölkerung gezielt gesundheitsförderliche Maßnahmen anzubieten. Aktuell sind dank der unterstützenden, beratenden und begleitenden Tätigkeit durch Mitarbeiter/innen von Styria vitalis von den insgesamt 542 Gemeinden in der Steier-



markenkompetenzen sowie Wissen über Gesundheitsförderung vertreten sein, die bereit sind über einen längeren Zeitraum Verantwortung zu übernehmen“, so Neuhold. Auf Basis einer Bedarfserhebung sollen sie dann

ses für Vorsorge- und Sozialmedizin Vorarlberg, referierte bei der Tagung in Wien unter anderem über Kapazitätsausbau durch Wissensvermittlung. Konkret berichtete er über den vom Fonds Gesundes Österreich initiierten Lehrgang „Regionales Gesundheitsmanagement“, der in der Region West vom aks Vorarlberg umgesetzt wurde. Die Teilnehmer/innen bildeten sich über vier Semester hinweg zum Thema Gesundheitsförderung weiter und schlossen den Lehrgang im vergangenen Februar mit der Präsentation ihrer Projektarbeiten ab.

„Das Spektrum der Absolvent/innen reichte von der Turnlehrerin bis zum Stadtarzt, von der Gemeindebediensteten bis zum Sportwart“, berichtete Diem. Erste Rückmeldungen haben gezeigt, dass die Absolvent/innen nicht in allen Gemeinden ihr Wissen sofort in die Praxis umsetzen konnten. Aus manchen Orten gibt es aber sehr positives Feedback: dort wird jetzt zum Beispiel auch bei sozialen Projekten für Kinder, Mütter und Senior/innen der Gesundheitsaspekt vermehrt berücksichtigt. „Beim aks Vorarlberg halten wir den Know-how-Transfer, wie er auch durch den Lehrgang erfolgt ist, für einen ganz wichtigen Aspekt, um Kapazitäten für Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene auszubauen“, sagte Dr. Diem.

„ Nahversorger für Dein Wohlbefinden. “

Das hat Johannes Rieder auf sein Fahrrad geschrieben.

mark 155 „Gesunde Gemeinden“. „Das heißt unter anderem, dass ein einstimmiger Gemeinderatsbeschluss für den Beitritt zu unserem Gesunde Gemeinde-Netzwerk vorliegt“, erklärte Mag. Dr. Christine Neuhold, Leiterin der Abteilung Gesunde Gemeinde bei Styria vitalis.

Verantwortung übernehmen

Kommunale Gesundheitsförderung bedeutet hier vor allem, dass sich möglichst viele Bürger/innen am Prozess beteiligen sollen, ihren Ort zu einem gesundheitsfördernden weiterzuentwickeln. Dafür wird zunächst eine lokale „Steuerungsgruppe“ gegründet, der Gemeinderät/innen, Ärzt/innen, Vertreter/innen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich und andere Gesundheitsinteressierte angehören können. „In der Steuerungsgruppe sollten Leute mit Kompetenzen und speziell auch Entscheidungs-

wiederum möglichst viele andere Menschen in ihrer Gemeinde motivieren und sie dabei unterstützen, sich in Initiativgruppen zu engagieren. Das Spektrum der Aktivitäten kann von Nordic Walking bis zu sozialen Netzen für Senior/innen reichen. Um beurteilen zu können, inwieweit in einem Ort Kapazitäten für Gesundheitsförderung vorhanden sind, genutzt werden und ausgebaut werden können, wird von Styria vitalis sogar ein eigenes Messinstrument eingesetzt (siehe auch KASTEN: Die lokale Kapazität für Gesundheitsförderung messen). Nach frühestens fünf Jahren aktiver Beteiligung im Netzwerk kann die Gemeinde um eine offizielle Auszeichnung als Gesunde Gemeinde ansuchen.

Wissens-Kapazität ausbauen

Dr. Günter Diem, medizinischer Geschäftsführer des aks Arbeitskrei-



Sozial Benachteiligte können von Gesundheitsförderung besonders profitieren. Theoretisch. In der Praxis sind sie oft schwer zu erreichen. Zwei Initiativen in Wales und Österreich zeigen, wie es gehen kann.

Schwer erreichbar, verletzbar

Ob ein Kind bei guter Gesundheit alt werden kann, hängt auch von dessen Wohnort ab. Wer meint, das sei ein Problem von Entwicklungsländern, irrt: Ein Bericht der Weltgesundheitsorganisation WHO zeigt, dass Bewohner zweier sozial sehr unterschiedlicher Stadtteile in Glasgow in Schottland einen Unterschied in der Lebenserwartung von 28 Jahren aufweisen. In Österreich sind diese Unterschiede dank einer aktiven Sozial- und Gesundheitspolitik weit geringer. Doch es gibt sie auch hier: so liegt etwa in Kitzbühel die Lebenserwartung bei 80,3, in Wiener Neustadt bei 77 Jahren.

„Für Menschen, die ein geringes Einkommen, ein niedriges Bildungsniveau und oft besonders große Krankheitslasten zu tragen haben, können wir durch Gesundheitsförderung besonders viel tun“, betonte deshalb Mag. Christoph Hörhan, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), bei der elften Präventionstagung in Wien. „Im kommunalen Setting, also in den Gemeinden, Stadtteilen und Regionen, können wir diese Zielgruppe gut erreichen.“



„Walken an der Mur“ beim Projekt „sta.ges“: Gesunde Bewegung für alle

Communities First

Wie das gelingen kann, zeigt ein Programm für sozial benachteiligte Regionen in Wales. Es wurde von dessen Leiter *Paul Dear* bei der Konferenz präsentiert. „Communities First“ wurde 2001 gestartet. Seither wurden 150 lokale Partnerschaften geschlossen, speziell in früheren Kohlebergbaugebieten in Wales sowie in den Küstenstädten Cardiff, Newport und Swansea. Das Programm zielt auf hohe Beteiligung der Einwohner/innen ab.

Im Rahmen einer Partnerschaft wird ein lokales Steuerungsteam finanziert, dem üblicherweise drei Leute angehören. Zusätzlich wird ein kleines Budget zur Verfügung gestellt. Für größere Projekte ist eine darüber hinaus gehende Finanzierung möglich, sofern sich weitere Förderpartner/innen finden.

Die Bandbreite an Gesundheitsinitiativen, die so entstanden sind, ist beachtlich. Drei Beispiele: Beim Abertillery Allotments Project bauen Bürger/innen unterstützt durch Gärtner/innen ihr eigenes Gemüse an. In der Gemeinde Cyfarthfa in Südwales besuchen Neun- bis Elfjährige Kurse für Kochen und gesunde Ernährung. In Bowydd und Rhiw im Norden von Wales wurde ein Dienst für mentale und emotionale Gesundheit aufgebaut. Bereits im ersten Jahr konnte hier 27 Menschen wesentlich geholfen werden. Unter www.wales.gov.uk/communitiesfirst sind weitere Informationen abrufbar.

Benachteiligte in Graz

Ein Beispiel für Gesundheitsförderung für „vulnerable Gruppen“ in Österreich ist „sta.ges“. Das Projekt hat im November 2008 begonnen und wird vom Land Steier-

mark und dem FGÖ gefördert. Es wendet sich an die Bevölkerung zweier Grazer Stadtteile. 42,4 Prozent der Menschen haben hier nur einen Pflichtschulabschluss, im Grazer Durchschnitt sind es 26,5 Prozent. 37,2 Prozent alleinerziehenden Müttern stehen 25,7 Prozent im Mittel in der steirischen Landeshauptstadt gegenüber. „Nur das individuelle Gesundheitsverhalten ändern zu wollen, wäre wenig zielführend“, erläuterte die Projektverantwortliche Mag. Dr. Inge Zelinka-Roitner bei der Tagung in Wien. „Stattdessen haben wir darauf gesetzt, die Beteiligung der Menschen an der Gestaltung ihrer nächsten Wohnumgebung zu fördern.“ sta.ges sorgt deshalb zunächst dafür, dass die Menschen besser miteinander vernetzt werden. Mit Unterstützung durch Multiplikator/innen sollen sie dann auch selbst Teilprojekte planen.

Musik für alle

Bislang wurden unter anderem zwei gut besuchte Stadtteilstefeste organisiert, aber auch schon etliche Teilinitiativen gestartet: Bei „Musik für Alle“ trafen sich zum Beispiel Jugendliche mit Migrationshintergrund und ältere Einwohner/innen zum gemeinsamen Musizieren.

„Walken an der Mur“ wird von einer Physiotherapeutin und einem Arzt geleitet. Pro wöchentlicher Einheit konnten 30 bis 40 Teilnehmer/innen, die ein Training benötigen, in gesunde Bewegung versetzt werden. Die einzelnen Initiativen im Rahmen von sta.ges können und sollen nach Ablauf der drei Projektjahre eigenständig weitergeführt werden.

Was macht kommunale Gesundheitsförderung erfolgreich?

Dr. Anita Kreilhuber hat bekannte Akteur/innen der Gesundheitsförderung in Österreich befragt, was der wichtigste Erfolgsfaktor für gesunde Gemeinden ist.

Mag. Maria Pramhas

Programmverantwortliche Gesunde Gemeinde (AVOS), Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg, Bereichsleitung Gemeinde und Community



Entscheidend ist die persönliche Betreuung und Präsenz direkt vor Ort. Nur so kann ein gesundheitsförderliches Projekt langfristig am Leben erhalten werden. Alle örtlichen Anbieter von Gesundheitsleistungen sowie Schulen und Kindergärten sollen eingebunden werden.

Das Angebot soll vielseitig sein, mit passenden Aktivitäten für alle Altersgruppen und Zielgruppen. Von besonderer Bedeutung ist die Gruppe der Kinder und Jugendlichen, zumal wir wissen, dass der Grundstein für ein starkes Gesundheitsbewusstsein bereits früh im Leben gelegt wird.

Friedrich Lackner

Geschäftsführer des Arbeitskreises für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung (avomed) in Tirol



Entscheidend ist sicher das Engagement der Gemeindeführung für Gesundheit. Nur wenn der Bürgermeister, der Gemeinderat und die Gesundheitsverantwortlichen sich für Gesundheitsförderung einsetzen, wächst ein Projekt auf fruchtbarem Boden. Damit es nach-

haltig verankert werden kann, braucht es aber auch eine Gruppe von Bürger/innen, die sich in einem Ausschuss oder Gesundheitszirkel dauerhaft mit Gesundheitsförderung befassen. Sie müssen mit einem fixen Budget ausgestattet werden, um handlungsfähig zu sein.

Prof. Mag. Erwin Gollner, MPH

Studiengangsleitung, Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung, Fachhochschule Burgenland



Vor dem Handeln kommt die Diagnose. Gemeinden können nicht alles auf einmal machen. Also zuerst Schwerpunkte identifizieren und gemeinsame Handlungsfelder abstimmen – und erst danach die Strukturen anpassen. Auch die „Kuckucksei-Strategie“ kann zielführend sein:

Erfolgreiche kommunale Gesundheitsförderung soll also danach trachten, ihre Anliegen in die vielen „Nester“ der kommunalen Akteur/innen zu platzieren. Diese sollen sich dann der Aufgaben annehmen, als wären es die eigenen.

Mag. Gernot Scheucher

Selbständiger Gesundheitspsychologe, Supervisor, Kunsttherapeut und Akademischer Outdoortrainer, Wien



Für erfolgreiche Gesundheitsförderung braucht es: Mut, Entschlossenheit und das Projektmanagement des Polarforschers Roald Amundsen, der als erster Mensch den Südpol erreichte. Vom Dalai Lama die Ausdauer, Beharrlichkeit und Toleranz. Von Barack Obama den Willen

und die Überzeugungskraft. Von Pablo Picasso die Kreativität und Flexibilität und schließlich die Begeisterungsfähigkeit italienischer Fußballfans. Und wenn das alles nichts nutzt: das Marketingbudget von Red Bull.

Dr. Peter Lüftenegger

Koordinator des Netzwerks Gesunde Städte, Wien



Der Erfolg eines Projekts, einer Initiative ist von vielen Faktoren abhängig. Die wesentlichsten Voraussetzungen sind jedoch einfach: Die politischen Entscheidungsträger/innen müssen hinter dem Projekt stehen, die am Projekt beteiligten Personen müssen überzeugt

und persönlich engagiert sein, und es muss Kontinuität gewährleistet sein. Mutwillige Änderungen eines eingespielten Teams aufgrund personeller Änderungen etwa nach Wahlen können den Erfolg eines Projekts unnötig gefährden.

Mag. Margit Bauer

LQ2, Unternehmensberatung, Klagenfurt



Eine wertschätzende kooperative politische Kultur in einer Gemeinde ist Voraussetzung. Der wichtigste Faktor ist jedoch der Grad der Beteiligung der Bevölkerung in den Steuerungs- und Arbeitsgremien und in der Planung und Umsetzung von Maßnahmen. Das beginnt mit der Information der Bevölkerung und führt über Mitbestimmung und Mitgestaltung bis hin

zur Umsetzung von Projektideen durch die Zielgruppen selbst. Als dritter Faktor ist die Zusammensetzung des Kernteams von hoher Bedeutung, da dies die Menschen sind, die mit viel Engagement und Zähigkeit die Umsetzung entwickelter Ideen gewährleisten.

Foto: ©Wiener Koscher

Was brauchen wir, um uns wohl zu fühlen?

Manchmal mag es aufwändig sein, **Bürgerbeteiligung** umzusetzen. Wenn die Einwohner/innen einmal aktiviert werden konnten, sich an der Ortsentwicklung zu beteiligen, profitieren jedoch alle davon. Gerade auch die Behörden. Das zeigen Beispiele aus der Schweiz. Text: Mag. Dietmar Schobel



Was wünschen die Bürger/innen? – Bedarfserhebung in der Feuerwehrrhalle in Wilen in der Schweiz

Was brauchen wir, um uns in Wilen wohl zu fühlen?. 80 Bürgerinnen und Bürger der 2000-Seelen-Gemeinde im Thurgau in der Schweiz begannen 2007 in einem „Dorf-Café“ einen Dialog zu dieser Frage. Seither hatten die Einwohner/innen bei Versammlungen und Workshops immer wieder die Möglichkeit, sich daran zu beteiligen, gemeinsam ein Dorfleitbild zu entwickeln. Am Neujahrstag 2010 konnte Gemeindeammann *Kurt Enderli*, das gewählte Oberhaupt von Wilen, die Zukunftsstrategie stolz der Öffentlichkeit präsentieren. Ein Dorffest, das Kulturprojekt

„Wilener Tisch“ und ein Verkehrskonzept mit Tempo 30 im ganzen Ort sind nur einige der zahlreichen Maßnahmen, die im Rahmen des umfassenden Beteiligungsprozesses entstanden sind.

Alle profitieren

„Von Partizipation profitieren alle. Die Behörden ebenso wie die Bürgerinnen und Bürger“, meinte *Patrick Roth*, Fachexperte bei Radix, dem Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention, bei seinem Plenumsreferat bei der elften Präventionstagung in Wien. Durch Prozesse zur Beteiligung lernt der Gemeinderat die An-

liegen der Bevölkerung kennen und kann seine Maßnahmen dementsprechend planen. Dadurch werden diese besser akzeptiert und das Vertrauen in Politik und Verwaltung wird gestärkt. Umgekehrt wird die Gemeinde durch aktive Einwohner/innen dabei unterstützt, ihre Aufgaben wahrzunehmen. So entsteht letztlich eine lebendigere Gemeinschaft. Natürlich gebe es in Politik und Verwaltung zunächst manchmal auch Bedenken, sagte Roth: „Es wird befürchtet, dass Beteiligungsprozesse Machteinbußen, viel Zusatzarbeit und wenig Ergebnisse bedeuten. Außerdem wird angenommen, dass sie in allzu teure Forderungen der Bürger/innen münden könnten. Etliche Schweizer Gemeinden, die sich tatsächlich auf Partizipation eingelassen haben, konnten jedoch feststellen, dass die Beteiligung der Einwohnerinnen und Einwohner mehr Lebensqualität und Standortvorteile für den ganzen Ort gebracht hat.“

Nationales Programm

Beim nationalen eidgenössischen Programm „Lebensqualität in Gemeinden“ haben mehr als 50.000 Menschen mitgewirkt, ihre Ortschaften lebenswerter zu gestalten. Konkret geschah dies bei 26 Projekten mit 28 Gemeinden in 14 Kantonen. Wilen war eine dieser Ortschaften, Stierva im Kanton Graubünden mit 142 Einwohner/innen eine weitere. Hier nahmen über 90 Personen die Einladung an, ihren Lebensraum mitzugestalten, darunter alle Jugendlichen. „Auch die Kinder wurden miteinbezogen. Der riesige Spielplatz, bei dessen Ausbau ihre Wünsche berücksichtigt wurden, ist inzwischen auch eine lokale Tourismusattraktion“, freute sich Roth.

Damit Prozesse zur Partizipation erfolgreich durchgeführt werden könnten, sei es wesentlich, dass die Politiker/innen sich von Beginn an dazu bekennen, die Ergebnisse bei ihrer Arbeit zu berücksichtigen, betonte der Schweizer Experte. Das grundsätzliche Angebot, sich zu beteiligen, müsse durch Maßnahmen ergänzt werden, mit denen die Bürger/innen aktiviert werden. Das können zum Beispiel Interviews mit den Einwohner/innen in Form von Küchentischgesprächen sein oder moderne Workshop-Methoden, bei denen alle Teilnehmer/innen die Möglichkeit haben, ihre Ideen zu deponieren und zu Wort zu kommen. „Sonst besteht die Gefahr, dass manche Schichten, wie etwa Migrant/innen oder bildungsferne Menschen überhaupt nicht erreicht werden“, sagte Roth.

EBENEN DER PARTIZIPATION

Mitsprache: Die Menschen erhalten Gelegenheit, ihre Meinungen, Interessen, Anliegen und Wünsche zu äußern.

Mitwirkung: Eine Beteiligung am Beratungsprozess über gemeinsame Angelegenheiten oder zu treffende Entscheidungen.

Mitbestimmung: Festgeschriebene Rechte auf eine Beteiligung am Entscheidungsprozess.

Sozialere und gesündere Städte in Deutschland

„Soziale Stadt“ läuft seit 1999 und umfasst inzwischen 500 Programmgebiete in Deutschland. Mag. Harald Leitner sprach mit **Dr. Bettina Reimann** über Gesundheitsförderung im Rahmen des Programms.

INTERVIEW

GESUNDES ÖSTERREICH Welches Ziel hat das Programm „Stadtteile mit besonderem Entwicklungsbedarf – Soziale Stadt“?

Dr. Bettina Reimann: Das ist ein Städtebauförderprogramm von Bund und Ländern in Deutschland, das 1999 ins Leben gerufen wurde. Ziel war und ist, die Lebensbedingungen in problematischen Stadtteilen umfassend zu verbessern. Das sind zum Beispiel solche mit einer im stadtweiten Vergleich überdurchschnittlich hohen Arbeitslosigkeit und Armut sowie großen städtebaulichen und infrastrukturellen Mängeln. Der Abwärtsspirale, die in solchen Quartieren oft vorherrscht, soll entgegen gewirkt werden.

GESUNDES ÖSTERREICH Was wird dafür getan?

Reimann: Bund und Länder stellen Mittel zur Verfügung, um bauliche Mängel zu beseitigen, aber auch um gesellschaftliche Potenziale, wie Stadtteilvereine oder -projekte, zu unterstützen. Auf sozialer Ebene geht es darum, die lokalen Akteur/innen zu aktivieren und zu beteiligen und somit Partizipation umzusetzen, ein grundlegendes Handlungsprinzip der Gesundheitsförderung. Die vorhandenen Ressourcen sollen gebündelt werden und allenfalls sollen auch Management- und Organisationsstrukturen eingerichtet werden, die dafür notwendig sind.

GESUNDES ÖSTERREICH Wie sind ein „Quartier“ oder ein „Stadtteil“ in diesem Programm definiert?

Reimann: Mittlerweile gibt es über 500 Pro-

grammgebiete. Im kleinsten leben nur 100 und im größten 40.000 Einwohner/innen. Typisch sind etwa innerstädtische Altbaugelände und Neubaugelände der 1960er bis 1980er Jahre. Es gibt jedoch keine zwingende Definition, wie ein benachteiligter Stadtteil auszusehen hat. Die Auswahl liegt zunächst im Ermessen der Städte und Gemeinden. Allerdings muss der „besondere Entwicklungsbedarf“ im gesamtstädtischen Vergleich durch umfassende Untersuchungen empirisch belegt sein.

GESUNDES ÖSTERREICH Welche Bedeutung hat das Thema „Gesundheit“ in diesem Programm?

Reimann: Gesundheit spielte im Programm „Soziale Stadt“ anfangs eine eher untergeordnete Rolle. Bei genauerem Hinsehen wird jedoch deutlich, dass Gesundheitsförderung in viel mehr Maßnahmen drinsteckt, als zunächst angenommen wird. Denn das individuelle Gesundheitsverhalten und belastende Lebensverhältnisse stehen in engem Zusammenhang. Solche Belastungen umfassen Missstände in den Bereichen Umwelt, Wohnen und Verkehr sowie sozioökonomische Parameter wie niedriges Einkommen, niedrigen beruflichen Status und geringes Bildungsniveau. Wenn beispielsweise Freiräume entwickelt werden oder der Verkehr beruhigt wird, dann ist das natürlich auch für die Gesundheit relevant.

GESUNDES ÖSTERREICH Welche Faktoren machen Projekte zur Gesundheitsförderung auf Stadtebene erfolgreich?



Dr. Bettina Reimann vom Deutschen Institut für Urbanistik in Berlin

Reimann: Positive Effekte für die Stadtteilbewohner/innen, speziell auch Kinder oder Jugendliche, werden besonders dann erzielt, wenn diese Zielgruppen die Maßnahmen mitentwickeln können. Wir haben beispielsweise gemeinsam mit einer Krankenkasse und zwei Kommunen einen Verfügungsfonds für Gesundheit in zwei Stadtteilen einrichten können, der mit jeweils 20.000 Euro dotiert war. Über die Vergabe dieser Mittel hat ein Gremium der Bewohner/innen entschieden. Die vielfältigen Maßnahmen, die so entstanden sind, reichen von Kursen für Entspannungstechniken über gesunde Obst- und Gemüsepausen an Schulen bis hin zu einer Umfrage unter Schüler/innen im Stadtteil.

GESUNDES ÖSTERREICH Was sind „Stolpersteine“ für Projekte zur Gesundheitsförderung in sozial benachteiligten Stadtteilen?

Reimann: Ein Stadtteil ist ein hoch komplexes Setting mit Akteur/innen, die sehr unterschiedliche Interessen haben. Das kann dazu führen, dass sich gemeinsame Ziele nur schwer finden lassen und kein abgestimmtes Vorgehen zustande kommt. Manchmal auch nur deshalb, weil über mögliche Partner/innen und die Vorteile einer Zusammenarbeit zu wenig Wissen vorhanden ist. Es ist daher notwendig, dass neutrale Moderator/innen die Türen in alle Richtungen öffnen und darüber hinaus für die Gesundheitsförderung auf Stadtebene werben. Zudem ist politische Rückendeckung unerlässlich.

Gesundheit beginnt mit der Geburt

Text: Dr. Anita Kreilhuber

In der Schwangerschaft und danach ist die Sensibilität für Gesundheitsthemen erhöht. Das lässt sich auch für Gesundheitsförderung nutzen.

Viele Paare, die gerade Eltern geworden sind, wissen leider nicht, wohin sie sich bei Problemen wenden sollen und werden erst dann aktiv, wenn der Hut brennt“, sagt die Erziehungswissenschaftlerin Mag. Sandra Aufhammer von kontakt+co, der Suchtpräventionsstelle des Jugendrotkreuzes in Innsbruck. Mit dem Tiroler Projekt „WiR werden Eltern – Gesundheit von Anfang an“ soll dem gezielt entgegen gewirkt werden. Werdende und junge Eltern sollen motiviert werden, das bestehende Hilfs- und Bildungsangebot vermehrt in Anspruch zu nehmen, um mehr Gesundheitskompetenz zu erlangen.

Während der Schwangerschaft besteht durch die Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen und Geburtsvorbereitungskurse meist ohnehin eine gute Verbindung zum Gesundheits- und Helfernetz. „Nach der Geburt reißt diese Verbindung jedoch bei vielen Eltern ab“, weiß Aufhammer. In das Projekt wurden deshalb alle Akteur/innen des Helfersystems in Tirol eingebunden. Die Kernkompetenzen der einzelnen Angebote werden jenseits von Konkurrenzdenken klar vermittelt.

Infobroschüre und Elterntelefon

Immerhin reicht das Spektrum bestehender Unterstützungsservices von Stillberatung und den zahlreichen Diensten der Caritas über die Beratung und die weiteren Angebote in Eltern-Kind-Zentren bis zu den Seminaren zur Elternbildung, die von der Arbeiterkammer Tirol unter dem Titel „Babys bester Start“ angeboten werden – und das sind nur einige Beispiele. Ein zentrales Element des Projekts ist deshalb ein Info-Büchlein, das in einfacher Sprache mögliche Probleme anspricht und



auf das umfangreiche bereits bestehende Hilfsangebot hinweist.

Weiters wurde in Kooperation mit der Tiroler Familieninfo im Juni 2008 das Tiroler Elterntelefon gestartet, das von Eltern unter der Nummer 0 800 800 508 zu allen Fragen zu Familie und Kindern genutzt werden kann. Das ist Montag, Dienstag und Mittwoch von 9:00 bis 19:00 Uhr, Donnerstag und Freitag von 9:00 bis 20:00 Uhr und am Samstag von 9:00 bis 18:00 Uhr möglich.

Zu Beginn des Projekts wurde auch eine Befragung bei Erstgebärenden durchgeführt. Diese zeigte, dass die meisten Frauen davon ausgehen, dass sie ihre neue Lebenssituation ohne Hilfe bewältigen werden können. Sie sind sich kaum bewusst, wie sehr die Elternschaft ihre Lebenssituation verändern wird. Und: Der Fokus wird fast ausschließlich auf die Geburt gelegt, die Zeit danach ist in der Vorbereitung kaum präsent.

Netzwerk für Frauen

„Umso wichtiger ist es, gleich nach der Geburt Unterstützung anzubieten“,

weiß auch Dr. Brigitte Steingruber vom Grazer Frauengesundheitszentrum, die Leiterin des Projekts „MIA – Mütter in Aktion“. Dieses wird in den Bezirken Liezen und Leibnitz in der Steiermark durchgeführt und soll schwangere Frauen und Mütter von Babys ermutigen, ihre persönlichen Bedürfnisse wahrzunehmen und aktiv in die Gemeinde einzubringen. Zentrales Element ist ein wöchentlicher Treffpunkt mit Kinderbetreuung, der Müttern die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch bietet.

Außerdem werden jungen Müttern Hausbesuche von Projektmitarbeiter/innen angeboten, bei denen Wünsche und Probleme besprochen werden können. Regelmäßig findet ein runder Tisch statt, zu dem Eltern, Großeltern, lokale Anbieter/innen von Leistungen für Mütter und Gemeindeverantwortliche eingeladen werden, um über Möglichkeiten zur Verbesserung des Angebots an Kinderbetreuung zu diskutieren. MIA läuft drei Jahre und soll den Grundstein für ein stabiles und dauerhaftes regionales Netzwerk für Frauen legen.

Text: Mag. Harald Leitner

Dank immer besserer Lebensbedingungen und medizinischem Fortschritt erreichen Menschen in den entwickelten Regionen der Welt ein immer höheres Alter. Diese erfreuliche Entwicklung stellt die Gesellschaft jedoch auch vor die Herausforderung, wie möglichst lange die Gesundheit erhalten und der Prozess des Alterns würdig gestaltet werden kann. Zwei Beispiele, die auf der elften Präventionstagung des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) präsentiert wurden, zeigen, wie dies gelingen kann. Das Projekt „Integrierte Altenpflege“ (IAP) in der 3000-Seelen-Gemeinde Ludesch in Vorarlberg wurde von Gemeindearzt *Dr. Klaus Zitt* vorgestellt. Die Initiative zeigt, wie Altern am Land im Sinne der Gesundheitsförderung gestaltet werden kann. IAP ist darauf ausgerichtet, dass ältere Einwohner/innen selbständig bleiben und in der gewohnten Umgebung leben können.

Unterstützen und begleiten

Das Projekt hat sich zum Ziel gesetzt, die Wünsche älterer Menschen zu erfüllen und Hilfe zur Selbsthilfe zu geben sowie pflegende Angehörige mit flexiblen ambulanten und teilstationären Diensten zu unterstützen. Zur Umsetzung wurde eine Arbeitsgemeinschaft ins Leben gerufen, welcher der Gemeindearzt, die Kirchen- und Gemeindevertretung sowie der Gesundheits- und Krankenpflegeverein angehören. Je nach Bedarf werden unterschiedliche Dienste angeboten. So besteht die ambulante Hauspflege etwa aus „Essen auf Rädern“ und dem mobilen Hilfsdienst, der jene Arbeiten übernimmt, welche die älteren Menschen selbst nicht mehr ausführen können. Der Gesundheits- und Krankenpflegeverein bietet Hausbesuche von Diplompfleger/innen an. Speziell gestaltete Seniorenwohnungen ermöglichen es, ein vollkommen selbständiges Leben zu führen. Um pflegende Angehörige zu entlasten kann Tagespflege oder Kurzzeitpflege auf begrenzte Zeit im Sozialzentrum Ludesch in Anspruch genommen werden. Stationäre Aufenthalte sollen jedoch die Ausnahme bilden.

Aktiv und selbst bestimmt Altern

sALTo ist ein Modellprojekt zum Thema aktives und selbst bestimmtes Altern aus Wien. Es wurde von der Abteilung Stadtplanung und Stadtentwicklung der Stadt Wien und der Wiener Gesundheitsförderung (WiG) initiiert und in zwei Wiener Stadtteilen umgesetzt – dem Triesterviertel im 10. Bezirk und dem Quaderviertel im

Gesund Altern in der Großstadt und am Land

Erfreulicherweise werden wir immer älter. Wie wir bei guter Gesundheit und in Würde altern können, zeigen zwei Projekte aus Wien und Ludesch in Vorarlberg.

22. Bezirk. sALTo beschäftigte sich damit, wie ältere und alte Frauen und Männer möglichst lange und bei hoher Lebensqualität im heimatlichen Grätzl leben können. Das Projekt wurde von *Mag. Ursula Hübel* von der WiG präsentiert. Es geht davon aus, dass eine „altentaugliche“ Stadt mobilisierend auf alte Menschen wirkt und ihr Wohlbefinden steigert.

Bei einer „ergotherapeutischen Stadtteilbegehung“ nahmen deshalb zum Beispiel Student/innen der Akademie für Ergotherapie das Quaden- und Triesterviertel unter die „Mobilitäts-Lupe“: Sie durchquerten die Stadtteile auf den Alltagsrouten der Bewohnerinnen und Bewohner. Dabei behelfen sie sich mit unterschiedlichen Gehhilfen und versetzten sich in die Lebenslagen verschiedener älterer Menschen. Alle Routen wurden genau dokumentiert. Faktoren welche die Mobilität älterer Menschen fördern oder auch ein-

schränken wurden in Plänen festgehalten. So konnten sowohl bei den angehenden Ergotherapeut/innen wie auch bei den lokal Verantwortlichen Potenziale für den Abbau von Barrieren geschaffen werden.

Wurzeln schlagen

Bei sALTo wurde auch großes Augenmerk auf generationenübergreifende Teilprojekte gelegt. Im Rahmen der Initiative fand etwa ein Sport- und Spielefest für alle Generationen statt. Bei diesem reichte das Angebot von „Tempelhüpfen“ über ein gesundes Buffet bis hin zum Blutdruck-Messstand. Beim Teilprojekt „Wurzeln schlagen“ stand gemeinsames Gärtnern im Gemeindebau im Zentrum. Gleichzeitig wurden dabei der Austausch und die Kommunikation zwischen Menschen aus verschiedenen Kulturen und unterschiedlichen Alters gefördert.



Gemeinsam gärtnern beim Projekt sALTo in Wien

Messtechnik mit Spareffekt

Im Zeitalter steigender Energiepreise ist der sparsame Umgang mit Energie zu einem zentralen Thema für Immobilienbesitzer und Wohnungsnutzer geworden. Mit innovativer Messtechnik lassen sich die Heizkosten mehr als zehn Prozent senken.

Die Aufwendungen für Heizenergie bilden den mit Abstand größten Anteil an den Betriebskosten von Immobilien. Eine Senkung des Energieverbrauchs zählt daher für immer mehr Immobilienbesitzer nicht nur in ökologischer, sondern auch in wirtschaftlicher Hinsicht als Notwendigkeit. Mit dem unter dem Namen „adapterm“ auf den Markt gebrachten Funk-Verbrauchserfassungssystem mit aktiver Energiesparfunktion hat das Tiroler Messdienstunternehmen Techem das bislang denkbare Potenzial zur Senkung der Heizkosten im Mehrfamilienbereich beträchtlich erweitert.

adapterm senkt den Heizenergieverbrauch unmittelbar nach Inbetriebnahme um mindestens sechs, im Schnitt jedoch mehr als zehn Prozent.

Einfaches Prinzip mit großer Wirkung

„Mit adapterm haben wir die intelligente Weiterentwicklung der reinen Heizkostenerfassung hin zur aktiven Steuerung der Heizung realisiert – das spart nachweislich Energie und reduziert den CO₂-Ausstoß;“ zeigt sich Techem Marketing-Leiter Johann Brunner überzeugt. Denn die Daten aus der Funkerfassung werden mittels adapterm auch für die Energieersparnis genutzt. Die Heizkostenverteiler erheben für die verbrauchsgerechte Abrechnung Daten, aus welchen adapterm permanent errechnet, wie viel Wärme tatsächlich gebraucht wird und gibt diese Informationen an die Regelung des Heizkessels oder an den Fernwärmeregler weiter. So wird die Wärmelieferung einer Heizungsanlage dem tatsächlichen Wärmebedarf in einem Gebäude angepasst.

Kleine Investition mit maximalem Mehrwert

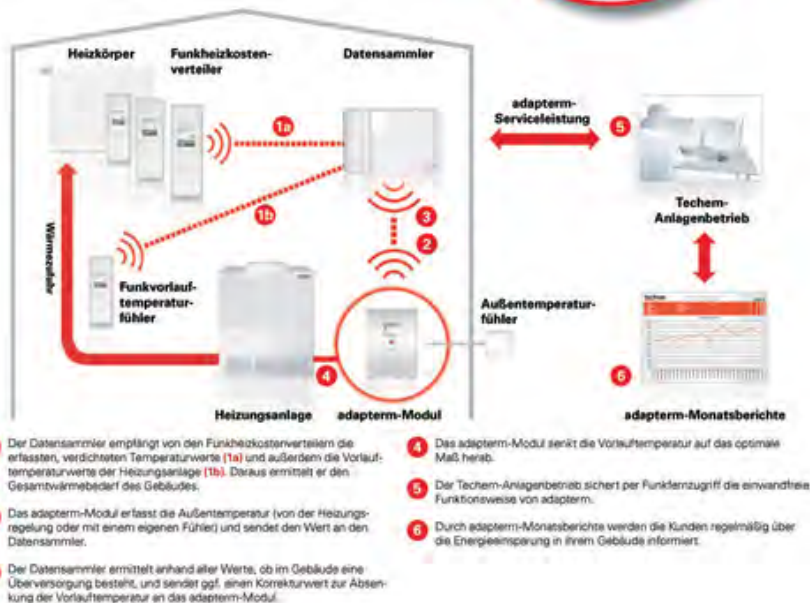
Im Vergleich zu Sanierungsmaßnahmen, die zwar bis zu einem Drittel der Energiekosten einsparen helfen, sich aber auf den Quadratmeter-Energiepreis satt niederschlagen, kommt das adapterm-Modul weitaus günstiger. Die Investition in adapterm rechnet sich binnen zwei bis drei Jahren - abhängig von Gebäudegröße, Vorher-Verbrauch und Ausstattungsgrad der Heizanlage. Im Dienstleistungsmodell liegt die jährliche Energieersparnis von Anfang an über den Dienstleistungskosten und adapterm rechnet sich sofort.

Was darüber hinausgeht, ist bare Münze im Geldbeutel des Wohnungsnutzers. Möglich ist diese hohe Wirtschaftlichkeit, weil die Erfassungstechnik meist ohnehin vorhanden ist, aber durch die Umrüstung auf Funkerfassungsgeräte für mehr als nur das Ablesen genutzt werden kann.

www.techem.at



adapterm errechnet permanent wieviel Wärme tatsächlich verbraucht wird und gibt diese Information an die Regelung des Heizkessels bzw. an den Fernwärmeregler weiter. So kocht jede Heizung auf Sparflamme – und wärmt trotzdem behaglich.



Gesundheit auf einen Klick

Das neue Portal www.gesundheit.gv.at enthält qualitätsgesicherte Informationen zu allen wichtigen Gesundheitsthemen. Es entstand im Auftrag des Gesundheitsministeriums und wird redaktionell von der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) betreut.

NEUES INTERNETPORTAL

Gesundheitsinformationen sind die am häufigsten nachgefragten Themen im World Wide Web. 70 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher nutzen regelmäßig das Internet. 46 Prozent suchen dort laut Statistik Austria gezielt nach Informationen rund um Fragen der Gesundheit. Nicht alles, was sie finden, hilft ihnen auch weiter. Manchmal ist die Verunsicherung größer als zuvor und die Qualität der Information nicht zu beurteilen.

Qualitätsgesicherte Informationen

Mit dem Start von www.gesundheit.gv.at gibt es in Österreich die erste Website für qualitätsgesicherte und unabhängige Informationen rund um alle wichtigen Gesundheitsthemen. Das Portal entstand im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Die Redaktion wird von der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) betreut. Der technische Partner ist das Bundesrechenzentrum (BRZ). „Die Nutzer können sich darauf verlassen, dass die Informationen von unabhängigen Expertinnen und Experten geprüft wurden und frei von Firmeninteressen und Werbung sind“, sagt Bundesminister Alois Stöger. Das Portal ist in enger Kooperation mit wichtigen Partnern, wie der Sozialversicherung, der AGES (Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit), den Ärztekammern, der Apothekerkammer, den Patientenanwaltschaften und Vertreter/innen von Selbsthilfegruppen entstanden. Systematische Recherchen und ein mehrstufiges Prüfungsverfahren garantieren ein höchstes Maß an Qualität und Sicherheit.

Wo ist der nächste Spezialist?

Wo gibt es den nächsten Spezialisten für meine Krankheit? Wo finde ich im Ausland ärztli-



che Hilfe? Wann sind die Besuchszeiten in einem bestimmten Spital? Welche Reha-Zentren sind auf Herz-Kreislauferkrankungen spezialisiert? Auf dem neuen offiziellen Gesundheitsportal finden Interessierte alle wichtigen Informationen über Vorsorge, Diagnose- und Behandlungsalternativen unter einem Dach. Daneben erhalten sie auch gleich Hinweise, ob die Sozialversicherung die Kosten der Leistung übernimmt, ob es Selbstbehalte gibt und welche Anträge bzw. Bewilligungen notwendig sind. Bei der Gestaltung der Website wurde besonderes Augenmerk auf Benutzerfreundlichkeit, Barrierefreiheit und Verständlichkeit gelegt. Ein großer Laborteil hilft, die eigenen Befunde besser zu verstehen. Mit Selbstchecks kann getestet werden, wie hoch etwa das eigene Risiko ist, an Diabetes zu erkranken. Wissenswertes über die Prüfung und Sicherheit von Medikamenten ist ebenso zu finden wie Informationen über Patientenrechte und Links zu allen wichtigen Institutionen im österreichischen Gesundheitswesen.

„Ich sehe im Gesundheitsportal einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Patientinnen und Patienten. Nur wer informiert ist, kann sich auch an den Entscheidungen, die seine eigene Gesundheit betreffen, beteiligen“, betont Bundesminister Stöger.

Ein Wegweiser durch das Gesundheitswesen

Das Portal versteht sich weder als Gesundheitsratgeber, noch soll und kann es den Besuch beim Arzt oder der Ärztin ersetzen. Es soll vielmehr den Ratsuchenden dabei helfen, rascher und sicherer an qualitätsgeprüfte und unabhängige Informationen zu kommen. „Es war nicht notwendig, das Rad komplett neu zu erfinden. Das Gesundheitsportal bündelt viele bereits vorhandene Angebote und macht sich so zu einem hilfreichen Weg-

weiser durch das Gesundheitswesen“, sagt Dr. Arno Melitopoulos, Geschäftsführer der Gesundheit Österreich GmbH. Im Mittelpunkt steht dabei der Leitgedanke des „Empowerment“. Manuela Messmer-Wullen, selbst Betroffene und Vorsitzende der Schlaganfallhilfe Österreich (SHÖ) meint dazu: „Je besser Menschen informiert sind, desto größer sind ihre Mitwirkungs- und Entscheidungsmöglichkeiten in der Gesundheitsversorgung und -vorsorge. Daher ist das Gesundheitsportal ein wertvoller Beitrag für die Patientinnen und Patienten in Österreich.“

Gesundes Leben

Das Gesundheitsportal ist ein „Work in Progress“ und erweitert ständig sein Informationsangebot. Die nächsten Schwerpunkte werden unter dem Motto „Gesundes Leben“ den Themen Bewegung und Ernährung gewidmet sein. In Vorbereitung ist auch das Thema „Verhütung“. „In seiner endgültigen Ausbauphase wird das Gesundheitsportal die Eingangstür für den individuellen Zugang aller Österreicherinnen und Österreicher zu ihrer persönlichen Elektronischen Gesundheitsakte (ELGA) sein“, kündigt Susanne Herbek, Geschäftsführerin der ELGA GmbH, an.



Erforschen, was unsere Gesundheit fördert

Auf neuen Wegen zu neuen Ideen: Bei einer Expert/innentagung des FGÖ diskutierten Forscher/innen, Praktiker/innen und Politiker/innen gemeinsame Strategien für „Gesundheitsförderungsforschung in Österreich“.

Text: Mag. (FH) Maria Weidinger-Moser

Anwendungsorientierte Forschung und Evaluation im Bereich Gesundheitsförderung ist notwendig, um der Politik fundierte Grundlagen für evidenzgeleitetes Handeln zur Verfügung zu stellen“, sagte *Alois Stöger*, Gesundheitsminister und Präsident des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) bei der Expert/innentagung „Gesundheitsförderungsforschung in Österreich“. Die Konferenz wurde Mitte Dezember in Wien vom FGÖ in Kooperation mit der Österreichischen Gesellschaft für Public Health veranstaltet und von rund 120 Teilnehmer/innen besucht. Einerseits wurde der aktuelle Entwicklungsstand diskutiert, andererseits welche Richtung die Forschung zur Gesundheitsförderung künftig einschlagen soll. Bundesminister Stöger: „Es geht nicht darum, für den wissenschaftlichen Elfenbeinturm zu forschen, sondern daran zu arbeiten, dass Menschen bei guter Gesundheit länger leben können. Es gilt, einen Beitrag zu leisten, die gute Gesundheitsversorgung in Österreich unter den gegebenen ökonomischen Bedingungen nachhaltig abzusichern.“

Gesamtstrategie notwendig

„Die in der Gesundheit Österreich zusammengefassten Kompetenzzentren Fonds Gesundes Österreich und Österreichisches Bundesinstitut für Gesundheitswesen bieten den idealen Rahmen, sich gemeinsam mit führenden Expertinnen und Experten mit Gesundheitsförderungsforschung zu befassen“, sagte *Dr. Arno Melitopoulos*, Geschäftsführer der Gesundheit Österreich GmbH, und hob hervor, dass es wichtig sei, die Projekte und die For-

schung zur Gesundheitsförderung im Rahmen einer Gesamtstrategie zu koordinieren. Die große Herausforderung bestehe gerade jetzt in Grundlagenarbeiten. Das umfasse etwa Forschung im Hinblick auf Fördermethoden und deren Wirksamkeit sowie Forschung zur Einbindung von Gesundheitsförderung in alle relevanten Politikfelder.

Der Obmann der Österreichischen Gesellschaft für Public Health, *Univ.-Prof. Dr. Bernhard Güntert* mahnte ein, dass das vorhandene gesellschaftliche Ungleichgewicht im Bezug auf Gesundheit reduziert werden müsse. Für die Forschung zur Gesundheitsförderung hofft er auf Offenheit und Toleranz in der Welt der Wissenschaft. Güntert: „Public Health ist eben inter- und multidisziplinär, und es kann auch nicht alles mit Doppelblindstudien erforscht werden. Daher ist es nötig, sich für neue, ungewohnte und unterschiedliche Forschungsansätze zu öffnen.“ Konkret kann dies vor allem auch umfassen, dass sich Forscher/innen unterschiedlicher Fachrichtungen gemeinsam mit einem Thema der Gesundheitsförderung befassen.

Thema für interdisziplinäre Forschung

„Dass Forschung zur Gesundheitsförderung viele wissenschaftliche Disziplinen betrifft, zeigt schon ein Blick auf die Liste der Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieser Tagung“, sagte auch *Mag. Christoph Hörhan*, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich. Die Konferenz wurde von Wissenschaftler/innen aus rund 20 unterschiedlichen Disziplinen besucht. Bereits im Vorfeld sind 46 Abstracts zu For-

schungsideen beim FGÖ eingegangen.

Seit Anfang 2008 werden Forschungsarbeiten zur Gesundheitsförderung nicht mehr im Rahmen der Projektförderung teilfinanziert, sondern gezielt beauftragt oder ausgeschrieben und zu hundert Prozent finanziert. Hörhan: „Dadurch sollen mehr Forschungsprojekte als bisher umgesetzt werden, und die Themen sollen mehr an den FGÖ Aktivitäten und Strategien orientiert sein als bisher.“

Gemeinsam Ideen entwickeln

Wesentliches Ziel der Tagung war, gemeinsam über neue Themen und Strategien zu diskutieren. Dafür wurden aktuelle dialogische Methoden eingesetzt: In Arbeitsgruppen wurden am Nachmittag die aus Sicht der Teilnehmer/innen zentralen Themen der Gesundheitsförderungsforschung diskutiert. Eines der Vorhaben, das so herausgearbeitet wurde, war ein Vorschlag für ein Online-Medium für die Publikation von Studien und Evaluationsberichten im Bereich Gesundheitsförderung einzurichten.

In einer anderen Arbeitsgruppe wurde eine Struktur eines nationalen Fonds speziell für Forschung zur Gesundheitsförderung diskutiert und ausgearbeitet. Ein weiteres zentrales Thema war, wie Erkenntnisse aus der Forschung künftig in der Praxis der Gesundheitsförderung besser umgesetzt werden können. Alle Impulse und Vorhaben aus der Konferenz werden in einem Tagungsband detailliert beschrieben und zusammengefasst, der ab April auf der Website des FGÖ unter www.fgoe.org zum Download zur Verfügung stehen wird.

BUCHTIPPS



Kinder- und jugendbezogene Gesundheitsförderung im Stadtteil

Soziale Faktoren wie Bildungsniveau oder Einkommen haben einen Einfluss auf die Gesundheit, aber auch der Wohnort. Angesichts dessen kommt der kommunalen Gesundheitsförderung wachsende Bedeutung zu. Eine besondere Herausforderung besteht darin, die Entwicklung von Stadtteilen und Gesundheitsförderung stärker als bislang üblich miteinander zu verknüpfen. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in benachteiligten Stadtteilen stellen hierbei eine besondere Zielgruppe dar. Ein neues praxisbezogenes Buch, das vom Deutschen Institut für Urbanistik (Difu) herausgegeben wurde, soll aufzeigen, wie kinder- und jugendbezogene Gesundheitsförderung als Teil der Stadtteilentwicklung erfolgreich und qualitätsgesichert umgesetzt werden kann. Das Werk soll eine Arbeitshilfe sein und Kommunen, Krankenkassen und Quartiermanager/innen als „Ideen- und Methodenkoffer“ dienen.

Gesine Bär, Christa Böhme und Bettina Reimann

Kinder- und jugendbezogene Gesundheitsförderung im Stadtteil
232 Seiten
Difu-Arbeitshilfe
2009
Schutzgebühr: 33,00 Euro
Bestellungen:
per Fax: 0049/30/39001-275 oder
per E-Mail: verlag@difu.de
www.difu.de



Frauen Gesundheit Soziale Lage

Der Gesundheitszustand von Frauen hängt stark von den Lebensbedingungen ab. Denn frauenspezifische Benachteiligungen am Arbeitsmarkt, Frauenarmut, Mehrfachbelastungen durch Beruf, Haushalt und Familienarbeit haben Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden von Frauen. Mit diesem Buch wird nun ein umfassender Überblick über die gesundheitliche Lage von Frauen in sozial benachteiligten Lebenslagen gegeben. Im Mittelpunkt stehen frauenspezifische Beratung und Gesundheitsförderung für Mädchen, älteren Frauen, Frauen mit Migrationshintergrund, Frauen mit Behinderungen, arbeitsuchende oder wohnungslose Frauen. Innovative Handlungsansätze für eine zielgruppengerechte Gesundheitsförderung und ganzheitliche Betreuung werden aus Sicht der Praxis dargestellt.

Hilde Wolf, Margit Endler, Beate Wimmer-Puchinger (Hrsg.)

Frauen Gesundheit Soziale Lage
216 Seiten
facultas.wuv
2009
19,90 Euro

unsere ausbildungen für health professionals

STUDIENORTE IN
WIEN, LINZ, HALL I.T.

▶ master-studium
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTEN

▶ magister-, doktorat-studium
GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN

▶ magister-studium
GESUNDHEITSINFORMATIK

▶ bachelor-, master-, doktorat-studium
PFLEGEWISSENSCHAFTEN

▶ universitätslehrgang
PHYSIOTHERAPIE (M.Sc.)

▶ INFORMATIONEN

zu den Ausbildungen der Tiroler Gesundheitsuniversität UMIT finden Sie unter www.umat.at, lehre@umat.at oder Telefon +43 (0)50 8648 3000

UMIT

the health & life sciences university



HILFSWERK

WWW.HILFSWERK.AT

INFO-TELEFON: 0800 800 820

KINDER FÖRDERN. ELTERN HELFEN.

Das Hilfswerk ist ein bewährter Anbieter von flexibler und individueller Kinder- und Jugendbetreuung, Alten- und Krankenpflege und weiterer sozialer Dienstleistungen.

Die HILFSWERK FAMILY TOUR bietet Information zu Kinderbetreuung und dem neuen Kindergeld, Kindersicherheit und Vorsorge, Information, Beratung, Balance-Test, Gesundheits-Check und Gewinnspiel. Kinderunterhaltung mit Schminken und Basteln!

Besuchen Sie uns ab 17. April bei einem von 63 Tour-Stopps in Österreich!



**PFLEGE IST THEMA.
ABER PFLEGEN HEISST MEHR.**

Außerdem auf der HILFSWERK FAMILY TOUR: Information und Beratung rund um Älterwerden und Vorsorge, Gesundheit und Wohlfühlen, Geist und Körper, Pflege und Betreuung.

Impressum: Hilfswerk Österreich, Apollogasse 4/5, 1070 Wien. Fotos: Abbé Libansky, Klaus Titzler



SELBSTHILFE 2010 IM FGÖ

Rasch & effektiv unterstützen

Das Thema „Selbsthilfe in Österreich“ ist seit 1993 per gesetzlichem Auftrag im Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) angesiedelt. SIGIS-Projektleiterin **Ing. Petra Gajar** wurde von **Mag. Hermine Mandl** zu den aktuellen Selbsthilfe-Aktivitäten im FGÖ interviewt.

INTERVIEW

GESUNDES ÖSTERREICH Man denkt beim FGÖ in erster Linie an Gesundheitsförderung: Selbsthilfe und Gesundheitsförderung, wie passt das zusammen?

Ing. Petra Gajar: Betrachtet man die Handlungsfelder der Gesundheitsförderung, so beinhalten diese auch wichtige Themen der Selbsthilfeunterstützungsarbeit – zum Beispiel die Erweiterung der persönlichen Kompetenzen oder die Förderung der sozialen Unterstützung in der Bevölkerung. Nicht zuletzt entstehen in den Selbsthilfegruppen selbst neue Formen von gesundem Leben nach bzw. auch mit schwerer Krankheit oder Behinderung.

GESUNDES ÖSTERREICH 2010 bringt einige Neuerungen bei den Selbsthilfeaktivitäten des FGÖ. Was werden die wichtigsten sein?

Gajar: Eine große Veränderung ist, dass wir den Bereich der Fortbildung gezielt stärken. Wir stützen uns dabei auf die Erkenntnisse aus der Studie „Patient/innen- und Angehörigenorganisationen (PAO) in Österreich“ von *Univ.-Prof. Dr. Rudolf Forster*, die im Vorjahr fertig gestellt wurde, sowie auf das Feedback, das wir in der Vergangenheit im Bereich der Fortbildung erhalten haben. Konkret bedeutet das, dass der FGÖ nun jährlich ein Gesamtbudget von 100.000 Euro für jene Fortbildungsveranstaltungen zur Verfügung stellt, welche direkt von den Dachverbänden und Kontaktstellen organisiert werden. Es wird auch eine eigene Broschüre dazu geben. Des Weiteren können seit heuer Tagungen

bei uns eingereicht werden: Sofern eine derartige Veranstaltung unseren Qualitätskriterien entspricht, übernimmt der FGÖ 100 Prozent der Kosten, und zwar bis zu maximal 10.000 Euro pro Jahr und Bundesland. Ansonsten werden derzeit sämtliche Servicehefte aktualisiert, welche der FGÖ im Bereich der Selbsthilfe anbietet, und der PAO-Bericht als Arbeitstool aufbereitet.

GESUNDES ÖSTERREICH Was beabsichtigt der FGÖ mit dieser Verstärkung der Bereiche Fortbildung und Qualifizierung der Selbsthilfe-Akteur/innen?

Gajar: Die Kompetenzen werden auf eigenen Wunsch der Selbsthilfeunterstützungs- und Kontaktstellen künftig noch stärker in den Bundesländern bleiben: Die Anfragen von Betroffenen werden direkt an die Länder weitergeleitet, wo Hilfesuchende erfahrungsgemäß gut betreut werden. Es war der Wunsch der Partner/innen in der ARGE Selbsthilfe Österreich, die entsprechenden Informationen dezentral zu belassen. Der FGÖ kommt diesem Anliegen nach, jedoch hat die SIGIS-Datenbank damit gewissermaßen ihren Sinn verloren und wird eingestellt.

GESUNDES ÖSTERREICH Aufmerksamen Leser/innen wird aufgefallen sein, dass sich das Erscheinungsbild und der Umfang der Seiten zum Thema Selbsthilfe in unserem Magazin verändert haben. Was ist der Grund dafür?

Gajar: Unser Magazin *Gesundes Österreich* wurde nach zehn Jahren des Bestehens neu konzipiert. Wie jeder andere Teil des Heftes sind auch die Seiten zum Thema Selbsthilfe davon betroffen. Es steht zwar nun weniger Platz zur



Ing. Petra Gajar

Verfügung, aber wir haben darauf geachtet, dass die wichtigsten Informationen erhalten bleiben. Inhaltlich werden wir uns neben Betroffenenberichten auf Schwerpunkte konzentrieren, welche für die Selbsthilfearbeit wichtig und hilfreich sein können.

GESUNDES ÖSTERREICH Vielleicht abschließend ein Blick in die Zukunft: Was wünschen Sie der Selbsthilfe in Österreich und was wünschen Sie sich für die weitere Zusammenarbeit?

Gajar: Prinzipiell wünsche ich der Selbsthilfe, dass sie von der Politik mehr gehört und ernst genommen wird und damit das Gefühl von Verlassenheit weniger wird. Aus Sicht des FGÖ wünsche ich mir Ansprechpartner/innen, die gut vernetzt sind, sodass wir sie mit unseren Möglichkeiten effektiv und rasch unterstützen können. Diesbezüglich sind sicherlich auch von unserer Seite noch Verbesserungen notwendig. Aber ich glaube, im Großen und Ganzen sind wir auf einem guten Weg: Der Austausch hat sich von einer anfänglichen Skepsis zu einer offenen und vertrauensvollen Zusammenarbeit entwickelt und es wurde möglich, sich gegenseitig mit Ideen zu bereichern.



ALLE ADRESSEN AUF EINEN BLICK

ÖSTERREICH

ARGE Selbsthilfe Österreich
Koordinationsstelle:
Selbsthilfe Kärnten
 Kempfstraße 23/3, PF 108
 9021 Klagenfurt
 Tel: 0664/34 29 137
 arge@selbsthilfe-oesterreich.at
 www.selbsthilfe-oesterreich.at
 Sprecherin: Mag. Monika Maier

BURGENLAND

Selbsthilfe Burgenland –
Dachverband für Selbsthilfe-
organisationen im Sozial-
und Gesundheitsbereich,
Behindertenverbände bzw.
-organisationen
 Spitalstraße 10
 7350 Oberpullendorf
 Tel: 02612/42 554
 Fax: 02612/42 554-4
 shg-dachverband.bgld@aon.at
 www.dachverband-burgenland.at

KÄRNTEN

Selbsthilfe Kärnten –
Dachverband für Selbsthilfe-
organisationen im Sozial-
und Gesundheitsbereich,
Behindertenverbände bzw.
-organisationen
 Kempfstraße 23/3, PF 408
 9021 Klagenfurt
 Tel: 0463/50 48 71
 Fax: 0463/50 48 71-24
 office@selbsthilfe-kaernten.at
 www.selbsthilfe-kaernten.at

NIEDERÖSTERREICH

Selbsthilfe Niederösterreich
– Dachverband der NÖ
Selbsthilfegruppen
 Tor zum Landhaus
 Wiener Straße 54 /
 Stiege A / 2. Stock
 3109 St. Pölten, Postfach 26
 Tel: 02742/226 44
 Fax: 02742/226 86
 info@selbsthilfenoe.at
 www.selbsthilfenoe.at

ÖBERÖSTERREICH

Dachverband der
Oberösterreichischen
Selbsthilfegruppen im
Gesundheitsbereich
 Garnisonstraße 1a/2. Stock
 PF 61
 4021 Linz
 Tel: 0732/797 666
 Fax: 0732/797 666-14
 office@selbsthilfegruppen.co.at
 www.selbsthilfegruppen.co.at

Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen
Magistrat der
Stadt Wels
 Quergasse 1
 4600 Wels
 Tel: 07242/235-1749
 Fax: 07242/235-1750
 dorner@wels.gv.at
 www.wels.gv.at

SALZBURG

Selbsthilfe Salzburg –
Dachverband der Salzburger
Selbsthilfegruppen
 Im Hause der SGKK /
 Ebene 01 /
 Zimmer 128
 Engelbert-Weiß-Weg 10
 5021 Salzburg
 Tel: 0662/88 89-1800
 Fax: 0662/88 89-1804
 selbsthilfe@salzburg.co.at
 www.selbsthilfe-salzburg.at

STEIERMARK

Selbsthilfekontaktstelle
Steiermark/SBZ
 Leechgasse 30
 8010 Graz
 Tel: 0316/68 13 25
 Fax: 0316/67 82 60
 selbsthilfe@sbz.at
 www.selbsthilfesteiermark.at

TIROL

SELBSTHILFE TIROL –
Dachverband der Tiroler
Selbsthilfevereine
und -gruppen im
Gesundheitsbereich
 Innrain 43/Parterre
 6020 Innsbruck
 Tel: 0512/57 71 98-0
 Fax: 0512/56 43 11
 dachverband@selbsthilfe-tirol.at
 www.selbsthilfe-tirol.at

Dachverband der Tiroler
Selbsthilfevereine und –
gruppen im Gesundheitsbe-
reich / Zweigstelle Osttirol
 c/o BKH – Lienz, 4. Stock /Süd
 E. v. Hiblestraße 5, 9900 Lienz
 Tel./Fax: 04852/606-290
 Mobil: 0664/38 56 606
 osttirol@selbsthilfe-tirol.at
 www.selbsthilfe-tirol.at

VORARLBERG

Service- und Kontaktstelle
der Selbsthilfe Vorarlberg
 Höchsterstraße 30
 6850 Dornbirn
 Tel./Fax: 05572/26 374
 info@selbsthilfe-vorarlberg.at
 www.selbsthilfe-vorarlberg.at

WIEN

SUS Selbsthilfe-
Unterstützungsstelle Wien
 c/o Wiener Gesundheits-
 förderung – WiG
 Treustraße 35-43/Stg. 6/1. Stock
 1200 Wien
 Tel: 01/4000-76 944
 selbsthilfe@wig.or.at
 www.sus-wien.at

Medizinisches
Selbsthilfezentrum Wien
„Martha Frühwirth“
 Obere Augartenstraße 26-28
 1020 Wien
 Tel./Fax: 01/330 22 15
 office@medshz.org
 www.selbsthilfegruppen.at

SEXSUCHT

Der erfolgreiche US-amerikanische Golfstar *Tiger Woods* war in den vergangenen Monaten in den Medien allgegenwärtig. Der Anlass waren freilich nicht wie gewohnt seine Triumphe auf dem Grün, sondern seine Sexsucht. Die ganze Welt wurde Zeuge seiner Ehekrise, amüsierte sich über das Auftauchen ständig neuer Frauen und diskutierte diverse Therapie- und Comebackversuche. Neben seinem Saubermann-Image verlor Tiger Woods auch diverse Werbeverträge und musste mit ansehen, wie an deren Stelle Scherzartikel wie Golfbälle mit den Konterfeis der zahlreichen Geliebten auftauchten. Sex sells. – Bezogen auf die Sexsucht nicht selten auf Kosten der Patient/innen.

Um nicht zum Gespött der Mitmenschen zu werden, verschweigen viele Betroffene ihre Erkrankung daher. „In meinem Umfeld wissen nur ganz wenige Menschen, dass ich diese Sucht habe“, erzählt der in Graz lebende *Franz K.* von seinen Erfahrungen. Er nimmt seit einigen Jahren regelmäßig an den Gruppentreffen der anonymen Sex- und Liebessüchtigen SLAA (Sex and Love Addicts Anonymous) teil. Die Diagnose „Sexsucht“ habe für ihn kein Außenstehender gestellt, sondern es sei vielmehr seine eigene Erkenntnis gewesen. „Zu diesem Zeitpunkt bin ich wohl schon über zwanzig Jahre lang süchtig gewesen, ohne es zu wissen“, schätzt er.

Die Dosis ständig erhöhen

Im Grunde begann seine Suchtkarriere mit der Entdeckung der Selbstbefriedigung im Jugendalter; sie wurde zu seinem ständigen Begleiter, auch später während seiner Ehe. Als Affären hinzukamen, zerbrach seine Partnerschaft und es folgte die Scheidung. „Wie bei jeder anderen Suchterkrankung entsteht nun einmal das Bedürfnis, die Dosis ständig zu erhöhen“, erklärt Herr K. „Die Gedan-



Wenn Lust zum Zwang wird

Sexsucht ist ein anerkanntes Krankheitsbild. Ebenso wie andere Abhängigkeitsleiden ist sie durch einen Zwang die Dosis zu steigern gekennzeichnet und andere Lebensbereiche werden vernachlässigt. Gespräche in Selbsthilfegruppen können Betroffene unterstützen.

Text: Mag. Hermine Mandl

ken kreisen in erster Linie darum, wie, wann und wo man wieder zum Suchtmittel kommt.“ Zwanghaftes Verhalten ist ein Kennzeichen von Abhängigkeitserkrankungen. Das heißt, das Thema Sex wird so vorherrschend, dass es das Interesse an anderen Lebensbereichen so weit verdrängt, dass diese weitgehend oder vollkommen vernachlässigt werden. Speziell was die Stimulation durch Fotos und Filme betrifft, sind Suchtmittel rasch verfügbar. Wer das Wort „Sex“ bei der Web-Suchmaschine Google eingibt, erhält 524 Millionen Treffer. Laut der Internetplattform NackteTatsachen.at, die sich unter anderem mit Pornographie-Sucht befasst, enthalten 40 Prozent aller Internetangebote pornografische Inhalte, 25 Millionen Menschen surfen pro Woche auf einer Pornoseite und 200 sexbezogene Websites werden täglich ins Internet gestellt.

Formen der Sexsucht

Sexsucht kann sich jedoch in unterschiedlichsten Formen ausdrücken: in sexuellen Phantasien, durch Selbstbefriedigung, über Sexfotos, -videos und -kontakte im Internet, aber auch in Form von Seitensprüngen, Kon-

takten zu Prostituierten, Voyeurismus, Exhibitionismus, Sadomasochismus oder sogar in den unter Strafe stehenden Ausprägungen Pädophilie und sexuelle Gewalt. Sexsucht spielt sich vorwiegend im Verborgenen ab und es entsteht ein großer Druck, die Aktivitäten, die im Zusammenhang zu der Abhängigkeitserkrankung stehen, vor dem Umfeld geheim zu halten.

Herr K. nahm nach dem Scheitern seiner Ehe therapeutische Unterstützung in Anspruch und begann, sein Problem im größeren Kontext seiner Lebensgeschichte zu sehen. Zur Selbsthilfe kam er, nachdem wieder einmal eine Beziehung wegen seiner Sexsucht in die Brüche gegangen war. Auf die Frage, was sich für ihn persönlich durch die Selbsthilfegruppe verändert habe, meint der heute 42-Jährige: „Bei allfälligen Rückfällen in meine Sucht setze ich mich immer intensiv mit den Ursachen und den Auslösern auseinander. Dafür sind die Gesprächsrunden in der Gruppe sehr hilfreich. Das Wichtigste für mich ist aber, dass ich dort über all jene Probleme reden kann, die ich sonst keinem Menschen anvertrauen kann.“

INTERVIEW

GESUNDES ÖSTERREICH Was steckt hinter dem Begriff „Nahrungsmittelintoleranz“?

Cornelia Blaim: Zu Intoleranzen oder auch Unverträglichkeiten kommt es, wenn bestimmte Enzyme im Körper nicht richtig funktionieren oder ganz fehlen. Der Körper kann dann bestimmte Nahrungsmittel nicht entsprechend verarbeiten und der Stoffwechsel wird gestört. Das Problem ist, dass die Symptome in der Regel zeitverzögert auftreten und sehr verschiedenartig sein können. Dadurch werden die Beschwerden oft nicht mit dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln in Verbindung gebracht und die Erkrankung bleibt lange unerkannt. Die Wissenschaft befasst sich schon seit nunmehr 20 Jahren mit den Themen Fruktose-, Laktose- und Histaminintoleranz (FLHI). Schätzungen zufolge sind 20 Prozent der Österreicher/innen von zumindest einer dieser Unverträglichkeiten betroffen.

GESUNDES ÖSTERREICH Welche Symptome können Hinweise für FLHI sein?

Blaim: Das ist individuell unterschiedlich. Meist treten einige Symptome kombiniert auf. Die häufigsten Anzeichen sind Probleme mit dem Verdauungstrakt wie Übelkeit, Blähungen und Durchfall, Kopf- oder Gelenkschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Atemwegs-, Haut- oder Gewichtsprobleme. Es kann aber auch zu Stimmungsschwankungen oder Heißhungerattacken kommen.

GESUNDES ÖSTERREICH Wie findet man heraus, ob man eine Unverträglichkeit hat?

Blaim: Dafür wurden eigene Tests entwickelt: bei Laktose und Fruktose der so genannte „Wasserstoff-Atemtest“ und bei Histamin ein Bluttest. Es ist in jedem Fall empfehlenswert, sich gleich auf alle drei Intoleranzen testen zu lassen.

GESUNDES ÖSTERREICH Wie kommt es zu Unverträglichkeiten?

Blaim: Es gibt angeborene Intoleranzen. Das bedeutet, dass den Betroffenen das entsprechende Enzym von Geburt an fehlt. Aber Unverträglichkeiten können auch im Laufe des Lebens entstehen – beispielsweise in Folge ei-

DIE STÄNDIGE FRAGE: Was darf ich essen?

Cornelia Blaim, die Leiterin von „FruLaHist“, der Selbsthilfegruppe für Nahrungsmittelintoleranzen in Innsbruck, wurde von Mag. Hermine Mandl von Gesundes Österreich interviewt.



ner schweren Darminfektion oder durch wochenlange Einnahme von Antibiotika. Wenn Letzteres der Fall ist, schafft eine Ernährungsumstellung Linderung, da sich die Darmschleimhaut dadurch regeneriert. Dafür müssen jedoch bestimmte Lebensmittel eine Zeitlang vollständig vom Speiseplan gestrichen werden. Intoleranzen sind schwer heilbar, aber mit eiserner Diätdisziplin und mit Hilfe von Enzymersatzpräparaten kann man gut damit leben. Die Frage „Was darf ich essen?“ bleibt jedoch ein Leben lang zentral.

GESUNDES ÖSTERREICH Wie profitieren Menschen von Ihrer SHG?

Blaim: Wir treffen uns einmal pro Monat. Die Abende werden so gestaltet, dass genügend Raum für einen Vortrag und für Erfahrungsaustausch ist. Dafür arbeiten wir auch mit Ärzt/innen und Diätolog/innen zusammen. Zusätzlich entwickelte sich unsere Website www.fruolahist.net zu einer wichtigen Informationsplattform für die Zielgruppe. Beide Foren dienen dazu, den Betroffenen die neuesten Erkenntnisse und Informationen über diese Erkrankung weiterzugeben.

GESUNDES ÖSTERREICH Wird das Thema „Nahrungsmittelunverträglichkeiten“ ernst genug genommen?

Blaim: Nein, sicher nicht. Es hängt natürlich von der Ausprägung der Unverträglichkeit ab, aber eine starke Nahrungsmittelintoleranz bedeutet für den Patienten oder die Patientin einen ständigen Kampf: Es ist beispielsweise nahezu unmöglich, in Restaurants zu essen und das gilt natürlich für den Urlaub und die Kantine gleichermaßen. Es muss immer selbst gekocht werden, denn ein Essfehler kann sich fatal auswirken. Bei einer starken Histaminintoleranz kann man im schlimmsten Fall mit einem Kollaps im Krankenhaus landen. Das wird häufig unterschätzt.

GESUNDES ÖSTERREICH Was sollte vor allem geändert werden?

Blaim: Mir sind vor allem zwei Dinge wichtig: dass mehr Ärzt/innen FLHI kennen und bei ihrer Diagnosestellung berücksichtigen und dass Supermärkte mehr auf FLHI abgestimmte Produkte in ihr Sortiment aufnehmen. Das wären große Fortschritte.



schoolwalker aus der Volksschule Nenzing in Vorarlberg

Zu Fuß zur Schule in Vorarlberg

WEGE SAMMELN

schoolwalker ist eine Initiative der Vorarlberger aks Gesundheitsvorsorge GmbH. Sie motiviert Kinder dazu, ihren Schulweg und andere Strecken wieder zu Fuß zurück zu legen, anstatt sich von den Eltern im Auto transportieren zu lassen. Für jeweils einen

Monat im Herbst und einen Monat im Frühling bekommen die Kinder einen Ausweis, in dem sie Schulwege „sammeln“ dürfen. Jedes Kind, das eine vorher festgelegte Zahl von Schulwegen gesammelt hat, wird von der Gemeinde geehrt. 2009 geschah dies in 20 Vorarlberger Städten und Gemeinden. Die mit schoolwalker gesammelten Wege

wurden auch an die „Kindermeilen-Kampagne“ von Klimabündnis und Lebensministerium übergeben. Über 6.500 schoolwalker haben 2009 zum Vorarlberger Rekordergebnis von rund 430.000 gesammelten grünen Meilen beigetragen. Eine „Meile“ entspricht dabei einem umweltfreundlich zurückgelegten Schul- oder Kindergartenweg.

Mit regionalen Produkten gesund kochen

Der Retzer Land Kürbis, das Marchfeld Gemüse, Weinviertler Erdäpfel oder die Ybbstalforelle sind nur einige der bekannten und schmackhaften Produkte aus der Genussregion Niederösterreich. Unter dem Titel „Die Region im Kochtopf – Das Beste aus Niederösterreichs vier Vierteln“ fanden zwischen Jänner und März dreitägige Workshops des Fonds Gesundes Österreich in St. Pölten statt. Es wurde aufgezeigt, wie vielseitig diese und



andere regionale Lebensmittel verwendet und zu raffinierten oder bodenständigen, vor allem aber gesunden Gerichten zubereitet werden können. Die von *Mag. Rita Kichler* vom Fonds Gesundes Österreich und *Mag. Verena Rainer* von *ess.art* konzipierten Workshops wandten sich an Köchinnen, Köche und Küchenhilfen aus Gasthäusern, Restaurants, Imbisslokalen und anderen Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung. Sie bestanden aus den drei Modulen: Fleisch, Getreide und Gemüse. Einerseits wurde Wissen und speziell Gesundheitswissen zu den einzelnen Lebensmittelgruppen vermittelt, andererseits ging es darum, regionale Spezialitäten aus den einzelnen Lebensmittelgruppen kennen zu lernen. Vor allem stand aber auch im Mittelpunkt, wie eine regionale und gesunde Küche in der Praxis umgesetzt werden kann. Köchinnen und Köche gaben ihre Erfahrungen zu den ausgewählten Themenbereichen an die Teilnehmer/innen weiter. Gemeinsam mit diesen kreierten sie neue Rezepte oder optimierten bekannte durch kleine Änderungen.

Rund 2.000 Menschen arbeiten bei IBM Österreich. „Well-being“ im Sinne von ganzheitlichem Wohlbefinden zählt bei dem internationalen Unternehmen für Informationstechnologie und Beratung bereits seit 1967 zu den Leitbildern. In der Praxis bedeutet das zum Beispiel, dass in den „Well-being“-Räumen von IBM in Wien nach 14:00 Uhr zu einem verbilligten Tarif Heilmassagen in Anspruch genommen werden können. Das wird gerne genutzt, ebenso wie die Yoga-, Qi-Gong- oder Pilates-Kurse, die frühmorgens oder ab 16:00 Uhr besucht werden können. 2009 fanden auch drei Gesundheitstage statt, bei denen zu Stress, Ernährung und Bewegung sowie Ergonomie informiert wurde. Die Mitarbeiter/innen konnten ihre Herzfrequenzvariabilität messen, Biofeedback testen oder sich in Autogenes Training einführen lassen. „Die Ge-

Gesund arbeiten bei IBM Österreich



Bei IBM werden den Beschäftigten Gesundheitskurse angeboten.

sundheitstage wurden von den Beschäftigten sehr gut besucht“, freut sich *Mag. Katharina Gregori*, die Leiterin der Abteilung „Integrated Health Services“ bei IBM Österreich. Im Rahmen des IBM-Programmes „Faktor Fit“ wurde auch das Stiegenhaus als Fitnesscenter neu gestaltet. Die Mitarbeiter/innen konnten dazu Sprüche einschieken. Die besten wurden prämiert und auf den Stufen platziert, zum Beispiel:

„Jeder Schritt hält fit“. Bei IBM ist Gesundheitsförderung aber auch Teil der Geschäftsstrategie des gesamten Unternehmens. Das heißt, es wird kontinuierlich darauf geachtet, die Arbeitsplätze sowie die Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlich zu gestalten. Die Mitarbeiter/innen werden alljährlich befragt, inwieweit sie mit den bestehenden Programmen für Gesundheitsförderung und Prävention zufrieden sind. Nicht zuletzt hat sich IBM auch zum Ziel gesetzt, Arbeitsbedingungen zu schaffen, durch die niemand ausgegrenzt oder benachteiligt wird. Schwerpunkte hierbei sind: Familie/Work Life Balance, Frauenförderung (Gender Mainstreaming), sowie Mitarbeiter/innen mit besonderen Bedürfnissen. Für den Zeitraum 2008 bis 2010 wurde das Gütesiegel für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) des Österreichischen Netzwerks für BGF an IBM verliehen. Das Unternehmen hat diese Auszeichnung somit bereits zum zweiten Mal erhalten und für die Wiederverleihung des BGF-Gütesiegels vom FGÖ einen Scheck über 5.000 Euro für Gesundheitsförderungsmaßnahmen.

Dr. School statt Dr. House in Wien

GESUNDHEITSPREIS

„Dr. School statt Dr. House“ heißt ein Projekt, bei dem die Schüler/innen der Integrationsklasse 4ai der Sportmittelschule Floridsdorf in Wien selbst Wissen zur Vermeidung von Wohlstandserkrankungen erarbeitet haben. So konnte den 13- bis 15-Jährigen Bildung für ein gesundes Leben vermittelt werden. Das Engagement der Teenager und von deren Lehrpersonen wurde im Vorjahr durch den Gesundheitspreis der Stadt Wien gewürdigt. Dieser wurde unter 54

eingereichten Projekten an 15 Initiativen in vier Kategorien vergeben und von der Zweiten Landtagspräsidentin *Marianne Klicka* verliehen. In der Kategorie „Schule/Jugend“ wurde übrigens auch das Projekt „bodybalance = brainfit“ prämiert: Dabei machen die Schüler/innen der Volksschule Pirquetgasse in Wien-Donaustadt täglich eine Schulstunde lang Bewegung in der Klasse. Abwechselnd werden fünf verschiedene Geräte benutzt: Gleichgewichtsmatte und Stehpult, Sitz-Hometrainer, Balance-Kreisel, Balance-Stepper sowie Pezzi-Sitzball.

Gesunde Dörfer im Burgenland

Seit dem Frühjahr 2009 können sich Gemeinden im Burgenland an der Initiative „Gesundes Dorf“ beteiligen. Derzeit nehmen zehn Ortschaften teil. Mit der Betreuung ist der PGA, Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit beauftragt worden. Er begleitet mit seinen Regionalmanager/innen in den einzelnen Ortschaften die Arbeitskreise für Gesundheitsförderung. In diesen

werden von den teilnehmenden engagierten Bürgerinnen und Bürgern selbst Gesundheitsziele formuliert und Maßnahmen beschlossen, um diese zu erreichen. Vorrangig geht es dabei derzeit um mehr Ernährungsbewusstsein, geringeres Körpergewicht und Motivation für körperliche Aktivitäten. Aber auch psychische Gesundheit, Suchtprävention, Kinder und Jugendliche sowie Senior/innen

sind oft gewählte Themen. „In diesem Jahr werden wir zwischen zehn und fünfzehn zusätzliche Gemeinden betreuen“, so *Mag. Brigitte Wolf*, die zuständige Projektmanagerin des PGA.

Weitere Informationen bei: PGA-Burgenland, Mag. Brigitte Wolf, Tel. 0699 / 13 77 77 66, brigitte.wolf@pga.at



Der Arbeitskreis für Gesundheitsförderung in Oberloisdorf im Burgenland

Ernährungsinitiative für Kärntner Kindergärten

PROJEKT

Im Rahmen der Initiative „Gesunde Gemeinde“ von Gesundheitsland Kärnten wird im Kindergarten Frantschach in diesem Jahr ein Ernährungsprojekt durchgeführt. Mit dem „klugen Raben und dem kleinen Gespenst“ können die Kinder spielerisch lernen, worauf es bei gesunder Ernährung ankommt. Mit Begeisterung helfen die Kinder dem kleinen Gespenst die Lebensmittel nach dem Ampelprinzip einzuordnen, um so den gesundheitlichen Wert von verschiedenen Lebensmittelgruppen kennen zu lernen. Im Anschluss daran gibt es eine gesunde Jause. Auch die Elternarbeit ist wichtig. Deshalb werden zusätzlich zu den gewohnten Elternabenden im Kindergarten „Jausenworkshops“ angeboten. Ziel des Projektes ist es, die Kompetenz der Kinder zu stärken sowie ihnen einen genussvollen Umgang mit Lebensmitteln nahe zu bringen.



Im Kindergarten Frantschach in Kärnten lernen die Kinder spielerisch, worauf es bei gesunder Ernährung ankommt.

Sanfte Ausgleichsgymnastik in Salzburg

GESUNDE BEWEGUNG



Bewegungsfreudige Menschen in Liefering im Salzburger Land machen vor, wie's geht. Jeden Donnerstag Nachmittag kommen sie für eine Stunde zur Ausgleichsgymnastik für Einsteiger/innen in den Turnsaal der Neuen Mittelschule zu Übungsleiterin *Elfriede Aberger* vom Lieferinger Sportverein (LSV). Das Motto: Bewegung muss kein Leistungssport sein. Sie soll Freude bereiten, Menschen gleicher Interessen miteinander verbinden, den Kreislauf in Schwung bringen und auf diese Weise zu einer besseren Lebensqualität beitragen. Der von AVOS, dem Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg, dem LSV und dem Bewohnerservice Liefering gemeinschaftlich gestartete Kurs ist Teil der Herz-Kreislauf-Kampagne „Mein Herz und ich. Gemeinsam gesund“ des Fonds Gesundes Österreich.

Bewegung soll Freude bereiten: Ausgleichsgymnastik für Einsteiger/innen in Liefering in Salzburg.

Prävention für Migrantinnen im Ländle

Die Vorarlberger aks Gesundheitsvorsorge GmbH bietet im Rahmen der Herz-Kreislauf-Kampagne des Fonds Gesundes Österreich erstmals ein Projekt für Migrantinnen an. Es wurde vom Fraueninformationszentrum Femail und der Psychotherapeutin *Sonja Hämmerle* initiiert. „Die Leitfrage dieses Pilotprojekts ist, wie Frauen kompetenter werden“, erklärt *Mag. Birgit Hämmerle*, Ernährungswissenschaftlerin beim aks. Im Sinne eines umfassenden Gesundheitsbegriffes werden alle wichtigen Lebensbereiche berücksichtigt. Eine muttersprachliche Beraterin vermittelt Informationen zu den Themen Bildung, Arbeit, Recht und regionalen Versorgungsstrukturen sowie zur sozialen Sicherheit. Bei einem Vortrag wurden die teilnehmenden Migrantinnen über die Ernährungspyramide informiert, also über die wichtigsten Empfehlungen für gesunde Ernährung. Dabei wurde speziell berücksichtigt, wie diese mit in türkischen Haushalten häufig verwendeten Lebensmitteln am einfachsten umgesetzt werden können. Zudem gab es Tipps für gesunde Zubereitung und eine Broschüre mit gesunden türkischen Rezepten. Bei einem Bewegungsmodul wurden die zahlreichen positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität erläutert. Durch eine Schnupperstunde für Nordic Walking konnten sie auch gleich in der Praxis erprobt werden.



Richtig essen von Anfang an



KOOPERATION

Anfang des Jahres stellten das Bundesministerium für Gesundheit, der Hauptverband der Sozialversicherungsträger und die AGES, die Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit, das Kooperationsprojekt

„Richtig Essen von Anfang an!“ vor. Es soll leicht verständliche aktuelle Informationen zu gesunder Ernährung für Schwangere, Stillende und Kinder bis zu drei Jahre bereitstellen und die maßgeblichen Akteur/innen für die Umsetzung von Maßnahmen gewinnen. Das umfasst beispielsweise, einen nationalen Still-

koordinator einzuführen, die Initiative „Babyfriendly Hospitals“ zu fördern sowie die Ausbildung von Tagesmüttern im Bereich Ernährung zu verbessern. Einheitliche österreichische Empfehlungen für Beikost, also für die Einführung von fester Nahrung bei Kleinkindern, sind ein weiteres wichtiges Anliegen.

Neues Mitglied für den aks austria

GESUNDHEITSFORUM

Der aks austria, das Forum österreichischer Gesundheitsarbeitskreise, ist ein bundesweiter Zusammenschluss von Landesorganisationen, die im Bereich der Gesundheitsför-

derung und Prävention tätig sind. Viermal im Jahr finden Treffen statt, bei denen Erfahrungen ausgetauscht und gemeinsame Strategien beschlossen werden. Seit Anfang des Jahres hat der aks austria ein neues, siebtes Mitglied: „Gesundheitsland

Kärnten“ erweitert den Kreis der bisher sechs Partnerorganisationen aks Vorarlberg, avomed Tirol, AVOS Salzburg, PGA Oberösterreich, Gesundes Niederösterreich und Styria vitalis. Weitere Informationen unter:

www.aksaustria.at

Zoff im Kindergarten

Auch kleine Menschen haben Aggressionen. Wie Eltern und Kindergartenpädagog/innen damit umgehen können, zeigt ein engagiertes, vom Fonds Gesundes Österreich gefördertes Projekt. Text: Mag. Gabriele Vasak

Streit, Beschimpfungen, Stoßen, Zwickeln, Beißen, Kratzen, Nicht-mitspielen-lassen: auch das ist Kindergartenalltag. Die Ursachen sind vielfältig, und Eltern und Pädagog/innen vielfach überfordert. Zum handfesten Problem wird aggressives Verhalten von Kindern meist erst in der Schule. Vor allem die Querelen der 10- bis 14-Jährigen führen dann auch häufig zu Unfällen und Verletzungen. Doch um dem vorzubeugen, hat das Kuratorium für Verkehrssicherheit das vom Fonds Gesundes Österreich unterstützte Projekt „Mehr Sicherheit für Dich und mich – Erziehung zum konstruktiven Umgang mit Angst und Aggression im Kindergarten“ initiiert.

„Unangemessenes, aggressives Verhalten resultiert wesentlich aus einem Mangel an sozialer Kompetenz, und die entwicklungspsychologische Forschung zeigt klar, dass die ersten Lebensjahre für die Entwicklung von Kompetenzen zur Konfliktlösung enorm wichtig sind“, erklärt der Projektleiter *Josef Steinbauer* vom Kuratorium für Verkehrssicherheit. „Prävention im Kindergarten ist daher besonders nachhaltig und wirksam.“

Aggression und Ichstärke

Im Rahmen des Projekts wurde daher als Basis von Schulungen für Kindergartenpädagog/innen eine umfassende Grundlagensammlung erarbeitet, die alle wichtigen Aspekte zum Thema gewaltfreie Konfliktlösung im Kindergartenalltag enthält. Die Sammlung umfasst theoretisches Material zu Aggression, Angst, Ichstärke, Selbstvertrauen und sozialer Kompetenz sowie zahlreiche Beispiele zu praktischen Handlungsstrategien. Außerdem wurde auch den geschlechtsspezifischen Aspekten von Aggression im Kindergarten Rechnung getragen. In der Folge wurden



über 400 Kindergartenpädagog/innen und -helfer/innen aus 40 Kindergärten in Wien, Niederösterreich und dem Burgenland geschult. Darüber hinaus wurden Elternabende zum Thema gewaltfreie Kommunikation angeboten.

Der Bedarf war enorm

Die Pädagog/innen erhielten konkrete Anregungen und Umsetzungsvorschläge für ihren Berufsalltag und hatten genügend Zeit für den persönlichen Erfahrungsaustausch. Letzterem wurde neben dem theoretischen Input auch bei der Elternarbeit breiter Raum gewidmet. „Der Bedarf dafür war enorm“, erzählt die Kindergartenpädagogin und Projektreferentin und -trainerin *Anita Kaufmann*. „Ursprünglich hatten wir nur Elternabende angeboten. Weil die Nachfrage so groß war, haben wir dann auch intensive Elternnachmittage durchgeführt.“

Besonderer Wert wurde darauf gelegt, den Eltern die Möglichkeit zu geben, ihr Erziehungsverhalten zu reflektieren. Strategien zur Lösung von Konflikten, die der Beziehungskultur förderlich sind, wurden ihnen gezeigt: zum Beispiel die mediatorische Gesprächsführung oder die Methode der „Familienkonferenzen“. „Erwachsene tendieren

auch häufig dazu, Konflikte ganz schnell ‚abzuwürgen‘“, sagt Kaufmann. „Hier geht es oft gerade darum, nicht vorschnell zu reagieren, sondern die Kinder auch einmal etwas ausprobieren und selbst eine Lösung für den Zwist finden zu lassen.“

Die Rückmeldungen zu dem abgeschlossenen Projekt, das auch extern evaluiert wurde, waren sehr positiv: „Eltern wie Pädagog/innen drückten aus, dass sie das Know-how erhalten haben, sicherer mit aggressiv besetzten Situationen umgehen zu können, und dass ihre Kompetenz gestärkt wurde“, freut sich Projektleiter Steinbauer.

INFO & KONTAKT

Kuratorium für Verkehrssicherheit, Bereich Heim, Freizeit und Sport

Projektleiter: Josef Steinbauer

Tel. 05 77077-1304

josef.steinbauer@kfv.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH

Tel. 01/895 04 00-19

gerlinde.rohrauer@fgoe.org

Kooperationspartner/innen für das Projekt:

Bundesbildungsanstalten für Kindergartenpädagogik (BAKIPÄD), Kindergarten-Träger

Bessere Gesundheit für Migrantinnen

Wie kommen bildungsferne Migrantinnen und ihre Kinder zu Gesundheitsinfos, die sie auch verstehen? Hausbesuche und „Tupperpartys“ zu Gesundheitsthemen sind Ansätze eines kreativen FGÖ-Projektes. Text: Mag. Gabriele Vasak Fotos: Klaus Pichler



Alle Großen tanzen. Doch ich bin noch klein und traue mich nicht mitzumachen. Da höre ich eine Stimme in mir sagen: „He, sei nicht feige, komm beweg dich, tanz mit den Großen!... Ich kenne diese Stimme gut, sie heißt Sani und gehört mir, seit ich auf der Welt bin. Meistens macht Sani mir Mut. Und das Beste ist, dass jeder Mensch so eine innere Stimme hat.“

Hätten Sie gedacht, dass man mit so einem Kinderbuchtext Gesundheitsförderung machen kann? Kann man, weiß Liesl Frankl, Initiatorin und Leiterin des vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Projekts „Gesundheit kommt nach Hause“. Diese Initiative setzt darauf, Frauen und Mütter aus dem muslimischen Kulturkreis und deren Kinder im Vor- und Pflichtschulalter in ihrem Wohnumfeld zu Gesundheitsthemen anzusprechen.

Gesundheitstexte auf türkisch

Zehn kleine Kinderbüchlein mit „Sani“, der inneren Stimme, die im obigen Fall Lust auf Bewegung macht, aber auch in anderen relevanten Gesundheitsfragen bewandert ist, wurden für das Projekt produziert und auch auf türkisch übersetzt. „Sie sind Teil des Gesundheitskoffers, dessen Materialien sich mit Ernährung, Bewegung, psychosozialer Gesundheit, Hygiene und anderem mehr beschäftigen, und der auch Arbeitsblätter zu den Geschichten und weiteres Infomaterial enthält“, erzählt Frankl. Die netten Storys, die bei Kindern wie bei Erwachsenen ähnlich gut ankommen, hat sie in der Entwicklungsphase des Projekts selbst verfasst.



Wissen für Benachteiligte

Das interessant aufbereitete Wissen, bei dem es entscheidend auch um die Zusammenhänge zwischen Verhalten und Verhältnissen geht, soll jenen Frauen zugute kommen, die in Gesundheitsdingen, aber auch in anderen Belangen sehr benachteiligt sind: eben Migrantinnen mit Kindern in Wien und im niederösterreichischen Ebreichsdorf. So wie viele andere Gleichbetroffene haben sie aufgrund ihrer besonderen Lebensumstände oft keinen Zugang zu Gesundheitsbroschüren, Informationen aus dem Internet oder anderen Materialien, die das persönliche Wohlbefinden thematisieren. Oder aber sie verstehen diese einfach nicht.

Schulungen für Migrantinnen

Das soll sich ändern. Für das Projekt „Gesundheit kommt nach Hause“ wurden mit Unterstützung des Ar-

beitsmarktservice deshalb zunächst Tutorinnen gesucht. Dazu wurden Migrantinnen angesprochen, die gute Deutschkenntnisse haben, aber schlecht qualifiziert sind und auf dem Arbeitsmarkt wenig Chancen haben. Aus den vielen, die sich meldeten, wurde ein Team gebildet. Dieses wurde für Beratungsgespräche zu gesundheitsrelevanten Themen geschult, wie zum Beispiel Entwicklungspsychologie, Gynäkologie, Ernährung, Bewegung, Zahngesundheit oder auch Erste Hilfe und Sicherheit im Haushalt. Diese Schulungen waren in drei Blöcke gegliedert und wurden von Expert/innen vorgenommen, die teilweise selbst Migrationshintergrund haben. Im ersten und dritten Block geht es vor allem um Inhaltliches. Im zweiten stehen Methodik und Didaktik der Umsetzung im Zentrum. „Der zweite Block ist besonders wichtig“, betont Liesl Frankl, „denn wir legen



Bei der Gesundheitsinitiative werden die Migrantinnen in ihrem Wohnumfeld angesprochen.

großen Wert darauf, dass die Frauen zwischen privater und professioneller Situation unterscheiden lernen. Unsere Tutorinnen sind Mittlerinnen, die den Migrantinnen Informationen rund um die Gesundheitsförderung nachhause bringen und Informationsquellen anbieten können. Sie dürfen auf keinen Fall selbst als Expertinnen auftreten.“

Sani macht's möglich

Das haben die meisten Tutorinnen rasch gelernt. Von dem Wissen, das sie zur Verfügung gestellt bekommen, und der Art, wie es mithilfe der inneren Stimme „Sani“ vermittelt wird, sind sie sehr angetan. Oya ist eine der Tutorinnen: „Obwohl ich gut Deutsch kann, habe ich die üblichen Gesundheitsbroschüren, die zum Beispiel beim Arzt aufliegen, nie verstanden. Bei den Sani-Geschichten aber weiß man sofort, worum es geht, und man kann das auch ganz toll an die Kinder weitergeben; ich habe es bei meiner Fünfjährigen ausprobiert“. Oya freut sich schon darauf, künftig ihr neu erworbenes Wissen in ihrer Arbeit als Gesundheitstutorin weitergeben zu können.

„Tupperpartys“

Wie das bei dem Projekt, das noch bis März 2011 läuft, genau geschehen soll? „Wir nehmen Rücksicht darauf, dass viele Migrantinnen oft ihr engstes Wohnumfeld nicht verlassen“, erklärt Frankl. „Deshalb sprechen unsere Tutorinnen zunächst nach dem Prinzip der aufsuchenden Bildungsarbeit einzelne Frauen in ihrem Lebensumfeld an.“ Im weiteren Verlauf soll es auch zu Tupperparty-ähnlichen Zusammentreffen mehrerer Frauen kommen und kleine Exkursionen sind geplant – zum Beispiel in ein Krankenhaus oder in einen Drogeriemarkt, um etwa einmal die Etiketten von Babynahrungsprodukten gemeinsam zu studieren. Für die Zukunft wünscht sich Projektleiterin Frankl, dass ihre Initiative möglichst weite Verbreitung findet:

„Ich bin überzeugt, dass die Methodik und die Inhalte sehr gut für die Zielgruppe passen, und würde mir wünschen, dass das Programm nach der Testphase in vielen Gemeinden eingesetzt wird. Der Bedarf ist gegeben.“ Anfang März wurde „Gesundheit kommt nach Hause“ unter zahlreichen Einreichungen mit dem österreichweiten Vorsorgepreis in der Kategorie „Private Initiativen“ ausgezeichnet (siehe auch Bericht auf Seite 11).



Projektleiterin
Liesl Frankl

INFO & KONTAKT

beratungsgruppe.at
Projektleiterin:
Liesl Frankl
Tel. 01/9438332
liesl.frankl@beratungsgruppe.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:
Mag. Rita Kichler
Tel. 01/8950400-13
rita.kichler@fgoe.org

Kooperationspartner/innen für das Projekt: Schulungsinstitut seminar consult prohaska

Referent/innen von: F.E.M. Süd, Rotes Kreuz, PGA-Wien/Zahngesundheit, Migrantinnen-Vereine

Gesundheit auf Schiene

Drei Projekte der BGF in drei Teilgesellschaften der ÖBB-Holding beweisen, dass BGF nicht nur den Beschäftigten ein Plus an Gesundheit bringt, sondern auch dem Unternehmen, wie die Evaluation zeigt.



Fotos: ÖBB

Der 1. Jänner 2005 war für die Österreichischen Bundesbahnen (ÖBB) und deren Belegschaft ein einschneidendes Datum. Im Rahmen massiver Umstrukturierungen trat an die Stelle der bisherigen ÖBB ein Konzern mit der ÖBB-Holding AG als Leitgesellschaft sowie wirtschaftlich eigenständigen und selbst verantwortlichen Aktiengesellschaften und GmbHs. Damit sollte die Wirtschaftlichkeit und Wettbewerbsfähigkeit langfristig gesichert werden. „Es ist bekannt, dass bei derart großen Veränderungen die Gefahr besteht, dass Mitarbeiter auf der Strecke bleiben. Um das abzufedern,

wurden Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung umgesetzt“, berichtet *Mag. Petra Kopecky*, Koordinatorin für BGF auf Konzernebene.

BGF im europäischen Eisenbahnwesen

Insgesamt wurden drei vom Fonds Gesundes Österreich geförderte BGF-Projekte sowie ein Symposium in drei Teilgesellschaften des ÖBB-Konzerns initiiert. Der Focus der Projekte „Xund fürs Leben“ der ÖBB Traktion (nunmehr ÖBB Produktion GmbH genannt) und „RCAcare“ der Rail Cargo Austria lag auf den Themen Ernährung, Bewe-

gung, Stress- und Burn out-Prävention, aktive Mitarbeiter/innen-Partizipation sowie Rauchen. Das Projekt „INFRA.vital“ der ÖBB Infrastruktur Betriebs AG richtete sich primär an die 17.000 Mitarbeiter/innen der Gesellschaft auf Ebene der Gesamtorganisation. Ein besonderer Schwerpunkt lag dabei auf der Führungskultur, ein weiterer auf Mitarbeiter/innen mit besonderen Bedürfnissen sowie auf benachteiligten und älteren Mitarbeiter/innen. Den Auftakt machte das Symposium „INFRA.vital – sicher.gesund.leben“, das im November 2007 in Wien stattfand. Bei diesem wurden aktuelle



Freie Fahrt in eine gesunde Zukunft bei den ÖBB

Themen der BGF im europäischen Eisenbahnwesen von renommierten internationalen Expert/innen diskutiert.

Mitarbeiter/innen motivieren Mitarbeiter/innen

Die drei Projekte hatten eine Laufzeit von zwei Jahren und folgten dem klassischen Kreislauf der modernen BGF. Zur Planung der BGF-Maßnahmen wurden Gesundheitszirkel einberufen, um von den Mitarbeiter/innen zu erfahren, wo Probleme bestehen und welche Verbesserungen vorgeschlagen werden. „Wir waren von Anfang an daran interessiert, dass diese Gesundheitszirkel dauerhaft etabliert werden.

Faktor dafür ist laut Kopecky, dass Mitarbeiter/innen als Multiplikator/innen gewonnen werden konnten. So sind mittlerweile über 1.000 Personen als Gesundheitszirkel-Moderator/innen und -Teilnehmer/innen, Bewegungscoaches und Nordic-Walking-Instruktor/innen aktiv. Kopecky: „Die Motivation zur Teilnahme ist größer, wenn die Initiative aus dem Freundes- und Kollegenkreis kommt, und zusätzlich von den Vorgesetzten unterstützt beziehungsweise zumindest nicht verhindert wird.“ Der konzernweite Wettbewerb für Lehrlinge „Fit und fair“ für Toleranz, Integration und Gesundheitsvorsorge ist Kopecky ein besonderes Anliegen. Zusätzlich wurden Lehrlingsausbildner/innen in der Suchtprävention ausgebildet, um bei einem entsprechenden Verdacht adäquat reagieren zu können.

Einsparungspotenzial durch BGF

Die Tatsache, dass das Management die BGF-Initiative unterstützte und für deren Ziele gewonnen werden konnte, hat wesentlich zum Gelingen der BGF-Projekte beigetragen. Andererseits wurden vor allem auch die Betroffenen in die Entwicklung mit einbezogen, was für Kopecky ein Zeichen der Wertschätzung und des Vertrauens darstellt.

Damit Projekte der BGF gegenüber der Konzernführung gut argumentiert werden können, müssen sie fundiert ausgewertet werden. Die Evaluation der Projekte „INFRA.vital“ der ÖBB Infrastruktur Betriebs AG und „Xund fürs Leben“ der ÖBB Traktion zeigte, dass ein Return on Investment von 1 : 4 erzielt werden konnte. Das heißt, dass im Durchschnitt pro Euro, der für Gesundheitsförderung investiert wurde, vier Euro an Einsparungen erzielt wurden. Im Detail hat die Analyse der Daten zum Beispiel gezeigt, dass durch Maßnahmen wie Bewegungscoaching oder Rückenschulung die Krankenstände wegen Rückenproblemen um ein Viertel reduziert werden konnten. Das entspricht einem Netto-Nutzen von 1,9 Millionen Euro. Kopecky: „Diese Fakten bilden auch gegenüber dem Top-Management eine gute Argumentationsgrundlage.“

„ 1,9 Millionen Euro Einsparungen durch weniger Krankenstände.“

Sie bestehen heute noch und bilden das Fundament unserer BGF“, berichtet Kopecky. Bei den verhaltensorientierten Maßnahmen wurde gezielt auf die spezifischen Belastungen und gesundheitlichen Defizite der Mitarbeiter/innen eingegangen. So wurden beispielsweise zielgruppenorientierte Bewegungsprogramme speziell für Beschäftigte im Büro, Verschubmitarbeiter oder Triebfahrzeugführer entwickelt. Diese Bewegungsgruppen wurden von Bewegungscoaches geleitet, die aus dem Kolleg/innenkreis rekrutiert worden waren. Im Bereich Ernährung wurden Seminare für Mitarbeiter/innen im Schichtdienst angeboten. Aus den Gesundheitszirkeln heraus wurden auch Koch-Workshops organisiert. Die Angebote der BGF wurden von den Zielgruppen innerhalb der involvierten ÖBB-Teilgesellschaften sehr gut angenommen. Ein wesentlicher

INFO & KONTAKT

PROJEKT: RCAcare
ÖBB Rail Cargo Austria
Projektleiter: Michael Scholl
Tel. 05332/93 000-258
michael.scholl@railcargo.at

Kooperationspartner/innen für das Projekt:
Wissenschaftszentrum der Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau (VAEB), weitere Teilorganisationen der ÖBB

PROJEKT: Xund fürs Leben
ÖBB Produktion GmbH
Projektleiter: Mag. Alexander Boeck
Tel. 01/93 000-35 558
alexander.boeck@tr.oebb.at

Kooperationspartner/innen für das Projekt:
Wissenschaftszentrum der VAEB, abif – Analyse Beratung und interdisziplinäre Forschung, weitere Teilorganisationen der ÖBB

PROJEKT: INFRA.vital
ÖBB Infrastruktur Betriebs AG
Projektleiterin: Monika Schwalm
Tel. 01/93 000-32 216
monika.schwalm@oebb.at

Kooperationspartner/innen für das Projekt:
Wissenschaftszentrum der VAEB, AUVA, Rail Services International, Technische Services der ÖBB (Projekt „Fit4you“), ÖBB Costcenter Lehrlinge (Projekt „Suchtprävention im Lehrlingswesen bei den ÖBB“)

Gesunde ÖBB
ÖBB-Holding AG
Mag. Petra Kopecky
Assistenz: Anna Moder
petra.kopecky@oebb.at; anna.moder@oebb.at



Mag. Petra Kopecky

ZUSTÄNDIGER GESUNDHEITSREFERENT BEIM FGÖ FÜR ALLE DREI PROJEKTE:

Dr. Klaus Ropin
Tel. 01/895 04 00-14
klaus.ropin@fgoe.org



Gesund essen in Kleinbetrieben

Bislang wurde meist nur in Großbetrieben gezielt für eine gesündere Ernährung gesorgt. Ein Projekt in Wien-Favoriten konnte vier Kleinbetriebe erreichen. Text: Mag. Gabriele Vasak

Das vom Fonds Gesundes Österreich maßgeblich finanzierte Projekt „Genuss in Favoriten“ ist ein Lehrbeispiel für Innovation in der Gesundheitsförderung. Es wurde von der Ernährungswissenschaftlerin Mag. Verena Rainer geleitet und gemeinsam mit der Arbeits- und Gesundheitspsychologin Mag. Christine Haiden und Mag. Gerhard Elsigan von ppm Forschung und Beratung durchgeführt. Ziel war, Arbeitnehmer/innen im Wiener Bezirk Favoriten eine gesündere Ernährung zu ermöglichen.

„Nur größere Betriebe ab etwa 500 Mitarbeiter/innen verfügen in Österreich über eine eigene Betriebsküche. Maßnahmen für eine gesündere Ernährung wurden bislang auch nur in solchen Betrieben durch-

geführt. Unser Projekt sollte deshalb die Ernährung von Beschäftigten in kleineren Unternehmen ohne Betriebsessen verbessern“, erklärt Mag. Rainer. Solche Firmen werden manchmal von Caterern versorgt, oder aber die Arbeitnehmer/innen essen nur eine Jause oder nehmen ein warmes Mittagessen in einem nahe gelegenen Wirtshaus zu sich. – Dabei hoffen sie jedoch oft vergeblich auf ein nicht nur gutes, sondern auch gesundes Angebot.

Vier Betriebe beteiligten sich

Im Grätzel an der Oberlaaerstraße / Ecke Himbergerstraße im traditionsreichen Wiener „Arbeiterbezirk“ Favoriten entschlossen sich vier Betriebe, an dem Pilotprojekt teilzunehmen. Zunächst wurde mit Fragebogen erhoben, wie sich die Beschäftigten während der Arbeitszeit und privat mit Essen und Trinken versorgen und welche Einstellung sie zum Thema gesunde Ernährung haben.

Nachdem diese Informationen erfasst worden waren, wurden von Mag. Rainer und Mag. Haiden moderierte Gesundheitszirkel gebildet. Jeweils fünf bis acht interessierte Frauen und Männer, die die Essenssituation in ihrem Betrieb verbessern wollten, beteiligten sich daran. In einem Betrieb wurde zum Beispiel in der Folge dafür gesorgt, dass für die Beschäftigten ein Obstkorb zur Verfügung gestellt wurde. In einem anderen wurde das

Angebot im Snackautomaten um ein gesundes Weckerl aus vollwertigem Brot erweitert.

Wirtshäuser verbesserten ihr Angebot

Neben größtmöglicher Partizipation der Beschäftigten wurde in dem innovativen Projekt auch angestrebt, die Verhältnisse zu verändern, damit die Betroffenen ihr Verhalten leichter ändern können. „Die den Betrieben benachbarten Restaurants, Gasthäuser, Imbisslokale und Caterer wurden mit einbezogen und beraten, wie sie ihr Essensangebot verbessern können. Das wurde sehr positiv aufgenommen. Ein Gasthaus hat sein Angebot zum Beispiel um ein zweites Menü mit weniger Fleisch und mehr Gemüsebeilagen erweitert“, freut sich die Projektleiterin. Wer Gesundheitsinitiativen in kleineren Betrieben durchführt, muss auch die spezifischen Anforderungen in diesem Umfeld berücksichtigen. So wirken sich etwa langfristige Krankenstände und Personalfuktuation in Kleinbetrieben viel stärker auf die Arbeitsbelastung der restlichen Beschäftigten aus als in größeren Unternehmen. „Um diesen Gegebenheiten Rechnung tragen zu können, ist eine lange Projektlaufzeit wichtig“, betont Mag. Rainer. „Weiters muss das Projektteam rasch auf Veränderungen reagieren können. Dazu sind Rahmenbedingungen notwendig, die es erlauben, das Projektkonzept bei Bedarf anzupassen.“



INFO & KONTAKT

Tel. 01/895 04 00-13
rita.kichler@fgoe.org

Essart
Ernährungsconsulting
Projektleiterin:
Mag. Verena Rainer
Tel. 0699/191 372 57
office@essart.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ: Mag. Rita Kichler

Kooperationspartner/innen für das Projekt: Bezirksvertretung Favoriten, Wirtschaftskammer, Arbeiterkammer, Sozialversicherung der Gewerblichen Wirtschaft, Wiener Gebietskrankenkasse

Projekte besser dokumentieren und evaluieren

Mit dem Projektguide des FGÖ kann online eine Förderung für Gesundheitsinitiativen beantragt werden. Neue Hilfestellungen geben nun zusätzliche Unterstützung für eine professionelle Dokumentation und Evaluation.

ONLINE-PROJEKTGUIDE

Um eine Förderung für Projekte zu erhalten, müssen die vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) definierten Qualitätskriterien eingehalten werden. Dazu gehört, dass aussagekräftige Berichte über den Verlauf und die Ergebnisse übermittelt werden, und das Projekt angemessen evaluiert wird.

Wozu Zwischen- und Endberichte?

Projektzwischen- und -endberichte helfen einerseits den Mitarbeiter/innen im FGÖ zu überprüfen, ob die Projekte qualitativ und dem Antrag entsprechend umgesetzt und die Fördermittel adäquat eingesetzt werden. „Projektberichte dienen aber vor allem auch dazu, die vielfältigen Lernerfahrungen, die in einem Projekt gemacht werden, festzuhalten und anderen Umsetzer/innen zur Verfügung zu stellen“ erklärt Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH, Gesundheitsreferentin beim FGÖ und unter anderem für die inhaltliche Leitung des Projektguide zuständig. Mit diesem kann online unter projektguide.fgoe.org finanzielle Unterstützung für Projekte zur Gesundheitsförderung beantragt werden. Endberichte abgeschlossener Projekte sind übrigens unter www.fgoe.org/projektfoerderung/projektberichte frei zugänglich. Eine gute Dokumentation ermöglicht es auch, im Nachhinein Projektberichte nach verschiedenen Gesichtspunkten auszuwerten, zum Beispiel: „Welche Erfolgsfaktoren und Hindernisse lassen sich bei Gemeindeprojekten erkennen?“.

Hilfestellungen für die Evaluation

Evaluation ist die systematische Untersuchung des Nutzens eines Projekts. Sie sollte nicht nur als „Kontrolle“ verstanden werden, sondern kann dazu dienen, für die Projektumsetzer/innen wesentliche Fragen zu beantworten. In diesem Sinn ist sie eine Dienstleistung,

die es ermöglicht, zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Mögliche Fragestellungen sind: Haben wir die gesetzten Ziele erreicht? Welche Projektaktivitäten sind/waren besonders erfolgreich? Wie können wir unsere Zielgruppe noch besser erreichen? Was sollten wir anpassen, um unsere Ziele noch besser zu erreichen? Bei Projekten, die durch den FGÖ gefördert werden, muss bis zu einer beantragten Fördersumme von 20.000 Euro keine Evaluation sondern lediglich eine ausführliche Dokumentation der Aktivitäten und Ergebnisse durchgeführt werden. Bei Projekten zwischen 20.001 und 72.000 Euro ist frei wählbar, ob eine externe Evaluation oder eine Selbstevaluation durchgeführt wird. In jedem Fall muss sich die Evaluation sowohl den Projektergebnissen und der Zielerreichung als auch den Projektprozessen widmen. Bei Projekten über 72.000 Euro beantragter Fördersumme ist eine externe Evaluation verpflichtend. Für den Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) gelten allerdings andere Richtwerte. Was der FGÖ genau hinsichtlich der Evaluation vorgibt, ist im „Leitfaden für Antragsteller/innen und Fördernehmer/innen“ beschrieben.

Checklisten und Anleitungen

„Von Seiten der Antragsteller/innen gibt es immer wieder Rückfragen, wie man zu einem guten Evaluationskonzept kommt oder was dieses beinhalten soll. Es wird auch oft gefragt, welche Inhalte in den laufenden Zwischen- und Endberichten erwartet werden“, sagt Rohrauer-Näf. Der FGÖ hat deshalb seit Beginn dieses Jahres verschiedene neue „Hilfestellungen“ in den Online-Projektguide integriert. Diese sind direkt im Projektguide oder auf der Projektguide Infoseite unter info.projektguide.fgoe.org in der Rubrik „Förderungen“ abrufbar. Checklisten für Evaluationsaufträge und Evaluationskonzepte helfen bei der Zusammenarbeit mit externen



Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH,
Gesundheitsreferentin beim FGÖ

Evaluator/innen. Zudem sind Anleitungen für Zwischen- und Endberichte, für die Zwischen- und Abschlussreflexion sowie eine Vorlage für die Zwischen- und Endabrechnung von Projekten verfügbar. Die Dokumente wurden vom FGÖ in Kooperation mit Mag. Birgit Kriener sowie mit Mag. Dr. Karin Waldherr und Mag. Dr. Martina Nitsch vom Ludwig Boltzmann Institut für Gesundheitsförderungsforschung erarbeitet. „Die Checklisten und Leitfäden sollen vor allem die Umsetzer/innen von Projekten unterstützen“, betont Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH. „Gleichzeitig ist es wichtig, dass es für die Dokumentation und Evaluation einen gemeinsamen Standard gibt. Das dient der Qualitätssicherung und macht es einfacher, die Lernerfahrungen der Projekte für zukünftige Vorhaben zu nutzen.“

DIE NEUEN HILFSTELLUNGEN IM ONLINE-PROJEKTGUIDE

Projektantrag

- Basiswissen Evaluation
- Checkliste Evaluationsauftrag
- Checkliste Evaluationskonzept
- Vorlage Bewertung Evaluationskonzept

Projektbegleitung

- Anleitung Zwischenbericht
- Anleitung Endbericht
- Vorlage Zwischenreflexion
- Vorlage Abschlussreflexion
- Vorlage Zwischen- und Endabrechnung

So planen Sie Projekte richtig

Unter dem Label „Projekt“ kann heute vieles „segeln“: eine neue Popband ebenso wie die Entwicklung eines innovativen Produktes. Lesen Sie im Folgenden, wie Projekte für Gesundheitsförderung mit wenig Gegenwind einen sicheren Hafen ansteuern können. Text: Dr. Christian Scharinger



DIE 5 BESTEN TIPPS FÜR DIE PROJEKTPRAXIS

- 1** Versuchen Sie, Ihr Projektziel so genau und konkret wie möglich zu definieren. Unterscheiden Sie Ziele und Visionen.
- 2** Nutzen Sie vorhandenes Wissen und Praxisprojekte. Das bewahrt Sie davor, das Rad ständig neu erfinden zu wollen.
- 3** Verschaffen Sie sich Klarheit über Ihre Zielgruppe und beachten Sie deren zentrale Bedürfnisse und Kompetenzen.
- 4** Beachten Sie Dauer und Komplexität sozialer Beteiligungsprozesse und räumen Sie diesen hohe Priorität ein.
- 5** Seien Sie detailliert in der Projektplanung. Das spart Ihnen Zeit in der Umsetzung.

In unseren Tagen kann fast alles ein Projekt sein: die Entwicklung eines innovativen Produktes, ein künstlerisches Vorhaben, gemeinnütziges Engagement, eine Themenwoche an einer Schule oder auch eine Liebesbeziehung. Der Begriff „Projekt“ mag durch diesen inflationären Gebrauch scheinbar alltäglich geworden sein. Dennoch sollte er nicht beliebig eingesetzt werden. Fachleute sind sich einig, dass Projekte zielgerichtet, temporär, innovativ und partizipativ angelegt sein sollten. Weiters hat sich der Kreislauf von Diagnose, Planung, Umsetzung und Evaluation als praxistauglich erwiesen.

„Nachdem wir das Ziel aus den Augen verloren hatten, verdoppelten wir unsere Anstrengungen.“ Marc Twain

Gängige Fehler vermeiden

Bei Projekten zur Gesundheitsförderung haben wir es mit sozialen Phänomenen zu tun. Deshalb mögen diese vergleichsweise „fehleranfälliger“ sein. Die gängigsten Fehlerquellen können jedoch mit vergleichsweise geringem Aufwand zum Versiegen gebracht werden. Eine davon resultiert aus der eigentlich erfreulichen Tatsache, dass die Förderung

der Gesundheit von Menschen eine starke visionäre Kraft hat. Bei der Planung von Projekten zur Gesundheitsförderung wird aber aus diesem Grund häufig übersehen, dass es einen Unterschied zwischen Vision, Vorhaben und Ziel gibt. Dass Menschen gesund in gesunden Settings leben und sich dabei wohl fühlen sollen, ist eine abstrakte Vision. Gesünder zu leben, sich mehr zu bewegen und

mehr Zeit für Erholung zu nehmen, ist ein *Vorhaben*. Projekte brauchen aber klare *Ziele*: was genau, soll mit wem, wodurch, bis wann mit welchen Mitteln erreicht werden. Egal wie smart man diese Zieldefinition angeht: als eine Erfahrung bleibt, dass viel von der Vision verschwindet und manch Enthusiasmus gebremst wird. Ohne genaue Zieldefinition haben Projekte aber wenig Erfolgchance und bleiben unbegrenzt.

„**Früher brauchte man nur das Wissen. Heute braucht man schon das Wissen über das, was man wissen will.**“

Wolfgang J. Reus,
Freier Fachjournalist und Autor

Den Stein der Weisen (er)finden

Auch wenn Gesundheitsförderung ein relativ junges Handlungsfeld ist, so hat sich in den vergangenen 20 Jahren eine erfreuliche Fülle von theoretischem Wissen und Modellprojekten entwickelt. Leider wird dieses Know-how, das zudem meist frei zugänglich ist, zu wenig genutzt. Einige Stunden Recherche im Internet würden nicht nur die Projektplanung unterstützen, sondern auch dazu beitragen, nicht ständig das Rad neu erfinden zu wollen.



ZUR PERSON

Der Autor **Dr. Christian Scharinger, MSc**, ist Gesundheitssoziologe und Historiker, Personal- Organisationsentwickler und Coach/ÖVS. Er hat langjährige Praxis- und Leitungserfahrung in Profit- und Non-Profit-Bereichen und war Leiter von nationalen und internationalen Projekten zur Gesundheitsförderung. Scharinger ist auch Verfasser des „Handbuches Betriebliche Gesundheitsförderung“. Weitere Informationen unter www.christian-scharinger.at

Keine Angst: Auch wenn es kaum noch unbearbeitete Zielgruppen und Settings gibt: Die richtige Zielsetzung, die spezifische Zielgruppe und das jeweilige soziale Feld sind immer Prototypen, und es gibt noch genügend innovative Zugangsmöglichkeiten.

Hallo Zielgruppe!

Manchmal gibt es den Reflex, das geplante Projekt sofort auf alle Menschen des jeweiligen Settings beziehen zu wollen. In der Gesundheitsförderung haben sich aber mittlerweile zumindest drei Zielgruppenperspektiven als unabdingbar erwiesen:

- eine Genderperspektive
- eine Lebensaltersperspektive
- eine sozio-kulturelle Perspektive.

Nur wenn sich die im Projekt entwickelten Prozesse und Maßnahmen an den Bedürfnissen und Kompetenzen der Zielgruppe orientieren, sind nachhaltige Entwicklungen überhaupt möglich. Insofern gibt es eine zentrale Frage: Wer ist die Zielgruppe meines Projektes und was leistet es für diese?

Prioritäten setzen und Prozesse aufsetzen

Settingorientierte Gesundheitsförderungsprojekte wollen soziale Prozesse in Gang setzen. Der Weg führt daher nicht direkt von der Idee bzw. der Produktentwicklung zur Umsetzung. Zunächst müssen immer Möglichkeiten zur Beteiligung initiiert werden. Soziale Prozesse brauchen aber vor allem Zeit und Geduld. Da gerade in der ersten Projektphase zahlreiche Arbeitsschritte parallel laufen, wird das häufig übersehen, was in weiterer Folge zu gravierenden Projektverzögerungen führt. Projektschritte und Prozesse mit der Zielgruppe sollten deshalb immer hohe Priorität haben: Recherche, Dokumentation und Maßnahmenentwicklung sind wichtig – ohne Beteiligung und Akzeptanz der Zielgruppe bleiben sie aber im Projekt wirkungslos.

Mach einen Plan – erst dann sei flexibel

„Es gibt keine guten Projektmanager/innen, nur solche mit Glück. – Und je mehr Sie vorausplanen, desto mehr Glück werden Sie haben.“ Das ist ein

„**Kein Kunde kauft jemals ein Erzeugnis. Er kauft immer nur das, was das Erzeugnis für ihn leistet.**“

Peter Drucker,
US-amerikanischer Ökonom
österreichischer Herkunft

SERVICEINFOS

Serviceinfos für die Projektpraxis in „Gesundes Österreich“

In dieser und den folgenden Ausgaben des neu gestalteten „Gesundes Österreich“ wollen wir Ihnen in Serviceartikeln theoretisches Know-how und Tipps für die Projektpraxis anbieten. Der Serviceartikel ergänzt unsere Berichte über erfolgreiche Projekte der Gesundheitsförderung sowie über den Online-Projektguide des Fonds Gesundes Österreich auf den Seiten 43 bis 49.

Nachdem wir uns diesmal mit den Grundlagen der Projektplanung auseinandergesetzt haben, werden wir uns im Serviceartikel in Heft 2, das im Juni erscheinen wird, mit der Evaluation beschäftigen, also mit der strukturierten Begleitung und Auswertung von Projekten.

Leitspruch aus dem klassischen Projektmanagement. Davon kann die Gesundheitsförderung nach wie vor sehr viel lernen. Je detaillierter die einzelnen Projektschritte vorgeplant sind, umso leichter kann auch einmal improvisiert werden. Meilensteinpläne und Projektstrukturpläne sollten daher möglichst detailliert vorliegen. Im Endeffekt ist diese Zeit mehr als gut investiert.

Natürlich gibt es noch weitere Erfolgsfaktoren. Der zentrale ist aber kein technischer sondern ein sehr persönlicher: Beschäftigen Sie sich mit Themen und Zielgruppen, die Sie persönlich wirklich interessieren und die Ihnen Energie geben. Dann gilt, was schon Michelangelo gesagt hat: „Die Idee ist da, in dir eingeschlossen. Du musst nur den überzähligen Stein entfernen.“

| KURATORIUM | PROJEKTBEIRAT | GESCHÄFTSSTELLE |
|---|---|--|
| <p>Bundesminister für Gesundheit Alois Stöger, diplömé, Vorsitzender des Kuratoriums</p> <p>Landesrat a.D. Fredy Mayer, erster Stellvertretender Vorsitzender des Kuratoriums, Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur</p> <p>Vizepräs.ⁱⁿ Mag.^a pharm. Dr.ⁱⁿ Christiane Körner, zweite Stellvertretende Vorsitzende des Kuratoriums, Österreichische Apothekerkammer</p> <p>Dr.ⁱⁿ Ulrike Braumüller, Verband der Versicherungsunternehmen Österreichs</p> <p>Vizebürgermeisterin Dr.ⁱⁿ Christiana Dolezal, Österreichischer Städtebund</p> <p>Mag. Richard Gauss, Bundesministerium für Finanzen</p> <p>Präsidentin Dr.ⁱⁿ Lindi Kálnoky, Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend</p> <p>Dr. Josef Kandlhofer, Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger</p> <p>Gemeinderätin, Landtagsabgeordnete Ingrid Korosec, Österreichischer Seniorenrat</p> <p>Abg. z. NR a.D. Manfred Lackner, Österreichischer Seniorenrat</p> <p>Vizepräs. Dr. Harald Mayer, Österreichische Ärztekammer</p> <p>Präsident Bürgermeister Helmut Mödlhammer, Österreichischer Gemeindebund</p> <p>SL Prof. Dr. Robert Schlögel, Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend</p> <p>Landesstatthalter Mag. Markus Wallner, Landeshauptleutekonferenz</p> <p>Mag.^a Sonja Wehsely, Konferenz der Gesundheitsreferenten der Länder</p> | <p>Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Freidl, Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie der med. Universität Graz</p> <p>Martin Hefel, Leitung Marketing & Kommunikation (Fachhochschule Vorarlberg GmbH), Obmann des Vorarlberger Familienverbandes</p> <p>Univ.-Doz.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Ingrid Kiefer, Leitung des Kompetenzzentrums Ernährung & Prävention sowie Leiterin der Unternehmenskommunikation der AGES</p> <p>Univ.-Prof. Dr. Horst Noack, em. Vorstand des Institutes für Sozialmedizin an der Universität Graz</p> <p>Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Rotraud Perner, Psychoanalytikerin und Konflikt- und Gewaltforscherin, Leiterin des Institutes für Stressprophylaxe und Salutogenese</p> <p>Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Anita Rieder, Curriculum Direktorin der med. Universität Wien, stellv. Vorstand des Instituts für Sozialmedizin der med. Universität Wien</p> <p>Mag. Günter Schagerl, ASKÖ – Leiter des Referats für Fitness und Gesundheitsförderung</p> | <p>Mag. Christoph Hörhan, Bereichsleiter</p> <p>Mag. Walter Hörth, kaufmännischer Leiter und stellv. Bereichsleiter</p> <p>Mag. Dr. Rainer Christ, Gesundheitsreferent</p> <p>Ing.ⁱⁿ Petra Gajar, Gesundheitsreferentin</p> <p>Mag.^a Rita Kichler, Gesundheitsreferentin</p> <p>Mag.^a Gerlinde Rohrauer-Näf MPH, Gesundheitsreferentin</p> <p>Mag. Dr. Klaus Ropin, Gesundheitsreferent</p> <p>Mag.^a Dr.ⁱⁿ Verena Zeuschner, Gesundheitsreferentin</p> <p>Mag.^a (FH) Sabrina Kucera, Projektassistentin</p> <p>Tanja Pfeifer, MA, Projektassistentin</p> <p>Mag.^a Barbara Grohs, Kommunikation</p> <p>Helga Klee, Kommunikation/Projektadministration</p> <p>Elisabeth Berger, Sekretariat – Bereichsleitung</p> <p>Susanna Steinkellner, Sekretariat – Bereichsleitung</p> <p>Helmut Nimpfer, Buchhaltung/Controlling</p> <p>Katharina Moore, Buchhaltung</p> <p>Mag.^a (FH) Marion Fichtinger, kaufmännische Assistentin</p> <p>Mag.^a (FH) Barbara Glasner, kaufmännische Assistentin</p> <p>Mag.^a (FH) Sandra Ramhapp, kaufmännische Assistentin</p> <p>Gabriele Ordo, Veranstaltungen/SIGIS/Projektassistentin</p> <p>Mag.^a (FH) Elisabeth Stohl, Organisation Bildungsangebote</p> |

GESUNDHEIT FÜR ALLE

Als die bundesweite Kontakt- und Förderstelle für Gesundheitsförderung und Prävention wurde der Fonds Gesundes Österreich 1998 aus der Taufe gehoben. Und das auf der Basis eines eigenen Gesetzes – was auch international als vorbildlich gilt.

Wir unterstützen in der Gesundheitsförderung

- praxisorientierte und wissenschaftliche Projekte,
 - den Aufbau von Strukturen,
 - und die Fortbildung und Vernetzung.
- Dazu kommen andere wichtige Aufgaben: Durch Information, Aufklärung und Öffentlichkeits-

arbeit wollen wir das Bewusstsein möglichst vieler Menschen zu Gesundheitsförderung und Prävention erhöhen. Außerdem unterstützen wir bestimmte Aktivitäten im Bereich der Selbsthilfe. Für all das steht uns ein jährliches Budget von 7,25 Millionen Euro aus öffentlichen Mitteln zur Verfügung.

KONTAKTINFORMATIONEN

Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien
T 01/895 04 00,
info@fgoe.org,
www.fgoe.org

Publikationen des Fonds Gesundes Österreich



Thema

Gesund
zusammenleben in
Österreichs Gemeinden

Reportage

Gesundheitsförderung
für Migrantinnen

Service

So planen Sie
Projekte richtig



12. JAHRGANG NR. 1 | APRIL 2010

Gesundheit Österreich

Magazin Gesundes Österreich

Unsere Zeitschrift informiert über Menschen, Know-how und Praxisprojekte aus dem Bereich der Gesundheitsförderung in Österreich und international. Sie erscheint viermal im Jahr.

➔ **Die Ernährungspyramide auf der Heftrückseite ist kostenlos als Plakat in der Größe DIN A2 beim Fonds Gesundes Österreich zu beziehen.**



ERNÄHRUNGSHOTLINE

des Fonds
Gesundes Österreich
in Kooperation mit dem VKI

0810-810 227

Mo bis Fr 9.00-15.00 Uhr
(max. 10 Cent/Minute)



SEELISCHE GESUNDHEIT: Bewusst lebt besser



Alles zu den Themen **Bewegung, Gesund mit Pflanzen, seelische Gesundheit, Älter werden, aktiv bleiben** und **Ernährung** mit wertvollen Tipps und Adressen.

Alle Publikationen erhalten Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien
Tel.: 01/895 04 00, Fax: 01/895 04 00-20
E-Mail: info@fgoe.org, www.fgoe.org





Leserbriefe

Hier könnte Ihr Leserbrief stehen. Denn natürlich möchten wir sehr gerne wissen, wie Ihnen unser grafisch und redaktionell neu gestaltetes „Gesundes Österreich“ gefällt? Oder welche Themen der Gesundheitsförderung bei uns noch behandelt werden sollten? Oder welche Projekte und Menschen mit Vorbildwirkung aus dem Bereich der Gesundheitsförderung und nicht-medizinischen Primärprävention im Magazin berücksichtigt werden sollten? Schreiben Sie uns bitte an: leserbriefe@fgoe.org



Leben in Bewegung

Bewegung wirkt. Das wird durch zahlreiche Studien belegt. Sie trainiert nicht nur die Muskeln, sondern ist auch eine vorbeugend wirksame „Arznei“ – und rezeptfrei. Sie senkt das Herzinfarktisiko um bis zu zwei Drittel und wirkt unter anderem auch präventiv gegen Altersdiabetes, Schlaganfall, Osteoporose, bestimmte Formen von Krebs und zahlreiche weitere Erkrankungen.

Das ist gut so, aber was ist eigentlich „Bewegung“, „körperliche Aktivität“ oder „Sport“? Und wie viel davon ist gesund? Mit Fragen wie dieser beschäftigt sich die zwölfte Österreichische Präventionstagung des Fonds Gesundes Österreich, die am 22. und 23. April im Tech-Gate Vienna, Donau-City-Straße 1, 1220 Wien stattfindet. Antworten geben renommierte Expert/innen wie *Univ.-Prof. Mag. Dr. Sylvia Titze, MPH*, die Präsidentin der Österreichischen Sportwissenschaftlichen Gesellschaft (ÖSG). Sie wird bei der Konferenz die „Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“ vorstellen. *Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl*, der Leiter des Zentrums für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität

Wien, hält einen Vortrag zum Thema: „Bewegung wirkt! Physiologische Auswirkungen auf die Gesundheit“. Pro Veranstaltungstag finden auch jeweils fünf parallele Workshops statt. In diesen wird unter anderem die Umsetzung von Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung in die Praxis diskutiert, Bewegung im Alltag als Chance für die Gesundheit vorgestellt, oder es werden verschiedene Möglichkeiten für Bewegung im Betrieb präsentiert. Nicht zuletzt werden bei der zwölfte Österreichischen Präventionstagung auch internationale Expert/innen über Erfahrungen mit gesundheitsförderlicher Bewegung aus der Schweiz und Finnland referieren sowie eine europäische Strategie erläutern. Weitere Informationen zur zwölfte Österreichischen Präventionstagung des Fonds Gesundes Österreich und speziell der Programmfolder sind auf unserer Website www.fgoe.org im Menü-Bereich „Veranstaltungen“ abrufbar. Im kommenden Magazin „Gesundes Österreich“, das Mitte Juni erscheinen wird, werden sich mehrere Artikel mit den wichtigsten Inhalten der Tagung beschäftigen.



Gratis Bestellen

Sie interessieren sich für Gesundheitsförderung und nicht-medizinische Primärprävention? Unser Vierteljahresmagazin „Gesundes Österreich“ informiert Sie darüber.

Bestellen Sie unsere kostenlose Zeitschrift unter: Tel. 01/895 04 00, E-Mail: info@fgoe.org oder auf der Website www.fgoe.org im Bereich „Presse, Publikationen“.

APR → MAI → JUN → JUL

ALLES WICHTIGE IM APRIL

→ 22.-23.04 **WIEN**

12. Österreichische Präventionstagung –
Bewegung
Information: Agentur Evotion
T. 01 / 328 86 60-657
gesundheitsfoerderung@evotion.at
www.fgoe.org

→ 23.-24.04

8. BGF Das Gesundheits-Forum 2010
Bamberg, Deutschland
Information: www.bgm-aktuell.de

ALLES WICHTIGE IM MAI

→ 05.-08.05

3rd International Conference on Physical
Activity and Public Health (ICPAPH)
Toronto, Kanada
Information:
www.cflri.ca/icpaph/en/index.php

→ 06.-08.05

European Congress of Adapted Physical
Activity over Life-Span
Jyväskylä, Finnland
Information: www.eucapa2010.org

→ 07.05

The Social Capital Foundation 2010 Malta
Conference
Mellieha, Malta
Information:
www.socialcapital-foundation.org

→ 14.-16.05

Konferenz Migration und Ernährung
Gesellschaft für Historische
Migrationsforschung
Salzburg
Information: d.dahlmann@uni-bonn.de

→ 18.05

MigrantInnen in der Gesundheitsförderung –
Zugang, Chancen und Erfahrungen
Wien
Information:
www.w.rotekreuz.at/forschungsinstitut

→ 19.05

Gesundheitsförderung in der Long Term
Care – Grundlegende Konzepte und Ergebnisse
einer Status Quo Analyse in Österreich
LBI Health Promotion Research
Wien
Information:
office@lbihpr.lbg.ac.at
<http://lbihpr.lbg.ac.at>

→ 20.-23.05

World Conference on Women and Sport
Sydney, Australien
Information:
www.iwg-gti.org

→ 20.-22.05

4th Christina Conference on Gender
Studies – Gender, Nature and Culture
University of Helsinki, Christina Institute
for Women's studies
Helsinki, Finnland
Information: www.helsinki.fi/genderstudies/conference/

ALLES WICHTIGE IM JUNI

→ 06.-09.06

4th Symposium on Work Ability
Age Management during the Life Course
University of Tampere, Tampere, Finnland
Information:
www.uta.fi/workability2010

→ 09.06

ISBNPA 2010 Meeting
International Society for Behavioral
Nutrition and Physical Activity
Minneapolis, MN, USA
Information: www.togpartners.com/isbnpa

→ 10.06 **LINZ**

Soziale Ungleichheit und Gesundheit
OÖGKK
Information:
martina.grurl-blutsch@oogkk.at

→ 10.-12.06

Internationale Konferenz des
Instituts für Regional- und
Migrationsforschung 2010
Basel, Schweiz
Information: www.irm-trier.de

→ 14.-17.06

13th World Sport for All Congress
Jyväskylä, Finnland
Information: www.sportforall2010.org

→ 14.-17.06

4th International Conference
on Psychosocial Factors at Work
Amsterdam, Niederlande
Information: www.icohwops2010.nl

→ 16.-18.06

Förderung mentaler Gesundheit –
Prävention psychischer Erkrankungen
EUFEP europäisches Forum für
evidenzbasierte Prävention
Baden bei Wien
Information: www.eufep.at

→ 17.-19.06

Symposium: Leben in Beziehung
Schleedorf bei Salzburg
Information: www.jetzt-lq.com

→ 21.-22.06

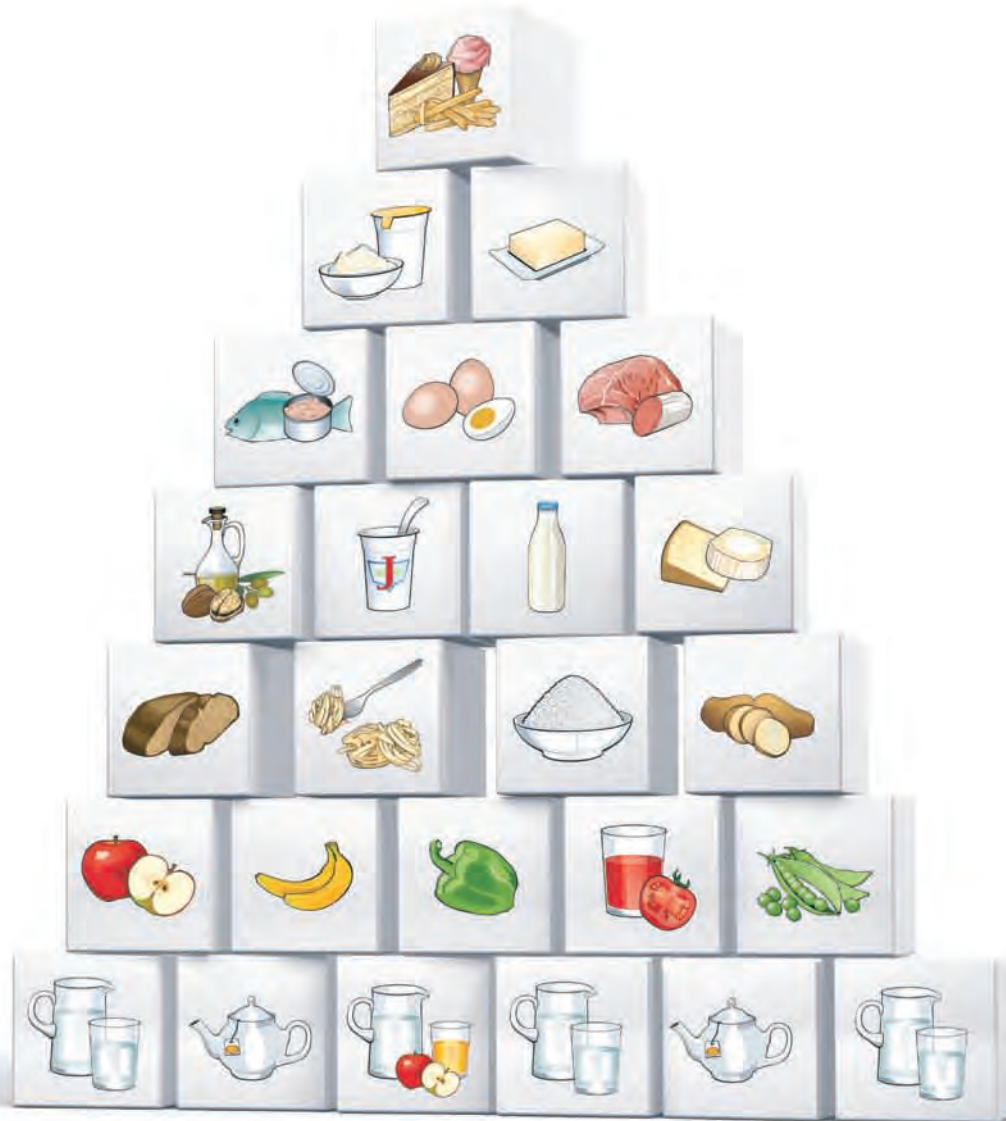
Abschlusstagung Entwicklung
präventiver Strukturen in
Organisationen der Jugendarbeit
Gauting, Deutschland
Information: www.praetect.de

ALLES WICHTIGE IM JULI

→ 11.-15.07

20th IUHPE World Conference on Health
Promotion
Genf, Schweiz
Information:
www.iuhpeconference.net

Die österreichische Ernährungspyramide



Die 7 Stufen zur Gesundheit

|  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|--|---|---|---|---|
| Alkoholfreie Getränke | Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst | Getreide und Erdäpfel | Milch und Milchprodukte | Fisch, Fleisch, Wurst und Eier | Fette und Öle | Fettes, Süßes und Salziges |
| Täglich min 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke | Täglich 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst | Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel 5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder vorzugsweise Vollkorn | Täglich 3 Portionen fettarme Milch und Milchprodukte | Pro Woche 1 - 2 Portionen Fisch Pro Woche maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren. Pro Woche maximal 3 Eier | Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam | Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke selten |