

# gesundes österreich

## IM GESPRÄCH

„ Mit  
Genuss  
gesund  
essen. “

HANNI RÜTZLER,  
ERNÄHRUNGS-  
WISSENSCHAFTERIN



### Thema

Die Vorsorgestrategie  
bringt mehr Gesundheit  
für ganz Österreich

### Service

Die 18 besten Tipps für  
richtige Ernährung  
von Anfang an

### Praxis

Mit einer  
gesunden Jause  
in die Pause



Fonds Gesundes  
Österreich



BUNDESMINISTERIUM  
FÜR GESUNDHEIT

Gesundheit Österreich  
GmbH

**Offenlegung gemäß § 25 MedG**

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

**Herausgeber/in:**

Mag. Georg Ziniel, MSc, Geschäftsführer GÖG, und Mag.<sup>a</sup> Christa Peinhaupt, MBA, Geschäftsbereichsleiterin Fonds Gesundes Österreich

**Redaktionsadresse und Abonnement-Verwaltung:**

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

**Redaktionsbüro:** Mag. Dietmar Schobel, Hietzinger Hauptstr. 136/3, 1130 Wien, www.teamword.at, schobel@gmx.at, Tel.: 01/971 26 55

**Redaktion:**

Mag.<sup>a</sup> Gudrun Braunegger-Kallinger, Dr. Rainer Christ, Sabine Fisch, Mag. Christian F. Freisleben-Teutscher, Ing.<sup>in</sup> Petra Gajar, Mag.<sup>a</sup> Rita Kichler, Helga Klee, Dr.<sup>in</sup> Anita Kreilhuber, Mag. Harald Leitner, Mag.<sup>a</sup> Hermine Mandl, Mag. Markus Mikl, Mag.<sup>a</sup> Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH, Mag. Dr. Klaus Ropin, Mag. Dietmar Schobel (Leitung), Mag.<sup>a</sup> Gabriele Vasak, Dr.<sup>in</sup> Verena Zeuschner

**Graphik:** Mag. Gottfried Halmschlager

**Fotos:** DI Johannes Hloch, DI Klaus Pichler, Fotolia

**Foto Titelseite:** DI Klaus Pichler, www.kpic.at

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

**Erscheinungsweise:** 4 x jährlich

**Verlags- und Herstellungsort:** Wien

**Verlagspostamt:** 1020 Wien.

**Blattlinie:** Das Magazin „Gesundes Österreich“ ist Österreichs Plattform zum Thema Gesundheitsförderung. Es präsentiert Menschen und vermittelt Inhalte und Know-how aus den Handlungsfeldern Politik, Wissenschaft und Praxis.

**34 SERVICE**

„Richtig essen von Anfang an.“ Die 18 besten Ernährungstipps für Schwangerschaft, Stillzeit und die erste Beikost.



Foto: Franz Pluegl/Fotolia.com

**MENSCHEN & MEINUNGEN**

Im Porträt: Judith delle Grazie, Stefan Spitzbart, Angelika Stöckler  
**4**

Kurz & bündig  
**5-6**

Verhaltensorientierte Adipositasprävention bleibt wirkungslos  
**7**

AVOS Salzburg: Das Sozialkapital erhöhen  
**8**

Gesundheitsland Kärnten: Aus Erfahrungen lernen  
**9**

Coverstory  
**10**

**WISSEN**

Kurz & bündig  
**13-14**

Eine Frage an 3 Expertinnen: Soll ungesunde Ernährung höher besteuert werden?  
**15**

**Die Vorsorgestrategie von Bund, Ländern und Hauptverband**  
**16**

Gemeinsam für gesündere Ernährung in ganz Österreich  
**16**

Alle Maßnahmen der Vorsorgestrategie im Überblick  
**19**

Im Interview: Josef Probst  
**20**

Im Interview: Sonja Wehsely  
**21**

„Richtig essen von Anfang an“  
**22**

„Baby-friendly Hospitals“ fördern das Stillen  
**25**

Die Initiative „Unser Schulbuffet“  
**26**

Was in Kindergärten durch die Vorsorgestrategie umgesetzt wird  
**28**

Bildungseinrichtungen, Betriebe und Heime

10



# „ Wir sollten nichts nur deshalb essen, weil es gesund ist. “

Die Ernährungswissenschaftlerin *Hanni Rützler* im Interview über höhere Lebensqualität durch gesunden Genuss und die Food Trends der Zukunft

verbessern ihr  
Verpflegungsangebot  
**30**

Adipositasprävention:  
Gesund mit jeder  
Kleidergröße  
**32**

Im Interview:  
Ulrike Eberle  
**33**

Service  
**34**

## SELBSTHILFE

Selbsthilfe in  
Deutschland  
**37**

Auf einen Blick:  
Die Adressen der  
Selbsthilfe-Dachverbände  
**38**

Eine Selbsthilfegruppe  
für Angehörige von  
Menschen mit Essstörungen  
**39**

Wenn Getreide krank  
macht: Selbsthilfe für  
Zöliakie-Betroffene  
**40**

## PRAXIS

Kurz & bündig  
**41-43**

Ein FGÖ-Projekt zeigt,  
wie Schulbuffets an  
mittleren und höheren  
Schulen gesünder  
gestaltet werden können  
**44**

Das Modellprojekt im  
Bezirk Oberwart hat nach-  
haltige Wirkungen erzielt  
**45**

Beim Modellprojekt  
im Bezirk Völkermarkt  
wurden Strukturen für  
bessere Gesundheit  
aufgebaut  
**46**

Ein FGÖ-Projekt fördert  
die Gesundheit von Klien-  
tinnen und Klienten der  
Lebenshilfe in Kärnten  
**48**

Durch das Projekt Mehr-  
Wert ist Gesundheitsför-  
derung in einer Landes-  
berufsschule Bestandteil  
des Lehrplans geworden  
**50**

An der Ernährungs-  
hotline von FGÖ  
und VKI geben  
unabhängige Expert/  
innen Auskunft  
**52**

## EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser!

Einiges ist sicher: Die Zahl der Erkrankungen, die in einem Zusammenhang zur Ernährung stehen, steigt – von Typ-2-Diabetes bis zu Herz-Kreislauf-Leiden und bestimmten Formen von Krebs. Wir wissen aber auch, dass rein verhaltensorientierte Maßnahmen für eine Umstellung der Ernährung und speziell zur Reduktion von Übergewicht weitestgehend wirkungslos bleiben. Das beschreibt auch unser Artikel auf den Seiten 32 und 33 zum Thema: „Gesund mit jeder Kleidergröße“.

Wer dafür sorgen will, dass sich möglichst viele Menschen ausgewogen ernähren, muss deshalb bei den Verhältnissen ansetzen. Genau das wird bei der „Vorsorgestrategie Ernährung“ getan, der diese Ausgabe unseres Magazins „Gesundes Österreich“ gewidmet ist. Bund, Länder und Sozialversicherungen handeln gemeinsam und setzen landesweit einheitliche Maßnahmen zur Gesundheitsförderung um, die sich an bewährten „Beispielen guter Praxis“ orientieren.

Konkret werden bis Ende 2013 Workshops zum Thema „Richtige Ernährung von Anfang an“ für Schwangere und Eltern von Säuglingen in allen Bundesländern angeboten. Weiters werden aus den Vorsorgemitteln in Höhe von insgesamt zehn Millionen Euro Projekte unterstützt, die das Angebot in der Gemeinschaftsverpflegung optimieren – aus ernährungsphysiologischer, ökologischer und sozialer Sicht. Die gesündere Wahl soll für die zu Verköstigenden in den Großküchen von Bildungseinrichtungen, Betrieben und Heimen die leichtere werden.

Auf den Seiten 16 bis 36 dieses Heftes lesen Sie alles über die Vorsorgestrategie und deren einzelne Initiativen. Zudem sind natürlich auch in dieser Ausgabe unseres Magazins Berichte aus der Selbsthilfebewegung sowie über erfolgreiche vom FGÖ unterstützte Projekte enthalten. Im Interview für unsere Titelgeschichte weist die Ernährungswissenschaftlerin *Hanni Rützler* auf einen Aspekt hin, der bei Maßnahmen für richtige Ernährung ebenfalls sehr wichtig sein kann: Wer die Menschen erreichen will, darf dieses Thema nicht mit Zwang und Verzicht verbinden. Im Mittelpunkt steht der gesunde Genuss.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre,

*Christa Peinhaupt,*  
Geschäftsbereichsleiterin des FGÖ





**„Die Vorsorgestrategie Ernährung hat eine neue Kultur der Kooperation ermöglicht.“**

JUDITH DELLE GRAZIE

Die Vorsorgestrategie Ernährung hat eine neue Kultur der Kooperation ermöglicht“, meint Judith delle Grazie. Die 35-Jährige hat Handelswissenschaften studiert, war ab 2001 Leiterin des Vereins für prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA) Wien und Burgenland und ist seit 2006 für die Abteilung für Gesundheitsförderung und Prävention des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) verantwortlich. Seit 2011 leitet sie auch die neu eingerichtete Koordinationsstelle für die Vorsorgestrategie Ernährung im BMG. Diese Strategie wird von Bund, Ländern und den Sozialversicherungsträgern gemeinsam umgesetzt. Bis Ende 2013 stehen zehn Millionen Euro für praxisbewährte Initiativen für gesündere Ernährung in ganz Österreich zur Verfügung (siehe auch Artikel auf den Seiten 16 bis 21).

Wie achtet die Präventionsexpertin selbst auf gesündere Ernährung? „Ich versuche, meinen Schokoladekonsum zu reduzieren“, lacht delle Grazie. „Außerdem schmecken mir Obst und Gemüse wirklich gut, und deshalb esse ich auch relativ viel davon.“ Die Niederösterreicherin ist seit mehr als 15 Jahren Vegetarierin, wobei ihr Speiseplan manchmal durch Fisch und Meeresfrüchte ergänzt wird. Delle Grazie versucht auch mehrmals pro Woche körperlich aktiv zu sein, geht gerne Reiten, Tauchen, Schwimmen und Nordic Walken und im Winter Ski Fahren. Sie lebt gemeinsam mit ihrem Lebensgefährten im eigenen Haus in Niederkreuzstetten im Weinviertel. Zum Haushalt gehören fünf Katzen: die Kater Merlin und Angel, Katzendame Mim sowie seit Kurzem auch das Jungkatzen-Duo Bonnie & Clyde.

STEFAN SPITZBART

**„In ganz Österreich werden jetzt gezielt Projekte durchgeführt.“**

Stefan Spitzbart leitet die Organisationseinheit Gesundheitsförderung und Prävention des Hauptverbandes der österreichischen Sozialversicherungsträger. In dieser Funktion ist er für die Gesundheitsstrategie und Gesundheitsförderung des Hauptverbandes verantwortlich und hat dessen Positionen auch in die Strategie zur Verwendung der Vorsorgemittel bis Ende 2013 eingebracht. „Dank der Vorsorgestrategie Ernährung wird das Wissen und das Know-how, das in diesem Bereich bereits vorhanden ist, nun gezielt für Praxisprojekte in ganz Österreich eingesetzt“, meint der Präventionsexperte.

1977 in Gmunden geboren, hat Spitzbart ab 1999 in Linz Soziologie studiert, sich auf Gesundheitssoziologie spezialisiert und 2004 sein Studium abgeschlossen. 1997 hat er in einem Wohnheim für 20 Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung der Lebenshilfe in Scharstein im Almtal seinen Zivildienst geleistet. Zwischen 1998 und 2004 war er als Betreuer in dieser Einrichtung der Lebenshilfe angestellt. „Gesundheitsförderung hat für mich bei dieser Arbeit auch bedeutet, die Menschen je nach deren Möglichkeiten zu mehr Selbständigkeit zu befähigen – von der Körperhygiene bis zum



selbständigen Wohnen“, sagt Spitzbart. Seit Dezember 2008 nimmt er am Lehrgang für Public Health der Universität Graz teil, den er noch heuer abschließen will. Das Thema seiner Masterarbeit: „Partizipation in der österreichischen Gesundheitsförderungs politik“.



**„Die Gemeinschaftsverpflegung kann nunmehr noch gesünder gestaltet werden.“**

ANGELIKA STÖCKLER

Angelika Stöckler (46) ist Ernährungswissenschaftlerin, Absolventin des Lehrgangs Public Health der Universität Graz, verheiratet mit Stefan, Mutter von zwei Kindern (David, 15 Jahre und Isabella, 14 Jahre) und für zahlreiche erfolgreiche Projekte verantwortlich, die in Vorarlberg durchgeführt wurden und teils Vorbildwirkung für andere Bundesländer haben: von „Maxima“ zur Gesundheitsförderung in Kindergärten über „MehrWert“ für Berufsschüler/innen bis zu „Gemeinsam essen“ (siehe auch

Artikel auf den Seiten 30 und 31), das im Rahmen der Vorsorgestrategie Ernährung umgesetzt wird. „Durch diese bundesweite Initiative können wir einen Beitrag leisten, die Gemeinschaftsverpflegung in gesundheitlicher Hinsicht weiter zu entwickeln“, meint Stöckler, die ein Beratungsunternehmen mit Sitz in Lauterach in Vorarlberg führt.

Was speist eine Ernährungsexpertin? „Ich habe das Glück, dass mir viele gesunde Speisen auch besonders gut schmecken“, sagt die sportliche Vorarlbergerin, die auch im Alltag mit dem Rad fährt, oft schwimmen geht und im Winter ger-

ne Ski läuft. Sie mag Obst, Gemüse und Salat und bevorzugt die leichte, mediterrane Küche. Stöckler schätzt es, für ihre Familie und Freunde zu kochen, und folgt dabei selten akribisch notierten Rezepten. „Ich bin gerne spontan und kreierte feine Gerichte aus frischen Zutaten aus dem Garten oder der Ländle-Gemüsekiste, die mir wöchentlich zugestellt wird“, sagt sie. Als Absolventin der Höheren Lehranstalt für Wirtschaftsberufe in Bregenz-Riedenburg und gelernte Hauswirtschaftspädagogin hat Stöckler auch das notwendige Know-how für die Küchen-Praxis.



Foto: Styria vitalis

Von links nach rechts im Bild: Andreas Martin (Gesundheitsland Kärnten), Martina Öhlinger (WiG), Ines Krenn (Styria vitalis), Walburga Steiner (Niederösterreich Tut Gut), Alexandra Lengauer-Strasser (Niederösterreich Tut Gut), Maria Pramhas (AVOS Salzburg), Robert Gürtler, Susi Satran (Styria vitalis), Gabriela Zwipp (Gesundheitsland Kärnten), Christian Fadengruber (Styria vitalis), Tanja Weber (Gesundheitsland Kärnten) und Brigitte Wolf (PGA Burgenland).

# Vernetzungstreffen „Gesunde Gemeinde“ 2012 in Graz

## AKS AUSTRIA

In verschiedenen Bundesländern in Österreich gibt es in unterschiedlicher Form Initiativen für Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene. Um den

Know-how-Transfer und die Zusammenarbeit in diesem Bereich zu verstärken, hält der aks-austria – Forum österreichischer Gesundheitsarbeitskreise regelmäßig ein Vernetzungstreffen zum Thema „Gesunde Gemeinde“ ab. Das heurige Meeting

fand Anfang September auf Einladung von Styria vitalis in Graz statt. Neben dem Erfahrungsaustausch zu den vielfältigen Aktivitäten der einzelnen Bundesländer waren Qualitätssicherung sowie die Hürden und Erfolgsfaktoren bei der „set-

tingübergreifenden Zusammenarbeit“ die zentralen Themen. Das nächste Netzwerktreffen „Gesunde Gemeinde“ wird 2013 in Salzburg stattfinden und sich mit dem Themenschwerpunkt „Stadtteilarbeit“ beschäftigen.

## Gesundheitsförderung für sozial Schwache

ARBEITSGRUPPE DES AKS AUSTRIA

Armut macht krank. Das zeigen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Eines der zentralen Ziele von Gesundheitsförderung ist deshalb gesundheitliche Chancengerechtigkeit herzustellen. Sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen für Gesundheitsförderung zu gewinnen, ist jedoch oft eine besondere Herausforderung. Aus diesem Grund koordiniert die Wiener Gesundheitsförderung (WiG) eine Arbeitsgruppe des aks austria – Forum österreichischer Gesundheitsarbeitskreise, die sich ausschließlich diesem Thema widmet. Ziel ist, Projektbeispiele und Erfahrungswissen zusammenzutragen, wie sozial Benachteiligte noch besser erreicht werden können. Aktueller Arbeitsschwerpunkt sind zielgruppenorientierte Methoden in der Gesundheitsförderung. An der Arbeitsgruppe nehmen Vertreter/innen folgender Einrichtungen teil: avomed Tirol, Styria vitalis, aks gesundheit GmbH Vorarlberg, NÖ tut gut!, AVOS Salzburg und PGA – Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit. Außerdem beteiligt sich seit Oktober auch der Fonds Gesundes Österreich an der Arbeitsgruppe.

## Neue Leiterin der Öffentlichkeitsarbeit

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Nach mehr als drei Jahren als Leiter der Abteilung für Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation ist *Michael Kowanz-Eichberger* Anfang August von der Wiener Gesundheitsförderung in den Presseinformationsdienst der Stadt Wien gewechselt. Seine Nachfolgerin ist ebenfalls von Beginn an im Team der Wiener Gesundheitsförderung und hat die Abteilung schon bisher wesentlich mitgetragen.

*Franziska Renner* hat mehr als 25 Jahre Berufserfahrung im Kommunikationsbereich, als freiberufliche Journalistin ebenso wie in einer Full-

Service-Agentur. Der neuen Herausforderung sieht sie mit gespannter Gelassenheit entgegen. Sie weiß um die ausgezeichnete Basis der Abteilung, die in den vergangenen dreieinhalb Jahren mit Kowanz-Eichberger gelegt wurde. „Die WiG konnte sich in dieser Zeit als *die* Ansprechpartnerin und Kompetenzstelle für Gesundheitsförderung in Wien etablieren. Im Veranstaltungsbereich haben wir mit der Life Lounge und ihren interaktiven Informationsmodulen eine – wie ich meine – unverwechselbare Stellung erreicht.“ Die zentralen Auf-



Foto: WiG/Christine Bauer

**Franziska Renner** ist die neue Leiterin der Abteilung für Öffentlichkeitsarbeit der Wiener Gesundheitsförderung

gaben der Zukunft sieht Renner in der Fortsetzung der kontinuierlichen Medienarbeit sowie in der bestmöglichen kommunikativen Begleitung der Gesundheitsförderungsprojekte.

## Vierter „Gemeinsam gesund bewegen“ Tag



Foto: Modelprojekt Völkemarkt

26. OKTOBER 2012

Am 26. Oktober werden wieder zahlreiche Menschen in ganz Österreich auf den Beinen sein, um durch körperliche Aktivität etwas für ihre Gesundheit zu tun. Am Nationalfeiertag findet bereits zum vierten Mal der „Gemeinsam gesund bewegen“ Tag statt, der vom Fonds Gesundes Österreich unterstützt und von „Fit für Österreich“ veranstaltet wird. „Fit für Österreich“ ist eine Initiative des Sportministeriums, der Österreichischen Bundes-Sportorganisation und der Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION. Alle Gemeinden sind eingeladen, alleine oder in Kooperation mit Sportvereinen, aktiv zu werden und die Veranstaltung wieder zum größten bundes-

weiten Bewegungsevent zu machen. Wer sich als Veranstalterin oder Veranstalter beteiligen will, kann die Angebote in seinem Ort auf der Website [www.gemeinsambewegen.at](http://www.gemeinsambewegen.at) anmelden. Werbematerialien und Give-aways werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Teilnehmer/innen können sich über die genannte Website gezielt Möglichkeiten für körperliche Aktivität auflisten lassen, die beim „Gemeinsam gesund bewegen“ Tag am 26. Oktober in ihrer Gemeinde oder auch in ihrem Bundesland genutzt werden können. Familienwanderungen, Fitmärsche und Nordic Walking stehen ebenso auf dem Programm, wie Radausfahrten oder Familien-Tanznachmittage. In einzelnen Gemeinden kann auch an einem Schnuppertraining für Golf, Kampfsport oder Klettern teilgenommen werden.

Auch Wanderungen stehen bei der bundesweiten Initiative für gesunde Bewegung auf dem Programm.

# Der vergebliche Kampf ums Gewicht

*Verhaltensorientierte Maßnahmen gegen Adipositas bleiben wirkungslos, meint die Expertin für Frauengesundheit **Michaela Langer**. Deshalb müsse Prävention bei den Verhältnissen ansetzen und speziell der gesellschaftliche Zwang zur „Konformität der Körper“ beendet werden.*

**Michaela Langer**, die stellvertretende Leiterin des Wiener Programms für Frauengesundheit



**50** Prozent der normalgewichtigen Frauen tun es und fast 90 Prozent der Menschen mit Übergewicht: statistisch gesehen ist Diät zu halten etwas Normales geworden. Schlanker hat es uns nicht gemacht. Und gesünder auch nicht. Gleichzeitig hat der Zwang zur Konformität menschlicher Körper bedenkliche Dimensionen angenommen. Vielfalt nach dem – ohnehin schon diskussionswürdigen – Maßstab des Body Mass Index (BMI) würde bei einer 170 Zentimeter großen Frau ein Normalgewicht zwischen 54 und 72 Kilogramm bedeuten, also 18 Kilogramm Schwankungsbreite. Von dieser Variabilität ist in den Medien nichts zu merken. Im Gegenteil: Als Prototyp gilt das Model mit der Körpergröße eines Mannes, der Taille eines Kindes und dem Gewicht einer Unterernährten.

## Zwei Seiten einer Medaille

Eine Folge ist, dass übergewichtige und adipöse Menschen immer stärker stigmatisiert werden. Selbst viele normalgewichtige Frauen und Mädchen empfinden sich heute als zu dick. Sie beginnen mit gesundheitsschädlichen Maßnahmen, wie Diäten und ungesundem Essverhalten. Über den unvermeidbaren „Jojo-Effekt“ kommt es nicht nur zu weiterem Übergewicht, sondern nicht selten wird auch der Weg zu manifesten Essstörungen gebahnt. Einseitig gemachte, rein verhaltensorientierte und auf den „Kampf ums Gewicht“ fokussierte Kampagnen zur Prävention von Adipositas können die negativen Effekte der Bilder aus Werbung und Medien

noch verstärken. Sie bleiben im Bezug auf die Reduktion von Übergewicht wirkungslos und können die Zahl von Essstörungen sogar noch erhöhen – auch unter den adipösen Menschen. So betrachtet sind Essstörungen und Adipositas zwei Seiten derselben Medaille. Maßnahmen zur Prävention sollten diesen Zusammenhang berücksichtigen und bei den gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Verhältnissen ansetzen.

## Fatal isolierte Präventionsmaßnahmen

In der öffentlichen Debatte werden beide Erkrankungen jedoch isoliert voneinander betrachtet und gemeinsame Risikofaktoren ignoriert. Adipositasexpert/innen fokussieren auf die körperliche Behandlung. Ernährungsexpert/innen erstellen Ernährungsempfehlungen, Sportinstitutionen betonen den Wert von mehr Bewegung, Versicherungen halten Anreizsysteme wie geringere Prämien bei Gewichtsreduktion für eine gute Idee und Gesundheitsökonom/innen diskutieren Steuern. Essstörungsexpert/innen werden nicht gehört. Gleichzeitig stellen Lebensmittelhandel und -industrie die Eigenverantwortung beim Einkauf in den Vordergrund, während im Hintergrund mit gezielten Marketing-Strategien daran gearbeitet wird, diese auszuhebeln. Dafür stehen Budgets zur Verfügung, die ein Vielfaches der finanziellen Mittel für Prävention und Gesundheitsförderung betragen. So stellt die Nahrungsmittelwerbung die Ernährungspyramide auf den Kopf: 50 Prozent der Spots bewerben Fast Food

und Süßwaren, zwei Prozent Obst und Gemüse.

## Was ist zu tun?

Was ist also zu tun? Erfolg versprechend ist nur ein interdisziplinärer und vernetzter Ansatz der Prävention von Adipositas und Essstörungen. Es gilt verstärkt, die Adipositas und Essstörungen erzeugende Lebenswelt zu verändern. Idealisierte Körperrnormen und gesellschaftliche Schlankheitsideale, digital bearbeitete Vorbilder und Gewichtsstigmatisierung gehören genauso in Betracht gezogen wie die Zusammensetzung der (Fertignahrungs-)Produkte, die stete Anregung zum Essen, die Portionsgrößen und Süßgetränke. Die Verhaltens- und Verhältnisebene einer integrierten Adipositas- und Essstörungsprävention in einem breiten Verband von Gesundheitsexpert/innen aus verschiedensten Bereichen, Wirtschaft, Industrie, Medien, Werbung und Politik muss das Ziel sein und über die derzeit vorherrschenden, punktuellen Einzelaktionen und -projekte hinausgehen.

## ZUR PERSON

**Michaela Langer** ist Klinische und Gesundheitspsychologin. Sie ist seit 1998 in unterschiedlichen Funktionen in der Frauengesundheitsförderung und Prävention tätig und seit 2009 stellvertretende Leiterin des Wiener Programms für Frauengesundheit. Langer ist Co-Autorin der Bücher „Wahnsinnig schön“ und „Im Dienste der Schönheit?“.



**AVOS-Geschäftsführer Thomas Diller:**  
„Sozial benachteiligte Menschen zu erreichen, ist die größte Herausforderung für die Gesundheitsförderung.“

**W**ir sind eine Social Profit Organisation“, bringt *Thomas Diller*, der Geschäftsführer des Arbeitskreises für Vorsorgemedizin Salzburg (AVOS) das Selbstverständnis der von ihm geleiteten Institution auf den Punkt. „Auch wenn wir nicht gewinnorientiert arbeiten, betrachten wir uns also keineswegs als ‚Non-Profit-Organisation‘. Denn wir erhöhen das gesellschaftliche Kapital, indem wir die Gesundheit der Menschen fördern und den sozialen Zusammenhalt verbessern“, erklärt der gelernte Betriebswirt.

## DATEN & FAKTEN

**Organisation:** AVOS – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg

**Arbeitsschwerpunkte:** Kindergesundheit, Frühe Hilfen, Gesundheitsförderung in Gemeinden und Bildungseinrichtungen, Schulungsangebote zu Themen wie Lebensstil, Diabetes und Raucherentwöhnung über die niedergelassenen Ärzt/innen, ambulante Schlaganfalltherapie, Zahngesundheit

**Mitarbeiter/innen:** 65 Angestellte, 40 Beschäftigte mit Werkverträgen, über 350 mitwirkende Ärzt/innen

**Jahresbudget 2012:** 3,4 Millionen Euro

# Das Sozialkapital im Land Salzburg erhöhen

*Der AVOS Salzburg besteht seit fast 40 Jahren. Er führt Gesundheitsförderung in Bildungseinrichtungen und Gemeinden durch. Die medizinische Vorsorge ist ein weiterer Schwerpunkt.*

Der Verein AVOS wurde 1973 von engagierten Mediziner/innen gegründet. Ähnlich wie bei aks und avomed, den Einrichtungen für Gesundheitsförderung und Vorsorge in Vorarlberg und Tirol, ist die medizinische Prävention einer der Tätigkeitsschwerpunkte. Die Gesundheitsförderung in Bildungseinrichtungen sowie die regionale Gesundheitsförderung sind weitere. Für Betriebe ist der AMD Salzburg – Zentrum für gesundes Arbeiten zuständig, der ebenfalls von Diller geleitet wird und mit einem Jahresbudget von 2,4 Millionen Euro 20 Angestellte und 50 Werkleister/innen beschäftigt. Der AMD wurde 1996 vom AVOS gemeinsam mit Arbeiter- und Wirtschaftskammer gegründet.

## 20 Projekte und Programme

Der AVOS hat keine Strukturfinanzierung, sondern erstellt sein Budget über Aufträge der Salzburger Landesregierung und der Krankenkassen, die zum Teil vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) mitfinanziert werden. Derzeit umfasst das 20 größere Projekte und Programme. Für jedes gibt es auch eine Medizinerin oder einen Mediziner, die ehrenamtlich die ärztliche Leitung übernommen haben.

Das Programm „Gesunde Schule“ wird an Volksschulen im Land Salzburg umgesetzt, die „Bewegte Schule“ auch in Hauptschulen. In zehn Salzburger Kindergärten wird derzeit das Modellprojekt „Gesunder Kindergarten“ durchgeführt, das zu 100 Prozent vom FGÖ finanziert wird. 37 Ortschaften gehören dem Salzburger Netzwerk für „Gesunde Gemeinden“ an, das 1992 gestartet wurde. „Aus unse-

rer Sicht wäre wünschenswert, wenn die Koordination zwischen Projekten und Programmen, die auf Landesebene schon umgesetzt werden, und bundesweiten Initiativen künftig noch verbessert wird“, meint Diller.

## Expert/innen für das eigene Wohlbefinden

Während bei der medizinischen Vorsorge das Know-how der Ärzt/innen eine größere Rolle spielen, sei bei Gesundheitsförderung zentral, die Betroffenen als Expert/innen für ihr eigenes Wohlbefinden zu betrachten, sagt Diller: „Das kann etwa bedeuten, Menschen, die sich zu wenig bewegen oder übergewichtig sind, nicht einfach ein Maßnahmenpaket vorzuschreiben. Vielmehr sollte zunächst nach ihrer Lebenssituation und ihren persönlichen Gesundheitszielen gefragt werden.“

Das vom FGÖ mitfinanzierte AVOS-Projekt „Gemeinsam gesund“ hat mit rund 80 Teilprojekten, in die jeweils auch die Betroffenen mit einbezogen waren, Gesundheitsförderung zu Migrant/innen und sozial Benachteiligten im Land Salzburg gebracht, also zu jenen, welche die höchsten Krankheitsrisiken und die geringsten Gesundheitsressourcen haben. „Diese Menschen zu erreichen, ist die größte Herausforderung für die Gesundheitsförderung“, betont Diller: „Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass wir dabei von wissenszentrierten Angeboten abgehen und auf vertrauensvolle Begleitung setzen müssen. Das mag mit einem höheren finanziellen Aufwand verbunden sein, ist jedoch der einzige Erfolg versprechende Weg.“

# Aus Erfahrungen lernen

*Der Verein „Gesundheitsland Kärnten“ wurde 2006 gegründet und setzt unter anderem die Initiative „Gesunde Gemeinde“ um. 105 Kommunen, das sind vier Fünftel der Kärntner Gemeinden, beteiligen sich bereits daran.*



**Das Team von Gesundheitsland Kärnten** (von links nach rechts im Bild): Jasmin Sadeghian, Tanja Weber (vorne), Birgit Seifert-Dragy, Gabriela Zwipp, Geschäftsführer Franz Wutte, Manuela Krainer, Sabine Steiner, Andreas Martin und Ingo Appè

**E**rnährung, Bewegung, seelisches Wohlbefinden und Sicherheit sind die Arbeitsschwerpunkte des Vereins „Gesundheitsland Kärnten“. Er hat sich zum Ziel gesetzt, die Gesundheit der Menschen in Österreichs südlichem Bundesland zu fördern, zu erhalten und zu verbessern. Der Verein wurde 2006 gegründet und zählt zu den „jüngeren“ unter den acht im aks austria – Forum österreichischer Gesundheitsarbeitskreise vertretenen Institutionen. „Dadurch konnten wir von den Erfahrungen profitieren, die in anderen Bundesländern mit Aktivitäten zur Gesundheitsförderung bereits gemacht wurden“, meint *Franz Wutte*, der beim Land Kärnten für das Sachgebiet Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung zuständig und zugleich Geschäftsführer des Vereins ist, der seit Juli seinen Sitz in neuen Büros in der Klagenfurter Bahnhofstraße hat.

„Gesundheitsland Kärnten“ engagiert sich in den Bereichen gesunde Schule, gesunder Kindergarten, gesunde Küche und gesunder Betrieb. Zentrales Aufgabengebiet ist die Initiative „Gesunde Gemeinden“, die bereits 2002 mit fünf Kommunen gestartet wurde. 2006 wur-

den 35 teilnehmende Gemeinden gezählt. Heute sind es 105 der insgesamt 130 Kommunen in Kärnten, die sich durch einen entsprechenden Beschluss des Gemeinderates dazu bekannt haben, sich vermehrt für die Gesundheit ihrer Bürgerinnen und Bürger einsetzen zu wollen. Dabei werden sie von Mitarbeiter/innen von „Gesundheitsland Kärnten“ beraten und begleitet. „Wir wollen keine vorgefertigten Konzepte für das ganze Bundesland umsetzen, sondern auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Menschen in den einzelnen Gemeinden eingehen“, betont Wutte.

## Auszeichnung für 50 Gemeinden

Gemeinden, die mindestens drei Jahre im Rahmen der Initiative aktiv waren, können sich auszeichnen lassen. St. Georgen im Lavanttal hat Ende September als 50. Ortschaft die „Gesunde Gemeinde“-Tafel erhalten. Diese steht unter anderem dafür, dass ein Arbeitskreis für Gesundheitsförderung eingerichtet wurde, an dem sich Bürger/innen ehrenamtlich beteiligen. Bei regelmäßigen Treffen sollen dann Gesundheitsziele für die Gemeinde festgelegt und Maßnahmen beschlossen werden, um diese zu er-

reichen. Außerdem sollen aus dem Gemeindebudget Mittel für Gesundheitsförderung zur Verfügung gestellt werden – die dann durch entsprechende Förderungen des Landes Kärnten ergänzt werden können. Schließlich soll auch dokumentiert und evaluiert werden, welche Aktivitäten tatsächlich durchgeführt werden. „In 80 Prozent der Gesunden Gemeinden finden regelmäßig Nordic Walking- oder Langsamlauf-Treffs statt“, gibt Wutte Beispiele für die konkreten Maßnahmen. Ehrenamtliche Mitarbeiter/innen können sich kostenlos zu Trainer/innen ausbilden lassen und werden so dazu befähigt, solche Gruppen in ihren Ortschaften zu leiten. Kooperationen mit den örtlichen Sportvereinen sorgen dafür, dass diese ihre Aktivitäten – von Judo bis zu Fußball – in Form von Schnupperangeboten in Schulen und Kindergärten der „Gesunden Gemeinden“ präsentieren.

## Kooperationen mit anderen Institutionen

Der Verein Gesundheitsland Kärnten ist auch insgesamt darum bemüht, Kooperationen einzugehen. Wichtige Partner sind unter anderem die Kärntner Ärztekammer und die Wirtschaftskammer. Heuer wird zum Themenschwerpunkt „Kärnten bewegt sich gesund“ speziell auch mit der ASKÖ und den Naturfreunden Kärnten zusammengearbeitet (siehe auch Kurzbericht auf Seite 41). Gemeinsam mit dem Berufsförderungsinstitut und den Volkshochschulen wird Weiterbildung im Bereich der Gesundheitsförderung angeboten. „Eine verstärkte Kooperation mit dem Arbeitsmarktservice soll zudem künftig dazu beitragen, dass wir vermehrt sozial benachteiligte Menschen erreichen“, sagt Wutte.

## DATEN & FAKTEN

**Organisation:** Verein Gesundheitsland Kärnten

**Zahl der Mitarbeiter/innen:** 11 Angestellte und rund 35 externe Dienstleister/innen

**Arbeitsschwerpunkte:** Gesunde Gemeinden, Schulen, Kindergärten und Gastbetriebe; Zahngesundheit sowie Kampagnen zum Thema Gesundheitsförderung in ganz Kärnten

**Jahresbudget:** 1,2 Millionen Euro im Jahr 2012

# Mit Genuss gesund essen

Die Ernährungswissenschaftlerin **Hanni Rützler** im Interview über höhere Lebensqualität durch gesunden Genuss, die Food Trends der Zukunft und den schwierigen Schritt vom Ernährungswissen zum Tun. **Text:** Dietmar Schobel

**H**anni Rützler ist Ernährungswissenschaftlerin, Gesundheitspsychologin und Buchautorin. Sie leitet das futurefoodstudio in Wien und interessiert sich als Trendforscherin ebenso für die Vorlieben der Durchschnittskonsument/innen wie für die neuesten Kreationen, die Köche zwischen Hongkong, New York und dem Burgenland aus ihren Woks und Pfannen zaubern. Im Rahmen der österreichischen Vorsorgestrategie Ernährung ist sie im Auftrag der Wiener Gebietskrankenkasse inhaltliche Leiterin der Initiative „Richtig essen von Anfang an“ in der Bundeshauptstadt. Dieses Projekt soll Ernährungswissen zu Schwangeren und Eltern von Säuglingen, bringen. *Gesundes Österreich* hat Rützler gefragt, wo und wie am besten angesetzt werden sollte, damit sich mehr Menschen gesund ernähren.

## HANNI RÜTZLER

**Geboren:** am 9. Februar 1962 in Bregenz

**Sternzeichen:** Wassermann

**Ich lebe** in Wien und im Waldviertel bei Drosendorf mit meinem Gatten, dem Publizisten und Kulturwissenschaftler Wolfgang Reiter (57) und „Bobo“ (1 Jahr), einer Katze der Rasse Britisch Kurzhaar „Silver Tabby“, die auch als „Whiskas-Katzen“ bekannt sind.

**Meine Hobbys sind:** Reisen und ganz besonders die Esskulturen fremder Länder. Bevor ich in den Urlaub fahre, habe ich dort meist schon einen Platz in einem Restaurant reserviert. Beim Paddeln auf der Thaya und der Arbeit im Garten bei unserer Wohnung im Waldviertel finde ich Entspannung. Dort hatte ich auch die wahrscheinlich größte

### GESUNDES ÖSTERREICH

**Frau Rützler, weshalb sollten wir uns überhaupt gesund ernähren, statt einfach zu essen, was uns schmeckt – und oft auch glücklich macht?**

**Hanni Rützler:** Der Punkt ist: Wir sollten nichts nur deshalb essen, weil es gesund ist. Umgekehrt sollten wir das, was uns schmeckt, auch bewusst genießen. Denn Gesundheit und Genuss stehen nicht im Widerspruch zueinander. Gesunde Ernährung sollte deshalb auch nie für verordneten Verzicht stehen. Ganz im Gegenteil: Die Lust und Freude an guten und gesunden Produkten sind ein wichtiges Stück Lebensqualität und tragen wesentlich zu unserem Wohlbefinden bei.

### GESUNDES ÖSTERREICH

**Wie bringe ich das meiner fünfjährigen Tochter bei, wenn sie**

**statt Karottensalat lieber Süßigkeiten möchte?**

Jedes Kind weiß doch heute schon, dass Süßigkeiten nicht empfehlenswert sind. Es geht nicht darum, dieses Wissen weiterzugeben, sondern einen vernünftigen Umgang mit Süßigkeiten zu lehren, damit nicht täglich neu verhandelt werden muss. Ein Beispiel: Das Kind wählt die Eissorte, aber nicht die Menge. Kinder sollten auch nie gezwungen werden, etwas zu essen. Vielfalt verführt. So kann man Obst und Gemüse leichter schmackhaft machen. Zum Beispiel indem verschiedene Apfelsorten oder Zubereitungsarten angeboten werden – roh, als Kompott oder Apfelsalat. Statt als Salat kann Gemüse auch einmal gebraten, als Suppe oder als Fingerfood mit Dips zum Eintauchen serviert werden. Oder Obst kann in Form von Spießchen mit verschiedenen Sorten aufgetischt werden.

Sammlung von Duftpelargonien in Österreich angelegt. Leider hat sie das Hochwasser 2006 nicht überstanden.

**Im Wirtshaus bestelle ich** am liebsten eine Spezialität des Hauses. Im Gasthaus „Zur Dankbarkeit“ in Podersdorf zum Beispiel eine Fischsuppe und danach einen Zander mit Gemüsebeilage nach Saison. Dazu ein Glas guten Weißweins.

**Meine Musik:** ist Jazz, zum Beispiel von Miles Davis. Ich höre auch gerne Klassik, vor allem Violinkonzerte aus verschiedenen Epochen und mag Balkan Brass-Musik, wie sie zum Beispiel in den Filmen von Emir Kusturica zu hören ist.

**Auf meinem Nachtkästchen liegen** „Eine Geschichte meiner Nerven“ von Siri

Hustvedt und die „Allmen-Bücher“ von Martin Suter.

**Was mich gesund erhält ist,** gemeinsam mit der Familie und Freunden zu kochen und zu essen, plaudern und lachen zu können, aber auch ins Theater und in Ausstellungen zu gehen sowie zu wandern, um in der Natur etwas Ruhe und Ausgleich zu finden.

**Was krank machen kann,** sind Stress, der Drang zur Perfektion und zu viel auf einmal zu wollen.

**Diese Eigenschaften beschreiben mich am besten:** Ich bin immer neugierig, meist emphatisch, häufig kreativ und manchmal zu ungeduldig.



**Hanni Rützler:** „Gesundes Essen im Alltag kann ein spielerischer Balanceakt sein.“

## **GESUNDES ÖSTERREICH**

### **Und wenn das alles nichts nützt?**

Dann braucht es vor allem Geduld und Humor, denn man kann Kinder nicht zum Essen zwingen. Aber man kann Spielregeln aufstellen – zum Beispiel, dass etwas Neues probiert wird, aber nicht aufgegessen werden muss. Das gilt dann natürlich auch für die Erwachsenen. Dabei ist es gut zu wissen: Unsere Geschmacksvorlieben sind antrainiert. Aus Studien wissen wir, dass wir nicht essen, was uns schmeckt, sondern dass uns schmeckt, was wir öfter essen. Es lässt sich also üben, Geschmack an einer gesunden Küche zu finden und diese zu genießen.

**GESUNDES ÖSTERREICH Laut einer aktuellen Studie gibt es heute in Österreich im Vergleich zu den 1990er-Jahren um 50 Prozent mehr Kinder mit Übergewicht und Adipositas. Was können wir noch dagegen tun, außer die Freude am gesunden Genuss zu fördern?**

Ein wichtiger Aspekt ist, dass Eltern die Ernährung nicht für die Erziehung einsetzen sollten. Süßigkeiten, salzige Snacks oder zuckerreiche Limonaden sollten nicht als Belohnung dienen und ihr Entzug nicht als Strafe – so bekommen diese Lebensmittel nur eine allzu große Bedeutung. Auf institutioneller Ebene ist es sinnvoll die Gemeinschaftsverpflegung möglichst ausgewogen zu gestalten, wie das aktuell auch bei verschiedenen Projekten im Rahmen der österreichischen Vorsorgestrategie Ernährung geschieht. So wird die Wahl des gesünderen Lebensmittels leichter gemacht. Gerade auch wenn in Kindergärten und Schulen gemeinsam gegessen wird, sollte dies in einer angenehmen, liebevoll gestalteten Atmosphäre geschehen und genügend Zeit zur Verfügung stehen. Das wird heute immer wichtiger, weil es zunehmend weniger Haushalte gibt, in denen regelmäßig alle Familienmitglieder an einem Tisch sitzen.

**GESUNDES ÖSTERREICH Welche Trends gibt es in der Ernährung?**

In Österreich wurde die erste Verzehrerhebung, also eine Erhebung was, wann und wo gegessen wird, 1994 durchgeführt. Daran war ich beteiligt. Seither sind zum Beispiel Spaghetti mit verschiedenen Saucen zu einem gängigen Hauptgericht geworden – davor gab es Nudeln nur als Beilage oder als Suppeneinlage. Und wer hätte vor 20 Jahren gedacht, dass eines Tages viele Österreicherinnen und Österreicher rohen Fisch essen würden? Heute sind Sushi und Sashimi Gerichte, die für Teile der Gesellschaft nicht mehr exotisch sind und generell gibt es einen Trend zur asiatischen Küche mit einem deutlich höheren Gemüse- und Fischanteil.

Die Entwicklung weg vom Fleisch und hin zum Gemüse wird vor allem in Spitzenrestaurants, zunehmend aber auch in innovativen Wirtshäusern sichtbar. Die Topköche haben längst begonnen, aus immer neuen pflanzlichen Zutaten feine, kulinarische, überwiegend vegetarische Gerichte zu kreieren. Solche Innovationen finden früher oder später auch Eingang in unsere alltägliche Esskultur.

## IM GESPRÄCH

Weltweit ist als Gegenbewegung zur Globalisierung auch ein Trend zu regionalen Erzeugnissen und Gerichten zu beobachten. Regionale Speisen werden nicht nur in Österreich mit mehr Geschmack, aber auch mit mehr Nachhaltigkeit verbunden und bergen daher großes Zukunftspotenzial.

### **GESUNDES ÖSTERREICH** Spiegeln sich diese Trends auch in einem zunehmend gesünderen Ernährungsverhalten der Durchschnittskonsument/innen wider?

Der Obst- und Gemüsekonsum hat im Durchschnitt in Österreich in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten etwas zugenommen. Dies ist jedoch vor allem durch eine relativ starke Zunahme in der Gruppe der besser gebildeten und einkommensstärkeren Menschen bedingt. Bei den bildungsfernen Teilen unserer Gesellschaft hat es noch keine nennenswerten Verbesserungen gegeben. Doch das Wissen, worin eine gesunde Ernährung besteht, hat sich in der jüngeren Vergangenheit stark verbessert. Es gibt also immer mehr Menschen, die gut darüber informiert sind, dass die Ernährung abwechslungsreich und vielfältig sein sollte, mit viel Obst, Gemüse, mehr Vollkorn und weniger



fett- und zuckerreichen Lebensmitteln. Doch leider schauen derzeit noch zu viele Menschen auf das, was sie nicht essen sollten, statt den Fokus auf das zu legen, wovon sie mit gutem Gewissen mehr essen können, ohne ihre Geschmacksvorlieben zu ignorieren.

### **GESUNDES ÖSTERREICH** Wie kann der Schritt vom Ernährungswissen zum Tun erleichtert werden?

Wie erwähnt kann die Gemeinschaftspflege gesünder und ausgewogener gestaltet werden – nicht nur in Kindergärten und Schulen, sondern auch in Heimen für Seniorinnen und Senioren oder in Betriebskantinen, wenn der Fokus nicht nur auf „gesund“,

sondern auf „besser“ und „kulinarischer“ gestellt wird. Zudem sollte die Gelegenheit genutzt werden, den Kindern in den Kindergärten und Schulen die Vielfalt an Lebensmitteln zu zeigen und sie sinnlich erfahren zu lassen, wo diese herkommen und wie sie produziert werden. Schulen könnten beispielsweise öfter Gemüsegärten

oder spezielle Bauernhöfe besuchen, damit Kinder einen stärkeren Bezug zu den Lebensmitteln entwickeln können. Um auch Migrantinnen und Migranten sowie sozial Benachteiligte zu erreichen, müssen wir noch genauer darauf achten, wo und mit welchen Ernährungsthemen wir sie ansprechen und interessieren können. So gibt es zum Beispiel Migrantinnen und Migranten, die in ihrem Herkunftsland oder in ihrer neuen Heimat Armut erfahren. Diese Zielgruppen haben naturgemäß weniger Problembewusstsein für Übergewicht von Kindern. Generell gilt, dass Menschen mit materiellen Problemen zunächst meist andere Sorgen haben, als auf eine gesunde Ernährung zu achten.

## BUCHTIPPS

**Hanni Rützler hat zahlreiche Sachbücher als Autorin oder Co-Autorin veröffentlicht. Im Folgenden werden zwei ihrer Publikationen vorgestellt:**

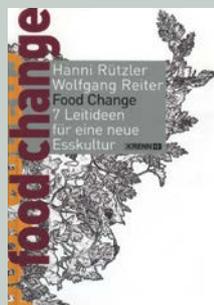
„Was essen wir morgen“ ist im Springer Verlag erschienen und beschreibt „13 Food Trends der Zukunft“, denen jeweils ein Kapitel gewidmet ist. „Convenience Cooking“, also neue Formen von Fertig- und Halbfertiggerichten für eine Gesellschaft, die dem Einzelnen immer weniger Zeit zum Kochen lässt, zählt laut der Autorin ebenso dazu wie der Gegentrend des „Slow Food“. Letzteres bedeutet nicht nur, sich für die Zubereitung lokaler Spezialitäten die nötige Zeit zu nehmen, sondern auch authentische und qualitätsvolle Produkte aus der

Region zu verwenden. Das Werk zeigt Entwicklungen am Lebensmittelmarkt auf, die nach wie vor zu beobachten sind. Es beschreibt auch die Chancen, die sich daraus für Landwirtschaft, Lebensmittelverarbeiter, Gastronomie und Handel ergeben. Konsument/innen sollen auf den guten und gesunden Geschmack gebracht werden und erhalten Orientierungshilfen für einen bewussten Einkauf.



Hanni Rützler: „Was essen wir morgen – 13 Food Trends der Zukunft“, 2005, Springer Verlag Wien, 176 Seiten, 36,95 Euro.

Um aktuelle Entwicklungen rund ums Essen und Genießen geht es auch in dem Sachbuch „Food Change – 7 Leitideen für eine neue Esskultur“, das Hanni Rützler gemeinsam mit ihrem Ehemann, dem Dramaturgen, Publizisten und Kulturwissenschaftler Wolfgang Reiter verfasst hat. Markttrends, die bei den Produzent/innen von Lebensmitteln, im Handel, in Restaurants und bei den Konsument/innen jetzt schon zu erkennen



sind, werden darin um ethische Prinzipien erweitert. So ergeben sich jene sieben Leitideen, an denen sich eine bessere und gesündere Kultur des Genießens künftig nach Ansicht der beiden Autor/innen orientieren sollte. Dabei sollen folgenden einfachen Grundsätze gelten:

- Natürlich ist besser als künstlich
- Umweltgerecht ist besser als umweltbelastend
- Vielfältig ist besser als eintönig
- Gemeinsam ist besser als einsam
- Oder einfach: Besser ist mehr.

Hanni Rützler und Wolfgang Reiter: „Food Change – 7 Leitideen für eine neue Esskultur“, 2010, Hubert Krenn Verlag, Wien, 172 Seiten, 19,95 Euro.



# Verstehen Sie Gesundheit?

## EU-STUDIE

Knapp ein Viertel der Menschen in Österreich haben Schwierigkeiten zu verstehen, was ihr Arzt ihnen sagt. Und sogar rund ein Drittel der Österreicherinnen und Österreicher haben Probleme damit, Gesundheitsinformationen in den Medien richtig zu interpretieren. Diese und ähnliche Fähigkeiten werden unter dem Begriff „Gesundheitskompetenz“ zusammengefasst. Wie hoch diese in Österreich und sieben an-

deren europäischen Ländern im Durchschnitt ist, wurde im Rahmen einer EU-Studie erhoben, die vom Fonds Gesundes Österreich mitfinanziert und von einem Team unter der Leitung von *Jürgen Pelikan*, vom Ludwig-Boltzmann-Institut für Gesundheitsförderungsforschung, wissenschaftlich betreut wurde. Pro Land wurden jeweils rund 1.000 Menschen ab 15 Jahren befragt.

**Das Gesamtergebnis:** Im Durchschnitt haben die Europäer/innen in den acht untersuch-

ten Ländern zu 53,7 Prozent eine ausreichende oder sogar ausgezeichnete Gesundheitskompetenz oder auch „Health Literacy“. Bei durchschnittlich 34,5 Prozent der Menschen ist diese jedoch problematisch und bei 11,8 Prozent sogar „nicht ausreichend“. Für Österreich sind die Werte noch schlechter: 38,1 Prozent der Bürger/innen haben eine „problematische“, 16,7 eine „nicht ausreichende“ Gesundheitskompetenz. „Mangelnde Gesundheitskompetenz steht in Zusammenhang zu geringeren

Chancen, ein gesundes Leben zu führen und ist bei Personen aus sozial schwächeren Gruppen besonders häufig“, betont Pelikan. „Die Ergebnisse zeigen auch, dass der Fonds Gesundes Österreich mit seinem Arbeitsschwerpunkt ‚Schaffung gesundheitlicher Chancengerechtigkeit‘ an der richtigen Stelle ansetzt“, meint deshalb *Christa Peinhaupt*, die Leiterin des Fonds Gesundes Österreich.

# Hier kommt ROKO, der fliegende Held

## PROGRAMM FÜR KINDERGÄRTEN

Das Österreichische Jugendrotkreuz bietet mit „ROKO mit dem Roten Kreuz“ erstmals ein Programm für den Kindergarten an. Die Comic-Figur „ROKO“ begleitet Kindergartenkinder, wenn sie lernen, wie man Situationen sicher meistert – denn schon die Kleinsten können einfache Erste-Hilfe-Maßnahmen erlernen. In Bilderbuchgeschichten zum Vorlesen erklärt ROKO, wie Kinder bei kleineren Notfällen helfen und wie sie Hilfe holen können. Das erste Heft ist den Themen „Erste Hilfe und Gefahrensensibilisierung“ gewidmet, weitere werden sich mit dem Thema Sicherheit beschäftigen. Neben den Heften für Kindergartenkinder gibt es im Rahmen des ROKO-Programms auch Mappen mit Begleitmaterialien und dem ROKO-Song für Kindergartenpädagog/innen. Die Unterlagen sind für Kindergärten und Rotkreuz-Dienststellen kostenlos erhältlich. Weitere Informationen im Internet, unter: [www.jugendrotkreuz.at/kindergarten](http://www.jugendrotkreuz.at/kindergarten)



Foto: ÖIRK/Nadja Meister

# Alles über gesundes Kochen mit Gemüse



Foto: Ulrike Köb/Fonds Gesundes Österreich

## KOCHBUCH DES FGÖ

Frühling – Sommer – Herbst – und Winter: jede Jahreszeit hat ihre Reize. In jeder wird auch wohlschmeckendes 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 praxiserprobte

Rezepte, die von versierten Köch/innen zur Verfügung gestellt wurden und wendet sich speziell an die Betreiber/innen und Köch/innen von Großküchen. Das von *Rita Kichler*, Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und der Ernährungswissenschaftlerin *Vereina Rainer* verfasste Werk ist mit zahlreichen Fotos von *Ulrike Köb* bebildert. Beim weltweiten größten Wettbewerb für

Kochbücher, der in Frankreich veranstaltet wird, wurde es bereits mit dem „Gourmand World Cookbook Award“ prämiert. Das Buch mit zahlreichen Tipps für gesundes Kochen in der Gemeinschaftsverpflegung ist für Betriebsküchen und Gastronomiebetriebe kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich erhältlich; telefonisch unter: 01/895 04 00-0 oder per E-Mail an: [fgoe@gog.at](mailto:fgoe@gog.at)

## PGA-Akademie eröffnet im Burgenland

### ACHT LEHRGÄNGE

Der Verein für Prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA), mit Hauptsitz in Linz, setzt im Burgenland seit 2008 im Auftrag des Landes Burgenland, des Fonds Gesundes Österreich und der Burgenländischen Gebietskrankenkasse das Projekt „Gesundes Dorf“ um. Aktuell werden bereits 40 Gemeinden in Österreichs östlichem Bundesland betreut. Seit Herbst werden nun im Rahmen der „PGA Akademie“ auch acht

Lehrgänge im Gesundheits- und Sozialbereich im Burgenland angeboten. Die Lehrveranstaltungen finden in Großpetersdorf statt. Das Schulungsprogramm umfasst unter anderem Diplom-Ausbildungen und Ausbildungen in Traditioneller Europäischer Medizin (TEM), Mediation, Gesundheits- und Seniorentaining sowie Case Management. Weitere Informationen bei *Carina Tuidler*, mobil: 0699/73 77 77 55, E-Mail: [carina.tuidler@pga.at](mailto:carina.tuidler@pga.at) oder im Internet unter: [www.pga.at](http://www.pga.at)

# Soll ungesunde Ernährung höher besteuert werden?

*Dänemark hebt seit Oktober vergangenen Jahres eine „Fettsteuer“ ein. In Frankreich gilt eine höhere Steuer für gesüßte Getränke. Kann so die Gesundheit der Bevölkerung gefördert werden? Wir haben dazu drei Expertinnen befragt.*



## Petra Lehner

Ernährungsexpertin im Büro des Bundesministers für Gesundheit

**Nein**, als Einzelmaßnahme haben solche Steuern im Allgemeinen nicht den erwünschten Effekt. Was speziell Dänemark betrifft, müssen die Voraussetzungen berücksichtigt werden, die dort bestehen. Die Fettsteuer wird von den Erzeugern eingehoben, und zwar auf Produkte mit einem Anteil an gesättigten Fettsäuren von mehr als 2,3 Prozent. Das macht etwa ein Viertelkilo Butter in der Produktion um 35 Cent teurer. In Dänemark gibt es jedoch im Handel kaum Preisunterschiede bei Butter und ähnlichen Produkten, während diese in Österreich zwischen den einzelnen Marken bis zu 100 Prozent betragen können. Würde eine derartige Steuer in Österreich eingeführt, wäre also davon auszugehen, dass vor allem der Marktanteil der billigeren Produkte wachsen würde.

Generell wissen wir auch, dass so genannte „Junk Food“-Steuern durchaus hoch sein müssten, damit der Verbrauch der besteuerten Produkte tatsächlich merkbar sinken würde. Davon wären wiederum vor allem jene Menschen betroffen, die ohnehin schon einen relativ hohen Anteil ihres Haushaltsbudgets für Lebensmittel aufwenden müssen. Außerdem werden solche Steuern aus gesundheitlicher Sicht ja meistens angedacht, um den Anteil an übergewichtigen Menschen zu reduzieren. Bezahlen müssten sie dann aber auch die Normalgewichtigen. Deshalb sollte viel eher auf Seite der Subventionen über Lenkungsmaßnahmen nachgedacht werden. Das heißt, die Erzeugung von Schlagobers oder Fleischwaren sollte zum Beispiel weniger, jene von Obst und Gemüse klar stärker gefördert werden.

## Ingrid Kiefer

Leiterin der Unternehmenskommunikation der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES)

**Nein**. Das ist aus Sicht der Ernährungswissenschaft und speziell der Ernährungspsychologie der völlig falsche Ansatz. Wir wollen ja nicht durch Steuern den Eindruck vermitteln, dass bestimmte Produkte gänzlich verboten sind und am besten gar nicht genossen werden sollten. Dadurch werden diese Lebensmittel nur umso interessanter. Im Sinne der Ernährungspyramide soll vielmehr kommuniziert werden, dass es keine gesunden und ungesunden Produkte gibt, sondern nur auf die Menge ankommt. Das heißt bekanntlich, dass Lebensmittel wie Obst und Gemüse gerne auch täglich und in größeren Mengen genossen werden sollen, während aus gesundheitlichen Gründen Süßes, Fettiges und Salziges nur selten und in kleinen Mengen verzehrt werden sollte.

Außerdem ist nicht zu erwarten, dass zum Beispiel durch eine Steuer auf gesättigte Fettsäuren umgekehrt auch mehr gesunde Produkte wie Obst und Gemüse gegessen würden. Schließlich wären von solch einer Abgabe auch gesunde Lebensmittel betroffen, die einen hohen Anteil gesättigter Fettsäuren enthalten, wie etwa Vollmilch – die aufgrund ihres hohen Calciumgehalts für die Entwicklung von Kindern wichtig sein kann. Statt neue Steuern einzuführen, ist es deshalb unter anderem empfehlenswert, möglichst früh eine gesunde Einstellung zu gesunder Ernährung und das Wissen um diese zu fördern.



## Petra Rust

Assistenz-Professorin am Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien und Vizepräsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung

**Nein**. Nahrungsmittel lassen sich nicht nach derart simplen Kriterien in gesunde und ungesunde einteilen. Wenn wir die Fettsteuer als Beispiel nehmen, so gibt es durchaus auch fettarme Speisen, die in größeren Mengen ungesund sein können, wie fettarme Chips mit viel Salz. Olivenöl, dessen Verwendung als gesund gilt, ist hingegen fettreich. Insgesamt betrachtet, ist es sehr kompliziert oder fast unmöglich, eindeutige und faire Kriterien für eine Abgabe auf ungesunde Produkte festzulegen. Außerdem ist zu hinterfragen, inwieweit sich das Einkaufs- und Ernährungsverhalten durch den Preis steuern lassen würde. Gerade bei entbehrlichen Produkten wie süßen oder sauren Snacks gibt es je nach Marke große Preisunterschiede, sodass bei einer höheren Besteuerung wohl voraussichtlich nur zum jeweils billigeren Produkt gegriffen werden würde. Um mehr Menschen zu einer ausgewogenen Ernährung zu bewegen, erscheint es mir deshalb sinnvoller, die Angebote in der Gemeinschaftsverpflegung ausgewogen zu gestalten und durch Information das Bewusstsein für gesunde Ernährung zu erhöhen. Dazu würde vor allem auch eine einfache, allgemein verständliche Form der Kennzeichnung von Lebensmitteln gehören. Auf Ebene der Europäischen Union ist es bislang noch nicht gelungen, ein derartiges System durchzusetzen.

# Gemeinsam für gesündere Ernährung in ganz Österreich



**Rita Kichler, Gesundheitsreferentin mit Schwerpunkt Ernährung beim Fonds Gesundes Österreich:** „Es ist sehr positiv, dass erfolgreiche Projekte für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nun im Rahmen der Vorsorgestrategie in ganz Österreich umgesetzt werden.“

**D**er Anstieg war „drastisch“. So wird in der von Bundesgesundheitskommission beschlossenen österreichischen „Vorsorgestrategie“ die kontinuierliche Zunahme der Zahl an übergewichtigen oder adipösen Menschen in den europäischen Ländern während der vergangenen drei Jahrzehnte beschrieben. In Österreich sind unter den Männern ab 15 Jahren laut Daten aus der aktuellen Gesundheitsbefragung der Statistik Austria 43 Prozent übergewichtig, weitere zwölf Prozent adipös, also krankhaft fettleibig. Von den Frauen ab 15 Jahren sind 29 Prozent übergewichtig und 13 Prozent adipös.

*Fehl- und Überernährung kann Diabetes, Herzinfarkte, Schlaganfälle und bestimmte Formen von Krebs mit verursachen. Die Vorsorgestrategie soll möglichst vielen Menschen durch gezielte Maßnahmen eine ausgewogene Ernährung ermöglichen.* Text: Dietmar Schobel

Diese Fakten sind nicht neu, die möglichen Folgen bekannt: Übergewicht und Adipositas erhöhen unter anderem in erheblichem Maße das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2 oder bestimmten Krebsarten zu erkranken. Neu ist jedoch die Vorgangsweise, durch die dieser Trend verlangsamt, gestoppt oder umgekehrt werden soll. In der „Vorsorgestrategie“ ist festgelegt, wie zwischen 2011 und 2013 zehn Millionen Euro gezielt für qualitätsgesicherte Maßnahmen für gesündere Ernährung für alle in Österreich lebenden Menschen eingesetzt werden sollen.

## Zehn Millionen für ausgewogene Ernährung

„Basis ist die Vereinbarung zwischen Bund und Ländern gemäß Paragraph 15a des Bundesverfassungsgesetzes über die Organisation und Finanzierung des Gesundheitswesens, laut der jährlich Mittel im Ausmaß von dreieinhalb Millionen Euro für überregional bedeutsame Vorsorgeprogramme zur Verfügung stehen“, erklärt *Judith delle Grazie*. Die Handelswissenschaftlerin (siehe auch Porträt auf Seite 4) leitet die Abteilung für Gesundheitsförderung und Prä-

vention des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) sowie die im BMG neu eingerichtete Koordinationsstelle für die Vorsorgestrategie. In dieser „Strategie zur Verwendung der Vorsorgemittel“, die von der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) erarbeitet wurde, ist beschrieben, wie dieses Budget von Bund, Ländern und den Sozialversicherungsträgern so verwendet werden soll, dass möglichst positive Effekte für die Gesundheit möglichst zahlreicher Österreicherinnen und Österreicher erwartet werden können. „Das Schwerpunktthema Ernährung wurde ausgewählt, weil hier hoher Handlungsbedarf besteht. Zudem ist für Gesundheitsinitiativen in diesem Bereich wissenschaftlich sehr gut belegt, dass sie tatsächlich die erwünschten Wirkungen erbringen“, betont *delle Grazie*.

In der Vorsorgestrategie wird auch vorgegeben, dass keine neuen Projekte entwickelt, sondern bestehende Beispiele guter Praxis möglichst flächendeckend umgesetzt werden sollen. Dafür werden drei konkrete bewährte Gesundheitsinitiativen vorgeschlagen (siehe auch Kasten: „Drei Beispiele guter Praxis“ auf Seite 18).



### 15 Maßnahmen in ganz Österreich

„Auf Ebene der Länder werden nun zwischen 2011 und 2013 insgesamt 15 Maßnahmen umgesetzt: entweder von den Landesgesundheitsfonds oder der jeweiligen Gebietskrankenkasse oder von den Institutionen gemeinsam. Außerdem werden auf Bundesebene Maßnahmen im Rahmen des Nationalen Aktionsplans Ernährung und der Kindergesundheitsstrategie mit den Vorsorgemitteln unterstützt“, erläutert *Nadine Peischl*, die in der Koordinationsstelle im BMG alle operativen Abläufe rund um die Vorsorgemittel, wie die Kommunikation mit den Mittelempfängern und die Berichts- und Abrechnungsprüfung, koordiniert. Inhaltlich liegt ein Schwerpunkt auf dem Programm „Richtig essen von Anfang

an!“ (REVAN) der österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES), des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) und des Hauptverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger, das im Rahmen der Vorsorgestrategie nun in jedem Bundesland durchgeführt wird. Dabei werden Multiplikator/innen wie Diätolog/innen, Ernährungswissenschaftler/innen, Hebammen oder Ärzt/innen im Bezug auf ausgewogene Ernährung geschult und unter anderem Schwangere, Stillende, Eltern von Säuglingen und deren Angehörige beraten.

„Ein zweiter Schwerpunkt liegt auf Maßnahmen, die zu gesünderen ‚Ernährungsverhältnissen‘ beitragen sollen, indem die Gemeinschaftsverpfle-

gung in Kindergärten, Schulen, Krankenhäusern und Heimen für Pensionist/innen“ verbessert wird“, erklärt *Rita Kichler*, Gesundheitsreferentin mit Schwerpunkt Ernährung beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). In diesem Bereich dient die Initiative

## NATIONALER AKTIONSPLAN ERNÄHRUNG

„Fehl- und Überernährung sind Mitverursacher von heute sehr häufigen Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall, Krebs oder Diabetes. Durch wirksame Maßnahmen im Bereich Übergewicht könnten wir unser Gesundheitswesen um etliche hundert Millionen Euro entlasten und die Lebensqualität der Betroffenen verbessern“, schreibt Bundesminister *Alois Stöger* im Vorwort zu dem vom Gesundheitsministerium herausgegebenen „Nationalen Aktionsplan Ernährung (NAP.e)“, der im Jänner 2011 vom Ministerrat angenommen wurde.

Das strategische Dokument wird nunmehr alljährlich aktualisiert, was auch einen Überblick über bereits getroffene Maßnahmen beinhaltet. Konkret werden deshalb im aktuellen NAP.e 2012 speziell auch die Aktivitäten auf Basis der Vorsorgestrategie erwähnt, welche im Aktionsplan ihren breiteren thematischen Rahmen haben. Der NAP.e berücksichtigt auch die Grundprinzipien der Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung. So sollen etwa Netzwerke gefördert sowie für alle Menschen der Zugang zu gesunder Ernährung verbessert werden. Der Nationale Aktionsplan Ernährung kann im Internet unter [www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung](http://www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung) kostenlos herunter geladen werden.

Die Leiterin **Judith delle Grazie** (rechts im Bild) und ihre Mitarbeiterin **Nadine Peischl** von der Koordinationsstelle für die Vorsorgestrategie im Gesundheitsministerium



„Gemeinsam essen“ als eines der Beispiele guter Praxis. Diese ist wiederum aus dem vom FGÖ mitfinanzierten Projekt „anders essen“ hervorgegangen, bei dem das Verpflegungsangebot in steirischen Lehrlingshäusern mit reger Beteiligung der Lehrer/innen, Schüler/innen und vor allem auch des Küchenteams optimiert wurde. „Der FGÖ fördert seinem Auftrag gemäß Pilotprojekte mit nachhaltiger Wirkung. Deshalb ist es sehr positiv, dass Maßnahmen für ausgewogene Ernährung, die sich als besonders erfolgreich erwiesen haben, nun im Rahmen der Vorsorgestrategie in ganz Österreich umgesetzt werden“, sagt Kichler.

#### Wie das Budget verteilt wird

Das gesamte Budget, das von 2011 bis 2013 verfügbar ist, wird von der Bundesgesundheitsagentur zu einem Fünftel an den Bund, zu zwei Fünfteln an die Sozialversicherung und zu weiteren zwei Fünfteln an die Länder verteilt. Die Anteile, die länderspezifisch



## DREI BEISPIELE GUTER PRAXIS

### Richtig essen von Anfang an

Dieses Projekt wird von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), dem Bundesministerium für Gesundheit und dem Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger durchgeführt. Von den Erfahrungen aus entsprechenden Workshops der Steirischen Gebietskrankenkasse ausgehend, hat das Projektteam qualitätsgesicherte Schulungsunterlagen zu den Themen gesunde Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit sowie im Beikostalter erarbeitet. Diese werden nun nach einer entsprechenden Schulung von Multiplikator/innen wie Ärzt/innen, Diätolog/innen, Ernährungswissenschaftler/innen und Hebammen verwendet, um in Workshops in ganz Österreich der Zielgruppe der Schwangeren, Eltern von Kleinkindern und deren Angehörigen aktuelles Wissen zu gesunder Säuglings- und Kleinkindernahrung zu vermitteln.

### Gemeinsam Essen

Das Projekt baut auf dem vom FGÖ mitfinan-

zierten Projekt „anders Essen“ in Lehrlingshäusern auf und wird von Styria vitalis im Auftrag des Steirischen Gesundheitsfonds durchgeführt. Ein Projektzyklus dauert eineinhalb Jahre und gliedert sich in vier Arbeitsschritte: Diagnose und Zielformulierung, Planung der Maßnahmen und Arbeitsschritte, Durchführung von Interventionen sowie Zielkontrolle und Reflexion. Gesamtziel ist, dass Gemeinschaftsküchen, etwa in Betrieben, Bildungseinrichtungen oder Heimen für Senior/innen gesünderes Essen anbieten – also zum Beispiel mehr Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, weniger fettreiche Speisen, und weniger oder keine Getränke mit hohem Zuckergehalt. Weiters sollen nach Möglichkeit biologische, regionale und saisonale Lebensmittel eingekauft werden. Auch soziale Komponenten sollen berücksichtigt werden, etwa durch angenehme Gestaltung der Speisesäle oder durch die gemeinsame Optimierung der Arbeitsabläufe in der Küche. Bei der Initiative wird mit zwei Gruppen gearbeitet: einerseits dem gesamten Küchenpersonal, andererseits mit den „Stakehol-

dern“, wie etwa Pflegeheimleiter/innen, Schuldirektor/innen oder Geschäftsführer/innen und Vertreter/innen der Kund/innen der jeweiligen Gemeinschaftsküche – wie etwa Senior/innen, Schüler/innen oder Beschäftigten.

### Netzwerk Schulverpflegung

Gesündere Ernährung und mehr regionalen und saisonalen Einkauf in der Gemeinschaftsverpflegung und zwar speziell in Ausbildungsstätten soll auch das „Netzwerk Schulverpflegung“ der aks gesundheits GmbH in Vorarlberg bringen. Bei dieser Initiative wird vor allem auf regelmäßige Netzwerktreffen, Erfahrungsaustausch und Wissensvermittlung gesetzt, um so letztlich praktische Verbesserungen zu erzielen. Netzwerkpartner/innen sind Schüler/innen, Pädagog/innen, Schulärzt/innen, Elternvertreter/innen, Caterer, Getränkeproduzenten, Vertreter/innen des Landesschulrates, der Landwirtschaftskammer, der Gebietskrankenkasse, des Fonds Gesundes Vorarlberg, der Gemeinden sowie der aks gesundheits GmbH.

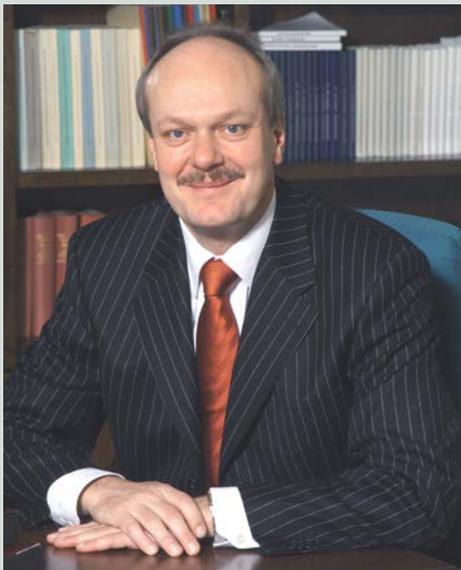
## ALLE MASSNAHMEN DER VORSORGESTRATEGIE IM ÜBERBLICK

Für die Maßnahmen, die im Rahmen der bundesweiten Vorsorgestrategie Ernährung in den einzelnen Bundesländern bis Ende 2013 umgesetzt werden, wird jeweils ein Budget zur Verfügung gestellt, dessen Höhe der Bevölkerungszahl des betreffenden Bundeslandes in Relation zur gesamten Bevölkerung in Österreich entspricht.

Bundesland	Projekt + Projektträger
<b>Burgenland</b>	Land Burgenland: GeKiBu – Gesunde Kindergärten im Burgenland
	BGKK: Richtig Essen von Anfang an Burgenland – Ernährungsberatung in der Schwangerschaft und nach der Geburt (Stillen und Beikost)
<b>Kärnten</b>	Land Kärnten und KGKK: Richtig essen von Anfang an Kärnten – Ernährungsberatung in der Schwangerschaft inklusive Beikosteinführung erweitert um Baby-friendly Hospital-Initiative
<b>Niederösterreich</b>	NÖ Gesundheits- und Sozialfonds: Gemeinsam besser essen
	NÖGKK: Richtig Essen von Anfang an Niederösterreich – Ernährungsberatung in der Schwangerschaft und nach der Geburt (Stillen und Beikost)
<b>Oberösterreich</b>	Land Oberösterreich: Einführung des Netzwerkes „Gesunder Kindergarten“
	OÖGKK: Gesund Essen von Anfang an – OÖ (Ernährungsberatung in der Schwangerschaft inklusive Beikosteinführung)
<b>Salzburg</b>	Land Salzburg und SGKK: Richtig essen von Anfang an – Salzburg (Ernährungsberatung in der Schwangerschaft inklusive Beikosteinführung)
<b>Steiermark</b>	Gesundheitsfonds Steiermark und STGKK: Gesunde Ernährung in der Steiermark – Ernährungsberatung in der Schwangerschaft inklusive Beikostempfehlungen und „Gemeinsam g’sund genießen“
<b>Tirol</b>	Land Tirol und TGKK: Richtig essen von Anfang an Tirol – Ernährungsberatung in der Schwangerschaft und Beikosteinführung und „Genussvoll Essen im Kindergarten“
<b>Vorarlberg</b>	Land Vorarlberg: Gemeinsam Essen in Vorarlberger Bildungseinrichtungen
	VGKK: Richtig Essen von Anfang an Vorarlberg – Ernährungsberatung in der Schwangerschaft
<b>Wien</b>	Wiener Gesundheitsförderung: „Wiener Netzwerk Kindergartenverpflegung“
	WGKK: Richtig Essen von Anfang an Wien – Ernährungsberatung in der Schwangerschaft „Gesund ins Leben starten“ (inklusive Beikostempfehlungen)
<b>Bund</b>	Aktivitäten im Rahmen des Nationalen Aktionsplans Ernährung (NAP.e): „Unser Schulbuffet“ – Optimierung der Schulverpflegung in Österreich, Baby-friendly Hospital Initiative, „Richtig Essen von Anfang an“, Wissenschaftliche Aufbereitung für Empfehlungen „Ernährung im Alter in verschiedenen Settings“
	Aktivitäten im Rahmen des Kindergesundheitsdialoges: Frühe Hilfen

Quelle: Charlotte Wirll, Elisabeth Türscherl: „Systematische Übersicht der Maßnahmen nach 15a“, Gesundheit Österreich GmbH, Wien, im Mai 2011 im Auftrag der Bundesgesundheitsagentur

Josef Probst, Generaldirektor-Stellvertreter des Hauptverbandes der österreichischen Sozialversicherungsträger im Interview zur Vorsorgestrategie Ernährung und zum Stellenwert der Prävention in Österreich im Allgemeinen.



**Josef Probst:** „Die Bedeutung von Gesundheitsförderung wird gesundheitspolitisch zwar regelmäßig betont, der Wille zu umfassenden Investitionen zeigt sich nur zögerlich.“

### GESUNDES ÖSTERREICH Herr Generaldirektor-Stellvertreter Probst, was bringt die Vorsorgestrategie?

**Josef Probst:** Der Beschluss der Bundesgesundheitskommission im Jahr 2010 zur Verwendung der Vorsorgemittel für das Thema Ernährung ist ein wichtiges gesundheitspolitisches Signal und ein Bekenntnis zum Ausbau der Gesundheitsförderung und Prävention. Die Stärke der Vorsorgestrategie ist, dass wir aus Pilotprojekten gelernt haben, und nun gemeinsam die nächsten Schritte in Richtung flächendeckende Umsetzung gehen. Modelle guter Praxis werden österreichweit mit gleichen Qualitätsstandards ausgerollt. Wir arbeiten gemeinsam mit gleichen Botschaften.

### GESUNDES ÖSTERREICH Ermöglicht die gemeinsame Strategie tatsächlich den erwünschten besonders effizienten Einsatz der Vorsorgemittel?

Der Ansatz ist erfolgversprechend. Die Kräfte von Bund, Ländern und Sozialversicherung zu bündeln, erhöht die Wirksamkeit und Effizienz. Gemeinsam setzen Bund, Länder und die Sozialversicherung Schwerpunkte: In einem ersten Schritt konzentrieren wir uns auf das Thema Ernährung und drei konkrete Modelle guter Praxis: Ernährungsberatung in der Schwangerschaft, Gemeinsam Essen und Schulverpflegung Vorarlberg.

### GESUNDES ÖSTERREICH Von den Gebietskrankenkassen wird in allen Bundesländern die Initiative „Richtig Essen von Anfang an“ umgesetzt. Wieso gerade dieses Projekt?

Die Sozialversicherung hat 2008 gemeinsam mit dem Bundesministerium für Gesundheit und der Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit mit einem kleinen, überschaubaren Projekt begonnen. Unser Anspruch war es, Wissen zu einem Thema in Österreich zu erzeugen, zu dem es damals nur wenig Expertise gab. Wichtig war uns dabei, alle zentralen Handlungsebenen mitzudenken. Es wurden Maßnahmen auf individueller Ebene, auf Ebene der Lebenswelten sowie zur Schaffung gesunder Rahmenbedingungen aufgezeigt, die nun sukzessive abgearbeitet werden. Mit dem österreichweiten Rollout der Ernährungsberatung für Schwangere, Mütter mit Kleinkindern und relevante Gesundheitsberufe durch „Richtig Essen von Anfang an!“ ist nun ein wichtiger Schritt zur Stärkung der Gesundheitskompetenz in die Wege geleitet.

### GESUNDES ÖSTERREICH Haben Prävention und Gesundheitsförderung in Österreich insgesamt betrachtet bereits jenen Stellenwert, den sie haben sollten?

Die Bedeutung von Gesundheitsförderung wird gesundheitspolitisch zwar regelmäßig betont, der Wille zu umfassenden Investitionen – mit relevanten Eurobeiträgen – zeigt sich nur zögerlich. Die Ausgaben für Gesundheitsförderung und Prävention liegen in Österreich mit 1,5 Prozent an den gesamten Gesundheitsausgaben unter dem EU-Schnitt, und sind fernab von erfolgreichen Ländern wie beispielsweise Finnland. Erfreulich ist, dass für Österreich nun auch Gesundheitsziele als wesentlicher Teil der Gesundheitsreform entwickelt und vom Ministerrat Mitte August 2012 beschlossen wurden. Neun der zehn Ziele für das Gesundheitswesen sind gesundheitsorientiert. Aus unserer Sicht ist es notwendig, den jährlichen Mittelzuwachs im Gesundheitswesen in besonderer Weise der Gesundheitsorientierung des Gesundheitssystems zu widmen.

### GESUNDES ÖSTERREICH Trägt die Vorsorgestrategie dazu bei, dass Prävention und Gesundheitsförderung mehr Bedeutung bekommen?

Die Vorsorgestrategie ist ein gutes Beispiel dafür, wie wir durch gemeinsames und abgestimmtes Handeln mehr für die Bürgerinnen und Bürger erreichen können. Weitere Schritte müssen folgen, wir müssen uns inhaltlich verbreitern. Ich glaube, Österreich braucht – den bereits erfolgreichen Ländern folgend – auch ein Public Health Institut, das operativ Gesundheitsorientierung vorantreibt und die Vernetzung im Sinne des Health in All Policies Ansatzes fördert. Ceterum censeo: Auf universitärer Ebene muss Forschung und Lehre zum Thema Public Health und Gesundheitsökonomie durch Aufbau und Ausbau von universitären Instituten vorangetrieben werden. Österreich ist hier ein Entwicklungsland.

vergeben werden, sind dabei jeweils so hoch, wie es der Bevölkerungszahl des betreffenden Bundeslandes in Relation zur gesamten Bevölkerung in Österreich entspricht. Bund, Länder und Sozialversicherungen berichten der Bundesgesundheitsagentur über die Verwendung der Mittel und werden dabei von der im BMG angesiedelten Koordinationsstelle und der

Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) beraten. „Zweck der Berichte ist vor allem, den Know-how-Transfer zu unterstützen“, meint *Charlotte Wirl* von der GÖG. Die Voraussetzung dafür sei, dass eindeutig messbare Ziele für die Maßnahmen festgelegt, und dass nicht nur die Erfolgsfaktoren, sondern auch die Hürden bei der Umsetzung dokumentiert würden, ergänzt die

GÖG-Expertin: „Nur so ist es möglich, dass andere Betreiber/innen anhand der Berichte tatsächlich aus den vorhandenen Erfahrungen lernen können.“

**Allianz für gesündere Ernährung**  
Durch „Ernährung“ als den gemeinsamen Schwerpunkt für die Aktivitäten und durch Beispiele guter Praxis



**Charlotte Wirl von der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG):** „Zweck der Berichte ist vor allem, den Know-how-Transfer zu unterstützen.“



**Ingrid Kiefer, Leiterin der Unternehmenskommunikation der AGES:** „Neu an der Vorsorgestrategie ist, dass nun gemeinsam, qualitätsgesichert, fokussiert, und möglichst flächendeckend vorgegangen wird.“

betont Judith delle Grazie: „Dieser zusätzliche Nutzen ergibt sich aus der Zusammenarbeit und den Synergien durch den Wissensaustausch aller Beteiligten aus Bund, Ländern und Krankenkassen.“ Die Vernetzung, die dafür Voraussetzung ist, wird vor allem auch durch regelmäßige Treffen aller Akteur/innen der Vorsorgestrategie möglich. „Präventionsmaßnahmen im Bereich der Ernährung, wie sie durch die Vorsorgestrategie erfolgen, sind besonders wichtig, denn die Zahl an Erkrankungen, die durch Fehl- oder Mangel-

ernährung bedingt sind, nimmt kontinuierlich zu“, sagt auch *Ingrid Kiefer*. Zudem sei hervorzuheben, dass die Vorsorgestrategie möglichst früh ansetze – nämlich bei Schwangeren, Eltern von Säuglingen und Kleinkindern, in Kindergärten und Schulen, ergänzt die Ernährungswissenschaftlerin und Leiterin der Unternehmenskommunikation der AGES. Dadurch werde versucht zu verhindern, dass Übergewicht überhaupt entstehe. „Natürlich gab es auch davor verschiedenste erfolgreiche Initiativen für gesündere Ernährung in Österreich“, betont Kiefer: „Neu an der Vorsorgestrategie ist jedoch, dass nun gemeinsam, qualitätsgesichert, fokussiert, und möglichst flächendeckend vorgegangen wird.“

als Vorbilder für die einzelnen Maßnahmen soll die Vorsorgestrategie also für einen sehr effektiven Einsatz der vorhandenen Mittel sorgen. „Zudem ist jetzt schon ein Mehrwert entstanden, der den rechnerischen Wert des Budgets bei Weitem übersteigt“,

## WISSEN

## GEMEINSAM VORZUGEHEN IST SINNVOLL

Die Wiener Stadträtin für Gesundheit Sonja Wehsely im Interview zur Vorsorgestrategie.



**Sonja Wehsely:** Die Vorsorgestrategie bringt Rückenwind für die Maßnahmen zur Gesundheitsförderung der Stadt Wien.

### **GESUNDES ÖSTERREICH** Frau Stadträtin Wehsely, was bringt die Vorsorgestrategie?

**Sonja Wehsely:** Aus Wiener Sicht bringt die gemeinsame Vorsorgestrategie von Bund, Ländern und Sozialversicherung für ganz Österreich auch Rückenwind für die Maßnahmen zur Gesundheitsförderung der Stadt Wien. Damit kann vor allem auch bei sozial schwächeren Schichten der Bevölkerung Bewusstseinsarbeit für gesunde Ernährung geleistet werden.

### **GESUNDES ÖSTERREICH** Ermöglicht die gemeinsame Strategie einen effizienteren Einsatz der Vorsorgemittel?

Gemeinsam vorzugehen, sich auf einen Themenschwerpunkt zu konzentrieren, dabei auf bereits bewährte Good Practice Modelle aufzubauen und diese möglichst flächendeckend umzusetzen, ist jedenfalls eine sinnvolle Entscheidung. Denn das Rad muss nicht überall ständig neu erfunden werden. Die Vorsorgestrategie führt zu einer Bündelung der verschiedenen Aktivitäten, das Thema „Gesunde Ernährung“ wird breit in verschiedenen Feldern platziert und dadurch besser wahrgenommen. Die gemeinsame Kommunikation ist ebenfalls von Vorteil, und alle Beteiligten profitieren inhaltlich von den

Aktivitäten zur Vernetzung im Rahmen der Vorsorgestrategie.

### **GESUNDES ÖSTERREICH** In Wien – und in ähnlicher Weise in anderen Bundesländern – werden vor allem Maßnahmen für Schwangere, Kleinkinder und Kindergartenkinder umgesetzt. Weshalb dieser Schwerpunkt?

Der aktuelle Österreichische Ernährungsbericht zeigt auf, dass Übergewicht und Adipositas in Österreich ein zunehmendes Problem darstellen. Elf Prozent der Sechs- bis 15-jährigen Schulkinder sind übergewichtig und weitere acht Prozent sogar adipös. Es ist daher wichtig, bereits für Kleinkinder die Weichen in Richtung einer gesundheitsfördernden, bedarfsgerechten Ernährung zu stellen. Denn das Ernährungsverhalten wird bereits in frühester Kindheit festgelegt und ist in späteren Jahren oft nur mehr schwer zu ändern. Im Bereich der Verpflegung wurden deshalb in den Wiener Schulen bereits einige Initiativen durchgeführt. Im Rahmen der Vorsorgestrategie setzen wir nun vor allem auch auf Maßnahmen in den Wiener städtischen und privaten Kindergärten und Krippen, in denen über 84.000 Kinder pädagogisch betreut und – zumindest teilweise – auch verpflegt werden.



**Birgit Dieminger** von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), die Projektleiterin von REVAN

# Richtig essen von Anfang an

*Mit gesunder Ernährung sollte möglichst früh begonnen werden. Was dabei zu beachten ist, zeigen kostenlose Workshops für Schwangere, Stillende und Eltern von Säuglingen in allen Bundesländern.*

**S**chwangere essen für zwei und sollten deshalb doppelt so viel Nahrung zu sich nehmen wie bisher? – Diese Ansicht ist nicht selten – aber völlig falsch. Tatsächlich ist während einer Schwangerschaft kaum Extra-Nahrungsenergie notwendig: im Durchschnitt 250 Kilokalorien pro Tag zusätzlich. Das entspricht zum Beispiel einer Zwischenmahlzeit wie einer Schale Müsli mit fettarmer Milch oder auch einem halben Liter Buttermilch und einem Apfel (siehe auch Artikel „Die 18 wichtigsten Tipps für richtige Ernährung von Anfang an“ auf den Seiten 34 bis 36).

Solche gängigen falschen Annahmen zum Thema Ernährung vor und nach einer Geburt sollen korrigiert und fundierte wissenschaftliche Informationen möglichst weit verbreitet werden. Das ist das Ziel des Projektes „Richtig essen von Anfang an!“ (REVAN), das 2008 begonnen wurde. „Während einer Schwangerschaft und in der ersten Zeit danach sind Eltern für alles, was das Wohl ihres Kindes betrifft, besonders aufnahmebereit“, sagt *Birgit Dieminger* von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), die Projektleiterin von REVAN.

Ein guter Zeitpunkt also, um Eltern über gesunde Ernährung zu informieren – von der Bedeutung des Stillens bis zur ersten Beikost. „Mit der richtigen Ernährung sollte selbstver-



In Salzburg wurde als Auftakt für das Projekt in jedem Bezirk ein Kochworkshop für werdende Mütter und Väter veranstaltet.

ständig möglichst früh begonnen werden, also bereits während der Schwangerschaft“, betont Dieminger. Von allem, was eine werdende Mutter zu sich nimmt, isst das Baby gewissermaßen eine kleine Portion mit. Die Ernährung wirkt sich also bereits im Mutterleib auf seine Gesundheit aus und kann erste Geschmacksvorlieben entstehen lassen.

## Aktuelle fundierte Informationen

REVAN ist eine Initiative der AGES, des Bundesministeriums für Gesundheit und des Hauptverbands der Österreichischen Sozialversicherungsträger. Damit in ganz Österreich dieselben qualitätsgesicherten und durch Studien belegten Fakten auf dem aktuellsten wissenschaftlichen Stand vermittelt werden, wurden vom REVAN-Team – von einem

Pilotprojekt für Schwangerenworkshops in der Steiermark ausgehend – einheitliche Schulungsunterlagen erarbeitet.

Diese dienen nun als Grundlage für REVAN-Workshops in allen Bundesländern, die von Schwangeren, Stillenden und deren Angehörigen sowie von Eltern von Säuglingen kostenlos besucht werden können. Es werden Workshops zur Ernährung in der Schwangerschaft und solche zum Thema Stillen und Beikost angeboten. Beide Schulungen dauern üblicherweise rund drei Stunden. Die Workshops werden von den Gebietskrankenkassen der jeweiligen Bundesländer oder auch in deren Auftrag durchgeführt und im Rahmen der Vorsorgestrategie Ernährung von Bund, Ländern und Sozialversicherung finanziert.

### Multiplikator/innen werden geschult

Als Leiter/innen der Workshops sind Expert/innen im Einsatz, wie etwa Diätolog/innen, Ernährungswissenschaftler/innen, Hebammen oder auch Ärzt/innen. Diese Multiplikator/innen werden von Mitarbeiter/innen des REVAN-Teams geschult, das insgesamt sieben Personen umfasst. Wer selbst bereits zehn Workshops auf Basis der REVAN-Schulungsunterlagen abgehalten hat, erwirbt dadurch die Berechtigung zur Schulung weiterer Multiplikator/innen.

In den Workshops für Schwangere steht neben der Empfehlung „Doppelt so gut statt doppelt so viel“ auch „Erste Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden“ auf dem Lehrplan. Zum Thema Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter geht es unter dem Motto „Babys erstes Löffelchen“ um Fragen wie: „Wann soll man mit der Beikost beginnen und welches Lebensmittel ist dafür am besten geeignet?“. Wo und wann die kostenlosen Workshops in den Bundesländern stattfinden, kann auf der Website [www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at) in der Rubrik „Projekte und Workshops“ nachgeschlagen werden.

### Aktivitäten in den Bundesländern

Je nach Bundesland wurden die Kerninhalte der Workshops teilweise um zusätzliche Angebote erweitert. So gab es etwa im Land Salzburg im Jänner 2012 in jedem Bezirk eine Auftaktveranstaltung. Yusuf Bayraktar, Chefkoch eines bekannten Restaurants der Stadt Salzburg, kochte dabei gemeinsam mit werdenden Müttern und Vätern zwei Stunden lang ein Menü aus frischen Zutaten. „Wir wollten zeigen, dass gesunde Ernährung auch gut schmeckt, und das Projekt öffentlich bekannt machen“, sagt Margit Somweber, die bei der Salzburger Gebietskrankenkasse für REVAN verantwortlich ist. Ähnlich wie in anderen Bundesländern wurde auch im Land Salzburg ein nachhaltiges Netzwerk aufgebaut. Kooperationspart-



ner/innen sind unter anderem Ärzt/innen, Apotheker/innen, Hebammen und Diätolog/innen sowie soziale Einrichtungen, Elternberatungsstellen und Geburtskliniken. An der Fachhochschule Salzburg wurden die Schulungsunterlagen für „Richtig essen von Anfang an!“ zu einem Bestandteil des Lehrplans des Studiengangs für Hebammen gemacht. In Salzburg sollen im Projektzeitraum bis Ende 2013 insgesamt 150 Workshops durchgeführt werden. Termine und Veranstaltungsorte sind auf der Website [www.baby-isstmit.at](http://www.baby-isstmit.at) nachzulesen. Weiters sollen 25 Schulungen von Multiplikator/innen stattfinden.

### 250-Kilokalorien-Bufferfs

In Oberösterreich sind bis Ende 2013 insgesamt 180 Workshops für Schwangere geplant, 140 weitere Veranstaltungen sollen das Thema „Babys erste Mahlzeit“ zum Inhalt haben. Bei den Workshops für Schwan-

gere werden auch 250-Kilokalorien-Bufferfs angeboten. Es gibt also zum Beispiel eine Schüssel Müsli mit fettarmer Milch oder als Alternative ein Stück Vollkornbrot mit zwei Scheiben magerem Käse und etwas Gemüse. So sehen die Teilnehmer/innen in der Praxis, wie viel Nahrungsenergie sie während der Schwangerschaft tatsächlich zusätzlich pro Tag brauchen – und können auch gleich von einer empfehlenswerten Zwischenmahlzeit kosten.

Ein zentrales Ziel der gesamten Initiative ist es, die Informationen rund um richtige Ernährung speziell auch an Migrant/innen und sozial Benachteiligte zu vermitteln. Das wird durch entsprechende Workshops in verschiedenen Bundesländern bereits in die Tat umgesetzt. Eine Arbeitsgruppe der Projektbetreiber/innen aus den Bundesländern ist derzeit damit befasst, die Schulungsunterlagen für den Gebrauch für diese Zielgruppe nochmals zu optimieren. „Einerseits

geht es darum, die wichtigsten Inhalte möglichst einfach und bildhaft darzustellen und so den Wissensteil der Workshops zu verkürzen, damit mehr Zeit für persönliche Fragen und

Anliegen bleibt“, erklärt Dieminger. „Andererseits wollen wir Strategien entwickeln, wie bestimmte Communities von Migrant/innen am besten erreicht werden können, und was da-

bei in den einzelnen Bundesländern zu beachten ist. Denn je nach Bundesland sind unterschiedliche Herkunftsländer und Kulturen häufiger oder weniger häufig vertreten.“



Die **ARGEf** setzt in Niederösterreich außer der Initiative „Richtig essen von Anfang an“ (REVAN) auch das Projekt „Babycouch“ mit regelmäßigen Informations- und Vernetzungsveranstaltungen um.

### DAHIN GEHEN, WO DIE MENSCHEN ARBEITEN, WOHNEN UND LEBEN

Die „Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung“ (ARGEf) mit Sitz in Wiener Neustadt führt die Initiative „Richtig essen von Anfang an“ (REVAN) in Niederösterreich und dem Burgenland durch. Rund 500 Workshops sollen in Niederösterreich und rund 250 im Burgenland bis Ende 2013 abgehalten werden. Mit Stand von Ende August haben rund 180 in Niederösterreich und rund 70 im Burgenland bereits stattgefunden. Weitere Informationen sowie die Termine und Veranstaltungsorte für die kostenlosen Workshops sind im Internet auf der Website [www.argef.at](http://www.argef.at) im Bereich „Ernährung“ abrufbar.

Auch für die ARGEf steht bei der Initiative die Frage im Zentrum, wie das wichtigste Wissen rund um die Ernährung von Schwangeren und Babys speziell Migrant/innen und sozial benachteiligten Menschen nahegebracht werden kann. „Wir wissen aus unserer praktischen Arbeit, dass dafür vor allem aufsuchende Maßnahmen geeignet sind. Das heißt, wir müssen dahin gehen, wo die Menschen arbeiten, wohnen und leben“, betont *Petra Ruso*, die Geschäftsführerin der ARGEf. Die ARGEf betreut seit 2010 auch mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich das Projekt „Babycouch“ für die niederösterrei-

chische Gebietskrankenkasse (NÖGKK). Dabei finden in Wiener Neustadt, Ternitz, Korneuburg und Schwechat regelmäßig Informations- und Vernetzungsveranstaltungen für Schwangere, Stillende und Mütter und Väter von Kindern bis zum dritten Lebensjahr statt. Konkret besuchen die ARGEf-Mitarbeiter/innen im Rahmen beider Projekte unter anderem Kulturvereine von Migrant/innen oder auch Einrichtungen wie die „Weberwirtschaft“ in Wiener Neustadt, ein Haus, in dem Wohnplätze für junge und werdende Mütter aus schwierigen sozialen Lagen angeboten werden. „Dort kochen wir mit den jungen Frauen und spre-

chen im Anschluss auch Themen rund um die richtige Ernährung an“, sagt Ruso. Beim Fest im Flugfeld-Viertel in Wiener Neustadt Mitte September war die ARGEf mit einem Stand vertreten. In diesem Teil der Stadt im Industrieviertel gibt es einen sehr hohen Anteil an türkischen Bewohner/innen. Deshalb wurde dort direkt beim Zielpublikum um Interesse für Gesundheitsförderung und speziell die REVAN-Kurse geworben. Bei Bedarf werden diese von der ARGEf in türkischer Sprache angeboten. Unter [www.babycouch.at](http://www.babycouch.at) findet man neben deutschen auch türkische IPTV-Clips zu Ernährungsthemen.

# Gut für das Baby und gut für die Mutter

*„Baby-friendly Hospitals“ fördern die gesündeste Art der Ernährung für Neugeborene: das Stillen.*

Text: Dietmar Schobel

**M**uttermilch enthält alles, was ein Baby braucht und das Stillen gibt ihm Wärme, Sicherheit und Geborgenheit. Es fördert die Entwicklung des Immunsystems und wer als Kind gestillt wurde, ist später seltener übergewichtig oder adipös. Mütter, die gestillt haben, sind weniger häufig von Brust- oder Eierstockkrebs betroffen. Weil das so ist, wurde 1991 die UNICEF und WHO-Initiative „Baby-friendly Hospitals“ gestartet. Spitäler sollen für eine stillfreundliche Atmosphäre sorgen und mindestens 75 Prozent der Mütter voll stillend entlassen.

Ob gestillt wird, entscheidet sich meist in den allerersten Minuten, Stunden und manchmal auch Tagen. Das Kind soll gleich nach der Geburt Hautkontakt mit der Mutter haben und das Krankenhaus 24-Stunden-Rooming-in praktizieren, Mutter und Kind sollen also ohne Unterbrechung zusammen sein können. Das Stillen zu fördern wird immer wichtiger, denn weltweit werden zunehmend weniger Babys gestillt, oder es wird früher abgestillt und industriell erzeugte Säuglingsnahrung zugefüttert. Jährlich sterben 1,5 Millionen Kinder an Krankheiten, die durch regelmäßiges Stillen vermieden werden könnten – vor allem in den Entwicklungsländern.

## Nur zwölf Spitäler sind zertifiziert

„Von den achtzig österreichischen Krankenhäusern mit einer Geburtsstation erfüllen derzeit nur zwölf die zehn Kriterien für ein ‚Baby-friendly Hospital‘“, sagt *Christina Dietscher*

vom Ludwig Boltzmann Institut Health Promotion Research (LBIHPR), das in Österreich die Initiative, die seit 2010 als Sektion des Österreichischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (ONGKG) organisiert ist, wissenschaftlich begleitet. Das soll sich ändern und dazu soll unter anderem ein Preisausschreiben beitragen. Wer zwischen September 2011 und Juni 2013 erstmals – oder nach einer Vier-Jahres-Frist neuerlich – das Label „Baby-friendly Hospital“ erworben hat und ein Motivations-schreiben einreicht, kann zu jenen drei Gewinner/innen zählen, welche kostenlos zertifiziert werden. Diese werden unter allen Teilnehmer/innen durch eine unabhängige Fach-Jury ermittelt werden. Unter der E-Mail-Adresse [baby-friendly@ongkg.at](mailto:baby-friendly@ongkg.at) sind weitere Informationen dazu erhältlich. Frischen Wind für die Initiative gibt es derzeit auch durch finanzielle Unterstützung aus den Mitteln, die im Rahmen der Vorsorgestrategie eingesetzt werden. Diese werden verwendet, um Gutachter/innen für die Zertifizierungen auszubilden, Workshops für die Mitarbeiter/innen von Spitälern abzuhalten und eine leicht verständliche Still-Broschüre zu erstellen, die sich unter anderem an Migrant/innen wendet. „Eines ist mir besonders wichtig“, sagt Dietscher: „Unser Label steht keineswegs für einen Zwang zum Stillen, sondern dafür, dass eine Atmosphäre geschaffen wird, in der sich Mütter bewusst entscheiden können.“



**Christina Dietscher vom Ludwig Boltzmann Institut Health Promotion Research (LBIHPR):**  
„In Österreich erfüllen derzeit nur zwölf Krankenhäuser die Kriterien für ein ‚Baby-friendly Hospital‘.“

## DIE 10 SCHRITTE ZUM BABYFREUNDLICHEN SPITAL

Für jeden der folgenden zehn Schritte wurden Mindestanforderungen definiert, die ein „Baby-friendly Hospital“ erfüllen muss. Weitere Informationen dazu sind unter [www.ongkg.at/baby-friendly](http://www.ongkg.at/baby-friendly) abrufbar.

- 1 Schriftliche Stillrichtlinien, die mit allen Mitarbeiter/innen regelmäßig besprochen werden
- 2 Alle Mitarbeiter/innen so schulen, dass sie über die notwendigen Kenntnisse für die Umsetzung der Stillrichtlinien verfügen
- 3 Alle schwangeren Frauen über die Bedeutung und die Praxis des Stillens informieren
- 4 Den Müttern unmittelbar ab der Geburt ununterbrochenen Hautkontakt mit ihrem Baby ermöglichen, mindestens eine Stunde lang oder bis das Baby das erste Mal gestillt wurde
- 5 Den Müttern korrektes Anlegen zeigen und ihnen erklären, wie sie ihre Milchproduktion aufrecht erhalten können, auch im Falle einer Trennung von ihrem Kind
- 6 Neugeborenen Kindern weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch geben, außer bei medizinischer Indikation
- 7 24 Stunden Rooming-in praktizieren: Mutter und Kind bleiben Tag und Nacht zusammen
- 8 Zum Stillen nach Bedarf ermuntern
- 9 Gestillten Kindern keine künstlichen Sauger geben
- 10 Die Mütter auf Stillgruppen hinweisen und die Entstehung von Stillgruppen fördern.

# Gesunde Produkte für jeden Geschmack am Schulbuffet

*Wer sich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt, bleibt gesund und lernt leichter. Durch eine Initiative des Gesundheitsministeriums sollen Schulbuffets in ganz Österreich Schritt für Schritt gesünder werden – und dabei wirtschaftlich bleiben.*



**Die mobilen Berater/innen der Initiative „Unser Schulbuffet“** unterstützen Buffetbetreiber/innen in ganz Österreich kostenlos dabei, ihr Sortiment gesünder zu gestalten.

**Von links nach rechts im Bild:** Christine Gelbmann, Sonja Greisinger, Irene Eggner, Susanne Wiener, Mario Proske, Karin Blagusz

**S**chokoriegel in allen Varianten, Pizzaschnitten, Leberkäsemmel: So sieht das typische Angebot an vielen Schulbuffets aus. Was hier und an den Getränkeautomaten erhältlich ist – und was nicht, kann sich auf die Gesundheit der Schüler/innen auswirken und deren Leistungsfähigkeit beeinflussen. Viele Schultage sind lang und die Wahrscheinlichkeit, dass in der Pause am Buffet eingekauft wird, ist hoch. Etwa ein Drittel der Sechs- bis 14-Jährigen frühstückt zu Hause nicht und die Hälfte bekommt auch keine Jause mit. Viele gute Gründe also, um das Angebot an Schulbuffets sys-

tematisch zu verbessern und so dazu beizutragen, dass die Wahl des gesünderen Lebensmittels gerade auch an Schulen die leichtere wird. Das ist das Ziel der Initiative „Unser Schulbuffet“ des Gesundheitsministeriums, die im Rahmen der Vorsorgestrategie bis Ende 2013 in ganz Österreich durchgeführt wird.

## Kriterien für gesunde Schulbuffets

Wie soll das in die Praxis umgesetzt werden? „Die Grundlage ist die Leitlinie Schulbuffet. Sie enthält konkrete Empfehlungen für alle elf Warengruppen, die üblicherweise angeboten wer-

den, also etwa Getränke, Mehlspeisen, Obst und Süßigkeiten, Brot und Gebäck sowie die Auflage und die Füllung von Weckerln und Broten“, erklärt *Petra Lehner*, Ernährungsexpertin im Büro des Bundesministers für Gesundheit. Die Leitlinie wurde von Fachleuten für Ernährungswissenschaft, Public Health, Prävention und Bildung sowie Buffetbetreibern erarbeitet und im August 2011 präsentiert. So sollen etwa mindestens acht von zehn Getränken ideale Durstlöcher sein, wie Mineralwasser oder stark verdünnte Fruchtsäfte. Oder das Gesamtangebot an Brot und Gebäck soll mindestens zur

Hälfte aus Produkten mit hohem Schrot- oder Kornanteil bestehen, vorzugsweise aus Vollkornprodukten. Oder es soll in jeder Pause frisches Obst angeboten werden. Weitere Einzelheiten enthält auf 40 Seiten ein sehr übersichtlich gestaltetes Handbuch, das unter [www.unerschulbuffet.at](http://www.unerschulbuffet.at) heruntergeladen werden kann. Zudem stehen umfassend recherchierte Praxisleitfäden mit über 1.300 Getränken und Milchprodukten zur Verfügung sowie Marketing- und Rezeptideen.

### Mobile Berater/innen für ganz Österreich

Vor allem sollen aber fünf mobile Berater/innen dazu beitragen, dass die Empfehlungen in die Praxis umgesetzt werden. Betreiber/innen von Schulbuffets können sich online für eine kostenlose Beratung anmelden und werden dann zurückgerufen, um einen Termin zu vereinbaren. Wenig später sind die Konsultent/innen vor Ort. *Susanne Wiener* ist im Raum Oberösterreich und Niederösterreich als mobiler Coach aktiv. „Der Ersttermin findet nach Möglichkeit vor der einkaufsstärksten Pause statt, und dabei sehe ich mir das Einkaufsverhalten der Schüler/innen genauer an“, erzählt die Diätologin und Gesundheitswissenschaftlerin. Dann gibt sie in einen Laptop ein, welche Artikel in welcher Menge angeboten und wie sie präsentiert werden. So kann gleich vor Ort festgestellt werden, in welchem Ausmaß das jeweilige Buffet den Vorgaben der Leitlinie Schulverpflegung bereits entspricht. Bislang haben die von Wiener besuchten Betriebe vor der ersten Beratung diese Kriterien zwischen 20 und 55 Prozent erfüllt.

### Eine Zielvereinbarung wird getroffen

Das Ziel sind mindestens 75 Prozent. Die Beraterin vereinbart mit den Buffetbetreiber/innen, bis wann sie dieses erreichen können. „Manche sagen, dass sie das in vier Wochen schaffen, andere haben sich über die Sommerferien hinweg Zeit genommen“, berichtet Wiener. Wenn möglich findet gleich im Anschluss ein zweiter Termin mit Vertreter/innen der Schulgemeinschaft statt und Direktor/innen, Lehrer/innen, Schüler/innen oder auch Eltern wird die Initiative „Unser Schulbuffet“ nochmals vorgestellt. Nach dem vereinbarten Zeitraum kommt die Beraterin nochmals an die Schule – und beurteilt, ob das Ziel erreicht wurde. „Das ist in allen Schulen gelungen. Im Durchschnitt werden die Kriterien zu 85 bis 90 Prozent eingehalten, in einem Fall sogar zu 100 Prozent“,

freut sich Wiener. Alle Betreiber/innen konnten deshalb mit der Urkunde und dem Label „Unser Schulbuffet“ ausgezeichnet werden. Bundesweit wurde die Auszeichnung bereits an über 90 Buffetbetreiber/innen verliehen.

### Ein Qualitätssiegel

„Unsere Initiative kommt bei den Unternehmer/innen, die dabei mitmachen, auch sehr gut an“, betont *Walpurga Weiß*, die gemeinsam mit *Manuel Schätzer* die Initiative „Unser Schulbuffet“ leitet. Durch die Umstellung ihres Sortiments und die Auszeichnung können die Buffetbetreiber/innen belegen, dass sie klare Qualitätskriterien einhalten und um die Gesundheit ihrer Kundinnen, also der Schülerinnen und Schüler, bemüht sind. „Viele sagen, dass sie dafür an ihrer jeweiligen Schule zahlreiche positive Rückmeldungen erhalten haben“, sagt Weiß.

Durch die Initiative soll das Angebot der Schulbuffets nicht völlig verändert, sondern Schritt für Schritt gesünder gestaltet werden. Wirtschaftliche Aspekte sind dabei zentral. Das Sortiment soll vielfältig und abwechslungsreich sein, mit Produkten, die den Schüler/innen gut schmecken, die attraktiv präsentiert und von den Kund/innen auch gewünscht werden. Es gibt kostenlose Werbemittel, um das neue Angebot gut zu vermarkten und nach Möglichkeit Umsatzzuwächse zu erzielen.

### Gesunde Produkte sind die Zukunft

In manchen Bereichen gelingt das nicht immer von Anfang an problemlos. Vor allem bei den Mehlspeisen, von denen nur maximal zehn Stück sichtbar angeboten werden sollen und bei den Süßigkeiten. Von Letzteren sollen höchstens zehn verschiedene im Sortiment sein und dies nur in Verpackungsgrößen bis 30 Gramm. *Franz Nemeč* betreibt in sechs Gymnasien und einer Handelsakademie in Wien Buffets, die er entsprechend den Kriterien der „Leitlinie Schulbuffet“ gestaltet hat. „Natürlich waren die Umsätze zunächst teilweise geringer“, sagt der 56-Jährige, der auch als Praktiker an der Erstellung der Leitlinie beteiligt war. Nemeč ist schon seit 16 Jahren Schulbuffet-Unternehmer. Mit im Team sind seine Gattin, zwei Töchter, ein Schwiegersohn und elf Angestellte. „Wer ein Schulbuffet führt, lernt nach und nach viele der Schülerinnen und Schüler auch persönlich kennen“, erzählt der Unternehmer: „Oft wird man zum Ansprechpartner für priva-



**Walpurga Weiß, Co-Projektleiterin von „Unser Schulbuffet“:** „Durch unsere Auszeichnung können Buffetbetreiber/innen belegen, dass sie klare Qualitätskriterien einhalten.“

te Probleme.“ Diese Nähe zu seinen Kundinnen und Kunden mag eines der Motive für sein Engagement sein. „Ich achte selbst darauf, gesund zu essen und möchte den Schüler/innen ebenfalls ermöglichen, aus einem gesunden Angebot auszuwählen“, sagt er. Doch Nemeč hat auch gute wirtschaftliche Argumente: „Ich bin überzeugt, dass den gesunden und gut schmeckenden Produkten die Zukunft gehört.“

### MEHR INFOS BEI DER JAHRESTAGUNG, AM TELEFON UND IM INTERNET

**Am 30. November** findet im Gesundheitsministerium in Wien die Jahrestagung der Initiative „Unser Schulbuffet“ statt, bei der alle Buffetbetreiber/innen und Interessierten willkommen sind. Näheres unter [www.unerschulbuffet.at](http://www.unerschulbuffet.at). Auf dieser Website können sich Buffetbetreiber/innen aus ganz Österreich auch dafür anmelden, ihr Angebot mit professioneller Unterstützung gesünder zu gestalten. Sie werden dann von einer mobilen Beraterin oder einem mobilen Berater angerufen und nach Vereinbarung eines Termins in ihrem Buffet besucht. Auch die Ernährungs-Hotline des Fonds Gesundes Österreich in Kooperation mit dem VKI steht für Rückfragen zur Verfügung: von Montag bis Freitag von 9 bis 15 Uhr unter der Nummer: **0810 810 227**. Die Kosten betragen maximal 0,1 Euro pro Minute.

# Die Freude am Genuss entdecken

*Die bundesweite Vorsorgestrategie bringt das Thema ausgewogene Ernährung in Theorie und Praxis in die Kindergärten: Was in Wien, dem Burgenland und Oberösterreich dafür getan wird. Text: Dietmar Schobel*



Foto: Christine Bauer/WiG

**Judith Blachfelner:** „Das Wiener Netzwerk Kindergartenverpflegung umfasst Workshops für die Kinder, Schulungen für die Pädagog/innen und eine Verbesserung des Angebots.“

**M**it richtiger Ernährung kann man nicht früh genug anfangen. *Helga Quirgst* vermittelt schon Drei- bis Sechsjährigen, was dabei wichtig ist. Wie das geht? „Mit Geschichten, Rätseln, Bewegungsübungen und vielen unterhaltsamen Spielen“, sagt die gelernte Kindergartenpädagogin und Studentin der Ernährungswissenschaften, die in Wiener Kindergärten Workshops für Kinder abhält. Beim ersten Termin sind die Ernährungspyramide und Ernährungsvielfalt Thema, bei einem zweiten geht es darum, wie das Essen vom Bauernhof auf unseren Tisch kommt.

So können schon die Kleinsten anhand einer mit Kreppband auf dem Boden aufgeklebten Ernährungspyramide und Lebensmitteln aus Stoff, die dann hineingelegt werden sollen, erlernen, wie eine ausgewogene Ernährung zusammengesetzt ist. Bekanntlich bilden Obst, Gemüse und Vollkorn-Produkte die breite und gesunde Basis, weil sie häufig und auch in größeren Mengen verzehrt werden können. Süßigkeiten etwa, die nur in kleinen Mengen und selten „erlaubt“ sind, gehören in die Spitze der Pyramide.

## Für alle Kindergärten in Wien

Quirgst ist eine von 25 Expert/innen, die im Rahmen des „Wiener Netzwerkes Kindergartenverpflegung – WiNKi“ in Kindergärten der Bundeshauptstadt Ernährungsworkshops durch-

führen. Immer mit dabei: der kleine Drache WiNKi, eine Handpuppe. Insgesamt gibt es in Wien über 1000 Kindergarten-Standorte. Alle Kindergärten, die an derartigen kostenlosen Veranstaltungen Interesse haben, können sich per E-Mail an [info@winki.at](mailto:info@winki.at) oder an [office@agme.at](mailto:office@agme.at) wenden. Das Projekt der Wiener Gesundheitsförderung – WiG wird im Rahmen der Vorsorgestrategie aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur finanziell unterstützt. Mit der operativen Umsetzung wurde die AGME (Arbeitsgemeinschaft moderne Ernährung) beauftragt. „Die Workshops für Kinder sind nur ein Teil unseres umfassenden Projektes“, sagt die Projektleiterin in der Wiener Gesundheitsförderung, *Judith Blachfelner*, selbst Ernährungswissenschaftlerin.



Auch beim Projekt „GeKiBu“ im Burgenland lernen schon die Kleinsten auf anschauliche Weise worauf es bei der „Ernährungspyramide“ ankommt. Im Bild ein Kindergarten in Pinkafeld.

## Fortbildung für Pädagog/innen

Zudem gibt es auch Fortbildungen für die Pädagog/innen und Assistent/innen. Seit September stehen dafür 160 Plätze an der „Wiener Ernährungsakademie“ zur Verfügung, einer gemeinsamen Initiative der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) und der Wiener Gesundheitsförderung. Die Schulung gibt Antworten auf Fragen wie: „Sind Kinderlebensmittel notwendig?“ oder: „Wie setze ich ein Ernährungsprojekt im Kindergarten um?“. Weiters soll auch die Verpflegung in den Wiener Kindergärten verbessert werden, die zu mehr als drei Vierteln von vier großen Catering-Unternehmen geliefert wird. Dafür soll unter anderem *Manfred Ronge* mit seinen Mitarbeiter/innen sorgen. Sein Unternehmen „Ronge & Partner“ bildet gemeinsam mit den beiden weiteren Beratungsunternehmen „e3“ und „gefühlküche“ die AGME. „Wir wollen das Bewusstsein der Köchinnen und Köche für gesunde Ernährung erhöhen und zwar bei den großen Cateringunternehmen ebenso wie bei den kleineren Küchen in Wien, die zum Beispiel manche Privatkinderergärten oder speziell auch muslimische Kindergärten beliefern“, sagt der Berater, der selbst gelernter Koch ist und über 25 Jahre Branchenerfahrung verfügt. Bei den kleineren Verpfleger/innen gehe es zunächst häufig darum, Basiswissen zu vermitteln: zum Beispiel dazu, wie ein Menüplan nach gesundheitlichen Kriterien erstellt oder der Einkauf nach diesen organisiert werden könne.

## Nach Vorarlberger Vorbild

In Österreichs östlichem Bundesland wird aktuell im Rahmen der Vorsorgestrategie das Projekt „Gesunde Kindergärten Burgenland“ umgesetzt, oder kurz „GeKiBu“. „Wir haben das Projekt nach dem Vorbild der Initiative ‚Maxima‘ der aks gesundheit GmbH gestaltet, die in Vorarlberg schon seit 2003 das Thema gesunde Ernährung in die Kindergärten bringt“, erklärt GeKiBu-Projektleiterin *Karina Mayer*, vom Öffentlichen Gesundheitsdienst des

Landes Burgenland. 2012 werden im Burgenland fünfzehn und ab 2013 weitere 25 ausgewählte Kindergärten betreut. Viermal finden Kinderworkshops statt, bei denen die Kids zum Beispiel die „Ernährungsleiter“ kennen lernen und durch Sinnestests erfahren können, was einen süßen, sauren, salzigen oder bitteren Geschmack kennzeich-



net. Zweimal im Jahr haben die teilnehmenden Kindergärten die Möglichkeit zu einem Abend einzuladen, bei dem die Eltern von Ernährungswissenschaftler/innen umfassend informiert werden. Schließlich gibt es auch bei GeKiBu Workshops zur Fortbildung der Pädagog/innen. Außerdem können Schulungsmappen, die Rezeptideen und Spiele für die Kinder enthalten, von allen Kindergärten im Burgenland kostenlos angefordert werden.

Das „Netzwerk Gesunder Kindergärten“ bringt gesunde Ernährung und Bewegung in Kindergärten in ganz Oberösterreich. Im Bild: Ein Kindergarten in Braunau.

## GESUNDER GENUSS UND BEWEGUNG IN OBERÖSTERREICH

Von Herbst 2009 bis zum Sommer 2012 wurde in 21 Kindergärten in Oberösterreich das vom Land und dem Fond Gesundes Österreich geförderte Pilotprojekt „Genuss- und Bewegungsentdecker“ durchgeführt. Dabei wurden unter anderem Basiskriterien für einen gesunden Kindergarten erarbeitet und erprobt, die dabei unterstützen sollten, vor allem in den Bereichen Ernährung und Bewegung gesundheitsfördernde Strukturen aufzubauen. Außerdem wurden von Expert/innen Workshops und Vorträge für die Verpflegungsanbieter/innen, Pädagog/innen, Eltern und Kinder veranstaltet. So sollte die Verpflegung verbessert und das Wissen um gesunde Ernährung erhöht, aber auch dafür gesorgt werden, dass in den Kindergärten mehr Möglichkeiten für gesunde Bewegung angeboten werden. „Die Ergebnisse der Evaluierung zeigen, dass dies sehr gut gelungen ist“, meint die Ernährungswissenschaftlerin und Projektleiterin *Claudia Barth*. So gebe es jetzt etwa um 40 Prozent mehr Eltern, die ihren Kindern eine gesunde Jause mitgäben – also zum Beispiel Obst, Gemüse und Vollkornbrot statt Weißbrot und Süßigkeiten. Die Angebote für freie Bewe-

gung in den Innenräumen und im Freien sind von 52 auf 64 Prozent sowie von 81 auf 99 Prozent gestiegen. Auch die Möglichkeiten für Bewegung unter Anleitung haben in den beteiligten Kindergärten von 60 auf 80 Prozent zugenommen. Das Pilotprojekt brachte also messbare Erfolge. Im Rahmen der bundesweiten Vorsorgestrategie wird es nun als „Netzwerk Gesunder Kindergärten“ in allen Bezirken Oberösterreichs umgesetzt. Das Land Oberösterreich stellt dafür Mittel in gleicher Höhe wie die Vorsorgemittel zur Verfügung. „Wir freuen uns, dass wir unsere Initiative nun in größerem Maßstab durchführen können. Bis zum Sommer 2013 wollen wir 225 der insgesamt rund 700 Kindergärten in Oberösterreich mit einbeziehen“, sagt Barth. 156 Kindergärten machen jetzt schon mit und in 150 Küchen, welche unter anderem auch Kindergärten versorgen, werden die Mitarbeiter/innen geschult und das Speisenangebot gemeinsam mit Expert/innen optimiert. Zudem wurden Fortbildungsmaßnahmen zu den Themen Ernährung und Bewegung für die Pädagog/innen entwickelt, die nun in ganz Oberösterreich angeboten werden und auf großes Interesse stoßen.



**Berater Manfred Ronge:** „Von den Basiserhebungen ausgehend, werden Schulungen in den Großküchen durchgeführt.“

# Die Wahl der richtigen Kost zur leichteren machen

*Ein besseres Angebot in der Gemeinschaftsverpflegung macht die gesündere Wahl für die Konsument/innen zur leichteren: Was dank der Vorsorgestrategie in der Steiermark, Niederösterreich und Vorarlberg dafür getan wird.*

**W**ie können möglichst viele Menschen dazu gebracht werden, sich vielfältig, ausgewogen und damit auch gesund zu ernähren? Fachleute sind sich einig: Wer dieses Ziel auf direktem Weg erreichen will, muss das Angebot in der Gemeinschaftsverpflegung verbessern und so für die Konsument/innen der Kantinen von Krankenhäusern, Betrieben, Bildungseinrichtungen und Heimen die gesündere Wahl zur leichteren machen.

Dazu gab und gibt es in Österreich zahlreiche Initiativen auf Ebene der Gemeinden und Bundesländer. Im Rahmen der Vorsorgestrategie Ernährung dienen die erfolgreichsten Projekte als „Beispiele guter Praxis“ oder auch Vorbilder für weitere Maßnahmen, die gemeinsam und gezielt bundesweit durchgeführt werden. Dafür stehen bis Ende 2013 zehn Millionen Euro zur Verfügung. Lesen Sie hier, wie ein Teil dieser Mittel für vielfältige und ausgewogene Gemeinschaftsverpflegung in der Steiermark, Niederösterreich und Vorarlberg eingesetzt wird.

## Das Vorbild „anders essen“

Schon 2005 wurde in 16 steirischen Lehrlingshäusern, die jährlich über 10.000 Lehrlinge aus 22 Berufsschulen während ihrer Schulzeit beherbergen, das Projekt „anders essen“ begonnen. Es wurde von der steirischen Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis durchgeführt, vom Fonds Gesundes Österreich ko-finanziert und brachte zählbare Erfolge. Zum Ende des Projekts im Jahr 2009 wurde in al-

len Lehrlingshäusern abwechslungsreicher und fettärmer gekocht. Der Anteil an in Fett gebackenen Speisen konnte teilweise um bis zu 75 Prozent reduziert werden, in manchen Lehrlingshäusern steht bis zu 140 Prozent mehr Gemüse auf dem Speiseplan als zuvor. „Dieser Erfolg war vor allem auch dadurch möglich, dass auf größtmögliche Beteiligung gesetzt wurde“, sagt Rita Kichler, Gesundheitsreferentin mit Schwerpunkt Ernährung beim Fonds Gesundes Österreich. Vor allem die Küchenteams wurden dabei miteinbezogen, gemeinsam mit den Projektbegleiter/innen die Veränderungen hin zu einem gesünderen Speisenangebot zu entwickeln, aber auch die Lehrlinge, Pädagog/innen und Heimleiter/innen haben intensiv mitgemacht.

## Gemeinsam gesünder essen in der Steiermark

„Das Projekt ‚anders essen‘ war ein Vorbild für unser Modellprojekt ‚Gemeinsam Essen‘, mit dem wir zeigen wollen, wie eines der steirischen Gesundheitsziele in die Praxis umgesetzt werden kann“, sagt Sandra Marczik-Zettinig vom Gesundheitsfonds Steiermark. Das genannte Gesundheitsziel lautet: „Mit Ernährung und Bewegung die Gesundheit der Steirer/innen verbessern.“ „Gemeinsam Essen“ wurde in der Steiermark 2007 begonnen und läuft bis Ende 2012. Insgesamt haben bereits 75 Einrichtungen erfolgreich daran teilgenommen – von Schulen über Ordensspitäler und Einrichtungen der Behindertenhilfe bis hin zu Jugend- und Familiengästehäusern. Neben



ernährungsphysiologischen und ökologischen Verbesserungen geht es auch um soziale Aspekte. So soll zum Beispiel für eine angenehme Atmosphäre beim gemeinsamen Essen gesorgt werden, in der die Gerichte in Ruhe genossen werden können.

Wie sollen die Aktivitäten für gesündere Gemeinschaftsverpflegung in der Steiermark fortgesetzt werden? „Zunächst wollen wir das, was wir aus diesem Projekt gelernt haben, noch umfassender umsetzen“, sagt Marczik-Zettinig: „Deshalb verwenden wir die Vorsorgemittel für das neue Vorhaben ‚Gemeinsam g’sund genießen‘.“ Dem Konzept Gesundheit in allen Politikfeldern folgend werde bei diesem Projekt nun von der Ernährungswissenschaftlerin *Martina Karla Steiner* untersucht, wie die in der Steiermark entwickelten „Mindeststandards für Gemeinschaftsverpflegung“ auf Ebene der Gesetze und Förderrichtlinien am besten berücksichtigt werden können. Marczik-Zettinig: „Das sollte zum Beispiel dazu führen, dass es bei der öffentlichen Vergabe von Aufträgen für Gemeinschaftsverpflegung künftig ein landesweiter Standard sein wird, diese Leitlinien für gesunde Ernährung einzuhalten.“

### Regionale und gesunde Küche in Niederösterreich

Beim Projekt „Gemeinsam besser essen“ in Niederösterreich kann ebenfalls auf ein Vorgängerprojekt aufgebaut werden. Die „Vitalküche“ wurde bereits 2007 von der Initiative „Tut gut!“ initiiert. In allen niederösterreichischen Landeskliniken wurde die bestehende Kost bedarfsgerecht mit gesunden regionalen Gerichten und Zutaten aus der Region erweitert und der Anteil an Bio-Lebensmitteln in den Großküchen erhöht. Was soll durch das neue Projekt bewirkt werden? „Wir wollen erreichen, dass nicht nur in 24 Landeskliniken, sondern jetzt auch in acht Schulen, zwei Kindergärten, vier Landesheimen für Pensionist/innen und einem Bezirksgericht die Verpflegung von den Anbieter/innen gesünder gestaltet und dies auch verstärkt an die Mitarbeiter/

innen und Kund/innen kommuniziert wird“, erklärt die Projektleiterin *Irene Öllinger* von der Initiative „Tut gut!“. Dazu soll auch die „Arbeitsgemeinschaft moderne Ernährung“ beitragen, die von den drei Beratungsunternehmen „e3“, „gefühlsküche“ und „Ronge & Partner“ gebildet wird, und für die in Niederösterreich rund zehn Ernährungsexpert/innen tätig sind. „Wir besuchen die Gemeinschaftsküchen und erheben den Ist-Stand. Dabei wird unter anderem die Zufriedenheit der

Mitarbeiter/innen und der Kund/innen erfragt und eine Menükomponentenanalyse durchgeführt“, erklärt *Manfred Ronge* von Ronge & Partner, der selbst ausgebildeter Koch ist und 25 Jahre Branchenerfahrung hat. Die Analyse zeigt, ob innerhalb eines 20-Tages-Zeitraums eine insgesamt ausgewogene Kost angeboten wird. „Von den Basiserhebungen ausgehend, werden dann Schulungen und Beratungen in den Großküchen durchgeführt“, sagt Ronge. „Ziel ist, das Wissen um eine gesunde, regionale und saisonale Ernährung bei den Beschäftigten und Kund/innen noch besser zu verankern.“



**Mitglieder der Projektgruppe für gesunde Ernährung des Bundesgymnasiums Blumenstraße in Bregenz** (von links nach rechts im Bild): die Schülerinnen Julia Sperger und Emily Achberger, Verpflegungsanbieter Michael Schäfer, die Schülerinnen Cheyenne Hadschieff, Stefanie Tsohl und Sandra Bretterklier sowie Projektleiterin Angelika Stöckler.

## GEMEINSAM GESUND ESSEN IN VORARLBERG

Auch in Vorarlberg kann schon auf verschiedene erfolgreiche Initiativen für gesunde Gemeinschaftsverpflegung zurückgegriffen werden. Dazu zählt das „Netzwerk Schulverpflegung“ der aks gesundheit GmbH. Vertreter/innen verschiedener Institutionen planen gemeinsam, wie die Schulverpflegung möglichst gesund gestaltet werden kann – vom Landeschulrat, den Schulärzt/innen, dem Fonds Gesundes Vorarlberg und der Vorarlberger Gebietskrankenkasse über den Landesverband der Elternvereine und Schülervertreter/innen bis zu Ländle Marketing, Bio Austria Vorarlberg, Caterern und Getränkeproduzenten. „Wir wollen ein regionales, bedarfs- und bedürfnisgerechtes Verpflegungsangebot in den Schulen schaffen“, sagt *Angelika Stöckler*, Projektleiterin im Auftrag der aks gesundheit GmbH. Ein konkretes Ergebnis: Auf Vorschlag der Getränkehersteller wurde eine Preisstufung für die Automaten in den Schulen eingeführt. Zuckerreiche Getränke sind etwas teurer, gespritzte Fruchtsäfte und Mineralwasser billiger. „Das Sortiment hat sich in den vergange-

nen Jahren ganz deutlich in eine gesündere Richtung verändert und wird von den Schülerinnen und Schülern sehr gut angenommen“, sagt Stöckler. Im Rahmen der Vorsorgestrategie werden die Aktivitäten für eine gesündere Schulverpflegung im Ländle jetzt noch vertieft, und zwar durch das Projekt „Gemeinsam essen“ der aks gesundheit GmbH. 2011 wurde mit einer Pilotschule begonnen, dem Bundesgymnasium Blumenstraße in Bregenz. Seit Anfang 2012 nehmen elf weitere Schulen teil. „Unser Team von Ernährungswissenschaftlerinnen, Diätologinnen und Köch/innen geht jetzt in die Schulen und berät diese dabei, wie das Speisen- und Getränkesortiment verbessert werden kann“, sagt Stöckler, die das Gesamtprojekt leitet. In die Planung und Umsetzung werden Vertreter/innen der Schulgemeinschaft stark mit einbezogen. Pädagog/innen, Schüler/innen, Eltern, die Verpflegungsanbieter/innen und Mittagsbetreuer/innen sollen sich an Projektgruppen in den Schulen beteiligen.



**Elisabeth Ardelt-Gattinger:** „Wir benötigen einen Paradigmenwechsel in der Adipositasprävention. Die Idee der ‚Gesundheit mit jeder Kleidergröße‘ sollte im Vordergrund stehen.“

Im Jahr 2007 waren elf Prozent der sechs- bis 15-jährigen Schulkinder in Österreich übergewichtig und weitere acht Prozent adipös. Das sind um 50 Prozent mehr als in den 1990er Jahren, heißt es in der österreichischen Kindergesundheitsstrategie des Bundesministeriums für Gesundheit. Was ist zu tun, um dieser Entwicklung entgegenzusteuern?

„Was wir jedenfalls nicht brauchen, sind noch mehr Verbote einzelner Lebensmittel und Diäten“, sagt Elisabeth Ardelt-Gattinger, Professorin für Psychologie an der Universität Salzburg und ergänzt: „Und wir brauchen auch keine Kampagnen und kurzfristigen Programme, die nur auf Abnehmen ausgerichtet sind.“ Denn Kinder mit Übergewicht und Adipositas wüssten längst, was sie nicht essen und trinken, und dass sie sich mehr bewegen sollten. Durch einseitige Maßnahmen zur Gewichtsabnahme fühlten sie sich deshalb oft nur noch mehr unter Druck gesetzt und verstärkten ihr Kontrollverhalten, sagt die Expertin für Adipositasprävention: „Sie denken dann ständig daran, was man nicht essen sollte und das führt zu den so genannten ‚ironischen Prozessen des Gehirns‘. Das Verbotene ist ständig präsent – und dadurch umso verführerischer.“ Und die empfohlene Bewegung scheitert häufig

# Gesund mit jeder Kleidergröße

*Immer mehr Kinder und Jugendliche sind übergewichtig und adipös. Weshalb konventionelle Abnehmprogramme wirkungslos bleiben, und wie Gesundheitsförderung für Kids, die etwas dicker sind, gestaltet werden sollte.* Text: Dietmar Schobel

daran, dass Kinder mit Adipositas Hänseleien der Gleichaltrigen ausgesetzt seien. Um dem auszuweichen, blieben sie dann noch öfter zuhause und bewegten sich noch seltener.

## Konventionelle Programme wirkungslos

Laut der Salzburger Wissenschaftlerin sei aus aktuellen umfassenden Studien auch bekannt, dass konventionelle interdisziplinäre Präventions- und Abnehmprogramme weitestgehend wirkungslos blieben. Ardelt-Gattinger: „Der Gewichtsverlust durch solche Maßnahmen beträgt maximal zehn Prozent, dieser halbiert sich nach einem Jahr und nach fünf Jahren wird alles wieder zugenommen.“ In der Gesundheitsförderung für übergewichtige und adipöse Jugendliche solle deshalb auf die „ironischen Prozesse des Gehirns“ Rücksicht genommen und nicht Kontrolle propagiert werden. Salutogene Konzepte, die Freude am Genuss gesunder Produkte weckten und das Selbstwertgefühl der betroffenen Teenager steigerten, sollten umgesetzt werden. Ardelt-Gattinger: „Wir benötigen einen Paradigmenwechsel in der Adipositasprävention. Statt reine Abnehmprogramme durchzuführen, sollte die Idee der ‚Gesundheit mit jeder Kleidergröße‘ oder auch ‚Health at Any Size‘ im Vordergrund stehen.“



## Durch Dick und Dünn

Das Langzeitprogramm „Durch Dick und Dünn“, das seit 2000 in Niederösterreich umgesetzt wird, verfolgt diesen Ansatz in der Praxis. Es wendet sich an übergewichtige Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 16 Jahren und wird von Fachleuten für Ernährung, Bewegung, Psychologie, Kinder- und Jugendmedizin, Psychotherapie und Pädagogik durchgeführt. Pro Jahr nehmen rund 100 Kinder daran teil. Während zehn Monaten gibt es 60 betreute Einheiten für die Kinder und 60 parallele Einheiten für deren Eltern. „Wenn die Eltern intensiv mitarbeiten, gibt es die besten Erfolge“,

betont die Ernährungswissenschaftlerin und Psychotherapeutin *Karin Lobner*, die Leiterin des Programmes.

Außerdem wird im Sommer ein zehntägiges Motivationscamp angeboten, an dem sich heuer circa 20 Kinder und Jugendliche zwischen zehn und 16 Jahren beteiligt haben. Dabei gibt es etwa Gesprächsrunden für die Kinder, bei denen sie sich austauschen können, wie es ihnen mit dem Essen geht, oder wie sie mit Hänseleien von Gleichaltrigen umgehen. Oder es wird „Die große Chance“ gespielt: Hier dürfen alle Teilnehmer/innen einmal vor den anderen auftreten und ihr besonderes Talent zeigen – zum Beispiel beim Singen oder Tanzen. Die Gruppe geht gemeinsam ins Schwimmbad oder Wandern, es wird zusammen gekocht und der Tisch gedeckt, und das Abschlussfest für das Camp wird von allen gemeinsam geplant und organisiert.

### Wege zu mehr Wohlbefinden

Die x-team-Kurse der aks gesundheit GmbH in Vorarlberg werden ebenfalls als Jahresprogramm geplant und stellen ein positives Lebensgefühl ins Zentrum. Sie wenden sich an Kinder zwischen acht und 16 Jahren, die „ein bisschen dicker oder stärker sind als andere“. Auch bei dieser Initiative werden die Eltern mit einbezogen, und es gibt für sie ebenso wie für die Kinder Workshops zu Themen wie Ernährung, Kochen und Wohlbefinden. Die Kinder können unter anderem einmal pro Woche an einer Bewegungsschulung teilnehmen, und die Eltern werden beraten, wie sie zu einer aktiven Freizeitgestaltung ihrer Sprösslinge beitragen können. Der Sportwissenschaftler *Stephan Schirmer*, der Projektleiter von x-team bringt die realistischen Ziele für Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas auf den Punkt: „Wir wollen den Teilnehmer/innen und deren Eltern einen ressourcenorientierten Weg zu einem gesunden Körpergewicht zeigen, der das Selbstwertgefühl und das gesamte Wohlbefinden der Kinder ins Zentrum stellt.“

**Die deutsche Biologin und Chemikerin Ulrike Eberle im Interview über die Zusammenhänge zwischen nachhaltiger Ernährung und Gesundheitsförderung, und weshalb Bio-Produkte nicht immer die klimaverträglichsten Lebensmittel sind.**

### GESUNDES ÖSTERREICH

**Frau Eberle, wofür steht das Konzept der „nachhaltigen Ernährung“?**

**Ulrike Eberle:** Nachhaltige Ernährung berücksichtigt die Zusammenhänge zwischen Umwelt, Ernährung und Gesundheit. Sie steht für Ernährung, die fünf Kriterien entsprechen sollte: Nachhaltige Ernährung ist umweltverträglich und gesundheitsfördernd, ethisch verantwortlich, alltagsadäquat gestaltet und ermöglicht soziokulturelle Vielfalt.

### GESUNDES ÖSTERREICH

**Was bedeutet „gesundheitsfördernd“ in diesem Zusammenhang?**

Es geht nicht nur darum, dem oder der Einzelnen Empfehlungen zu geben, wie Fehl- und Mangelernährung vermieden werden können oder welcher Lebensstil gepflegt werden sollte. Derartige Gesundheitsappelle bleiben ja in den allermeisten Fällen wirkungslos. Gesundheitsfördernde Ernährung ist mehr als eine ausreichende Versorgung mit gesunden Nahrungsmitteln: Sie erfordert eine entsprechende Veränderung des Ernährungsalltags in Schulen, Betrieben, Krankenhäusern und anderen Lebenswelten. Gesundheitsfördernde Ernährung heißt dann, Ernährung als integratives Element von Arbeit, Bewegung und Pausengestaltung zu begreifen.

**GESUNDES ÖSTERREICH Wie ist es im Alltag möglich, sich auch umweltverträglich zu ernähren?**

Pauschale Empfehlungen sind schwierig. Immer zutreffend ist aber auf jeden Fall, dass Produkte, die mit dem Flugzeug transportiert wurden, aus ökologischer Sicht nicht empfehlenswert sind – auch wenn es sich um Bio-Produkte handeln sollte. Außerdem sollten Lebensmittel möglichst dann gekauft werden, wenn sie Saison haben, und dann auch bevorzugt aus der Region gewählt werden.

**GESUNDES ÖSTERREICH Eine „nachhaltige Ernährung“ soll auch „soziokulturell vielfältig“ und „ethisch verantwortlich“ gestaltet werden. Was bedeutet das konkret?**



**Ulrike Eberle:** „Gesundheitsfördernde Ernährung erfordert eine entsprechende Veränderung des Ernährungsalltags in Schulen, Betrieben, Krankenhäusern und anderen Lebenswelten.“

Mit der „soziokulturellen Vielfalt“ ist gemeint, dass es nicht eine „richtige“ Form der umweltverträglichen, gesundheitsfördernden und ethisch verantwortlichen Ernährung gibt. Nachhaltige Ernährung kann durch eine Vielzahl von Ernährungsweisen verwirklicht werden, die sich aus den unterschiedlichen Lebenslagen, Lebensstilen und kulturellen Hintergründen der Menschen ergeben. Ethische Verantwortung besteht unter anderem darin, dass die Erzeuger/innen für ihre Produkte auch einen fairen Preis erhalten, dass die Arbeitsbedingungen akzeptabel sind, und dass die Tierhaltung hohe Tierschutzanforderungen erfüllt. Insgesamt sind Nahrungsmittel in den vergangenen Jahrzehnten in Relation zu vielen anderen Bedarfsgütern immer billiger geworden. Noch in den 1960er-Jahren wurde etwa in Deutschland rund ein Drittel der Haushaltsbudgets für Lebensmittel aufgewendet. Heute beträgt dieser Anteil etwa zwölf oder 13 Prozent.

**Ulrike Eberle** (44) ist Sachbuchautorin und Expertin für nachhaltige Ernährung und Konsum. Sie betreibt das Beratungsunternehmen *corsus – corporate sustainability* in Hamburg und war von 2008 bis 2011 Mitglied des wissenschaftlichen Beirats „Verbraucher- und Ernährungspolitik“ des deutschen Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

# Die 18 wichtigsten Tipps für richtige Ernährung von Anfang an



*Mit der richtigen Ernährung sollte möglichst früh begonnen werden. Lesen Sie in **Gesundes Österreich** einige der wichtigsten Ernährungstipps für Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost.*

**E**ine Schwangerschaft und die ersten Wochen und Monate nach der Geburt sind eine ganz besondere Zeit im Leben der Mutter, des Kindes und des Vaters. Das Wohl der werdenden Mutter, des Säuglings und des Kleinkindes stehen im Mittelpunkt und alle Informationen dazu finden

bei den Eltern und Angehörigen größtes Interesse. Das umfasst natürlich auch Know-how rund um das Thema gesunde Ernährung. Gesundes Österreich hat für Sie einige der wichtigsten Fragen dazu und die wissenschaftlich fundierten Antworten darauf zusammengefasst.

## SCHWANGERSCHAFT

### 1 Müssen Schwangere für Zwei essen?

Nein, bei Weitem nicht. Der zusätzliche Energiebedarf beträgt im Durchschnitt nur 250 Kilokalorien pro Tag. Das heißt, es wird zum Beispiel 1 Schale Müsli mit fettarmer Milch als Extra-Mahlzeit benötigt oder ein halber Liter Buttermilch und ein Apfel.

### 2 Erhöht sich der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen?

Ja. Damit Mutter und Kind gut versorgt sind, ist eine richtige und vielfältige Auswahl an Lebensmitteln mit einem hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und sonstigen Schutzstoffen wichtig. Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat erhöht sich auch der Eiweißbedarf. Beispiele für Kombinationen von Lebensmitteln, die beides gut abdecken, sind:

- Müsli mit fettarmer Milch
- Magerjoghurt oder Buttermilch mit frischen Früchten
- Vollkornbrot und -gebäck mit magerer Wurst/Schinken und Käse
- Brot mit Hummus und Tomate
- Kartoffeln mit Ei und Spinat

- Blattsalat mit gegrillten Putenstreifen
  - Saibling mit Brokkoli und Risipisi
- Während einer Schwangerschaft ausreichend zu trinken ist ebenfalls wichtig – mindestens 2 Liter am Tag, idealerweise Wasser.

### 3 Gibt es Vitamine, die während einer Schwangerschaft besondere Bedeutung haben?

Ja, speziell Folsäure, die wesentlich für das optimale Wachstum des Kindes ist und relativ häufig in zu geringem Ausmaß aufgenommen wird. Gute Folatquellen sind:

- Gemüse, insbesondere grüne Sorten, wie Salat, Spinat, Fenchel, Brokkoli und diverse Kohlrarten
- Hülsenfrüchte, wie Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen
- Vollkornprodukte, wie Brot, Gebäck, Müsli, Getreidekeime, oder Vollkorn Teigwaren; fein vermahlene Vollkornprodukte werden besser vertragen
- Obst, wie Erdbeeren, Himbeeren, Orangen und Bananen
- sowie Nüsse und Milchprodukte.

### 4 Auf was sollte während einer Schwangerschaft verzichtet werden?

Rauchen schadet nicht nur der Mutter, sondern ebenso dem Kind und sollte wie Alkohol ausnahmslos tabu sein. Auch von kleinen Mengen Alkohol, etwa für die Zubereitung von Speisen, raten Ernährungsexpert/innen dringend ab. Während der Schwangerschaft sollte aufgrund der wehenauslösenden Wirkung und eines gewissen Suchtpotentials, das bei Neugeborenen zu Entzugerscheinungen führen kann, auch auf den Konsum von chininhaltigen Getränken, wie Tonic- und Bitter Lemon-Drinks verzichtet werden. An Kaffee, sollten maximal zwei bis drei, an Schwarz- oder Grüntee maximal vier mittelgroße Tassen pro Tag genossen werden.

### 5 Was sollte getan werden, um lebensmittelbedingte Infektionen zu vermeiden?

Zum Schutz vor lebensmittelbedingten Infektionen sollten Schwangere besonders auf Küchenhygiene achten und auf bestimmte Produkte verzichten:

- kein rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch, wie Carpaccio, Beef Tartar und medium gebratene Steaks
- keine Rohmilch (ansonsten vorher abkochen) oder Rohmilchprodukte –

achten Sie auf die Kennzeichnung „mit Rohmilch hergestellt“

- Eier nur gekocht essen – keine halbgegartenen Eier, wie etwa ein Frühstück- oder ein Spiegelei verzehren und auch keine Speisen, die rohe Eier enthalten, wie Tiramisu oder Mayonnaise
- keine Rohwürste, wie etwa Salami, und keine Innereien
- keinen geräucherten oder gebeizten Fisch, wie „Graved Lachs“, geräucherte Forelle oder geräucherten Lachs
- keine rohen Meeresfrüchte, wie Sushi und Austern
- Wegen der möglichen Schwermetallbelastung sind Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht sicherheitshalber zu meiden.

## 6 Wirkt sich die Ernährung der werdenden Mutter auf das ungeborene Kind aus?

Ja. Von allem, was die Mutter zu sich nimmt, isst das Baby eine kleine Portion mit. Vorlieben für bestimmte Geschmacksrichtungen werden so bereits während der Schwangerschaft und Stillzeit durch die Ernährung der Mutter mitgeprägt. Eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Auswahl von Lebensmitteln während der Schwangerschaft kann deshalb auch einen positiven Einfluss auf die späteren Geschmacksvorlieben des Kindes haben. Auch während der Stillzeit ändern sich der Geruch und Geschmack der Muttermilch je nachdem, was die Mutter isst.

## STILLZEIT

### 7 Was spricht für das Stillen?

Die Antwort lässt sich in einem Satz zusammenfassen: Muttermilch stellt die optimale Ernäh-

rung für ein Baby dar. Und beim Stillen erlebt das Neugeborene Wärme und Geborgenheit, Behaglichkeit und die beruhigende Nähe der Mutter. Zu den Vorteilen für die Mutter zählt auch, dass sich der Körperhaushalt schneller wieder umstellt, wenn gestillt wird: Die Gebärmutter, die sich während der Schwangerschaft vergrößert hat, nimmt früher wieder ihre ursprüngliche Größe an. Was an Gewicht zugenommen wurde, kann beim Stillen wieder abgebaut werden.

### 8 Wie stillt man richtig?

Das Anlegen des Kindes sofort nach der Geburt fördert das Stillen. Je öfter das Kind in der Folge in den ersten Tagen angelegt wird, desto mehr Milch wird gebildet. Muttermilch ist als Nahrung für das Kind ausreichend. Sie enthält ausreichend Flüssigkeit und alle Nährstoffe, die das Kind in den ersten Lebensmonaten braucht.

### 9 Wie lange sollte gestillt werden?

Das hängt von der persönlichen Situation ab. Viele Frauen würden ihr Kind gerne während des ganzen ersten Lebensjahres und darüber hinaus stillen, aber auch eine kurze Stillzeit ist ein Gewinn für Ihr Baby. Auch wenn nur wenige Wochen gestillt wird: Es lohnt sich in jedem Fall.

### 10 Wann ist es Zeit abzustillen?

Auch darauf gibt es keine allgemein gültige Antwort. Stillen ist ein großer Gewinn für die Beziehung und die Gesundheit von Mutter und Kind. Idealerweise werden Babys während der allmählichen Einführung von Beikost weitergestillt. Manche Kinder möchten auch bis zum ersten Geburtstag und länger gestillt werden. Für Kinder mit einem erhöhten Allergierisiko ist eine lange Stillzeit von Vorteil. Wenn eine Mutter nicht stillen kann, will oder darf, sind Säuglingsanfangsnahrungen, so genannte „Pre-Nahrungen“, die beste Alternative. Pre-Nahrung kann bis zum Ende des ers-

ten Lebensjahres nach Bedarf des Kindes gegeben werden. Je nach der individuellen Entwicklung des Kindes kann mit Beikost etwa ab dem 6. Lebensmonat begonnen werden. Allmählich wird eine gesamte Milchmahlzeit durch Beikost ersetzt.

### 11 Wie sollte sich die Mutter in der Stillzeit ernähren?

Ebenso wie in der Schwangerschaft gilt: Rauchen und Alkohol sind auch zum Wohl des Kindes zu meiden. Auch koffeinhaltige Getränke sollten nur in Maßen genossen werden. Ausreichendes Trinken ist wichtig, deshalb ist es empfehlenswert, sich zum Beispiel zu jedem Stillen ein



Getränk bereitzustellen, vorzugsweise Wasser. Der tägliche Energiebedarf erhöht sich in der Stillzeit bei ausschließlicher Stillen um circa 525 bis 635 Kilokalorien und bei teilweisem Stillen um circa 285 Kilokalorien. Zwischenmahlzeiten, die diesen Bedarf abdecken und gleichzeitig viele Vitamine und Mineralstoffe liefern sind:

**falls ausschließlich gestillt wird** (zwischen 525 und 635 Kilokalorien) zum Beispiel:

- 1 Scheibe Vollkornbrot

## MEHR ERNÄHRUNGSWISSEN IN WORKSHOPS UND IM INTERNET

Weitere Informationen über gesunde Ernährung während der Schwangerschaft sind im Internet unter anderem auf der Website des Gesundheitsministeriums verfügbar: unter [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at) in der Rubrik „Schwerpunkte“ unter „Ernährung“. Broschüren zur Ernährung während der Still-

zeit und genauere Empfehlungen zum Thema Beikost sind auf der genannten Website im „Schwerpunkt“ „Prävention“ unter „Eltern und Kind“ zugänglich. Auch in der Rubrik „Publikationen“ auf der Website [www.richtiges-senvonanfangen.at](http://www.richtiges-senvonanfangen.at) sind verschiedene empfehlenswerte Do-

kumente verfügbar. Wer sich gerne persönlich informieren will, kann im Rahmen der Vorsorgestrategie in ganz Österreich bis Ende 2013 kostenlos einen Workshop der Initiative „Richtig essen von Anfang an“ besuchen. Diese Workshops dauern meist rund drei Stunden und sind ent-

weder der „Ernährung für Schwangere“ oder „Stillzeit und Beikost“ gewidmet. Schwangere, Eltern von Säuglingen und Kleinkindern oder auch deren Angehörige finden die Veranstaltungsorte und Termine in der Rubrik „Projekte und Workshops“ der erwähnten Internetseite.

- mit Käse und 2 Tomaten und 1 Schüssel Apfel-Beeren-Müsli mit Joghurt
- 2 Scheiben Vollkornbrote mit Käse und Schinken und 1/4 Gurke, 1 Apfel und 1 kleine Handvoll Nüsse
- 1 Vollkornweckerl mit Hüttenkäse, 2 Karotten und 1/2 Paprika, 1 Packung Buttermilch (1/2 Liter), 1 Banane und 125 g Erdbeeren.

### **falls teilweise gestillt wird**

(circa 285 Kilokalorien) zum Beispiel:

- 1 Scheibe Vollkornbrot mit Zucchini-Karotten-Aufstrich, 1 Schüssel Fruchtsalat mit Nüssen
- 1 Schüssel Müsli mit fettarmer Milch und frischen Früchten
- 1 Scheibe Vollkornbrot mit Gemüse-Topfen-Aufstrich, 1 Glas Buttermilch (200 ml) und 1 Birne.

Weitere Rezepte für Schwangere und Stillende enthält die Broschüre „Richtige Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“, die auf der Website [www.richtigessenvonanfangen.at](http://www.richtigessenvonanfangen.at) in der Rubrik „Publikationen“ im Bereich „Sonstige Publikationen“ zur Verfügung steht.

## BEIKOST

### **12 Wann sollte mit Beikost begonnen werden?**

Je nach der individuellen Entwicklung des Kindes kann mit Beikost etwa ab dem 6. Lebensmonat begonnen werden, jedoch nicht vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche) und nicht nach Ende des 6. Monats (26. Lebenswoche). Auch wenn das Baby Beikost bekommt, ist es gut, es weiter zu stillen. „Beikost“ bedeutet, das Baby Schritt für Schritt von fein pürierten Lebensmitteln hin zur Familienkost zu führen. Zu Beginn, also nicht vor der 17. Lebenswoche, können gedünstete, fein pürierte Lebensmittel gegeben werden, wie zum Beispiel Gemüse, Obst oder Fleisch. Im Alter von sechs bis neun Monaten kann das Baby auch schon auflösbare Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Flocken, Breie fester Konsistenz und grob pürierte Nahrungsmittel erhalten, zum Beispiel zerdrückte Banane, sowie feste Nahrung in geriebener Form, etwa Apfel. Im Alter von 10 bis 12 Monaten kann auch klein geschnittene, gewürfelte oder gehackte feste Nahrung gegeben werden, zum Beispiel Familienkost, Obst und Gemüse.



### **13 Mit welcher Beikost sollte begonnen werden?**

Keine Angst, dabei kann nichts falsch gemacht werden. Die Reihenfolge, in der bestimmte Nahrungsmittel gegeben werden, ist nicht entscheidend. Wichtig ist, dass zu Beginn Nahrungsmittel mit hohem Eisen- und Zinkgehalt, wie Fleisch oder Getreide und nährstoffreiche Lebensmittel ausgewählt werden, wie Gemüse, Obst und Getreide.

### **14 Zu welcher Tageszeit und wie viel Beikost sollte gegeben werden?**

Frühmorgens, mittags, frühabends – oder gar spätabends? Am besten, Sie beginnen mit der Beikost, wenn Sie genügend Zeit und Ruhe haben; in einer entspannten Atmosphäre und ohne Zwang und Druck. Lassen Sie sich nicht von Empfehlungen anderer „erfahrener Eltern“ oder sonstigen „Soll-Vorgaben“ beeinflussen. Beenden Sie die Mahlzeit, wenn Ihr Kind typische Sättigungssignale zeigt, wie den Teller wegzuschieben, den Löffel zu verweigern, den Mund zu verschließen oder das Esstempo zu verlangsamen.

### **15 Wann und wie sollten die ersten Getränke gegeben werden?**

Wenn Sie Ihr Kind ausschließlich stillen, braucht es unter normalen Bedingungen keine zusätzlichen Getränke. Beginnen Sie mit Beikost, kann zusätzlich Flüssigkeit angeboten werden. Spätestens wenn das Kind zur Familienkost übergeht, also etwa ab dem 10. Monat, braucht es zusätzliche Getränke. Bieten Sie dem Säugling Flüssigkeit an, er soll selbst entscheiden wie viel er trinken möchte. Wasser ist ideal, zuckerhaltige Getränke sollten Sie meiden, koffeinhaltige und alkoholische Getränke sind tabu. Auch Säfte sollten Sie Ihrem Baby nicht geben, es braucht sie nicht.

### **16 Weshalb mögen viele Kinder kein Gemüse?**

Die Vorliebe der Kleinsten für süße oder salzige Speisen ist angeboren, während sie sauren oder

bitteren Geschmack, wie er in manchem Gemüse vorkommt, zunächst ablehnen. Das kann jedoch von den Eltern beeinflusst werden. Schmecken Sie die Beikost nicht nach Ihren eigenen Vorlieben ab. Wenn Sie in der Beikost auf Salz und Zucker oder andere Süßungsmittel verzichten, wird das Kind später diese Geschmacksrichtungen auch wesentlich sensibler wahrnehmen, als wenn es bereits im Säuglingsalter daran gewöhnt ist.

### **17 Was kann man tun, wenn das Kind nicht essen will?**

Kinder essen das, was sie kennen und mögen, und lehnen Lebensmittel, die sie nicht kennen, häufig ab. Doch keine Panik und vor allem: Geduld. In der Regel müssen Sie Ihrem Kind zehn bis 16 Mal die Gelegenheit geben, ein neues Nahrungsmittel zu probieren. Je häufiger Sie dies versuchen, desto höher sind Ihre Chancen, dass Ihr Kind Neues ausprobiert. Kinder lernen auch durch Beobachten. Seien Sie deshalb ein Vorbild.

### **18 Was sollte allgemein beim Essen mit Kindern beachtet werden?**

Expert/innen geben folgende Tipps rund um das Essen mit Kindern:

- Keinen Druck ausüben – Kinder essen einmal mehr einmal weniger
- Gemeinsam Essen – Kinder probieren im Beisein Anderer lieber neue Lebensmittel
- Verschiedene Lebensmittel und Geschmackskombinationen ausprobieren
- Mit unterschiedlichen Konsistenzen experimentieren: Brei oder weich gekochte Gemüsstückchen
- Als Löffelkost oder Finger Food mit Dips wird oft auch Gemüse gern von Kindern genossen
- Während des Essens mit dem Kind reden, Augenkontakt halten und es liebevoll ermutigen
- Gutes Vorbild sein
- Essen nicht als Belohnung einsetzen.

**D**ie Selbsthilfe hat sich in Deutschland vor allem seit den 1970er-Jahren etabliert. Heute ist sie in unserem Nachbarland eine sehr gängige Form der gegenseitigen Unterstützung bei Krankheit, Behinderung und psychosozialen Problemen. Von den insgesamt fast 82 Millionen Einwohnern/innen Deutschlands nehmen etwa zwei bis drei Millionen Selbsthilfegruppen in Anspruch. Auf lokaler und regionaler Ebene gibt es zwischen 70.000 und 100.000 Gruppen, die sich mit fast allen gesundheitlichen und sozialen Themen beschäftigen. Weiters gibt es zirka 300 bundesweite Selbsthilfevereinigungen. In deutschen Städten und Kreisen stehen den Gruppen 270 Selbsthilfekontaktstellen und 60 Unterstützungsstellen zur Verfügung. Drei Viertel der Gruppen haben ihren Schwerpunkt in den Bereichen Erkrankung und Behinderung – von Atemwegserkrankungen über psychische Leiden und Herz-Kreislaufkrankungen bis hin zu Tumoren. Ein Viertel engagiert sich in der sozialen Selbsthilfe: in den Bereichen Familie, Partnerschaft, Erziehung, Frauenselbsthilfe, Alter und Migration.

### Mehr Beteiligung, mehr Konflikte

Seit 2004 nehmen Selbsthilfe- und Patienten-Vertreter/innen am „Gemeinsamen Bundesausschuss“ teil, dem obersten Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung der Ärzt/innen, Zahnärzt/innen, Psychotherapeut/innen, Krankenhäuser und Krankenkassen in Deutschland. Sie haben ein Mitberatungs- und Antragsrecht, jedoch kein Stimmrecht. „Das hat die lange geforderte Mitsprache der Selbsthilfe ermöglicht, aber auch dazu geführt, dass die ehrenamtlichen Aufgaben sehr stark zugenommen haben“, sagt *Jutta Hundertmark-Mayser*, die stellvertretende Geschäftsführerin der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) in Berlin. Probleme ergäben sich auch daraus, dass nun vermehrt Pharma-Mit-

# Selbsthilfe in Deutschland: eine Standortbestimmung

*Selbsthilfegruppen sind heute in Deutschland weit verbreitet und ermöglichen gegenseitige Unterstützung. Die Neuen Medien und neue Möglichkeiten zur Mitsprache haben auch neue Herausforderungen gebracht.* **Text:** Hermine Mandl

arbeiter/innen versuchten Einfluss auf die Patientenvertreter/innen zu nehmen. Hundertmark-Mayser: „Für diese geht es nun darum, Interessenskonflikte zu vermeiden, um weiterhin authentisch für die Interessen der Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen zu sprechen.“

### Neue Medien, neue Herausforderungen

In der deutschen Selbsthilfe wird auch immer wieder diskutiert, in welcher Form die Neuen Medien genutzt werden sollen. Die einen meinen, dass Selbsthilfe auch in „Internet-Foren“ geschehen kann, die interaktives Fragen und Antworten ermöglichen. Besonders für Gruppen zu seltenen Erkrankungen – immerhin 60 Prozent der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe – könne dies von großem Nutzen sein: Ihr Bedarf an Austausch sei besonders hoch und meist gebe es wenig örtliche Zusammenschlüsse. Skeptiker/innen fürchten hingegen, dass zu viele webbasierte Angebote die klassischen Strukturen gefährden könnten, besonders die Bereitschaft in einer lokalen Gruppe auch persönliche Verantwortung zu übernehmen. Bei der von der NAKOS gemeinsam mit dem Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. seit November 2011 betriebenen ersten Kommunikationsplattform für gemeinschaftliche Selbsthilfe [www.selbsthilfe-interaktiv.de](http://www.selbsthilfe-interaktiv.de) wurde deshalb auf Qua-

**Jutta Hundertmark-Mayser, die stellvertretende Geschäftsführerin der NAKOS in Berlin:** „Die lange geforderte Mitsprache der Selbsthilfe hat auch dazu geführt, dass die ehrenamtlichen Aufgaben sehr stark zugenommen haben.“



litätskontrolle gesetzt. Über dieses Portal sind aktuell etwa 40 externe Selbsthilfe-Internetforen zugänglich. Diese wurden alle daraufhin überprüft, ob sie den für die Selbsthilfe wichtigen Merkmalen, wie gegenseitige Unterstützung und Unabhängigkeit gerecht werden. Zudem gibt es einen eigenen, moderierten Forenbereich, der sich mit allgemeinen Fragen der Selbsthilfearbeit befasst, wie Gruppengründung, Gruppengestaltung oder psychologischen Themen.

## INFO & KONTAKT

### NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Wilmerdorfer Str. 39  
D - 10627 Berlin  
Tel. 030 / 31 01 89 60  
[selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)  
[www.selbsthilfe-interaktiv.de](http://www.selbsthilfe-interaktiv.de)



## ALLE ADRESSEN AUF EINEN BLICK

### ÖSTERREICH

#### ARGE Selbsthilfe Österreich

Simmeringer Hauptstraße 24,  
1110 Wien

arge@selbsthilfe-oesterreich.at

www.selbsthilfe-oesterreich.at

Bundsvorsitzende:

Sabine Geistlinger

Bundesgeschäftsführer: Johannes

Rampler, Tel: 0664/34 29 136

### BURGENLAND

#### Selbsthilfe Burgenland – Dachverband für Selbsthilfe- organisationen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Behindertenverbände bzw. -organisationen

Die Selbsthilfe Burgenland  
übersiedelt und ist vorüberge-  
hend erreichbar unter:

Tel. 0660 / 48 61 821

dachverband.burgenland@gmail.com

www.dachverband-burgenland.at

### KÄRNTEN

#### Selbsthilfe Kärnten – Dachver- band für Selbsthilfeorganisa- tionen im Sozial- und Gesund- heitsbereich, Behindertenver- bände bzw. -organisationen

Kempferstraße 23/3, PF 108

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

### OBERÖSTERREICH

#### Selbsthilfe OÖ

#### – Dachverband der Selbsthilfegruppen

Garnisonstraße 1a/2. Stock

PF 61, 4021 Linz

Tel: 0732/797 666

Fax: 0732/797 666-14

office@selbsthilfe-ooe.at

www.selbsthilfe-ooe.at

#### Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Magistrat der Stadt Wels

Quergasse 1, 4600 Wels

Tel: 07242/235-7490

Fax: 07242/235-1750

wolf.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

#### Selbsthilfeplattform

#### Steiermark –

#### Dachverband der Selbsthilfe in der Steiermark

Geschäftsstelle: Selbsthilfekon-

taktstelle 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 Gesundheits- und Sozialbereich

Innrain 43/Parterre

6020 Innsbruck

Tel: 0512/57 71 98-0

Fax: 0512/56 43 11

dachverband@selbsthilfe-tirol.at

www.selbsthilfe-tirol.at

#### Selbsthilfe Tirol – Zweigverein Osttirol Selbsthilfevereine und - gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich

c/o Bezirkskrankenhaus

Lienz – 4. Stock Süd

Emanuel von

Hibler-Straße 5,

9900 Lienz

Tel./Fax: 04852/606-290

Mobil: 0664/38 56 606

osttirol@selbsthilfe-tirol.at

www.selbsthilfe-tirol.at/osttirol

### VORARLBERG

#### Service- und Kontaktstelle Selbsthilfe Vorarlberg

Höchster Straße 30

6850 Dornbirn

Tel./Fax: 05572/26 374

info@selbsthilfe-vorarlberg.at

www.selbsthilfe-vorarlberg.at

#### Lebensraum Bregenz Drehscheibe im Sozial- und Gesundheitsbereich

Clemens-Holzmeister-Gasse 2

6900 Bregenz

Tel: 05574/527 00

Fax: 05574/ 527 00-4

lebensraum@lebensraum-

bregenz.at

### WIEN

#### Selbsthilfe-Unterstützungs- stelle SUS 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.wig.or.at

#### Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien „Martha Frühwirth“

Obere Augartenstraße 26-28

1020 Wien

Tel./Fax: 01/330 22 15

office@medshz.org

www.medshz.org

# Mehr als nur Gewichtsprobleme

*Essstörungen können eine große Belastung für den Körper und die Psyche von Betroffenen sowie für deren Familien sein. In Selbsthilfegruppen für Angehörige werden Erfahrungen mit der Erkrankung ausgetauscht.* Text: Hermine Mandl



Schätzungen zufolge erkranken über 200.000 Österreicher/innen zumindest einmal in ihrem Leben an einer Essstörung. 90 bis 97 Prozent der Betroffenen sind Mädchen und junge Frauen. Fachleute verstehen unter einer „Essstörung“ von der Norm abweichende Auffälligkeiten des Essverhaltens, die zu psychischen Störungen und Veränderungen des Körpergewichts führen. Neben der Anorexie oder Magersucht zählen die Bulimie oder Ess-Brech-Sucht sowie die Binge-Eating-Disorder oder Esssucht zu den Essstörungen. Erkrankte finden für ihr Leiden häufig bei anderen Menschen kein Verständnis, denn nach wie vor ist der Irrglaube weit verbreitet, Störungen des Essverhaltens seien mit simplen Gewichtsproblemen gleichzusetzen. Dabei steckt dahinter ein „süchtiges“ Verhalten und Betroffenen fällt es schwer, über ihre Probleme und Gefühle zu sprechen. Nicht selten sind auch die Angehörigen durch die Erkrankung überfordert.

## Ständig auf der Hut sein

„Wirklich heilen kann man diese Erkrankung nicht“, ist Frau R. überzeugt, eine Betroffene, die nicht genannt werden will. Man sei ständig auf der Hut und dürfe sich nicht von den eigenen Impulsen hinters Licht führen lassen – zum Beispiel wenn man plötzlich wieder eine Diät ausprobieren möchte, um überschüssige Kilos zu verlieren. „Dann muss man sich fragen, was man da eigentlich wirklich verlieren möchte.“ Frau R. hat zwei Töchter, die an einer Essstörung erkrankt sind. Sie selbst erkannte erst in einer Psychotherapie, dass sie ebenfalls lange Zeit von einer nicht diagnostizierten Essstörung betroffen war. Heute weiß sie: „Man will es nicht wahrhaben, vertuscht das Problem, lügt sich letztlich selbst etwas vor.“ Frau R. erlebt Essstörungen nahezu wie eine ansteckende Erkrankung und fügt hinzu: „Ich bin in dieser Hinsicht sicherlich kein gutes Vorbild für meine Töchter gewesen.“ Auch erinnert sie sich, wie alarmiert sie aufgrund der vielen Modehefte im Zimmer ihrer älteren Tochter gewesen sei.

## Austausch mit anderen Eltern

„Wir waren damals am Ende unserer Weisheit und wollten wissen, wie es anderen Eltern mit einem derartigen Problem geht. Deshalb haben wir im Raum Linz eine Selbsthilfegruppe gesucht, aber keine gefunden“, sagt der Vater der Familie. Vor acht Jahren gründete Herr R. gemeinsam mit seiner Frau und einem weiteren Vater die „Selbsthilfegruppe für Angehörige von Personen mit Essstörungen“ in Oberösterreich. An den monatlichen Treffen nehmen zwischen fünf und 20 Teilnehmer/innen verschiedensten Alters teil. „Unsere Gruppe ist offen, und die Leute kommen, wenn sie es für nötig halten, manche regelmäßig über einen längeren Zeitraum, manche sporadisch. Wir wollen, dass sich die Eltern untereinander austauschen können und Informationen erhalten, wo Familien Hilfe finden können“, sagt Herr R., der die Gruppenleitung vor drei Jahren aus Altersgründen weitergegeben hat.

## Externe Unterstützung

„Die Leute waren wirklich oft bereits am Ende, wenn sie in die Selbsthilfegruppe kamen“, erinnert sich seine

Frau: „Als es sich anfühlte, als würde das Elend auch in der Gruppe immer größer werden, zogen wir externe Hilfe hinzu.“ Seither wird jedes zweite Treffen von einer Psychotherapeutin begleitet, die dafür einen „Sozialtarif“ bekommt. Jeder Teilnehmer gibt so viel in eine Sparkasse, wie er kann – egal, ob es zwei Euro sind oder zehn. Mit Hilfe der Therapeutin haben die Mitglieder gelernt, auch Erfolge zu teilen. Herr R.: „Das Mitteilen von positiven Erfahrungen wurde zu einem wichtigen Aspekt in der Gruppe.“ Die gegenseitige Unterstützung in der Selbsthilfegruppe habe letztlich der gesamten Familie geholfen, ist auch Frau R. überzeugt: „Heute können wir mit unseren Töchtern offen über das Thema sprechen, und das ist wichtig.“

## INFO & KONTAKT

### Selbsthilfegruppe für Angehörige von Personen mit Essstörungen

Ansprechperson: Werner Weixelbaumer  
Gruppentreffen: Frauengesundheitszentrum  
4020 Linz, Kaplanhofstraße 1  
Tel. 07226/34 47  
wwe@aon.at

**Z**öliakie: Das bedeutet eine chronische Erkrankung, die bei entsprechender Bereitschaft durch den Genuss glutenhaltiger Speisen ausgelöst wird. Gluten ist ein Klebereiweiß, das in zahlreichen bei uns üblichen Getreidesorten und daher auch in vielen Speisen enthalten ist und bei Menschen mit entsprechender Veranlagung zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut führt. Die Funktion des Dünndarms wird deutlich beeinträchtigt und die Aufnahme von Nährstoffen gestört. Durch eine strikt glutenfreie Ernährung kann sich die erkrankte Schleimhaut jedoch wieder erholen und ganz gesunden. Aber: Neun von zehn Betroffenen wissen gar nichts von ihrer Erkrankung, denn, so die Vorsitzende der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Zöliakie, Hertha Deutsch: „Zum einen sind die Symptome der Erkrankung oft sehr unspezifisch und vielfältig – das können Verdauungsstörungen, Eisenmangel, Antriebslosigkeit und vieles mehr sein, zum anderen braucht es für die exakte Diagnose sehr spezifische Untersuchungen, die an vielen Betroffenen nicht durchgeführt werden.“

### 1981 gegründet

An den quälenden Beschwerden, die bei Kindern durch Zöliakie ausgelöst werden können, litt auch Deutschs Sohn, bei dem die Erkrankung im Jahr 1981 diagnostiziert wurde. Wie Betroffene ein glutenfreies Leben bewältigen sollen, war Laien damals weitgehend unbekannt.

### INFO & KONTAKT

#### Bundesleitung der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Zöliakie

1230 Wien,  
Anton-Baumgartner-Straße 44/C5/2302  
Tel. 0664/321 29 29  
www.zoeliakie.or.at

# Wenn Getreide krank macht

*Zöliakie ist eine chronische Erkrankung mit vielen leidvollen Symptomen. Doch viele Betroffene wissen gar nicht um ihre Erkrankung. Die Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie bemüht sich um Aufklärung.* **Text:** Gabriele Vasak



sitzende der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft setzte sich unermüdlich für die verpflichtende Kennzeichnung von Gluten in Lebensmitteln ein – was schließlich ebenso erreicht werden konnte, wie die erhöhte Familienbeihilfe und der Steuerabsetzbetrag für Familien mit Zöliakie-betroffenen Kindern.

### Erfolgreiche Arbeit

Doch das ist noch nicht alles, was diese Selbsthilfevereinigung mit Beratungsstellen in allen Bundesländern für Betroffene leistet. Regelmäßig werden Kochkurse und Stammtische für den Erfahrungsaustausch veranstaltet sowie weitere Informationsveranstaltungen, und es gibt eine Jahrestagung, bei der alle Hersteller glutenfreier Lebensmittel ihre Produkte vorstellen und anerkannte Expert/innen Vorträge halten. Das Zöliakie Handbuch umfasst heute 650 Seiten. Neben allen wichtigen Informationen über die Erkrankung enthält es unter anderem Auflistungen von rund 9000 glutenfreien Lebensmitteln samt Bezugsquellen. Außerdem werden Restaurants angegeben, die glutenfreie Menüs anbieten. Für die Zukunft hat Hertha Deutsch ein großes Anliegen: „Ich möchte unbedingt erreichen, dass sozial schwache Betroffene einen adäquaten staatlichen finanziellen Zuschuss für die Bezahlung ihrer glutenfreien Diät erhalten, und dass auch alle Restaurants über glutenfreie Ernährung Bescheid wissen.“

Eine kleine Gruppe von Personen, darunter auch Hertha Deutsch, war jedoch noch im selben Jahr daran beteiligt, die Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie mitzugründen. „Unsere Hauptaufgabe war damals vor allem, Rezepte für glutenfreie Ernährung auszuprobieren und sie für die Publikation eines entsprechenden Handbuchs zu formulieren, denn genau diese Informationen fehlten ja den Betroffenen“, erinnert sie sich.

Anfang Jänner 1982 erschien das erste, 300 Seiten starke Zöliakie Handbuch. 1988 wurde der Europäische Zöliakie Dachverband gegründet, und die Vor-



**Gesundheitsland Kärnten:** Beim „Gesunde Gemeinde“-Cup steht nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern die Freude an gesunder Bewegung.

**Gesundheitsland Kärnten:** „Stand up Paddling“, eine neue Form gesunder Bewegung, konnte kostenlos erprobt werden.

# Kärnten bewegt sich gesund

## GESUNDHEITSLAND KÄRNTEN

„Kärnten bewegt sich gesund“ ist heuer der Themenschwerpunkt für die Aktivitäten des Vereins Gesundheitsland Kärnten. Dabei wird speziell auch mit der ASKÖ und den Naturfreunden Kärnten kooperiert. Interessierte können aus einer breiten Palette an

kostenlosen Angeboten wählen. Neben Nordic Walking und Langsamlaufen zählen dazu auch geführte Wanderungen, Kletter- und Radtouren. Mit „Stand up Paddling“ wurde zudem eine Form gesunder Bewegung auf den Kärntner Seen bekannter gemacht, die ursprünglich aus Hawaii stammt. Außerdem wurde der „Gesunde Gemeinde“-Cup organisiert, eine Laufveranstal-



lung, bei der nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund steht, sondern die Freude an gesunder Bewegung. Auf Strecken mit einer Länge zwischen fünf und acht Kilometern in 15 Ortschaften ist nicht das schnellste Dreierteam im Ziel der Gewinner, sondern jenes, das der Durchschnittszeit aller beteiligten Mannschaften am nächsten kommt. Nicht zuletzt wurden mit dem Projekt

„Senioren-Fit-Netzwerk“ neue bewegungsorientierte Gruppenangebote für ältere Menschen in Kärnten geschaffen. 31 Senioren-Fit-Übungsleiter wurden bereits ausgebildet, die nun selbstständig in den Gemeinden Kurse durchführen. Am Programm stehen: Seniorengymnastik, Tanz, Nordic-Walking, Sesselgymnastik und Rückengymnastik.

## Kurse für gesundes Kochen

### FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Egal, ob in den Küchen von Betrieben, Schulen, Seniorenheimen oder Krankenhäusern: Was und wie in der Gemeinschaftsverpflegung gekocht wird, kann sich auf die Gesundheit zahlreicher Menschen auswirken. Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) fördert deshalb die Teilnahme an Workshops für gesundes Kochen in Großküchen, die in Kooperation mit verschiedenen Vertragspartner/innen in ganz Österreich angeboten werden. 2012 geht es dabei in einem zweitägigen Basisworkshop um die Grundsätze gesunder Ernährung und der Speisepflegestaltung. Zusätzlich gibt es eintägige Schulungen zu den Themen „Essen mit Genuss – gut würzen statt salzen“ sowie „Ernährung für Senior/innen“. Der zweitägige Grundlagenkurs kostet für die Teilnehmer/innen 60 Euro, die eintägigen Schulungen 30 Euro. Das Weiterbildungsangebot wendet sich vor allem an Leiter/innen, Köch/innen und Hilfskräfte in der Gemeinschaftsverpflegung. Alle Teilnehmer/innen erhalten kostenlose Schulungsunterlagen, eine Urkunde sowie das vom Fonds Gesundes Österreich herausgegebene Kochbuch „Kochen mit Gemüse. Saisonal – Regional – Frisch“.

Der Fonds Gesundes Österreich fördert in ganz Österreich die Teilnahme an Workshops für gesundes Kochen in Großküchen.



Foto: Styria vitalis

## Die gesunde Alternative im Berufsalltag

### GRÜNER TELLER

Rund 260.000 Steirerinnen und Steirer essen an Werktagen außer Haus, unter anderem in Betriebsküchen, Mensen, Krankenhäusern oder Pflegeheimen. Am Label „Grüner Teller“ lässt sich erkennen, ob es in einer Kantine oder einem Buffet Speisen gibt, welche den Kriterien einer schmackhaften und gesunden Naturküche entsprechen. Es wird seit 2011 von

der steirischen Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis vergeben. Zu den Voraussetzungen zählt unter anderem

- dass „Grüner Teller“-Gerichte mit Gemüse als fixem Bestandteil angeboten werden
- dass es pro Fünftage-Woche zwei- bis dreimal ein rein vegetarisches Gericht gibt
- und dass es ein Angebot an frischem Salat oder Obst gibt sowie Trinkwasser frei verfügbar ist.

Im Rahmen der Initiative werden auch regelmäßig kostenlose Schulungen der Küchenmitarbeiter/innen der beteiligten Einrichtungen abgehalten. Neben Basiswissen zu gesunder Ernährung stehen Themen wie Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien, Kochen mit Getreide oder attraktive Gemüsegerichte am Programm. 25 Betriebe in der Steiermark sind bereits ausgezeichnet, vor allem Lehrlingshäuser, Schulen und Pflegeheime, aber auch das Landeskrankenhaus Bruck an der Mur und der große Papierproduzent Norske Skog in Bruck an der Mur. Zuletzt hat im August das „Bezirkspflegeheim Mürzzuschlag“ das Label „Grüner Teller“ erhalten.

Das „Bezirkspflegeheim Mürzzuschlag“ wurde vor Kurzem mit dem Label „Grüner Teller“ ausgezeichnet.



Foto: Styria vitalis

# Gemeinsam zu mehr Wohlbefinden

## LEBENSSTILGRUPPEN IM SALZBURGER LAND

In „Lebensstilgruppen“ werden acht bis zwölf Teilnehmer/innen in verschiedenen Salzburger Gemeinden drei Monate lang dabei begleitet, in den Bereichen Ernährung, Bewegung, seelische Gesundheit und Entspannung ihre Gesundheit zu fördern. Die Teilnehmer/innen sollen von regelmäßiger körperlicher Aktivität und abwechslungsreichen Vorträgen ebenso profitieren, wie von der Freude daran, in einer Grup-

pe gemeinsam etwas für ihr Wohlbefinden zu tun. Vor Kurzem haben acht neue Lebensstilgruppen gestartet, und zwar zwei in Lamprechtshausen und je eine in den Gemeinden Elixhausen, Köstendorf, Leogang, Maria Alm, Filzmoos und Radstadt. Die Gruppen sind eine von vielen Maßnahmen im Rahmen des Projekts „Herz-Kreislauf-Gesundheit im Bundesland Salzburg“, das vom Fonds Gesundes Österreich und dem Land Salzburg finanziert wird. Ab 2013 wird es dafür Unterstützung von den Krankenkassen geben. Gemeinden, die solche Gruppen etablieren wollen, werden dabei

## PRAXIS

Foto: AVOS



Teilnehmerinnen einer Gruppe zur Gesundheitsförderung in Köstendorf.

schon seit 2009 im Rahmen des Projektes „Gesundes Salzburg 2010“ von AVOS begleitet, dem Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg.

## Tanzen tut der Seele gut

### WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die Wiener Gesundheitsförderung hat **kostenlose Tanzkurse** veranstaltet. Denn Tanzen tut der Seele gut.



Unter dem Motto „Gemeinsam Lebensfreude spüren“ veranstaltete die Wiener Gesundheitsförderung im vergangenen August und September fünf Mal pro Woche kostenlose Tanzworkshops. Ziel des Projekts war es, seelische Gesundheit im öffentlichen Raum sichtbar – und vor allem erlebbar zu machen. Durch die regelmäßigen Treffpunkte in den Bezirken Leopoldstadt, Favoriten, Rudolfsheim-Fünfhaus, Ottakring und Floridsdorf, jeweils an einem fixen Wochentag und zu einer fixen Uhrzeit, wurden über die Zeit auch Menschen zum Mitmachen animiert, die bei den ersten Terminen nur als „Zaungäste“ dabei waren.

Beim „Treffpunkt Tanz!“ konnten sich alle beteiligen, die Lust hatten, in der Gruppe verschiedene Tanzrichtungen auszuprobieren. Jede Woche stand ein anderer Stil auf dem Programm: Von Latin Jazz über indischen Tanz bis Charleston. Angeleitet von erfahrenen Tänzerinnen und Tänzern aus dem Projekt „Tanz die Toleranz“ der Caritas Wien wurde innerhalb einer Stunde gemeinsam eine einfache Choreografie entwickelt. „Tanzen tut Körper und Seele gleichermaßen gut“, ist *Liane Hanifl*, Psychologin in der Wiener Gesundheitsförderung, überzeugt, „es bringt Menschen zusammen und vermittelt Lebensfreude.“

Foto: WiG

## Rundum g'sund

### PROJEKT FÜR SOZIAL BENACHTEILIGTE

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Menschen mit vergleichsweise geringem Einkommen und Bildungsniveau relativ häufig von Adipositas und Übergewicht betroffen sind. Bei dem vom Fonds Gesundes Österreich und der Wiener Gesundheitsförderung geförderten Projekt „rundum g'sund“ wird dieser Zusammenhang speziell berücksichtigt. Es wurde vom Institut für Frauen- und Männergesundheit entwickelt und durchgeführt, hat im Juli 2010 begonnen und wurde im September 2012 beendet. Durch das Projekt sollten speziell auch sozial benachteiligte Gruppen der Bevölkerung mit und ohne Migrationshintergrund erreicht werden. Dabei wurde besonderer Wert darauf gelegt, auf Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einzugehen. Es wurden eigene Gruppen für Frauen, Männer und Familien angeboten und für die drei Zielgruppen gab es jeweils ganzheitliche Kurse von achteinhalb Monaten Dauer. Diese wurden von Psycholog/innen und Psychotherapeut/innen geleitet und sowohl in deutscher als auch in türkischer Sprache gehalten. Externe Expert/innen wie Mediziner/innen, Ernährungswissenschaftler/innen und Sportwissenschaftler/innen wurden mit einbezogen. In den Kursen konnten in vertrautem Rahmen Fragen rund um Themen wie Essen, Ernährung, Abnehmen, Wohlbefinden, Lebensstil und Stressbewältigung gestellt werden. Außerdem wurden für die Teilnehmer/innen unter anderem Kochworkshops, Einkaufstrainings und Maßnahmen zur Förderung gesunder Bewegung durchgeführt.



Foto: cantor pannatto, fotolia.com



Die beiden Projektleiterinnen Karin Kaiblinger und Rosemarie Zehetgruber von „gutessen consulting“

# Mit einer gesunden Jause in die Pause

*Ein vom FGÖ gefördertes Projekt zeigt, wie Schulbuffets an mittleren und höheren Schulen gesünder gestaltet und dabei die Schulgemeinschaft bestmöglich miteinbezogen werden kann.*

**D**as Projekt hatte zum Ziel, ein kompaktes Beratungsmodell zur Verbesserung des Verpflegungsangebotes an Schulbuffets zu entwickeln. Unsere Zielgruppen waren die Schüler/innen und Lehrkräfte der teilnehmenden Schulen, die Buffetbetreiber/innen und Automatenaufsteller/innen, die Eltern sowie die Direktionen“, sagt die Humanbiologin Karin Kaiblinger. Sie betreibt mit ihrer Kollegin der Ernährungswissenschaftlerin Rosemarie Zehetgruber das Unternehmen „gutessen consulting“. Die beiden Beraterinnen haben auch gemeinsam das vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) geförderte Projekt „Das gute Schulbuffet“ geleitet. In einem partizipatorischen Prozess mit allen Schulpartnern und dem Buffetbetrieb wurden die Verpflegungsangebote ernährungsphysiologisch nach den Wün-

schen und Vorlieben der Zielgruppen und ökologischen Kriterien optimiert. Ein verbessertes Sortiment und begleitende pädagogische Maßnahmen sollten Schüler/innen und Lehrpersonen dabei unterstützen, am Buffet eine gesündere Wahl zu treffen.

## Kompaktes Beratungsmodell

In der ersten Projektphase wurden zehn Modellschulen im Bundesgebiet beraten. Aus den gewonnenen Erfahrungen wurde ein Beratungsmodell entwickelt, das mit angemessenem Zeitaufwand eine optimale Betreuung der Schulen ermöglicht. Kaiblinger: „Das Modell folgt einer klaren Projektmanagementstruktur. Nach einem Erstgespräch braucht es einen klaren Auftrag durch den Schulgemeinschaftsausschuss.“ Eine erste Sortimentsanalyse zeigt, wo besonderer Verbesserungsbedarf besteht. Dann beginnt die Arbeit mit einer Projektgruppe, in der alle Schulpartner vertreten sind: Vom Startworkshop mit klarer Zieldefinition über verschiedene Beratungen und Workshops im Optimierungsprozess bis zum Abschlussworkshop mit Reflexion und Planung der Qualitätssicherung wird die Gruppe begleitet. Das Beratungsmodell wurde evaluiert und ein Methoden- und Unterlagenset erstellt, anhand dessen es umgesetzt werden kann. In der zweiten Projektphase wurden Berater/innen der österreichischen Biobäuer/innen-Organisation „Bio Austria“ in den Bundesländern in das Modell eingeschult und bei der selbständigen Betreuung von weiteren Schulen gecoach. Insgesamt wurden in der Projektzeit 36 Schulen beraten.

## Was die Evaluation zeigt

Die Evaluation, also die systematische Analyse der Prozesse und Bewertung der Ergebnisse des Projektes, wurde vom Ludwig Boltzmann Institut Health Promotion Research (LBIHPR) in Wien durchgeführt. „An vielen Schulen wurden Limonaden aus dem Angebot genommen und Alternativen, wie etwa gespritzte Säfte, im Getränkeautomaten eingeführt oder Mineralwasser wurde verstärkt angeboten“, weiß Karin Waldherr, stellvertretende Leiterin des LBIHPR und Leiterin der Evaluation. Außerdem seien nun mehr gesunde Speisen im Buffetsortiment, vor allem Salate, Obst oder Obstsalate und vegetarische Weckerl. Leberkäsesemmeln und ähnliche Angebote wurden gestrichen oder zumindest durch attraktive fleischlose Alternativen, wie Ofenkartoffeln oder Gemüseburger ergänzt.

Laut einer schriftlichen Erhebung unter den Schüler/innen, Lehrer/innen, Buffetbetreiber/innen und Schulleiter/innen ist die überwiegende Mehrheit der Ansicht, dass das neue Sortiment „gleich gut“, „besser“ oder „deutlich besser“ sei. Bei der Initiative konnten auch viele Erkenntnisse zu Erfolgsfaktoren und Hürden für ein derartiges Projekt gewonnen werden. „Entscheidend ist, dass die Schulleitung voll und ganz hinter dem Projekt steht, das Angebot nicht zu rasch verändert wird und sich tatsächlich ein Team aus allen Personengruppen an der Schule an der Umstellung beteiligt“, weiß Kaiblinger.

## INFO & KONTAKT

### Plattform Schulverpflegung

**Projektleiterinnen:** Karin Kaiblinger,  
Rosemarie Zehetgruber  
Tel. 01/545 05 13  
karin.kaiblinger@gutessen.at

**Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:**  
Rita Kichler  
Tel. 01/895 04 00-13  
rita.kichler@goeg.at

**Kooperationspartner/innen für das Projekt:**  
Kaiblinger & Zehetgruber OG, Bio Austria

# Die Projektteams arbeiten weiter

**D**as Modellprojekt für Herz-Kreislauf-Gesundheit war insgesamt erfolgreich. Es ist gelungen, in einer Region, in der zuvor keine derartigen Kapazitäten vorhanden waren, Strukturen für Gesundheitsförderung aufzubauen“, fasst *Erwin Gollner*, der Leiter des vom Fonds Gesundes Österreich in Auftrag gegebenen Projektes „Gemeinsam gesund im Bezirk Oberwart“ dessen Ergebnisse zusammen. Zwischen Jänner 2009 und Jänner 2012 wurden in neun Gemeinden, vier berufsbildenden mittleren Schulen, 15 Volksschulen und zehn Kindergärten Arbeitskreise für Gesundheitsförderung gebildet. „In diesen wurde von den Betroffenen gemeinsam erarbeitet, welche Maßnahmen in ihrem Setting durchgeführt werden sollen“, erklärt Gollner, der auch Leiter der Studiengänge Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung sowie Management im Gesundheitswesen der Fachhochschule Burgenland in Pinkafeld ist.

## 240 Maßnahmen

In Zahlen waren das letztlich 240 Interventionen. Beispiele sind, dass kostenlose Schrittzähler an Schulen und in den Gemeinden verteilt wurden, um dazu zu motivieren, pro Tag 3.000 Schritte zusätzlich in zügigem Tempo zu gehen. In Kooperation mit dem Psychosozialen Dienst Burgenland wurden Vorträge und Workshops für seelische Gesundheit angeboten, es gab zahlreiche Ernährungsworkshops und im Bereich gesunde Bewegung wurden etwa Menschen aus den beteiligten Gemeinden zu Nordic Walking-Trainer/innen ausgebildet, die seither in ihrer Ortschaft entsprechende Gruppen für die Bürger/innen organisieren. An den Schulen wurden unter anderem Ernährungsworkshops durchgeführt und das Angebot in den Getränkeautomaten verändert. Seither werden weniger kohlenhydratreiche Getränke getrunken, die Schüler/innen

*Drei Jahre lang wurde im Bezirk Oberwart ein Modellprojekt für Gesundheitsförderung durchgeführt. Die Evaluation zeigt, dass die Zielgruppen erreicht und nachhaltige Wirkungen erzielt werden konnten.*

achten vermehrt auf den Zuckergehalt und trinken öfter Wasser. Bei den Kindern und Jugendlichen sind speziell auch die bewegungsfördernden Interventionen sehr gut angekommen sowie das Gesundheitskabarett, in dem Gesundheitsthemen humorvoll vermittelt wurden.

## Nachhaltige Wirkungen

„Mit nachhaltigen Wirkungen ist auch dadurch zu rechnen, dass die Projektteams in den Gemeinden weiterhin bestehen bleiben werden“, betont Gollner. Die teilnehmenden Ortschaften haben sich in einer Charta dazu verpflichtet, jeweils einen Beauftragten für Gesundheitsförderung zu benennen und diesem ein Budget zur Verfügung zu stellen. Der Projektleiter: „Eine wesentliche Erkenntnis aus dem Modellprojekt war auch, dass Gesundheitsförderung vor allem bedeutet, Organisationen weiter zu entwickeln.“

Dass dies gelungen ist, wird in der Evaluation bestätigt, also der systematischen Auswertung des Projektes, die von der Ärztin und Beraterin *Ursula Püringer* erstellt wurde. Darin heißt es, dass in den teilnehmenden Gemeinden und Schulen „gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen aufgebaut werden konnten – und zwar sowohl strategische und strukturelle als auch organisatorische“. „Die Zielgruppen des Modellprojektes wurden großteils auch tatsächlich erreicht, also einerseits Gemeindegänger/innen im Alter zwischen 30 und 59 Jahren und andererseits Schülerinnen und Schüler zwischen 14 und 18 Jahren“, sagt die Evaluatorin. Eine Befragung von Teilnehmer/innen der Maßnahmen im Bereich Bewegung



**Der Projektleiter Erwin Gollner:**

„Gesundheitsförderung bedeutet vor allem auch, Organisationen weiter zu entwickeln.“

oder seelische Gesundheit hat auch gezeigt, dass diese mehrheitlich angeben, ihr Gesundheitswissen über körperliche Bewegung oder seelische Gesundheit habe sich vergrößert.

## INFO & KONTAKT

**Projektleiter:** Erwin Gollner  
Fachhochschule Burgenland  
erwin.gollner@fh-burgenland.at  
Tel. 03357/453 70-1050

**Projektmitarbeiterinnen:**  
Ines Ballmann, Maria Stangl, Magdalena Thaller,  
Silvia Tuttner

**Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:**  
Rita Kichler  
Tel. 01/895 04 00 -13  
rita.kichler@goeg.at

**Kooperationspartner/innen:** Land Burgenland, PSD Burgenland – Fachstelle Suchtprävention, PGA Burgenland, Fit für Österreich, GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung, Ernährungswissenschaftlerinnen Brigitte Pleyer und Silvia Simon, Landesschulrat Burgenland, Burgenländisches Volksliedwerk – Burgenland tanzt, Pädagogische Hochschule Burgenland, Wasserleitungsverband Nördliches Burgenland, Bezirkspolizeikommando Oberwart, Klimabündnis Österreich, SIPCAN.



**Projektleiter**  
**Franz Wutte:**  
 „Es ist gelungen,  
 im Bezirk Völkermarkt  
 Strukturen für  
 Gesundheitsförderung  
 aufzubauen.“

# Strukturen für bessere Gesundheit in Kärnten

*In fünf Gemeinden und zwei Betrieben im Bezirk Völkermarkt in Kärnten wurde drei Jahre lang ein Modellprojekt des Fonds Gesundes Österreich umgesetzt. Es sollte Rahmenbedingungen schaffen, in denen Herzgesundheit lebbar wird.*

**220** Maßnahmen für einen gesünderen Lebensstil, die in fünf Kärntner Gemeinden im Bezirk Völkermarkt während zwei Jahren durchgeführt wurden sowie zwei umfassende Projekte zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in dieser Region: Das sind die Eckdaten des zu 100 Prozent vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Modellprojektes zum Thema Herz-Kreislauf-Gesundheit im Bezirk Völkermarkt in Kärnten. Es wurde vom Verein „Gesundheitsland Kärnten“ gemeinsam mit der Kärntner Gebietskrankenkasse und der Initiative „Fit für Österreich“ durchgeführt. Das gesamte Projekt dauerte von November 2008 bis Dezember 2011, also rund drei Jahre. „In der Anfangsphase konnten sich die Menschen aus den Gemeinden an so genannten ‚ImPULS-Sitzungen‘ beteiligen und ihre Ideen zur Gesundheitsförderung einbringen. Zudem gab es dazu eine Telefonbefragung im

Bezirk Völkermarkt“, berichtet *Franz Wutte*, Geschäftsführer des Vereins Gesundheitsland Kärnten, der für das Gesamtprojekt verantwortlich ist.

## Gesündere Gemeinden

Auf dieser Basis wurde ein Angebot an Maßnahmen erarbeitet, die den Bürger/innen bis April 2011 sehr kostengünstig oder gratis zur Verfügung standen. Das Spektrum reichte von Kursen zum Thema „Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht“ und Kochworkshops für Männer über Seminare zum Stressabbau bis zu Yoga für Menschen ab 50 Jahren. Bei einem Kurs für Herz-Kreislauf-Übungsleiter/innen gab es 28 praktische und 20 theoretische Einheiten. 14 Teilnehmer/innen aus der Region haben das Abschlusszertifikat erhalten, das sie nun berechtigt, Bewegungseinheiten für gesunde, sporttaugliche Erwachsene abzuhalten. Zwölf so genannte „Herz-Gesundheits-Botschafter/innen“ konnten für eine ehrenamtliche Mitarbeit gewonnen werden. Das sind respektierte Persönlichkeiten, die eine zweitägige Ausbildung erhalten und danach ihre Mitbürger/innen auf die „Herz-Gesunden-Aktivitäten“ in ihrer Gemeinde aufmerksam gemacht haben.

Die MAHLE Filtersysteme Austria GmbH, mit circa 2.000 Mitarbeiter/innen der größte Arbeitgeber der Region, und der Sozialhilfverband Völkermarkt mit circa 135 Mitarbeiter/innen waren die beiden am Modellprojekt beteiligten Betriebe. Hier wurden jeweils betriebsinterne Gesundheitszirkel abgehalten, an denen zahlreiche Beschäftigte teilgenommen und gemeinsam Maßnahmen für mehr Gesundheit im

Unternehmen erarbeitet und verwirklicht haben. Der Sozialhilfverband wurde inzwischen auch mit dem Gütesiegel für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ausgezeichnet, das nach genau definierten Qualitätskriterien für je drei Jahre vom österreichischen Netzwerk für BGF vergeben wird.

## Kapazitäten wurden aufgebaut

Bei der Evaluation des Modellprojektes wurden in den einzelnen Gemeinden auch Fokusgruppen abgehalten, bei denen Menschen befragt wurden, die sich für das Modellprojekt in ihrer Gemeinde freiwillig engagiert hatten. Sie waren in hohem Maße der Meinung, dass die durchgeführten Maßnahmen auch als „wichtig, sinnvoll und zielführend“ zu bewerten seien. Auf Ebene der Angebote zeigte sich, dass Maßnahmen zu den Themen „Bewegung“ und „Ernährung“ zumindest in einzelnen Ortschaften häufig besser angenommen wurden als solche für „seelisches Wohlbefinden“. Das Gesundheitswissen und das Gesundheitsverhalten der Menschen im Bezirk Völkermarkt konnten laut der Evaluation durch das Projekt nicht messbar verändert werden. „Aus unserer Sicht steht jedoch im Vordergrund, dass in einer Region Strukturen und Kapazitäten für Gesundheitsförderung aufgebaut wurden, in der diese davor kaum oder gar nicht vorhanden waren“, betont Wutte. So seien etwa alle Projektgemeinden inzwischen an der Initiative „Gesunde Gemeinde“ in Kärnten beteiligt, bei der regelmäßig Arbeitskreise zum Thema Gesundheitsförderung in den einzelnen Kommunen abgehalten würden.

## INFO & KONTAKT

### Projektleiter:

Franz Wutte  
 Verein Gesundheitsland Kärnten  
 Tel. 050 536/15131  
 franz.wutte@ktn.gv.at

### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Rita Kichler  
 Tel. 01/895 04 00-13  
 rita.kichler@goeg.at

### Bietergemeinschaft des Projektes:

Verein Gesundheitsland Kärnten, Initiative „Fit für Österreich“, Kärntner Gebietskrankenkasse

Ein österreichisches Unternehmen  
seit über 40 Jahren



**Hausmittel für  
die ganze Familie**  
Cosima Bellersen Quirini

ISBN 978-3-8001-7596-3  
€ 17.40

Wenn's gerade zwickt, trieft, juckt und schmerzt, wussten Mütter und Großmütter immer eine Lösung. Ihre Hausmittel sind früher wie heute schnell zur Hand, kostengünstig und haben keine gefährlichen Nebenwirkungen.

Das Buch „Hausmittel für die ganze Familie“ von **Cosima Bellersen Quirini** enthält alle fast vergessenen einfachen Mittel mit genauen Anleitungen. Durch die praktische Einteilung nach Beschwerden finden Sie im Handumdrehen, was Sie brauchen.



**Psychologie  
der Macht**  
Michael Schmitz

ISBN 978-3-218-00846-4  
€ 22.90

Macht ermöglicht Lebensgestaltung, gibt Handlungsfreiheit und steigert das Selbstwertgefühl. Doch Macht macht auch korrupt, sie macht süchtig. Wer sich einmal eine Machtposition erarbeitet hat, will sie kaum wieder aufgeben – die Beispiele Gutenberg, Grasser & Co. zeigen das aufs Deutlichste. ZDF-Ex-Chefreporter, Psychologe und Management-Top-Coach **Michael Schmitz** kennt die Mächtigen ...

# Buchaktuell

Kompetenz und Erfahrung  
online und in unserer Buchhandlung

Alle Bücher auf  
[www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)



## Buchaktuell

Die Buchhandlung des  
Österreichischen Apotheker-Verlages  
Spitalgasse 31A, 1090 Wien, Tel: 01/402 35 88-30  
Online-Buchhandlung: [www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)

# Gleiches Recht für alle

**Der interne Projektleiter bei der Lebenshilfe Kärnten Günther Reiter:**

„Viele unserer Klientinnen und Klienten kannten zuvor keine Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung.“

**Die externe Projektleiterin Waltraud Sawczak:**

„Wir haben ein ungewöhnliches Ausmaß an Partizipation von Menschen mit Behinderungen an einem wichtigen Lebensbereich erreicht.“

*Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderungen ist – leider – keine Selbstverständlichkeit. Ein vom FGÖ gefördertes Projekt aber schenkt diesem wichtigen Anliegen besondere Aufmerksamkeit.* Text: Gabriele Vasak

## Langer Weg zum Beginn

Umgesetzt wird dieses ehrgeizige Vorhaben jetzt vor allem in Gesundheitszirkeln, die auch den Beschäftigten angeboten und die speziell von den Klientinnen und Klienten der Lebenshilfe begeistert angenommen werden, doch zuvor war noch ein gutes Stück Weges zu gehen. „Viele Klientinnen und Klienten kannten keine Möglichkeiten der Gesundheitsförderung oder konnten sich darunter nichts vorstellen“, erzählt Reiter: „Daher haben wir zunächst Aktionstage angeboten, an denen

wir unter anderem Bewegungs- und Entspannungsmethoden vorgestellt haben. Später wurde in den Gesundheitszirkeln, die jetzt von Klient/innen gemeinsam mit Begleiter/innen geleitet werden, konkret besprochen, was gefallen oder auch nicht gefallen hat und was der oder die Einzelne gerne dauerhaft verfolgen möchte.“

## Große Begeisterung für das Projekt

Zudem ist es ein Ziel des Projekts, dass Klient/innen und Mitarbeiter/innen der Lebenshilfe Kärnten auch an entsprechenden Angeboten in der

**M**enschen mit Behinderungen haben oft keinen Zugang zu Angeboten der Gesundheitsförderung. Die Ursachen dafür sind vielfältig, und in Summe ergibt sich für sie daraus ein Manko in einem wichtigen Bereich der positiven Lebensführung. Dem will die Lebenshilfe Kärnten mit dem vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) geförderten „projekt: Gesundheit“ entgegenwirken. „Zum einen haben wir wahrgenommen, dass viele unserer Klient/innen Gewichtsprobleme haben, zum anderen fehlt ihnen auch in Hinsicht auf Gesundheitsförderung oft der Kontakt zur Normalbevölkerung“, sagt der interne Projektleiter Günther Reiter. Mit dem Projekt, das im März 2011 startete und auf zwei Jahre angelegt ist, wird das Ziel der selbstverständlichen Teilhabe von Menschen mit Behinderungen am gesellschaftlichen Leben verfolgt – speziell im Bezug auf Gesundheitsförderung und Programme zur Vorbeugung von Krankheiten.





Beim „projekt: Gesundheit“ der Lebenshilfe Kärnten können deren Klientinnen und Klienten unter anderem verschiedene Formen gesunder Bewegung erproben und ausüben.

Gemeinde oder bei Verbänden und Vereinen teilnehmen. Und: Das bereits jetzt sehr gute und gesunde Angebot der hausinternen Betriebsküchen wird weiter optimiert. „Wir haben sicherlich ein ungewöhnliches Ausmaß an Mitbestimmung und Partizipation von Menschen mit Behinderungen an einem wichtigen Lebensbereich erreicht, denn hier haben Menschen mit und ohne Behinderungen gemeinsam Spaß an Aerobic, Qi Gong, Zumba und anderem mehr“, freut sich die Psychologin und externe Projektleiterin, *Waltraud Sawczak*.

Der so eingeleitete Prozess der Integration und Inklusion im Bereich Gesundheitsförderung wird auch nach Projektende weitergeführt wer-

den. Günther Reiter: „Wir werden den Gesundheitsförderungsgedanken in das Leitbild der Lebenshilfe Kärnten integrieren, und dieses wichtige Ziel zu verfolgen wird so auch zur expliziten Aufgabe unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.“ Der Erfolg dieses schönen Projekts zeigt sich übrigens auch an der hohen Akzeptanz durch die angesprochenen Menschen: Von rund 280 Klientinnen und Klienten der Lebenshilfe Kärnten haben bereits etwa 220 ein konkretes Gesundheitsziel, das sie verfolgen wollen. Und: Derzeit nehmen an den Aktivitäten und Maßnahmen der Lebenshilfe Kärnten zwischen 350 und 400 Klient/innen, Mitarbeiter/innen und interessierte Menschen außerhalb der Lebenshilfe teil.

## INFO & KONTAKT

### Interner Projektleiter bei der Lebenshilfe Kärnten:

Günther Reiter  
Tel. 0463/332 81  
g.reiter@lebenshilfe-kaernten.at

### Externe Projektleiterin:

Waltraud Sawczak  
Tel. 0650/849 49 40  
waltraud.sawczak@newlevel.at

### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Rita Kichler  
Tel. 01/895 04 00-13  
rita.kichler@goeg.at

**Kooperationen:** Gesundheitsland Kärnten, GKK Kärnten, verschiedene Sportverbände wie ASKÖ, Sport Union, ASVÖ, Kärntner Aerobic Verein und Sportana



Projektleiter  
Wolfgang  
Ponier

# Wo Lehrlinge Gesundheitsförderung lernen

*Ein Projekt an einer Landesberufsschule hat 2000 Lehrlinge, ihre Pädagog/innen und das Personal erreicht. Mit Erfolg, wie die Evaluation zeigt. Bewegung, Ernährung und Sozialkompetenz sind Bestandteile des Unterrichts geworden.* Text: Dietmar Schobel

In der Landesberufsschule für Gastgewerbe in Lochau in Vorarlberg werden Fachkräfte für die Hotellerie und Gastronomie ausgebildet. Pro Jahr werden insgesamt rund 1.000 Lehrlinge unterrichtet. In fünf Blöcken sind sie jeweils acht Wochen lang an der Schule. Der Großteil wohnt währenddessen in den angeschlossenen Internaten für Mädchen und für Burschen. Die 15- bis 20-Jährigen haben sich für eine Berufslaufbahn als Köch/innen, Restaurantfachleute, Gastronomiefachleute oder als Hotel- und Gastgewerbeassistent/innen entschieden. Von Jänner 2009 bis Mai 2012 soll-

ten ihnen das Projekt „MehrWert für Körper und Geist“ während ihrer Fachausbildung auch Theorie und Praxis der Gesundheitsförderung nahe bringen. Ist das gelungen?

„Die Antwort ist ein klares Ja. Alle 19 bei dem Projekt geplanten Ziele konnten auch erreicht werden“, sagt Verena Folie. Sie betreibt gemeinsam mit ihrem Kollegen Matthias Mathis das Beratungsunternehmen PH-7 OG mit Sitz in Wolfurt in Vorarlberg, welches die Evaluation, also die systematische Auswertung der Prozesse und Ergebnisse des Projektes durchgeführt hat. Zu den bei der Initiative verwirk-

lichten Zielen zählt etwa, dass Gesundheitsförderung im Lehr- und Lernzielkatalog und im praktischen Unterricht verankert wurde, dass die Internatsküche täglich gesunde Speisen anbietet oder dass Bewegungspausen in den Unterricht integriert wurden.

## Sozial- und Lebensstilkompetenz

Bei dem Projekt wurden zahlreiche Maßnahmen in den Bereichen Sozialkompetenz, Suchtprävention, Ernährung und Bewegung durchgeführt. Allein an den Kursen für Alkohol- und Nikotinprävention, die von den Fachleuten von Supro – der Vorarlberger Werkstatt für Suchtprophylaxe gehalten wurden, haben jeweils rund 1.300 Jugendliche teilgenommen. Ähnlich hoch waren die Teilnehmerzahlen etwa für die Geruchs- und Geschmacksschulungen, die während des Unterrichts stattfanden oder für



Das Projekt **MehrWert** wurde unter anderem auch auf der Dornbirner Herbstmesse präsentiert.



**Zum Abschluss der Initiative wurde das „MehrWert“-Kochbuch im Vorarlberger Landhaus vorgestellt.**

Von links nach rechts im Bild: Der Vorarlberger Landesrat für Landwirtschaft, Umweltschutz und Forstwesen Erich Schwärzler, Angelika Stöckler von der aks gesundheit GmbH, Landtagspräsidentin Bernadette Mennel, Marisa Beer, Abschlusschülerin der Landesberufsschule für das Gastgewerbe in Lochau in Vorarlberg, Internatsküchenchef Gerhard Kerber, Projektleiter Wolfgang Ponier, Direktorin Andrea Mc Gowan, Abschlusschülerin Justine Harder und der Vorarlberger Schullandesrat Siegi Stemer.

die Bewegungsangebote am Nachmittag und Abend, wie Tae Bo-, Pilates-, Yoga- und Tanzkurse, Krafttraining und Radausflüge. Auch an einem Mentaltraining zum Thema „Zivilcourage“ nahmen rund 400 Lehrlinge teil. Für die Evaluation wurde zu Beginn, in der Mitte und am Ende des Projektes auch eine Online-Befragung durchgeführt, an der sich jeweils bis zu 500 Schülerinnen und Schüler beteiligten. Laut dieser Erhebung hat sich das Gesundheitsverhalten verbessert: jeweils rund zwölf Prozent geben an, dass sie sich seit dem Projekt mehr bewegen, und dass sich ihr Ernährungsverhalten verändert hat. Rund 13 Prozent der Schülerinnen und Schüler berichten, dass sich ihr Suchtverhalten verändert hat. „Die größten Erfolge konnten im Bereich des Sozialverhaltens erzielt werden“, betont die Evaluatorin: „Rund 21 Prozent der Schülerinnen und Schüler sagen, dass sie nun anders mit Konflikten umgehen.“

**Alle Gerichte werden frisch zubereitet**

Der Leiter des Projektes *Wolfgang Ponier* war durch sein hohes ehrenamtliches Engagement maßgeblich für die rege Beteiligung und die guten Ergebnisse verantwortlich. Was zählt für den Lehrer im Fachbereich Küche selbst zu den wichtigsten Resultaten? „Nachhaltige positive Wir-

kungen ergeben sich natürlich daraus, dass der Küchenleiter *Gerhard Kerber* und sein Team das Angebot der Internatsküche komplett umgestellt haben“, sagt Ponier. Auf Halbfertigprodukte und vorgefertigte Gewürzmischungen wird nun vollständig verzichtet. Alle Gerichte werden frisch zubereitet und mit frischen Kräutern und eigenen Gewürzkompositionen abgeschmeckt. Der Fleischanteil wurde deutlich reduziert und in den Getränkeautomaten werden gespritzte Fruchtsäfte aus Streuobst angeboten. So können pro Jahr in der Internatsküche 730 Kilogramm Zucker eingespart werden. Alle Lebensmittel werden nach Möglichkeit bei Bauernhöfen und anderen Lieferant/innen in der Region bestellt – in Bio-Qualität, sofern diese erhältlich ist. Auch dieser Aspekt wurde in den Unterricht integriert. Die Schülerinnen und Schüler unternehmen immer wieder Exkursionen, um sich vor Ort ein Bild zu machen, wo die Lebensmittel für die Internatsküche herkommen, wie sie entstehen und weiter verarbeitet werden. Da geht es dann zum Beispiel zum „Vetterhof“ nach Lustenau, der Kartoffeln und Gemüse liefert, zu „Beeren Winder“ in Dornbirn oder zum „Bio-Metzger Mennel“ in Möggers. Das Projekt MehrWert hat auch zwei renommierte Auszeichnungen erhalten: den österreichischen

Vorsorgepreis 2010 in der Kategorie Bildungseinrichtungen sowie den Preis 2010 der Internationalen Bodensee Konferenz für Gesundheitsförderung und Prävention. 2011 wurde es mit einer „Kochshow“ unter anderem auf der großen Dornbirner Herbstmesse präsentiert. Im April 2012 wurde im Vorarlberger Landhaus der Abschluss der erfolgreichen Initiative gefeiert. Dabei wurde das „MehrWert“-Kochbuch präsentiert, in dem die beliebtesten Rezepte enthalten sind, die von Schülerinnen und Schülern und ihren Lehrkräften während des Projektes kreiert wurden.



**Die Evaluatorin Verena Folie:**

„Alle 19 bei dem Projekt geplanten Ziele konnten auch erreicht werden.“

**INFO & KONTAKT**

**Projektleiter:**

Wolfgang Ponier  
Tel. 05574/42906-5009  
wolfgang.ponier@lbslo1.snv.at

**Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:**

Rita Kichler  
Tel. 01/895 04 00-13  
rita.kichler@goeg.at

**Kooperationen mit:** aks gesundheit GmbH, SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe, Vorarlberger Landesregierung, Firma Essenszeit, Pädagogische Hochschule Vorarlberg, Ifs – Institut für Sozialdienste, Berufsschule Bregenz, WKO/ Fachgruppe Gastronomie und Hotellerie, Slow Food Vorarlberg, Sportservice Vorarlberg, Firma Wiberg GmbH, einige Sponsoring-Partner.

# Kompetente Antworten auf Ernährungsfragen

*An der Ernährungshotline von FGÖ und VKI beantworten unabhängige Expert/innen alle Fragen zur Ernährung. Egal, ob es um Gewichtsmanagement, Diäten oder Lebensmittel geht. Die Telefonnummer lautet: 0810 810 227.*



**Birgit Beck vom VKI:** „An der Hotline können rasch, unkompliziert und individuell objektive Informationen zum Thema Ernährung erfragt werden.“

Jeder Mensch is(s)t anders. Deshalb sind auch Fragen zu diesem Thema oft sehr individuell. Damit jede und jeder einzelne in Österreich die Möglichkeit hat, darauf wissenschaftlich fundierte, praxisnahe und industrieunabhängige Antworten zu erhalten, betreibt der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) in Kooperation mit dem Verein für Konsumenteninformation (VKI) schon seit 1999 die Ernährungshotline. Unter der Telefonnummer **0810 810 227**, die aus ganz Österreich um maximal 10 Cent pro Minute angewählt werden kann, stehen hier von Montag bis Freitag von neun bis 15 Uhr Ernährungswissenschaftler/innen für Auskünfte zur Verfügung. „Zu Ernährungsthemen gibt es sehr viele selbst ernannte Expert/innen, und es werden viele Informationen verbreitet, die nicht zutreffen – speziell im Bezug auf Schlankheitsmittel oder auf Produkte, denen aufgrund einzelner Inhaltsstoffe ein besonderer gesundheitlicher Wert zugeschrieben wird“, betont *Birgit Beck* vom VKI. „Deshalb ist die Möglichkeit, über eine Telefonhotline rasch, unkompliziert und individuell objektive Informationen zu erfragen, in diesem Bereich besonders wichtig.“

## Vor allem Frauen rufen an

Laut einer statistischen Erhebung haben 2011 insgesamt 1.095 Menschen von dieser Möglichkeit Gebrauch gemacht. Rund vier Fünftel waren Frau-



en. Am häufigsten wurden Fragen zu einzelnen Lebensmitteln und zum Umgang mit diesen gestellt, etwa zur richtigen Lagerung oder zum Nährstoffgehalt bestimmter Produkte. Auch Lebensmittelhygiene und -sicherheit sind häufig Inhalt der Telefonate. „Das gilt vor allem dann, wenn in den Medien über vermeintliche oder echte Lebensmittelskandale berichtet wird“, sagt Beck. 2011 beispielsweise als bestimmte Hartkäsesorten wegen eines zu hohen Gehalts an Listerien, einer Bakterienart, aus dem Handel zurückgerufen werden mussten. Und nach der Atomkatastrophe in Fukushima gab es viele Anfragen, ob Fisch und Fischprodukte aus Japan weiterhin ohne Bedenken verzehrt werden können.

## Alles über gesunde Ernährung

Oft wollen die Anrufer/innen auch Auskünfte zu gesunder Ernährung für Kinder oder Erwachsene, zu Säuglingsernährung und Beikost, oder dazu, was während einer Schwangerschaft und in der Stillzeit gegessen werden sollte.

Weitere Informationen zu dem Telefonservice von Fonds Gesundes Österreich und VKI sind im Internet zu finden, unter [www.ernaehrungshotline.at](http://www.ernaehrungshotline.at). Hier können auch schriftlich Fragen gestellt werden und Informationen zu bestimmten Lebensmitteln sowie zu den Themen Gewichtsmanagement, spezielle Ernährungsformen und Diäten nachgelesen werden.

# Publikationen des Fonds Gesundes Österreich



MAGAZIN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

## gesundes österreich

**IM GESPRÄCH**

**„ Mit Genuss gesund essen. “**

HANNI RÜTZLER,  
ERNÄHRUNGS-  
WISSENSCHAFTERIN

**Thema**  
Die Vorsorgestrategie bringt mehr Gesundheit für ganz Österreich

**Service**  
Die 18 besten Tipps für richtige Ernährung von Anfang an

**Praxis**  
Mit einer gesunden Jause in die Pause

Fonds Gesundes Österreich

**g** BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT

Gesundheit Österreich GmbH

14. JAHRGANG NR. 3 | OKTOBER 2012

## ERNÄHRUNGS-HOTLINE

des Fonds Gesundes Österreich  
in Kooperation mit dem VKI

**0810-810 227**

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



Alles zu den Themen **Bewegung, Ernährung, Seelische Gesundheit, Älter werden, aktiv bleiben** sowie **Gesunde Klein- und Mittelbetriebe** mit wertvollen Tipps und Adressen.

## 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.

**Das Magazin Gesundes Österreich** und alle anderen Publikationen können Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich bestellen, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH.

**Jetzt bestellen!** Einfach per Post an: Fonds Gesundes Österreich, Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien, direkt am Telefon unter: 01/895 04 00, flott per Fax an: 01/895 04 00-20, bequem per E-Mail an: [fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at) oder gleich online unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org) im Bereich „Presse, Publikationen“



Fonds Gesundes  
Österreich

## KURATORIUM

**Bundesminister für Gesundheit Alois Stöger**, Vorsitzender des Kuratoriums  
**Fredy Mayer**, erster Stellvertretender Vorsitzender des Kuratoriums, Bundesministerium für Gesundheit  
**SL Priv.-Doz.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Pamela Rendi-Wagner, MSc**, zweite Stellvertretende Vorsitzende des Kuratoriums, Bundesministerium für Gesundheit  
**Landesrat Dr. Christian Bernhard**, Landeshauptleutekonferenz  
**Dr.<sup>in</sup> Ulrike Braumüller**, Verband der Versicherungsunternehmen Österreichs  
**Vizebürgermeisterin Dr.<sup>in</sup> Christiana Dolezal**, Österreichischer Städtebund  
**MR.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Silvia Janik**, Bundesministerium für Finanzen  
**Dr. Josef Kandlhofer**, Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger  
**Abg. z. Wr. Landtag**  
**Ingrid Korosec**, Österreichischer Seniorenrat  
**Manfred Lackner**, Österreichischer Seniorenrat  
**Vizepräsident Dr. Harald Mayer**, Österreichische Ärztekammer  
**Präsident Bürgermeister Helmut Mödlhammer**, Österreichischer Gemeindebund  
**SC Kurt Nekula, M.A.**, Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur  
**Stadträtin Mag.<sup>a</sup> Sonja Wehsely**, Konferenz der Gesundheitsreferentinnen und Gesundheitsreferenten der Länder  
**Präsident Mag. Max Wellan**, Österreichische Apothekerkammer

## WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT

**Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Freidl**, Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie der Med. Universität Graz  
**Martin Hefel**, Leitung Marketing & Kommunikation (Fachhochschule Vorarlberg GmbH), Obmann des Vorarlberger Familienverbandes  
**Univ.-Prof. Dr. Horst Noack**, em. Vorstand des Institutes für Sozialmedizin an der Med. Universität Graz  
**Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Anita Rieder**, Curriculum Direktorin der med. Universität Wien, stellv. Vorstand des Instituts für Sozialmedizin der med. Universität Wien  
**Ass.-Prof.<sup>in</sup>, Dr.<sup>in</sup> Petra Rust**, Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien  
**Mag. Günter Schagerl**, ASKÖ – Leiter des Referats für Fitness und Gesundheitsförderung  
**a.o. Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> phil. Beate Wimmer-Puchinger**, Frauengesundheitsbeauftragte der Stadt Wien und Professorin am Institut für Psychologie der Universität Salzburg

## GESCHÄFTSSTELLE

**Mag.<sup>a</sup> Christa Peinhaupt, MBA**, Leiterin des Geschäftsbereichs FGÖ  
**Mag.<sup>a</sup> Gudrun Brauneegger-Kallinger**  
**Mag. Dr. Rainer Christ**  
**Mag.<sup>a</sup> (FH) Marion Fichtinger**  
**Ing.<sup>in</sup> Petra Gajar**  
**Mag.<sup>a</sup> (FH) Barbara Glasner**  
**Bettina Grandits**  
**Mag.<sup>a</sup> Rita Kichler**  
**Helga Klee**  
**Anna Krappinger, MA**  
**Susanne Messnig**  
**Mag. Markus Mikl**  
**Katharina Moore**  
**Gabriele Ordo**  
**Manuela Pirker, MA**  
**Mag.<sup>a</sup> (FH) Sandra Ramhapp**  
**Mag.<sup>a</sup> Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH**  
**Mag. Dr. Klaus Ropin**  
**Sandra Schneider**  
**Mag.<sup>a</sup> (FH) Elisabeth Stohl**  
**Alexander Wallner**  
**Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Verena Zeuschner**

## 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 betriebliche sowie kommunale Projekte
- Fort- und Weiterbildung und Vernetzung sowie internationale Projekte.

Dazu kommen andere wichtige Aufgaben: Durch Information, Aufklärung und Öffentlichkeits-

arbeit wollen wir das Bewusstsein möglichst vieler Menschen für 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  
 fgoe@goeg.at  
 www.fgoe.org

# → OKT → NOV → DEZ → JAN →

## ALLES WICHTIGE IM OKTOBER

### → 10.10.

Abschlussstagung des Projekts NaMaR (Netzwerk für alte Menschen im alpenländischen Raum) Begleitung wirkt. Pflegende Angehörige im Mittelpunkt ehrenamtlichen Engagements Bildungshaus St. Virgil, Salzburg  
Information: [www.namar.at](http://www.namar.at)

### → 11.10.

17. Informationstag zur Betrieblichen Gesundheitsförderung  
„Zukunftstrends in der Arbeitswelt“ voestalpine Stahlwelt, Linz  
Information: [www.netzwerk-bgf.at](http://www.netzwerk-bgf.at)

### → 15.-16.10.

Workshop Qualitätssicherung in Prävention und Gesundheitsförderung Donau Universität Krems  
Information:  
[julia.hofmann@donau-uni.ac.at](mailto:julia.hofmann@donau-uni.ac.at)

### → 17.10.

Tackling Childhood Obesity in Europe The Silken Berlaymont Hotel, Brüssel, Belgien  
Information: <http://publicpolicyexchange.co.uk/events/CJ17-PPE2.php>

### → 19.-20.10.

Kongress Fit für Österreich Saalfelden  
Information: [www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at)

### → 24.10.

Partnerschaft für Prävention „Gemeinsam Gesundheit und Arbeitsfähigkeit erhalten“ Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz Stubenring 1, 1010 Wien Saal II (Gobelinsaal) im 1. Stock  
Information: [julia.steurer@bmask.gv.at](mailto:julia.steurer@bmask.gv.at)

### → 26.10.

Gemeinsam gesund bewegen-Tag  
Information: [www.gemeinsambewegen.at](http://www.gemeinsambewegen.at)

### → 31.10.-01.11.

4th International Congress on Physical Activity and Public Health (ICPAPH), Sports Medicine Australia, Sydney, Australia  
Information: [sma.org.au/be-active](http://sma.org.au/be-active)

## ALLES WICHTIGE IM NOVEMBER

### → 6.11.

Conference Together Towards Social Sustainability Göteborg, Schweden  
Information: [www.rethi.eu/rethi](http://www.rethi.eu/rethi)

### → 08.-09.11.

6. Österreichische Fachkonferenz für FußgängerInnen Rathaus, Wien  
Information: [www.walk-space.at](http://www.walk-space.at)

### → 08.-10.11.

EUPHA's 5th Annual European Public Health Conference 2012 All Inclusive Public Health Hilton Conference Centre, Malta  
Information: [www.eupha.org](http://www.eupha.org)

### → 13.-14.11.

European Conference Advancing Gender Training to Support Effective Gender Mainstreaming Vilnius, Litauen  
Information: [www.eige.europa.eu/content/event/advancing-gender-training-to-support-effective-gender-mainstreaming](http://www.eige.europa.eu/content/event/advancing-gender-training-to-support-effective-gender-mainstreaming)

### → 17.11.

„Was gibt's zum Essen? Gesundes Essen – Gesunde Familie!“ Jahrestagung der Plattform Eltern- und Jugendgesundheit Liga für Kinder- und Jugendgesundheit Fachhochschule Dornbirn  
Information: [ingrid.wallner@aon.at](mailto:ingrid.wallner@aon.at)  
T. 0664/300 82 86  
[www.elterngesundheits.at](http://www.elterngesundheits.at)

### → 22.-23.11.

14. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz des FGÖ Gemeinsam gesundheitliche Chancengerechtigkeit fördern Villach, Kärnten  
Information: [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)

## ALLES WICHTIGE IM DEZEMBER

### → 06.12.

Tagung „Die gespaltene Gesellschaft Sozialwissenschaftliche Perspektiven auf alte und neue soziale Ungleichheiten“ Johannes Kepler Universität, Linz  
Information: [www.jku.at/gespol](http://www.jku.at/gespol) im Bereich „Aktuelles“

### → 06.-07.12.

International Conference on Occupational Health and Safety: from Policies to Practice Riga, Lettland  
Information:  
[www.rsu.lv/eng/international-conference-on-occupational-health-and-safety-from-policies-to-practice](http://www.rsu.lv/eng/international-conference-on-occupational-health-and-safety-from-policies-to-practice)

## ALLES WICHTIGE IM JÄNNER 2013

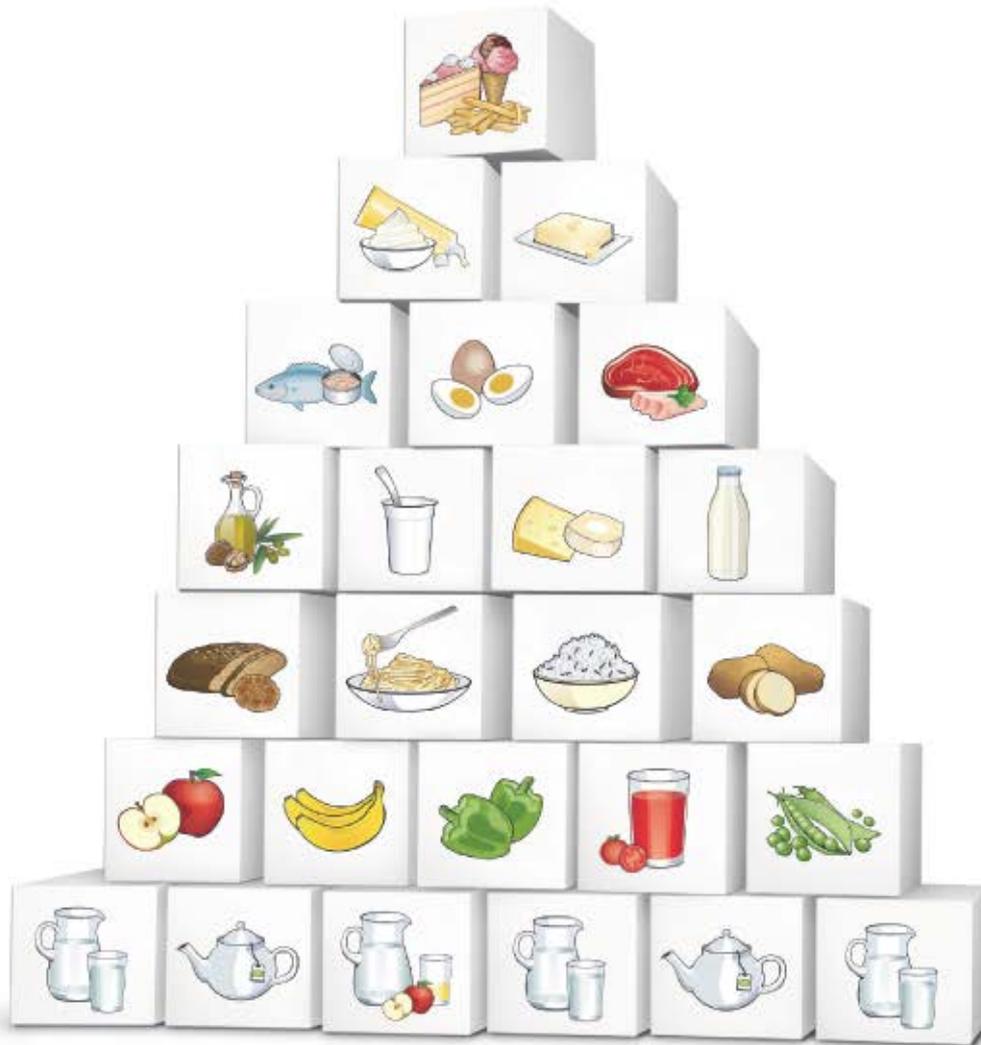
### → 24.-25.01.

14. Nationale Gesundheitsförderungskonferenz „Gesellschaftlichen Wandel gestalten: Praxisbeispiele aus Gesundheitsförderung, Umwelt und Gender“ Swisôtel Zürich-Oerlikon, Schweiz  
Information:  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

### → 27.-28.01.

Tagung „Irrsinnig weiblich - Selbstbewusstsein und psychische Gesundheit bei Frauen“ Wiener Rathaus und Medizinische Universität Wien  
Information: [www.frauengesundheit-wien.at/konferenz/Irrsinnig\\_weiblich/index.html](http://www.frauengesundheit-wien.at/konferenz/Irrsinnig_weiblich/index.html)

# Die österreichische Ernährungspyramide



## Die 7 Stufen zur Gesundheit

						
<b>Alkoholfreie Getränke</b>	<b>Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst</b>	<b>Getreide und Erdäpfel</b>	<b>Milch und Milchprodukte</b>	<b>Fisch, Fleisch, Wurst und Eier</b>	<b>Fette und Öle</b>	<b>Fettes, Süßes und Salziges</b>
Täglich mindestens 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 Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).	Wöchentlich 1 - 2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.	Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.	Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.