

gesundes österreich

IM GESPRÄCH

„Für gesunde
Kinder und etwas
Vernünftiges zu
essen.“ SARAH WIENER



Früh übt sich!

Gesunde Kindergärten
und Schulen für alle

Im Interview

Gesundheitsminister
Alois Stöger

Service

Innovative Ideen für den
Start von Projekten

Offenlegung gemäß § 25 MedG

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

Herausgeber und Geschäftsführer:

Dr. Arno Melitopoulos

Interimistisch stv.

Geschäftsbereichsleiterin:

Mag.^a Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH

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

Verleger: Mag. Dietmar Schobel &

Mag.^a (FH) Maria Weidinger-Moser

Kontakt: Weikom & Network,

weidinger@weikom.at, Tel: 02242/314 44,

www.weikom.at

Redaktionsbüro: Mag. Dietmar Schobel,

www.teamword.at, schobel@gmx.at,

Tel: 01/971 26 55

Redaktion: Sabine Fisch, Mag. Christian

F. Freisleben-Teutscher, Ing.ⁱⁿ Petra Gajar,

Mag.^a Barbara Grohs, Helga Klee,

Dr.ⁱⁿ Anita Kreilhuber, Mag. Harald Leitner,

Mag.^a Hermine Mandl, Markus Martincevic,

MSc., Mag. Dietmar Schobel (Leitung),

Dr.ⁱⁿ Susanne Schreiner, Mag.^a Gabriele Vasak

Graphik: Christoph Gardowsky, Sternwerk,

Währinger Gürtel 166/10, A-1090 Wien,

office@sternwerk.at, Tel: 01/236 23 08,

Mag. Gottfried Halmschlager (Art Director),

Tel: 0664/13114 41

Abonnement-Verwaltung und Anzeigen:

Weikom & Network, Mag.^a (FH) Maria

Weidinger-Moser, Nina Föllner,

A-3422 Hadersfeld, Feldgasse 43,

weidinger@weikom.at, Tel: 02242/314 44,

www.weikom.at

Fotos: Klaus Pichler, Jo Hloch, Moritz

Wustinger, Bilderbox, privat

Foto Titelseite:

Julia Hoersch/Büro Sarah Wiener

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

Erscheinung: 4 x jährlich

Verlags- und Herstellungsort: Wien,

Verlagspostamt: 1020 Wien.

Zur einfacheren Leserlichkeit wurden im Heftinneren keine geschlechtsspezifischen Titelabkürzungen verwendet.



10

COVERSTORY

Starköchin Sarah Wiener über gesundes Essen für Kinder und weshalb wir uns nicht quälen sollten, um Gesundheit „zu verdienen“.

MENSCHEN & MEINUNGEN

Kurz & bündig
5-7

Im Interview: Gesundheitsminister Alois Stöger: Weshalb wir die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen möglichst früh fördern sollten.

8

Coverstory
10

Kommentar: Gerald Koller: „Es ist nicht möglich, völlig ohne Risiken Erwachsenen zu Werden.“

13

Porträts:
MinR. Dr. Beatrix Haller,
Univ.-Prof. Dr. Matthias Richter, Dr. Veronika Wolschlagler, MPH
14

Im Porträt: Mag. Rita Kichler, Gesundheitsreferentin mit Schwerpunkt Ernährung beim FGÖ
16

WISSEN

Kurz & bündig
17-19

Thema: Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche
20

Gesundheitsförderung macht Schule:

FGÖ-Tagung im Mai
20

Dr. Arno Melitopoulos beim „Kindergesundheitsdialog“ zur Frage: Wie gesund sind Österreichs Kinder?
22

Gesunde Schulen in Österreich, Deutschland und der Schweiz
24

Im Interview: Ing. Petra Gajar: „Kinder kommen gesund auf die Welt.“
28

Ein Modellprojekt des FGÖ für Gesundheitsförderung in Kindergärten
30



30

„Früh übt sich.“

Ein Modellprojekt des FGÖ befasst sich mit Gesundheitsförderung an zehn Salzburger Kindergärten.

4 Expert/innen zur Frage: Wie können Teenager für Gesundheit interessiert werden?
33

„Bewegte Klassen“ in Schulen in NÖ
34

Buchtipps
36

SELBSTHILFE

Wie die Selbsthilfebewegung entstanden ist
37

Auf einen Blick: Die Adressen der Selbsthilfe-Dachverbände
38

Wenn es niemals still wird: Selbsthilfe für Tinnitus-Betroffene
39

Die Selbsthilfegruppe „Wunschkind-Kinderwunsch“
40

PRAXIS

Kurz & bündig
41-44

Gesunde Strategien für einen Stressberuf: Die Bürgermeister/innen-Seminare des FGÖ
46

Das FGÖ-Projekt „Balance“: So bleiben Archäolog/innen gesund
48

Grünes Licht für gesunde Ernährung an Schulen
50

Wie Gesundheitsangebote für Migrant/innen gestaltet werden sollten
51

Beim „Forumtheater“ gemeinsam Wege zu mehr Gesundheit finden
52

Service: Innovative Ideen für den Start von Projekten
54

Veranstaltungstermine von Oktober bis Dezember
59

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wer die Gesundheit unserer Kinder fördert, investiert in eine gesunde Zukunft für uns alle. Wir müssen dafür sorgen, dass alle Kinder und Jugendlichen die Möglichkeit bekommen, ihre Chancen auf ein gesundes Leben auch zu nutzen. Das gilt speziell für jene aus sozial benachteiligten Familien, die häufig besonderen gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt sind. Gesundheitsförderung sollte möglichst früh beginnen. Denn gesundes Verhalten, das in jungen Jahren nachhaltig erworben wurde, wird ein Leben lang beibehalten. Zudem sollten die Bedingungen, unter denen Kinder aufwachsen, möglichst gesundheitsförderlich gestaltet werden. Diese Aufgabe betrifft nicht nur das Gesundheitsressort, sondern alle gesellschaftlichen Bereiche – von der Infrastruktur bis zum Bildungswesen. Wie Gesundheit in allen Politikbereichen verwirklicht werden kann, wird auch bei dem vom Gesundheitsministerium gestarteten Kindergesundheitsdialog erarbeitet. Er deckt in sechs Arbeitsgruppen ein Spektrum von der Gesundheitsförderung über die Versorgung bis zur Rehabilitation ab. Bis März 2011 soll er in eine neue nationale Strategie münden, wie die Gesundheit aller Kinder nachhaltig verbessert werden kann. Näheres lesen Sie auf den Seiten 8 und 9 dieser Ausgabe des Magazins „Gesundes Österreich“ des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), eines Geschäftsbereiches der Gesundheit Österreich GmbH.



Unser aktuelles Heft hat insgesamt den Themenschwerpunkt Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche. Es zeigt Menschen wie Starköchin Sarah Wiener, die durch ihre Stiftung Kindern vernünftiges und gesundes Essen nahe bringen will. Es fasst das Know-how zur Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche in Österreich und international zusammen. Und es beschreibt, wo und wie Gesundheitsförderung für Heranwachsende in der Praxis bereits erfolgreich umgesetzt wird – von umfassenden Modellprojekten in Kindergärten über gezielte Bewegungsförderung bis zu gesünderen Schulbuffets. Ich wünsche Ihnen eine vergnügliche und anregende Lektüre,
Ihr

Alois Stöger
Bundesminister für Gesundheit,
Vorsitzender des FGÖ-Kuratoriums

Fitnesswelle bei Jugendlichen

Auch das kennzeichnet Österreichs Teenager und junge Erwachsene: Laut der aktuellen Jugendstudie „Timescout“ hat die Fitnesswelle unter den 11- bis 29-Jährigen einen neuen Höhepunkt erreicht. 40 Prozent betreiben aktiv Fitness, zusätzlich laufen und joggen 35 Prozent. Im Gegensatz dazu verlieren die so genannten Trendsportarten wie Snowboard und Beachvolleyball viele ihrer aktiven Anhänger/innen. Besondere Fitnessaffinität weisen die 20- bis 29-Jährigen und die Mädchen und jungen Frauen auf. Von ihnen sind 45 Prozent im Fitnesscenter oder im hauseigenen Fitnessraum aktiv. Zudem laufen Mädchen und junge Frauen häufiger als die jungen Männer. Über 40 Prozent der jungen Damen ziehen regelmäßig die Laufschuhe an. Die Erhebung „Timescout“ wird von der „tfactory-Trendagentur“ erstellt und versucht zweimal jährlich in Deutschland und Österreich aktuelle Entwicklungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen festzustellen.



Foto: dkiimages - Fotolia.com



20 Jahre Grüne Haube

AUSZEICHNUNG

Die steirische Organisation für Gesundheitsförderung Styria vitalis vergibt schon seit 1990 österreichweit die „Grüne Haube“. Diese Auszeichnung wird an Betriebe verliehen, die Speisen aus vollwertigen, naturbelassenen Zutaten aus biologischer Produktion anbieten, die hauptsächlich aus

der Region stammen und der Saison entsprechen. Grüne Haube-Fleisch- oder Fischgerichte werden gesundheitsbewusst zubereitet, also nicht frittiert oder gebacken. Frische Salate aus Saisongemüse, Vollkornbrot und naturbelassene Obst- oder Gemüsesäfte runden das gesunde Angebot ab. Bei der Zubereitung werden Fette, Öle und Salz sparsam eingesetzt, Kräuter

hingegen frisch und reichlich verwendet. Bei Desserts und Mehlspeisen wird der Zuckergehalt reduziert. Die Einhaltung dieser Kriterien wird regelmäßig durch die Ernährungswissenschaftlerin *Mag. Sabine Hollomey* von Styria vitalis überprüft. Aktuell tragen 36 Betriebe in acht Bundesländern die Auszeichnung „Grüne Haube“.

Mag. Sabine Hollomey von Styria vitalis überreicht Gottfried Lagler von der Solar-Pizzeria Figaro in Gleisdorf die „Grüne Haube“

200 Aktivitäten für ein „Gesundes Salzburg 2010“



Die Salzburger Landeshauptfrau Mag. Gabi Burgstaller bei der Abschluss-Presskonferenz des Projektes „Gesundes Salzburg“.

Das Projekt ‚Gesundes Salzburg 2010‘ erreichte einen Bekanntheitsgrad von rund 50 Prozent und es fanden dabei rund 200 Aktivitäten statt, an denen 20 Prozent der Gemeindebürger/-innen teilgenommen haben“, fasste die Salzburger Landeshauptfrau Mag. Gabi Burgstaller bei der Abschluss-Presskonferenz die Ergebnisse dieser erfolgreichen Initiative zusammen. Zwischen Herbst 2006 und Juni 2010 nahmen zehn Gemeinden daran teil, um gezielt gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und die Gesundheitskompetenz der Bürger/-innen zu erhöhen.

Drei Nordic Walking-Gruppen und Frühstückswanderungen in Altenmarkt, die Aktionswoche „Nichtrauchen“ in Bischofshofen, ein Kochkurs für Männer in Maria Alm oder Rückentraining in Mauterndorf sind einige Beispiele für die zahlreichen Maßnahmen, die umgesetzt wurden. „Es ist auch gelungen, in den Gemeinden Arbeitskreise und Steuerungsgruppen aufzubauen, die nach Projektende weiterhin für die Gesundheit der Menschen Know-how und Zeit investieren werden“, betonte Univ.-Doz. Dr. Bernhard Paulweber, der medizinische Leiter des vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Projektes.

Erster Platz für „Bruno Vitamini“



Der Tiroler Gesundheitslandesrat DI Dr. Bernhard Tilg und Friedrich Lackner, der Geschäftsführer des avomed (mit „Bruno Vitamini“) bei der Preisverleihung in Telfs.

WETTBEWERB

Seit über 10 Jahren bietet avomed, der Arbeitskreis für Vorsorge und Gesundheitsförderung in Tirol, das Programm „Genussvoll Essen“ für die Kindergärten und Schulen des Bundeslandes an. In Unterrichtseinheiten mit Workshop-Charakter werden

die neuesten Erkenntnisse aus der Ernährungsmedizin und -pädagogik vermittelt. So soll die eine oder andere Weiche für ein ausgewogenes und gesünderes Essverhalten im Erwachsenenalter gestellt werden. Seit Frühling wird *Theresa Pfandler*, die Diätologin des avomed, bei ihrer Arbeit von einer originellen Handpuppe unter-

stützt. Bei einem Wettbewerb wurden alle Volksschulen aufgefordert, nach einem passenden Namen für das Maskottchen zu suchen. Der erste Platz, der unter anderem mit einer gesunde Jause sowie einem Brotbackkurs prämiert wurde, ging an die Volksschule Schweinester Telfs für den Vorschlag „Bruno Vitamini“.

Neue Fachorganisation wird gegründet

KOOPERATION

Eine Fachorganisation für den deutschen Sprachraum könnte wesentlich dazu beitragen, den Wissensaustausch, die Forschung, Ausbildung, Zusammenarbeit und Praxis der Gesundheitsförderung in Österreich, Deutschland und der Schweiz weiterzuentwickeln. Zudem könnte sie die Bedeutung einer gesundheitsfördernden Gesamtpolitik mehr in den Vordergrund rücken. Das war das wesentliche Er-

gebnis eines Workshops mit rund 50 Teilnehmer/innen während der 20. Weltkonferenz für Gesundheitsförderung Mitte Juli in Genf.

In dem Arbeitskreis wurde deshalb die Gründung solch einer Vereinigung geplant und vorbereitet, für die auch angedacht wurde, dass sie eine Fachzeitschrift herausgeben soll. Kontaktpersonen in allen drei Ländern wurden ausgewählt. Für Deutschland ist dies Univ.-Prof. Dr. Eberhard Göpel vom Studiengang Gesundheitsförderung und -manage-



Dr. Rainer Christ vom FGÖ ist Ansprechperson für Österreich für die geplante neue Fachorganisation.

ment in Europa der Hochschule Magdeburg-Stendal. Die Schweiz ist durch Prof. Felix Wettstein von der Fachhochschule Nordwestschweiz in Olten vertreten, Österreich durch Dr. Rainer Christ, Gesundheitsreferent beim Fonds Gesundes Österreich.

GESUNDE GEMEINDEN

Der 2007 gegründeten „Ökoregion Kaindorf“ gehören sechs Gemeinden mit insgesamt rund 5.500 Einwohner/innen im Bezirk Hartberg in der Steiermark an: Dienersdorf, Ebersdorf, Hartl, Hofkirchen, Kaindorf und Tiefenbach haben sich zusammengeschlossen, um bis 2011 ihren CO₂-Ausstoß um 50 Prozent zu reduzieren. Bis 2020 soll die CO₂-Neutralität erreicht, also netto keine Treibhausgase ausgestoßen werden. Viele gesundheitsfördernde Einzelaktionen wurden und werden in der Ökoregion bereits durchgeführt. Es wird jedoch angestrebt, diese Aktivitäten besser zu koordinieren. Die Gemeinden der Ökoregion Kaindorf haben sich deshalb 2010 gemeinsam als Region dem von der steirischen Organisation für Gesundheitsförderung Styria vitalis unterstützten „Gesunde Gemeinde“-Netzwerk angeschlossen. Ziel ist, gesunde Lebensbedingungen zu erhalten und zu schaffen. Gemeinschaft und Zusammenhalt sollen gefördert sowie ein gesunder Lebensstil für die Bürger/innen ermöglicht werden.

Foto: Woche Hartberg

CO₂-neutral und gesund



Bei der Auftaktveranstaltung (von links nach rechts im Bild): BM Herbert Mauerhofer (Hofkirchen), BM Florian Summerer (Dienersdorf), Dr. Christine Neuhold (Styria vitalis), BM Hermann Grassl (Hartl), Maria Loidl (Koordinatorin der Gesunden Region), BM Fritz Loidl (Kaindorf), BM Gerald Maier (Ebersdorf), BM Josef Singer (Tiefenbach)

PGA beim 12. Linzer Frauenlauf



Von links nach rechts im Bild: Die PGA-Mitarbeiterinnen Karina Lichtenberger, Margit Greil, Michaela Schöllhammer, Anke Schünemann, Astrid Loidl, Sabine Ploberger, Sonja Hager, Barbara Blasl und Romana Philipp.

Foto: PGA

OBERÖSTERREICH

Der Verein für Prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA) mit Sitz in Linz hat einen Frauenanteil unter den Beschäftigten von über 90 Prozent. Da war die Teilnahme am 12. Linzer Frauenlauf, zu dem im Juni rund 700 Läuferinnen an den Linzer Pichlinger See kamen, fast ein Muss. Mit drei Betriebsmannschaften, welche die Plätze 5, 9 und 16 belegten, ist der PGA dieser gesunden Verpflichtung in bester Weise nachgekommen. Vor der Veranstaltung wurden regelmäßig Lauftreffs veranstaltet, um sich gemeinsam vorzubereiten. Denn Laufen kann die Gesundheit fördern und macht Spaß, vor allem in der Gruppe.

Von Beginn an die Gesundheit unserer Kinder fördern

Gesundheitsminister Alois Stöger im Interview darüber, wie die Gesundheit von Kindern effektiv gefördert werden kann, weshalb frühzeitig damit begonnen werden muss und was der „Kindergesundheitsdialog“ dazu beitragen soll. Text: Mag. Dietmar Schobel



Gesundheitsminister Alois Stöger mit Kindern eines Kinderfreunde-Kindergartens im 3. Wiener Gemeindebezirk

INTERVIEW

GESUNDES ÖSTERREICH Herr Gesundheitsminister Stöger, wenn Sie an Ihre eigene Kindheit und Jugend zurückdenken, war es in den 60er- und 70er-Jahren einfacher gesund aufzuwachsen als heute?

Alois Stöger: Es war anders. Früher gab es für Kinder und Jugendliche mehr Freiraum, sich in einer nicht organisierten Form gesund zu bewegen, vom Ballspielen bis zum Fahrrad fahren. Heute stehen Kinder auch unter einem viel höheren Leistungsdruck durch die Schule und ihr soziales Umfeld. Das spiegelt sich in der wachsenden Zahl von psychischen Beeinträchtigungen im Kindes- und Jugendalter wider. Aus wissenschaftlichen Studien wissen wir auch, dass sich in den ver-

gangenen Jahrzehnten der Anteil der Kinder erhöht hat, die übergewichtig oder sogar adipös, also krankhaft fettleibig sind.

GESUNDES ÖSTERREICH Heißt das, dass zum Beispiel Camps zur Gewichtsreduktion für stark übergewichtige Kinder und Jugendliche mehr unterstützt werden sollten?

Wir wollen handeln, bevor es zu spät ist und nach Möglichkeit verhindern, dass Adipositas bei Kindern und Jugendlichen überhaupt entsteht. So können mit vergleichsweise geringen Mitteln große Gesundheitseffekte erzielt werden. Das umfasst, dass die Bedingungen in den Kindergärten und Schulen so gestaltet werden, dass sie zu mehr Gesundheit führen. Wenn wir bei der Ernährung bleiben, sollte zum Beispiel unter anderem

dafür gesorgt werden, dass die Schulbuffets qualitativ hochwertige und gesunde Produkte anbieten und dies in einer Form, die von den Kindern und Jugendlichen auch angenommen wird.

GESUNDES ÖSTERREICH Was sind die Ziele des „Kindergesundheitsdialogs“, den das Gesundheitsministerium Ende April begonnen hat?

Es ist wichtig, möglichst früh mit Gesundheitsförderung anzusetzen, also bei den Kindern und Jugendlichen. Wenn Kinder lernen, auf ihre Gesundheit und ihren Körper zu achten, dann nutzen sie das ihr ganzes Leben lang. Beim Kindergesundheitsdialog werden deshalb möglichst alle beteiligten Interessensgruppen und Politikbereiche eingebunden, bis März 2011 eine neue nationale Strategie zu



Gesundheitsminister Alois Stöger beim Interview für „Gesundes Österreich“

erarbeiten, wie die Gesundheit aller Kinder nachhaltig verbessert werden kann. Der Fokus wird auf Gesundheitsförderung und strukturelle Prävention gerichtet, und zwar im Sinne der Strategie „Health in all Policies“, denn Gesundheit ist ein Thema, das alle politischen Ressorts betrifft.

GESUNDES ÖSTERREICH Wie kann das Konzept „Gesundheit in allen Politikbereichen“ im Alltag verwirklicht werden?

Diese Strategie wird zum Beispiel umgesetzt, wenn der Wohn- und Städtebau möglichst gesundheitsförderlich gestaltet wird – also unter anderem auch so, dass genügend Raum für Kinder und Jugendliche eingeplant wird. Der Bereich Bildung steht ebenfalls in einem direkten Zusammenhang zur Gesundheit. Maßnahmen, welche die Bildungsqualität erhöhen, wie etwa dass Klassenschülerhöchstzahlen gesenkt wurden, sind daher auch aus gesundheitspolitischer Sicht sehr positiv zu bewerten. Ein weiteres Beispiel sind kostenlose Kindergartenplätze für Familien, die dafür ansonsten keine Möglichkeit oder keine ausreichenden Mittel hätten. Für die Kinder bedeutet das, dass sie eine Chance für Entwicklung und soziales Lernen erhalten, die sie sonst nicht hätten und somit auch ihre Gesundheitschancen verbessern.

GESUNDES ÖSTERREICH Woran wird beim „Kindergesundheitsdialog“ im Einzelnen gearbeitet?

Insgesamt wurden sechs Arbeitsgruppen eingerichtet. Die Arbeitsgruppe „Gesundheitsförderung und strukturelle Prävention“ ist eine davon. Sie beschäftigt sich damit, wo und wie angesetzt werden muss, um die Gesundheit und Chancengleichheit aller Kinder in Österreich zu verbessern. Dabei ist ein zentrales Thema, wie speziell auch Kinder aus Familien mit vergleichsweise geringem Einkommen und niedrigem Bildungsniveau erreicht werden können. Eine weitere Arbeitsgruppe setzt sich zum Beispiel damit auseinander, wie die Versorgung besser auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen zugeschnitten werden kann. Die anderen Arbeitsgruppen befassen sich mit den ebenfalls sehr wichtigen Bereichen „Kinderarzneimittel“, „psychosoziale Gesundheit“ und „Rehabilitation“ sowie „Risikoschwangerschaft/ Risikogeburt und die Folgen“.

GESUNDES ÖSTERREICH Sie haben Ihre heute erwachsene Tochter ab dem Alter von zwölf Jahren allein erzogen. Was ist nach Ihrer persönlichen Erfahrung entscheidend, damit Kinder gesund erwachsen werden?

Kinder und deren Bedürfnisse müssen wahrgenommen und ernst genommen werden. Das bedeutet nach meiner Erfahrung vor allem auch, die eigene Geschwindigkeit so anzupassen, dass sie dem Lebensrhythmus der Kinder gerecht wird. Kinder brauchen Menschen, die auf sie eingehen – auf individueller und auf gesellschaftlicher Ebene.

DATEN UND FAKTEN

Für die 2008 veröffentlichte KiGGS-Studie (Kinder- und Jugendgesundheitsurvey) wurden in Deutschland Daten von insgesamt rund 17.600 Kindern und Jugendlichen zwischen null und 17 Jahren erhoben.

Die zentralen Ergebnisse lassen sich aller Voraussicht nach auch auf Österreich übertragen. Dazu zählen:

- Kinder aus einkommensschwachen und bildungsfernen Familien haben schlechtere Gesundheitschancen als solche aus einkommensstarken und gebildeten Familien.
 - 15 Prozent der Kinder sind übergewichtig – das sind um 50 Prozent mehr als in den 1990er-Jahren. Eine österreichische Studie aus dem Jahr 2007 kommt zu dem Ergebnis, dass dies in Österreich auf etwa 20 Prozent der 6- bis 14-jährigen Kinder zutrifft.
 - Bewegungsmangel und Fehlernährung sind zwei Gründe dafür.
 - Bei 15 Prozent der Kinder finden sich Anhaltspunkte für psychische Probleme.
 - Etwa ein Viertel der 11- bis 17-Jährigen haben Gewalterfahrungen, als Täter, Opfer oder beides.
 - Pro Jahr erleiden circa 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen eine behandlungsbedürftige Unfallverletzung.
 - Bei 20 Prozent der 11- bis 17-Jährigen finden sich Hinweise auf eine Essstörung.
 - Der Einstieg in den Alkoholkonsum erfolgt meist vor dem 14. Lebensjahr. Viele Jugendliche trinken Alkohol in einem Ausmaß, das als gesundheitsgefährdend eingestuft werden muss.
 - 20 Prozent der Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren rauchen.
 - Nur 25 Prozent der Kinder werden sechs Monate lang ausschließlich gestillt.
 - Jedes achte Kind hat potenziell durch Lärm verursachte Gehörschäden.
- Quelle: Bundesministerium für Gesundheit



Für gesunde Kinder und etwas Vernünftiges zu essen

Sarah Wiener ist Unternehmerin, Köchin, Fernsehstar. Mit ihrer Stiftung will sie Kindern zeigen, was heute nicht mehr selbstverständlich ist: frisch und vielfältig zu kochen und mit Genuss gesund zu essen. **Text:** Mag. Dietmar Schobel

Was ist Luxus?“, fragt Sarah Wiener, Köchin, Unternehmerin, Buchautorin und Fernsehstar im Gespräch mit „Gesundes Österreich“. „Gönne ich mir eine Schachtel Zigaretten, ein neues Computerspiel, ein teures Motoröl fürs Auto? Oder gönne ich mir ein gutes Olivenöl für die Küche?“. – Die Antwort sei auch von der Bildung abhängig und natürlich gebe es Menschen, die sich nicht jedes Lebensmittel leisten könnten, weiß Wiener. Doch eines sei klar: „Die meisten von uns können sich saisonales Bio-Obst und -Gemüse aus der Region und Fleisch aus artgerechter Haltung leisten. Es sollte selbstverständlich sein, sich dafür zu entscheiden und mit unverfälschten Produkten frisch und gesund zu kochen.“

Nur Pizza und Pasta

In Deutschland – wie in anderen Ländern – gibt es jedoch immer mehr Kinder und Jugendliche, für die eine frische und gesunde warme Mahlzeit alles andere als selbstverständlich ist. Sarah Wiener hat deshalb im November 2007 gemeinsam mit Freunden wie dem Fernsehmoderator *Dr. Alfred*

Biolek eine Stiftung gegründet, die sich „für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“ einsetzt. „Manche Kinder ernähren sich täglich von Chips und einem Tortenboden. Wir wollen ihnen zeigen, wie vielfältig und schmackhaft gesunde Mahlzeiten sind und wie sie diese selbst zubereiten können“, erklärt die engagierte Köchin.

„ **Manche Kinder ernähren sich täglich von Chips und einem Tortenboden.** “

SARAH WIENER

Geboren: 27. August 1962

Sternzeichen: Jungfrau

Lebt mit: ihrem Ehemann, dem deutschen Schauspieler Peter Lohmeyer

Hobbys: Tauchen, Lesen, Kino, Wandern und viel Essen

Ich urlaube gerne: am Meer oder in den Bergen, in

Österreich zum Beispiel in Tirol, im Salzkammergut oder im Burgenland

Im Wirtshaus bestelle

ich am liebsten: ein Glas Leitungswasser und ein Gericht, für welches das Gasthaus, der Koch oder die Region bekannt sind.

Meine Musik sind: Jazz,

Klassik, World Music, alte Schnulzen aus Italien oder Frankreich – eigentlich jede Art von Musik mit Qualität.

Auf meinem Nachtkästchen liegt:

„Pnin“ von Vladimir Nabokov.

Was mich gesund erhält: ist zuhause für mich und meine

Familie selbst aus frischen Zutaten zu kochen, viel zu Fuß zu gehen, manchmal Rad zu fahren, zu schwimmen oder Yoga.

Was krank machen kann: sind Unmäßigkeit, Gier, zu wenig Achtsamkeit für sich selbst, Konflikte nicht erkennen zu können oder ihnen auszuweichen.



Sarah Wiener beim Interview für „Gesundes Österreich“ im Hotel Altstadt Vienna in Wien.

Ihre Initiative organisiert für Schulen und Kindertagesstätten in ganz Deutschland kostenfreie Kurse für je zwei Lehrer/innen oder Erzieher/innen. Dort erhalten diese das Know-how, wie sie zwölf Wochen lang einmal pro Woche einen Kochkurs für eine Gruppe von maximal 10 Kindern abhalten können. Geschmacksspiele, gesundes Fastfood und genussreiches Frühstück stehen ebenso auf dem Lehrplan wie „geniale Pausenbrote“ und „clevere Snacks“. Die Kinder erlernen dann etwa, wie sie morgens ein Müsli und einen Bananendrink, mittags Spaghetti mit Gemüse-Bolognese oder abends „Piratenspieße“ zubereiten können. Mehr als 350 Schulen und Kindertagesstätten in 35 deutschen Städten wurden bislang erreicht. Vornehmlich solche an „sozialen Brennpunkten“, wo der Anteil an Kindern aus benachteiligten Familien vergleichsweise hoch ist.

Dosenkost für Reiche

„Ich stamme selbst aus einer armen Familie“, sagt Wiener. „Als ich jung war,

war Dosenkost etwas für die Reichen, während bei uns frisch gekocht wurde. Das war mein Glück.“ Sie wurde 1962 in Deutschland geboren und ist in Wien bei ihrer Mutter, der bildenden Künstlerin *Lore Heuermann*, aufgewachsen. Ihr Vater, der Schriftsteller, Kybernetiker und Sprachtheoretiker *Oswald Wiener*, wurde unter anderem als einer der führenden Köpfe der 68er-Bewegung in Österreich bekannt. Als Sarah ein Jahr alt war, hat er die Familie verlassen.

Kurz vor der Matura entfloh Sarah Wiener einem Mädcheninternat in Wien, trampelte längere Zeit durch Europa und lebte von Gelegenheitsjobs. 1986 zog es sie nach Berlin, wo sie mit 24 Jahren Mutter eines Sohnes wurde und eine Zeitlang von Sozialhilfe lebte. Oswald Wiener betrieb dort zwei bekannte Künstlerrestaurants: das „Ax Bax“ und das „Exil“ in Kreuzberg. In Letzterem entdeckte seine Tochter





In den Kochkursen der Sarah Wiener Stiftung lernen Kinder, selbst ein gesundes Essen zuzubereiten.

ihre Passion fürs Kochen, zunächst für Backwerk und Kuchen. Bald belieferte sie verschiedene Cafés und eine renommierte Werbeagentur. 1990 erwarb sie einen ausgemusterten Wagen der NVA, der Nationalen Volksarmee der ehemaligen Deutschen Demokratischen Republik, und stattete ihn mit einem Gasherd und Geschirr vom Flohmarkt aus. So begann „Sarah Wieners Tracking Catering“ für Film- und Fernsehproduktionen.

Mehr als 100 Beschäftigte

Heute betreibt die Sarah Wiener GmbH zudem drei Restaurants in Berlin sowie ein Event-Catering und beschäftigt mehr als 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Aktuell steht die

Firmenchefin für „Die kulinarischen Abenteuer der Sarah Wiener in Österreich“ vor der Kamera. Die Koproduktion der Sender ARTE und ORF wird 2011 in zehn Folgen ausgestrahlt werden. Wiener macht sich darin auf die Suche nach den Wurzeln der österreichischen Küche und besucht Köche und Landwirte, Winzer und Gärtner, die sich nicht nur auf die Tradition besinnen, sondern sie auch neu zu interpretieren wissen.

Wir müssen uns nicht quälen

Was bedeutet Gesundheit für den Popstar der deutschen Küchen und was tut sie für ihr eigenes Wohlbefinden? „Gesundheit heißt, dass Körper, Geist und Seele im Einklang zueinander

stehen. Das ist zwar ein Klischee, aber nicht unrichtig. Im täglichen Leben bedeutet das für mich, dass ich versuche, eine gute Verbindung zu meinem Körper zu haben.“ Um ihr Wohlbefinden zu erhalten, hat Wiener ebenfalls ein einfaches Rezept: „Wir müssen uns nicht quälen, um Gesundheit zu verdienen. Gerade auch gutes und gesundes Essen ist für mich nicht mit Disziplin, Geboten und Verzicht verbunden, sondern mit Genießen.“ Für gesunde Bewegung findet die Erfolgsköchin und Unternehmerin in ihrem Alltag Platz: „Wenn es nur irgendwie möglich ist, gehe ich gerne zu Fuß. Zum Beispiel hier in Wien von einem Termin im dritten Bezirk zurück in mein Hotel im siebten.“

KOMMENTAR

Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Problemen, sondern der Mut mit ihnen umzugehen.“ – Diesen so lebensnahen Satz eines Arztes aus dem 19. Jahrhundert lohnt es, sich auf der Zunge zergehen zu lassen: Nicht dann, wenn wir keine Probleme haben, sind wir gesund, sondern wenn wir den Mut haben, unsere Probleme wahrzunehmen und uns ihnen zu stellen. Hier also geschieht Reifung, Entwicklung und Gesundung. Hätten wir ein Gesundheitssystem, das dieser Definition folgt, würden Jugendliche in ihrem Risikoverhalten als Suchende begriffen, die in Auseinandersetzung mit ihren

gen zu verhindern und auszuschließen. Dieser risiko-feindlichen Haltung der westlichen Kultur ist es zu verdanken, dass Fachkräfte der Gesundheitsförderung, Prävention und Jugendarbeit – führen sie ihren gesellschaftlichen Auftrag aus – Grenzwachebeamte sind. Sie sollen die der bösen Überraschung verdächtige Zielgruppe lokalisieren und durch präventive Maßnahmen soweit bannen, dass sie ihres Überraschungspotentials beraubt wird. Die Folge: eine Prävention, die nicht Tabus diskutiert, sondern Tabus schafft; und damit eine gesplante Lebenswelt von Jugendlichen, die auf sich allein gestellt sind, den Brückenschlag zwischen Reiz und Verbot zu schaffen. Oftmals ist Widerstand gegenüber Gesundheitsprogrammen die Folge.

Jugend, Gesundheit – und Tabus: Ein Blick durchs Schlüsselloch

Es ist nicht möglich, völlig ohne Risiken und Überraschungen Erwachsen zu Werden. Das sollte die Gesundheitsförderung berücksichtigen und die „Dialoggruppe“ der Jugendlichen dazu befähigen, selbständig und verantwortungsvoll mit ihrem Wohlbefinden, aber auch mit gesundheitlichen Problemen umzugehen, meint Gerald Koller, Coach, Fachreferent und Entwickler neuer pädagogischer Handlungsmodelle.

Möglichkeiten und Grenzen stehen. Diese lebensfreundliche Haltung will kommuniziert sein, denn noch immer – und immer wieder aufs Neue – wird Gesundheit als moralischer Wert und als Drohkeule missbraucht, oftmals mit dem Ziel, Menschen zu funktionalisieren und bestimmte Lebensbereiche zu tabuisieren.

Ohne Risiko Erwachsen Werden?

René Descartes' Satz „Ich denke, also bin ich“ hat die Neuzeit begründet. Der französische Philosoph hat damit im frühen 17. Jahrhundert Klärungen und Klarstellungen bewirkt, aber auch neue Tabus errichtet. Die nähere Auseinandersetzung mit seiner Philosophie zeigt auch: Für Descartes ist die Überraschung die Wurzel allen Übels. Sie mache Menschen Angst und sie damit unfrei. Aufgabe der Gesellschaft sei es also, Überraschun-

Jugendliche sind eine Zielgruppe, die den Dialog sucht

Gesundheitsfördernde Arbeit mit Jugendlichen wird daher nur dann den gewünschten Nachhall finden, wenn sie empathisch (da hilft ein Blick durchs Schlüsselloch in die eigene Jugendzeit) und partizipativ angelegt ist. Mehr als Tipps, Ratschläge und Informationen brauchen Jugendliche einen Rahmen, in dem sie Selbstermächtigung und Selbstwahrnehmung trainieren können und Risikomanagement zu ihrem eigenen Thema machen. Empowerment, also die Befähigung, die eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen, kennt keine „Ziel“gruppen – die haben nur Jäger. Jugendliche wollen vielmehr als Dialoggruppen ernst genommen sein.

In Dialogen mit jungen Menschen wird deutlich, dass der verhaltensorientierte Ansatz der



GERALD KOLLER

ist Geschäftsführer des Büro VITAL und Kurator des Forum Lebensqualität Österreich. Seit 25 Jahren begleitet er europaweit Bildungsprozesse im Brückenbereich zwischen Gesundheit und Kommunikation.

Der Kommentar gibt die Meinung des Autors wieder und ist nicht mit jener des Herausgebers gleichzusetzen.

Gesundheitserziehung angesichts sozialer und beruflicher Unsicherheiten und ökologischer Krisen zunehmend als zynisch erlebt wird. Wer die Gesundheit von Jugendlichen fördern will, muss die Verhältnisse so gestalten, dass Zuversicht zur Gesundheit motiviert. Von vielen österreichischen Zukunftspartner/innen soll deshalb in diesem Herbst eine Zukunftsstiftung für Jugendliche gegründet werden.

Gesundheit lustbetont trainieren

Nicht zuletzt: Wer Risiken und Grenzen aufsucht, sucht die Lust. Gegenüber dem „Spaßfaktor“, der heute das Tun vieler motiviert, wird der „Ernstfaktor“ der Prävention und Gesundheitsförderung immer auf der Strecke bleiben. Dass der Umgang mit Gesundheit auch lustbetont trainiert werden kann, zeigen Projekte für Teenager wie „risk 'n' fun“, „b'rauschend“ oder das „Hawara-System“. Sie alle vermitteln: Gesundheit kann Spaß machen. Und: Lebensfreude hält gesund.



„Schulen haben den Auftrag, zu einem gesunden Lebensstil beizutragen.“

MINR. DR. BEATRIX HALLER

Schulen haben den Auftrag, zu einem gesunden Lebensstil beizutragen“, betont *MinR. Dr. Beatrix Haller*, die beim Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (BMUKK) für psychologische Gesundheitsförderung zuständig ist (siehe auch Artikel auf Seite 20 und 21). Dafür seien drei Dinge wichtig: die Gesundheitserziehung, den Lebensraum Schule gesund zu gestalten sowie die Schülerinnen und Schüler zu befähigen, selbst Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Das BMUKK hat in den vergangenen Jahren einen Schwerpunkt auf seelische Gesundheit und speziell Gewaltprävention gelegt. „Unter anderem wurde an rund 1.200 Volksschulen in ganz Österreich das Programm ‚Faustlos‘ umgesetzt, mit dem bereits Sechs- bis Neunjährige lernen können, ihre Impulse besser zu kontrollieren“, sagt Haller. Sie wurde 1960 in Wien geboren, hat Biologie und Psychologie studiert und war acht Jahre lang als Lehrerin tätig. Was unternimmt die verheiratete Mutter von drei Kindern für ihr eigenes Wohlbefinden? „Ich achte darauf, die Balance zwischen Beruf und Privatleben zu wahren“, sagt Haller. „Ich ernähre mich bewusst und bewege mich mindestens zwei- oder dreimal pro Woche – zum Beispiel bei Pilates, Schwimmen oder Laufen.“

UNIV.-PROF. DR. MATTHIAS RICHTER

„Stressfrei arbeiten zu dürfen, erhält mich gesund.“

„Ein Job ohne Stress, das ist für mich persönlich einer der wichtigsten Gesundheitsfaktoren.“ – *Univ. Prof. Dr. Matthias Richter* (39), muss es wissen. Als Medizinsoziologe am Institut für Sozial- und Präventivmedizin (ISPM) der Universität Bern erforscht er unter anderem, wie die Gesellschaft Krankheit und Gesundheit beeinflusst und befasst sich speziell mit der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (siehe auch Interview auf Seite 32). Zwar umfasse seine Arbeitswoche 60 bis 70 Stunden, doch Richter meint: „Mir ist vor allem wichtig, dass ich meinen Traumberuf ausüben



darf und meine Zeit frei einteilen kann.“ Seine Freizeit nutzt er zum Beispiel, um schwimmen zu gehen, Rad zu fahren oder mit seiner Lebensgefährtin eine Partie Tischtennis zu

spielen. Zu den zahlreichen Publikationen, an denen Richter beteiligt war, zählt die 2008 bei Juventa erschienene: „Gesundheit, Ungleichheit und jugendliche Lebenswelten“.



„Gesundheit ist ein Thema, das alle politischen Ressorts betrifft.“

DR. VERONIKA WOLSLAGLER, MPH

„Kinder haben Stärken und Schwächen, so wie jeder Erwachsene. Damit sie gesund aufwachsen, ist es wichtig, dass die Eltern die persönlichen Bedürfnisse ihrer Kinder auch wahrnehmen und berücksichtigen“, meint *Dr. Veronika Wolschlagler, MPH*. Die 1967 geborene Medizinerin, ausgebildete Shiatsu-Praktikerin und Absolventin

des Universitätslehrganges Public Health war lange Zeit Alleinerzieherin; seit einem Jahr ist sie verheiratet. Ihre Kinder Valentin und Klara sind 21 und 14 Jahre alt. Wolschlagler ist beim Bundesministerium für Gesundheit für den von *Gesundheitsminister Alois Stöger* initiierten „Kindergesundheitsdialog“ zuständig (siehe auch Interview auf Seite 8 und 9). Dieser soll dazu beitragen, die Gesundheit aller Kinder in Österreich nachhaltig zu ver-

bessern und unter anderem auch das Bewusstsein dafür erhöhen, dass Gesundheit ein Thema ist, das alle politischen Ressorts betrifft. Was macht die Public Health-Expertin für ihre eigene Gesundheit? Wolschlagler: „Ich versuche, auf ein gutes Gleichgewicht zwischen Belastung und Entlastung zu achten. Das wichtigste ist für mich: ich überlege mir jeden Abend, wie mein Tag war, und was ich morgen ändern möchte. Es ist ganz erstaunlich, was sich durch diese simple Methode alles verbessern lässt.“

Kundenorientierte Arbeit für die Gesundheit der Bürger/innen

Mag. Christoph Hörhan war knapp vier Jahre lang Leiter des Fonds Gesundes Österreich. Erfolgreiche Programme, neue Formen des Capacity Building und mehr Serviceorientierung als Benchmark für den FGÖ waren Meilensteine seiner Tätigkeit.



Mag. Christoph Hörhan: „Den Fonds Gesundes Österreich serviceorientiert zu gestalten, war mir besonders wichtig.“

552 Projekte mit einer Antragssumme von rund 45 Millionen Euro wanderten über seinen Schreibtisch. 391 gesundheitsförderliche Initiativen wurden während seiner Zeit als Leiter des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) gefördert. Rund 18,6 Millionen Euro wurden dafür vergeben. Das sind einige Daten zur Tätigkeit von *Mag. Christoph Hörhan* als Leiter des FGÖ, eines Geschäftsbereiches der Gesundheit Österreich GmbH.

Hörhan hat diese Funktion im November 2006 übernommen und bis Ende Juni 2010 inne gehabt. Damit war er für ein Jahresbudget von 7,25 Millionen Euro verantwortlich, das in drei Bereichen eingesetzt wird: für praxisorientierte und wissenschaftliche Projekte, für den Aufbau von Strukturen sowie für Fortbildung und Vernetzung. „Die Tätigkeit als Leiter des FGÖ war für mich mehr als eine interessante berufliche Herausforderung. Gesundheitsförderung ist eine Lebensaufgabe“, sagt Hörhan im Rückblick. Seine Funktion ist zwischenzeitlich stellvertretend von *Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf* aus dem FGÖ-Team übernommen worden.

Gesundheitsförderung als Zukunftslösung

Hörhan (34) ist in Wien geboren und hat dort an der Wirtschaftsuniversität ein Studium der Volkswirtschaftslehre abgeschlossen. Er war Referent der Bundesvertretung der Österreichischen Hochschülerschaft, für ein PR-Unternehmen und eine große Interessen-

vertretung tätig und ab 2003 Leiter der Kommunikation im Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, wo er auch Referent für Gesundheitsförderung und Prävention war. „Die Konzepte der Gesundheitsförderung sind mir stets als eine der wenigen viel versprechenden Möglichkeiten erschienen, die Finanzierungsprobleme zu lösen, vor denen die Gesundheitssysteme weltweit stehen“, betont Hörhan. „Dafür ist es notwendig, dass den Bekenntnissen zur Gesundheitsförderung auch Taten folgen.“ Dem wollte er als Leiter des rund 20 Mitarbeiter/innen starken FGÖ-Teams gerecht werden. „Engagement für die Gesundheitsförderung bedeutet vor allem auch, in zahlreichen Projekten, bei Veranstaltungen und durch kontinuierliche Überzeugungsarbeit viele kleine Schritte auf dem Weg zu einem gesünderen Österreich zurückzulegen“, weiß Hörhan. Doch was sieht der ehemalige Leiter des FGÖ als „Meilensteine“ seiner Tätigkeit?

„Meilensteine“ aus vier Jahren

Wenn er einzelne Aktivitäten benennen müsse, die während der knapp vierjährigen Tätigkeit mit seinem engagierten Team und vielen Kooperationspartnern besonders herausgeragt hätten, dann seien dies zum Beispiel die 2007 erarbeitete und noch immer gültige Strategie des FGÖ mit den Schwerpunkten Betriebe, Schulen/Kindergärten und Gemeinden sowie viele neue Förderangebote. Auch die Weiterentwicklung von herkömmlichen Kampagnen zu integrierten Programmen, deren

Schwerpunkt nicht mehr auf Werbung, sondern auf settingorientierten Angeboten liege, sei in diesem Zusammenhang zu nennen. „Die guten Ergebnisse der Evaluation von ‚Nachdenken statt Nachschenken‘ und die Entwicklung von ‚Gemeinsam Gesund‘ mit dem Gemeinsam-Gesund-Bewegen-Tag, an dem sich im Vorjahr 67.000 Menschen beteiligten, waren eine wunderbare Bestätigung für diesen Weg“, sagt Hörhan.

Weitere Meilensteine seien die Forschungsstrategie, neue Formate im Bereich Aus- und Weiterbildung, wie die Bürgermeister/innen-seminare oder die Lehrgänge zu Regionalem Gesundheitsmanagement und natürlich die gut besuchten großen Tagungen und Konferenzen. Der FGÖ ist in neue Räume im 2. Wiener Gemeindebezirk umgezogen und zwei Online-Tools, welche die Tätigkeit der FGÖ-Mitarbeiter/innen sowie von deren Kund/innen rascher und effizienter gestalten, wurden umgesetzt: Der Projektguide hat die Antragstellung deutlich erleichtert, die Weiterbildungsdatenbank hilft bei der Planung und Anmeldung von Seminaren und Tagungen.

„Den Fonds Gesundes Österreich serviceorientiert zu gestalten und die Menschen, die bei uns Anträge stellen als unsere Kund/innen zu betrachten, war mir besonders wichtig“, sagt Mag. Christoph Hörhan zusammenfassend. „Ich möchte mich deshalb nochmals bei meinem Team und all unseren Partner/innen sowie speziell bei den Fördernehmer/innen für die konstruktive gemeinsame Arbeit für Gesundheitsförderung in Österreich bedanken.“

Rita Kichler geht mit gutem Beispiel voran. „Pro Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen, fällt mir nicht schwer“, sagt die Gesundheitsreferentin mit Schwerpunkt Ernährung beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ): Am Morgen isst sie gerne Obst zum Müsli oder etwas Gemüse zum Frühstücksbrot. Ein Apfel oder anderes Obst sind auch ihre Vormittagsjause, mittags gibt es meist einen Salat mit Weckerl oder häufig eine Suppe. Das Abendessen bereitet Kichler gerne selbst zu. Dabei spielt Gemüse oft die Hauptrolle, in Nudelgerichten, Aufläufen oder Curries, manchmal mit Käse, Fisch oder ein wenig Fleisch kombiniert.

Schließlich zählt Kochen zu den liebsten Hobbys der Expertin für gesunde Ernährung, ebenso wie Gärtnern. 26 Sorten Paradeiser hat sie diesen Sommer im Garten ihres Hauses im Weinviertel gezogen. „White Beauty“, „Black Cherry“, „Green Zebra“, „Tigerella“ oder „Berner Rose“ lauten deren klingende Namen. Kichler hat ihr Studium der Ernährungswissenschaft 1991 abgeschlossen. Danach war sie vier Monate in Guatemala, hat Spanisch gelernt, in einem Spital für die Ärmsten des Landes gearbeitet und an einer Erhebung zum Gesundheitszustand der Indios mitgewirkt.



Mit Leichtigkeit gesünder essen

Mag. Rita Kichler, Gesundheitsreferentin beim FGÖ, im Porträt: weshalb es einfach ist, gesund zu essen, wie Projekte erfolgreich werden und was „Green Zebras“ in ihrem Garten zu suchen haben.

Nach ihrem Unterrichtspraktikum war sie als AHS-Lehrerin für Ernährungslehre in Wien tätig, mit Geographie als Zweitfach.

Umfassende Gesundheitsinitiativen

Seit zwölf Jahren ist Kichler für den FGÖ tätig. Neben dem Schwerpunkt Ernährung hat sie auch dessen bundesweite Kampagnen betreut. „Zu Beginn waren dies reine Werbeinitiativen für mehr Gesundheitsbewusstsein. Heute sind unsere Kampagnen in zahlreiche begleitende Aktivitäten eingebettet, die wir in Kooperation mit unseren Partner/innen in den Bundesländern anbieten, speziell mit den im aks austria – Forum österreichischer Gesundheitsarbeitskreise vertretenen Institutionen“, sagt Kichler.

Konkret heißt das zum Beispiel, dass während einer Kampagne für gesünderes Essen begleitend dafür gesorgt wird, dass das Speisenangebot in den Wirtshäusern einer Region gesünder gestaltet wird. Oder dass während des Schwerpunkts Herz-Kreislauf-Gesundheit zwei Modellprojekte für Gesundheitsförderung durchgeführt werden, und zwar in Regionen, wo dafür besonders hoher Bedarf besteht.

Erfolgreich durch Teamarbeit

Was sind nach Kichlers Erfahrung die Erfolgsfaktoren für Projekte? „Gute Planung und gute Organisation sind die Grundlagen. Aber vor allem ist wichtig, dass das Projektteam engagiert ist und gut zusammenarbeitet“, sagt die Gesundheitsreferentin. Als Beispiel dafür sei etwa das Projekt „anders essen“ zu nennen, das während vier Jahren in 16 steirischen Internaten für Lehrlinge durchgeführt wurde.

Alle wurden dabei miteinbezogen, gemeinsam für ein gesünderes Speisenangebot zu sorgen – von den Internatsleiter/innen und dem Küchenpersonal bis zu den Lehrlingen. Kichler: „Die Verhältnisse in den Internaten konnten so gestaltet werden, dass die Lehrlinge nun ernährungsphysiologisch optimales Essen erhalten. Unter anderem konnte der Anteil an Speisen, die in Fett gebacken werden, um drei Viertel reduziert werden, und es steht um bis zu 140 Prozent mehr Gemüse am Speiseplan. Nicht zuletzt ist die Arbeitsfreude der Küchenmitarbeiter/innen gestiegen und deren Tätigkeit findet mehr Anerkennung.“

MAG. RITA KICHLER

Geboren: 12. Februar 1966

Sternzeichen: Wassermann

Lebt mit: ihrem Lebensgefährten, einem gebürtigen Vorarlberger, in Wien und Niederösterreich.

Hobbys: Kochen, Gärtnern, Reisen und Handwerk – von Töpfern bis zu Goldschmiedearbeiten.

Ich urlaube gerne: in Asien, Italien und in den Bergen Österreichs.

Im Wirtshaus bestelle ich am liebsten: Krautfleckerl mit gemischtem Salat und dazu einen mit Wasser verdünnten Apfelsaft.

Meine Musik: Im Radio höre ich ganz gerne Klassik oder Evergreens.

Auf meinem Nachtkästchen liegt: „Auf dem Jakobsweg“ von Paulo Coelho, dessen Spuren ich eines Tages folgen möchte.

Was mich gesund erhält: sind ausspannen, wegfahren und meine Hobbys.

Was krank machen kann: sind unehrliche Menschen.

Diese drei Eigenschaften beschreiben mich: verlässlich, ehrlich, hilfsbereit.



Wie „facebook“ & Co. den Alltag Jugendlicher prägen

SOCIAL COMMUNITIES

Online-Communities sind heute fester Bestandteil des Alltags von Jugendlichen. Mehr als zwei Drittel steigen zumindest einmal täglich in ihre Lieblingsnetzwerke ein, über 40 Prozent schon mehrmals täglich. Die beliebtesten Anbieter sind „netlog“ als Einstiegsplattform für die Jüngeren, „facebook“ als die „erwachsenere Variante“ bei den Über-15-Jährigen. Das Institut für Jugendkulturforschung mit Sitz in Wien hat die Chancen und Gefahren erhoben,

die Social Communities für junge Menschen bergen. Rund 400 Österreicher/innen im Alter von elf bis 19 Jahren wurden persönlich befragt. Das Ergebnis: Jugendliche nutzen die sozialen Netzwerke vor allem, um regelmäßig und schnell mit Freund/innen zu kommunizieren und somit auch am Leben anderer teilzuhaben. Besonders die jungen Einsteiger/innen zeigen sich auch von der Möglichkeit fasziniert, ihre eigene „Reality-Show“ zu gestalten. Mit zunehmendem Alter und größerer Online-Erfahrung verabschieden sich die Communitymitglieder jedoch von öffentlicher Selbstdarstellung

sowie dem Spiel mit dem Publikum und konzentrieren sich darauf, via Internet eigene soziale Netzwerke zu schaffen. Studienleiter *Mag. Michael Schaeferberger* kommt zum Schluss, dass „die Gefahr bei der Nutzung von Communities in den Medien stark überzeichnet“ werde. Die überwiegende Mehrheit der Nutzer/innen führe ein ‚normales‘ Alltagsleben, mit all seinen positiven und negativen Aspekten. „Beschimpfungen, die Verbreitung von Unwahrheiten und unangenehme ‚Anmache‘ erleben sie im ‚realen‘ Leben genauso“, meint der Jugendforscher.

Unterwegs als gesunde Schule

BROSCHÜRE

Die GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung hat eine neue, 40 Seiten starke Broschüre zum Thema Gesundheitsförderung an Schulen veröffentlicht. GIVE ist eine Initiative des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur, des Bundesministeriums für Gesundheit und des Österreichischen Jugendrotkreuzes.

Unter dem Titel „Unterwegs als gesunde Schule“ lädt die Publikation Schulen zu einer Entdeckungsreise zu mehr Gesundheit ein. Sie enthält sowohl motivierende und unterstützende Ideen für Schulen, die sich erstmals mit dem Thema auseinandersetzen als auch praktische Tipps für Ausbildungsstätten, die sich schon länger mit Gesundheitsförderung befassen. Die Autorin *Eva Mitterbauer* hat langjährige Erfahrung in diesem Bereich und war Leiterin des Wiener Netzwerks Gesundheitsfördernde Schulen.

Eva Mitterbauer: **„Unterwegs als gesunde Schule. Ein Reiseführer zu den Inseln der schulischen Gesundheitsförderung“**.

Herausgegeben von der GIVE-Servicestelle, Wien, 2010.

Die Broschüre ist kostenlos zu bestellen bei GIVE, Dagmar Krems:

Tel. 01/58 900-372 oder per E-Mail bei:

dagmar.krems@give.or.at

Weitere Materialien (Infoseiten, Fact Sheets)

stehen auf der Website **www.give.or.at** zum Download bereit oder können per E-Mail unter info@give.or.at bestellt werden oder telefonisch unter **01/58900-372**.



Wer pflegt, braucht selbst Hilfe



Wer einen demenzkranken Partner pflegt, hat selbst ein sechsfach erhöhtes Risiko für die Krankheit. Das zeigt eine Studie an mehr als tausend Ehepaaren im US-amerikanischen Bundesstaat Utah. „Die Pflege eines Angehörigen, besonders des Ehepartners, hat häufig negative körperliche und psychische Folgen für den Pflegenden“, sagt auch *Birgit Meinhard-Schiebel*, Präsidentin der Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger: „Ständiger psychischer Druck, das Gefühl der Ausweglosigkeit, die Vernachlässigung eigener Interessen führen – oft ohne wahrgenommen zu werden – zu psychischen Zusammenbrüchen und Ausfallserscheinungen. Das ‚Sich-immer-Zusammennehmen‘ wird zur gefährlichen Falle und kann krank machen.“ Durch Information, Un-

terstützung und konkrete Hilfe kann Pflege hingegen als stressfrei und bereichernd erlebt werden. Dazu will die Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger wesentlich beitragen, die vom Österreichischen Roten Kreuz initiiert wurde. Hunderttausende Menschen sind betroffen – denn pflegende Angehörige sind gewissermaßen der größte „Pflegedienst“ in Österreich. Durch die Interessengemeinschaft sollen sie sich auch als gesellschaftspolitisch relevante Gruppe etablieren.

Weitere Informationen sowie Beitrittsformulare sind im Internet unter **www.ig-pflege.at** abrufbar. Der Mitgliedsbeitrag beträgt pro Person 20,00 Euro pro Jahr. Kontakt: Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger, Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Wien, Tel.: 01/58 900 DW 328, office@ig-pflege.at

Kompetente Antworten auf Ernährungsfragen

TELEFONHOTLINE

Seit 1999 betreibt der Fonds Gesundes Österreich in Kooperation mit dem Verein für Konsumenteninformation (VKI) die Ernährungshotline. Unter der Telefonnummer 0810 810 227 erhalten Anrufer/innen wissenschaftlich fundierte, industrieunabhängige und praxisnahe Antworten auf

alle Fragen zum Thema Ernährung. Im Zentrum steht dabei, worauf es ankommt, um ausgewogen und gesund zu essen und zu trinken. Die Ernährungshotline ist von Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr erreichbar. Ein Anruf kostet pro Minute maximal 10 Cents. Sie können aber auch rund um die Uhr Fragen stellen und zwar auf dem Gesundheitsportal

www.gesundesleben.at im Bereich „Essen + Trinken“ unter „Fragen + Antworten“. Hier können Sie auch die bereits beantworteten Themen nachlesen und finden zum Beispiel Auskünfte zu Fragen wie: Was ist besser für die Figur: Drei oder fünf Mahlzeiten am Tag? Oder: Wo gibt es in Wien regelmäßig stattfindende Kurse für übergewichtige Kinder?

Ernährung von Volksschulkindern: fettig – süß – übermäßig?

Knapp 20 Prozent der Vorarlberger Schulkinder kommen ohne Frühstück in die Schule und haben oft noch nicht einmal etwas getrunken“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Mag. Angelika Stöckler vom aks – Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin Vorarlberg. Sie hat für eine aktuelle Erhebung die Ernährungsgewohnheiten von mehr als 700 Vorarlberger Volksschüler/innen untersucht. Am Tag der Befragung hatten 90 Prozent der Kinder eine Jause dabei. Bei 16 Prozent bestand diese allerdings aus süßem Gebäck, Süßigkeiten oder Knabbergebäck, die für die Leistungsfähigkeit ungünstig sind. Für immer mehr Kinder wird Essen zur Nebenbeschäftigung. Bei rund einem Viertel der Volksschulkinder läuft der Fernseher immer oder manchmal während sie frühstücken, bei 32 Prozent während des Mittagessens und während des Abendessens sogar bei der Hälfte. Diese Trends schlagen sich auch in der Gewichtsentwicklung nieder. Innerhalb der vergangenen 15 Jahre ist in Vorarlberg der Anteil der übergewichtigen Volksschulkinder von knapp 8 auf 12 Prozent angestiegen.

Das verborgene Gold im Unternehmen

ÄLTERE BESCHÄFTIGTE

Erfreulicherweise werden wir immer älter: In den kommenden Jahrzehnten wird die Zahl der älteren Menschen stetig ansteigen. Ab 2030 wird jede dritte Person älter als 60 Jahre alt sein. Schon in wenigen Jahren werden Beschäftigte über 45 Jahre die größte Gruppe in den Betrieben sein. Dass die zunehmende Zahl älterer Menschen für Gesellschaft und

Wirtschaft vor allem auch eine Chance ist, wird in einer vor Kurzem in einer aktualisierten Fassung erschienenen Broschüre des Österreichischen Gewerkschaftsbundes (ÖGB) und der Arbeiterkammer (AK) thematisiert. Sie heißt „Ältere Arbeitnehmer/innen – Das verborgene Gold im Unternehmen“. Die 48 Seiten starke Publikation kann unter www.akwien.at im Bereich „Broschüren“ zum Thema „Arbeitnehmerschutz“ kostenlos in gedruckter Form

bestellt oder online heruntergeladen werden.



Universitätslehrgang

Supervision und Coaching

Ausbildung zum/zur SupervisorIn – anerkannt vom ÖVS

Universitätslehrgang mit dem Abschluss „Master of Science (MSc)“, 7 Semester oder mit dem Abschluss „Akademische/r SupervisorIn“, 6 Semester

Start: April 2011

Details: www.donau-uni.ac.at/psymed/supervision – Inhalte, Ziele

Anmeldung: Department für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Tel: +43 (0)2732 893-2639, E-Mail: margit.dirnberger@donau-uni.ac.at

Weitere Lehrgänge unter
www.donau-uni.ac.at/psymed

Donau-Universität Krems, Universität für Weiterbildung, Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30, 3500 Krems, Austria, www.donau-uni.ac.at



Gesundheitsförderung macht Schule

Schulen sind eine zentrale Lebenswelt für Kinder. Eine Tagung des FGÖ zeigte in Theorie und Praxis, wie sie möglichst gesundheitsförderlich gestaltet werden können.

Wir müssen mit Gesundheitsförderung rechtzeitig beginnen, also bei den Kindern und Jugendlichen. Dafür ist die Schule ein wesentlicher Ansatzpunkt. Sie ist eine zentrale Lebenswelt für Heranwachsende und eignet sich besonders dafür, Kompetenzen zu erwerben – für gesunde Ernährung und Bewegung ebenso wie im Bereich der psychosozialen Gesundheit“, sagte **Alois Stöger**, Bundesminister für Gesundheit und Präsident des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) bei der Eröffnung der Tagung „Gesundheitsförderung macht Schule“ Ende Mai. „Zunächst ist der IST-Zustand festzustellen, also wie gesundheitsförderlich unsere Schulen derzeit sind. Davon ausgehend sollten alle Beteiligten dabei mit einbezogen werden, sie gemeinsam noch gesünder zu gestalten“, ergänzte der Gesundheitsminister. Nicht nur die Schülerinnen und Schüler sollen erreicht werden. Auch die Direktor/innen, Lehrer/innen, alle weiteren Mitarbeiter/innen an Schulen und die Eltern. Auf institutioneller Ebene habe erst das Zusammenwirken des Bundesministeriums für Gesundheit, der Schulservicestellen der Sozialversicherungen, des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur (BMUKK) sowie des FGÖ ermöglicht, dass Pro-



Gesundheitsminister Alois Stöger: „Alle Beteiligten sollen dabei mit einbezogen werden, unsere Schulen gemeinsam noch gesünder zu gestalten.“

jekte zur Gesundheitsförderung an Schulen erfolgreich verankert werden konnten, sagte Stöger. Hier gehe es darum, verschiedene Politikbereiche und Institutionen noch besser zu vernetzen.

Schulen gemeinsam gesünder gestalten

Bei der FGÖ-Konferenz in Wien wurden in vier Plenumsvorträgen und acht Workshops erfolgreiche Beispiele dafür vorgestellt, wie Gesundheitsförderung an Schulen gelingen kann. Es wurde aber auch präsentiert und diskutiert, welche Hürden noch zu überwinden sind. Eines der zentralen

Themen bei der von rund 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmern besuchten Tagung war die „soziale Gesundheit“. Denn Schulen sind einerseits ein Ort des Lernens, andererseits vor allem auch ein Ort, der durch die Beziehungen zwischen Lehrer/innen, Schüler/innen und allen anderen Akteur/innen definiert wird.

„Der Lebensraum Schule wirkt sich auf die körperliche, die seelische und die soziale Gesundheit aller Menschen aus, die sich in ihm aufhalten“, sagte auch **Mag. Wolfgang Stelzmüller**. Der Leiter der Sektion III, Per-

sonal- und Schulmanagement, Recht und Legistik des BMUKK ergänzte, dass dem Thema Gesundheit an den Schulen deshalb noch mehr Bedeutung beigemessen werden müsse. „Letztlich geht es darum, Strukturen zu optimieren und den Lebensraum Schule dadurch nachhaltig gesundheitsförderlicher zu gestalten“, betonte Stelzmüller.

Projekte und Vernetzungsarbeit

Mag. Christoph Hörhan, bis Ende Juni Leiter des Fonds Gesundes Österreich, beschrieb bei der Tagung die zentralen Strategien des FGÖ. Dazu zählt die Projektförderung, in deren Rahmen derzeit nicht weniger als 50 Projekte an Schulen durchgeführt werden oder beim Fonds eingereicht wurden. Durch den Lehrgang „Train-the-Trainer“ wird Know-how für schulische Gesundheitsförderung an Multiplikator/innen vermittelt. Nicht zuletzt leistet der FGÖ Vernetzungsarbeit. Die Tagung „Gesundheitsförderung macht Schule“ ist wichtiger Bestandteil dieses Networking.

Dr. Beatrix Haller, in der Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur unter anderem für psychologische Gesundheitsförderung zuständig, berichtete im Einzelnen von den vielfältigen Maßnahmen, welche das BMUKK für Gesundheitsförderung an Schulen setzt. So wurden etwa im Rahmen des Projektes „Gesunde Schule“ von 2007 bis 2009 Qualitätsstandards für Gesundheitsförderung an Schulen entwickelt, die auch in der künftigen Arbeit berücksichtigt werden sollen.

Drei Schwerpunkte

Für den Zeitraum bis 2012 gibt es drei Arbeitsschwerpunkte. Im Bereich „Evaluation und Forschung“ soll unter anderem untersucht werden, inwieweit Gesundheitsförderung an österreichischen Schulen schon nachhaltig umgesetzt werden konnte. Weiters soll etwa ein Katalog mit Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit der Lehrkräfte fertig ge-

stellt werden. Im Arbeitsbereich „Qualitätssicherung“ soll unter anderem ein Instrument entwickelt werden, mit dem Schulen selbst evaluieren können, inwieweit sie gesundheitsförderlich sind. Es gibt „innovative Programmschwerpunkte“ der gesundheitsförderlichen Aktivitäten des BMUKK. „Neben der psychosozialen Gesundheit und speziell der Gewaltprävention, sind dies Ernährung und Bewegung“, sagte Haller. Nicht zuletzt sollen im „Dekadenschulnetzwerk“ Synergien zwischen Initiativen zur Ökologisierung von Schulen und solchen zu deren gesundheitsförderlicher Gestaltung genutzt werden.



Dr. Andreas Salcher: „Wenige Kinder werden als Genies geboren. Aber alle haben Talente und wer sein Talent ausüben kann, lebt ein glückliches Leben.“

PRINZIPIEN EINER GESUNDEN SCHULE

Dr. Andreas Salcher ist Bestsellerautor, hat unter anderem den Titel „Der talentierte Schüler und seine Feinde“ veröffentlicht und war Mitbegründer der „Sir Karl Popper Schule“ für hochbegabte Kinder in Wien. Bei der Tagung „Gesundheitsförderung macht Schule“ des FGÖ referierte er über „Die Freunde des glücklichen Schülers – Prinzipien einer gesunden Schule“.

„Meine These ist einfach“, sagte Salcher: „Wenige Kinder werden als Genies geboren. Aber alle haben Talente und wer sein Talent ausüben kann, lebt ein glückliches Leben. Das zeigen auch die Studien des Glücksforschers Mihaly Csikszentmihaly.“ Die meisten Schulen seien jedoch nicht darauf ausgerichtet, dies zu erreichen. Vielmehr werde nur einem sehr kleinen Segment der vielfältigen Talente der Schülerinnen und Schüler Bedeutung zugemessen, nämlich ihren kognitiven Fähigkeiten. Der Referent: „Unser Schulsystem hat das Ziel, möglichst viele Universitätsprofessoren zu produzieren. Am schwersten haben es diejenigen, deren Qualitäten, wie etwa soziale Kompetenz oder Kreativität, darin keine oder nur eine sehr geringe Rolle spielen.“

Sozial kompetente Absolventen

Schulen sollten anstreben, glückliche, sozial kompetente und selbstbewusste Absolventinnen und Absolventen auszubilden, sagte der Referent. Im derzeitigen österreichischen Schulsystem seien solche Ausbildungsstätten jedoch viel eher die Ausnahme als die Regel. Dass es auch anders gehe, zeigten unter anderem die „Sir Karl Popper Schule“ in Wien, an der „Kommunikation und Sozialkompetenz“ ein

Pflichtgegenstand bei der Matura ist, sowie eine Schule in Heidelberg, an welcher der Direktor „Glück“ als Unterrichtsfach eingeführt hat.

Worauf es tatsächlich ankommt, belegt auch die Resilienzforschung. Diese beschäftigt sich damit, welche Faktoren für Kinder aus Risikofamilien unterstützend wirken. „Dieselben Einflüsse, die für Risikokinder entscheidend sind, sind auch äußerst hilfreich für die Entwicklung von Kindern, die in stabilen und sicheren Elternhäusern aufwachsen“, sagte Salcher. Das seien vor allem drei Faktoren: Kinder brauchen zumindest einen Mentor, sie sollen schon früh lernen Verantwortung zu übernehmen und es ist gut, wenn sie in einer religiösen oder anderen idealistischen Gemeinschaft Halt finden.

Der von Salcher zitierte Glücksforscher Mihaly Csikszentmihaly hat auch zusammengefasst, welche Werte seines Erachtens nach für die nächste Generation entscheidend sein werden:

1. Zwischenmenschliche Fähigkeiten wie Teamlernen, das Verständnis eigener und fremder Gefühle, Arbeiten in und Führung einer Gruppe.
2. Verantwortung, also das Bewusstsein, dass jede Handlung eine Konsequenz hat.
3. Das Bewusstsein, dass wir auf der Erde alle Teile eines gemeinsamen Ganzen sind, nach der Devise: „Wir sind nicht allein auf diesem Planeten.“



Dr. Arno Melitopulos, der Geschäftsführer der Gesundheit Österreich GmbH

Wie gesund sind Österreichs Kinder und Jugendliche?

Was wissen wir über die Gesundheit der heranwachsenden Generation? Dr. Arno Melitopulos befasste sich beim „Kindergesundheitsdialog“ mit den Quellen und der Qualität der vorhandenen Daten.

Österreichs Kinder und Jugendliche beginnen früh zu rauchen und sind auch häufiger dem Alkohol zugeneigt als Teenager in anderen Ländern.“ – Meldungen wie diese waren zu Beginn dieses Jahres immer wieder in den Medien. Ausgangspunkt war die OECD-Studie „Health at a Glance“. Ist das Gesundheitsverhalten von Österreichs Kindern und Jugendlichen tatsächlich so schlecht? Welche Daten werden dazu erhoben und in welcher Form geschieht dies? In einem Referat bei dem vom Gesundheitsministerium initiierten „Kindergesundheitsdialog“ Ende April beantwortete Dr. Arno Melitopulos, der Geschäftsführer der Gesundheit Österreich GmbH, diese Fragen.

Zahlen und ihre Interpretationen

Die Rohdaten der OECD-Studie entstammen der von der Weltgesundheitsorganisation WHO unterstützten Erhebung „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC), an der sich 2005/2006 Forschergruppen in 41 Ländern in Europa, Nordamerika und Israel beteiligten. Sie wird seit 1985 alle vier Jahre unter elf-, dreizehn und fünfzehnjährigen Jugendlichen durchgeführt. „Um die Qualität dieser Daten einschätzen zu können, ist es wichtig zu wissen, dass sie auf subjektiven Angaben basieren. Sie werden mit Hilfe eines von den Jugendlichen selbst auszu-

füllenden Fragebogens erhoben“, erläuterte Melitopulos.

Eine der Fragen lautet zum Beispiel, in welchem Alter die erste Zigarette geraucht wurde. In Österreich haben rund 50 Prozent der 15-Jährigen darauf geantwortet, dass sie dies schon mit 13 Jahren oder jünger getan hätten. In allen an der Studie teilnehmenden Ländern beträgt der entsprechende Anteil durchschnittlich nur 30 Prozent. Gleichzeitig geben aber nur sieben Prozent der befragten 13-Jährigen in Österreich an, mindestens einmal wöchentlich zu rauchen, und das entspricht etwa dem internationalen Durchschnitt von sechs Prozent.

Gute Werte in zwei Bereichen

Insgesamt können bei der HBSC-Studie 35 Messgrößen unterschieden werden. Neun beziehen sich auf den „sozialen Kontext“, sechs auf den „Gesundheitszustand“ und sieben auf das „Gesundheitsverhalten“. Das „Risikoverhalten“ thematisieren 13 Fragen, darunter die erwähnten zum Rauchen. Im internationalen Vergleich schneidet Österreich nur bei einigen der Indikatoren zum „Risikoverhalten“ schlecht ab. Beim Gesundheitsverhalten liegen die österreichischen Jugendlichen im Mittelfeld, was den Gesundheitszustand und den sozialen Kontext betrifft sogar im Vorderfeld. Daneben gibt es noch zahlreiche andere Datenquellen. Eine ist die

„Todesursachenstatistik“, die „harte“ – also objektive Fakten – liefert. Sie dokumentiert für Österreich eine Säuglingssterblichkeit von 3,6 je 1.000 Lebendgeborene im Jahr 2006. Das entspricht exakt dem Durchschnitt innerhalb der 15 vor Mai 2004 der Europäischen Union beigetretenen Staaten. Außerdem zeigt diese Statistik, dass die Sterblichkeit bei Kindern und Teenagern zwischen 1980 und heute fast kontinuierlich zurückgegangen ist.

Ist somit alles bestens? – Dieser Rückschluss lässt sich natürlich nicht ziehen. Ebenso wie in anderen Ländern ist anzustreben, durch Prävention und Gesundheitsförderung den Alkohol- und Tabakkonsum von Kindern und Jugendlichen zu vermeiden oder zu reduzieren und die Zahl der übergewichtigen und adipösen Kinder und Jugendlichen deutlich zu verringern. „Dabei ist vor allem zu berücksichtigen, dass neben der Lebensweise auch Determinanten wie das soziale Umfeld, die Wohnsituation und der Bildungsstatus der Eltern einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit haben“, betonte Melitopulos. Die Gesundheit Österreich erstellt deshalb derzeit einen Basisbericht zum Thema Kinder- und Jugendgesundheit, der noch im Herbst fertig gestellt werden soll. Er wird eine bessere Handlungsgrundlage für Maßnahmen im Bereich der Kinder- und Jugendgesundheit liefern.



für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Der Alleskönner – Muskulatur

Die Muskulatur ist ein Dauerbrenner, der ununterbrochen Kalorien verbrennt. Je mehr Muskulatur Sie haben, desto größer ist Ihr Grundumsatz, desto mehr Kalorien verbrennen Sie und desto leichter können Sie Ihr Körpergewicht in der Balance halten oder gar abnehmen. Muskeln sind der Motor, der Ihre Gelenke bewegt, und die Rüstung, die Sie vor Rücken- und Gelenksbeschwerden schützt. Darüber hinaus können nur Muskeln Ihre Figur nach Wunsch formen. Die wirkungsvollste „Schönheitsoperation“ ist also Training der Muskulatur. Neueste Forschungen zeigen, dass Muskeln noch viel mehr bewirken, als nur den Bewegungsapparat in Schuss zu halten. Beanspruchte Muskeln schütten eine große Zahl von Botenstoffen aus, die tiefgreifende positive Folgen für sehr viele Organe haben:

- Der Botenstoff Interleukin-6 wirkt entzündungshemmend, schützt vor Zellschäden, unterstützt das Immunsystem, erleichtert die Aufnahme von Blutzucker in die Muskelzelle und

wirkt so der Zuckerkrankheit entgegen.

- Die Haut wird straffer, weil das Bindegewebe durch Krafttraining dazu angeregt wird, mehr stabilisierendes Kollagen zu produzieren.

- Krafttraining kann einen moderaten Bluthochdruck senken.

- Der Botenstoff Interleukin-15 bringt das Fett insbesondere an den Körperstellen zum Schmelzen, wo das Krafttraining für eine dickere Muskelschicht gesorgt hat.

- Die Muskeln unterstützen sogar die Plastizität und Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Die Nutzung und Pflege der Muskulatur ist deshalb für die Gesundheit des Menschen unverzichtbar. Wird die Muskulatur gut gewartet, hat sie auf nahezu alle physischen und psychischen Prozesse im Körper einen segensreichen, positiven Einfluss. Bei Unterforderung, unzureichender Nutzung und Vernachlässigung tritt der Teufelskreis von Muskelabbau, verminderter Leistungsfähigkeit und vielen Beschwerden und Krankheiten ein.

Quelle: „Fitness- und Gesundheitstraining“ von Wolfgang Buskies und Wend-Uwe Boeckh-Behrens.

Haben Sie überhaupt noch genügend Muskulatur, um Fett zu verbrennen sowie Ihre Wirbelsäule und Gelenke zu stützen und zu stabilisieren?

Wenn nein, dann sollten Sie gleich zum Telefonhörer greifen und einen Termin im nächstgelegenen INJOY vereinbaren.

INJOY – für ein besseres Leben, 33 x in Österreich, über 200 x in Europa
Alle INJOY Clubs finden Sie unter www.injoy.at

Gutschein

für Gesundes Österreich Leser
1 Beratungstermin inkl.
Körpersubstanzanalyse

Einzulösen bis zum 31. 12. 2010 in einem INJOY Club in Ihrer Nähe. Gilt nur für Neumitglieder ab 18 Jahren. Der Gutschein ist nicht übertragbar, der Weiterverkauf ist untersagt. Der Gutschein kann nicht auf eine bestehende Mitgliedschaft angerechnet werden. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Gutscheinen. Pro Person kann nur ein Gutschein eingelöst werden.



Titus Bürgisser: „Gesundheitsförderung muss im Leitbild der Schulen verankert werden.“

Die Stärken stärken, die Schwächen schwächen

Effiziente Gesundheitsförderung heißt, Schulen als gesamte Organisation gesünder zu gestalten. Darin sind sich Fachleute einig. Etliche Schulen zeigen bereits vor, was das in der Praxis bedeuten kann.

Text: Mag. Dietmar Schobel

In Hohenschönhausen, einem Berliner Stadtteil, wo die Plattenbauten bis zu 20 Geschosse haben, ist die Schule an der Malchower Aue zu finden. Hier landen die, die durch alle „Ausbildungsnetze“ gefallen sind. Die Schule will ihren Schülerinnen und Schülern trotzdem die bestmöglichen Bildungschancen geben. „Die Stärken stärken, die Schwächen schwächen“ heißt das im Schulprogramm. Im Alltag bedeutet das zum Beispiel, dass die Schüler/innen zu Manager/innen gemacht werden. In einer der sieben Schülerfirmen, die eine Biogärtnerei betreiben, Keramikartikel herstellen, Catering anbieten oder im Schulrestaurant täglich ein selbst gemachtes gesundes Frühstück verkaufen. Alles wird selbst geplant, budgetiert, eingekauft, hergestellt und abgerechnet.

Schauplatzwechsel: Im Weinstädtchen Volkach in Bayern liegt die sechsstufige Mädchenrealschule der Franziskanerinnen. In 15 Klassen werden hier 422 Schülerinnen unterrichtet. Einmal pro Woche kommt eine Gruppe von Eltern in die Schulküche, um gemeinsam Pausenbrote zuzubereiten: mit Tomaten, Gurken, Salat, Gemüseaufstrich und anderen gesunden Zutaten. In Bad Neustadt an der Saale, eben-

falls in Bayern, lautet das Motto der Lehrkräfte in der Hauptschule: „Einzelkämpfer ade“. Ein externer Fachmann unterstützt sie, in Supervisionsrunden gemeinsam die Belastungen ihres Arbeitsalltages zu überdenken und Probleme zu lösen.

Gute gesunde Schulen

Drei sehr unterschiedlichen Schulen in Deutschland, drei Beispiele für Gesundheitsförderung. Dahinter steht eine Idee: Anshub.de, die „Allianz für nachhaltige Schulgesundheit und Bildung in Deutschland“, die 2002 gestartet wurde. *Rüdiger Bockhorst* von der Bertelsmann Stiftung erläuterte bei der Tagung „Gesundheitsförderung macht Schule“ des Fonds Gesundes Österreich die Grundprinzipien: „Für dieses Programm wurde das Konzept der guten gesunden Schule entwickelt. Es geht davon aus, dass Bildung und Gesundheit nicht voneinander zu trennen sind: Nur beide zusammen bilden die Grundlage für gutes und gesundes Lernen und Arbeiten in der Schule.“

Eine „gute gesunde Schule“ soll sich in fünf Qualitätsdimensionen entwickeln: im Bereich ihres „Bildungs- und Erziehungsauftrags“, im „Lehren und Lernen“, in „Führung und Management“, in „Schulklima und

Schulkultur“ sowie durch höhere „Zufriedenheit“. Die Lehrer/innen sollen gestärkt, die Schüler/innen „mitgenommen“ und die Eltern beteiligt werden. In sechs Bundesländern arbeiten aktuell rund 2.000 Schulen mit dem Konzept der guten gesunden Schule. Sie werden von rund 100 Koordinator/innen unterstützt. Die Evaluation hat gezeigt, dass die Lehrkräfte die Qualität und den Nutzen des Programms positiv beurteilen. Die Auswertung zeigt auch, dass eine Laufzeit von mindestens vier Jahren erforderlich zu sein scheint, damit die Ideen des Programms an einer Schule wirklich umgesetzt werden.

Die Entwicklung in Österreich

Univ.-Doz. Mag. Dr. Wolfgang Dür, Leiter des Ludwig Boltzmann Institutes für Gesundheitsförderungsforschung (LBIHPR), befasste sich mit der Entwicklung und dem aktuellen Stand der Gesundheitsförderung an österreichischen Schulen: „Derzeit gibt es circa 850 Schulen, das entspricht 15 Prozent der Schulen in Österreich, die zumindest einem Netzwerk für Gesundheitsförderung angehören, einen Gesundheitskoordinator haben oder ein Gesundheitsprojekt durchführen.“ 1993 wurde ein bundesweites Netz-



Nachhaltige Gesundheitsförderung setzt beim Kernprozess der Schulen an: dem Lehren und Lernen.

werk für Gesundheitsförderung an Schulen in Österreich gegründet, das bis 2006 tätig war. Im Anschluss wurden die entsprechenden regionalen Netzwerke in den Bundesländern vermehrt unterstützt und 2007 das nationale Projekt „Gesunde Schule“ gestartet. Bis zu dessen Abschluss 2009 wurden Qualitätskriterien für Gesundheitsförderung an Schulen und für die zahlreichen externen Anbieter/innen derartiger Leistungen erarbeitet sowie Weiterbildungsangebote geschaffen. Seit 2010 ist auf Bundesebene „Nachhaltigkeit“ das gemeinsame Dach für die Ökologisierung von Schulen und deren gesundheitsförderliche Gestaltung.

Zusatzangebote oder Gesamtstrategien?

Doch worin besteht Gesundheitsförderung an Schulen überhaupt? – „Gesundheitsförderung versteht sich als Mittel, mit dem in verschiedenen Settings oder Lebenswelten positive Veränderungen herbeigeführt werden können“, erklärte Dür. Um dieses Ziel zu erreichen, können „Add-On“-Strategien durchgeführt werden. Sie bringen Gesundheit als zusätzliches Element an die Schulen und werden zum Beispiel umgesetzt, wenn kostenlos Pausenäpfel verteilt werden. Einzelne Projekte sowie Pro-

gramme zu Einzelthemen auf Schulebene, etwa gegen das Rauchen oder für mehr Bewegung, sind ebenfalls „Add-on“-Strategien. Diese seien nicht nachhaltig und hätten eine schlechte Kosten-Nutzen-Bilanz, meinte der Vortragende: „Außerdem werden gerade jene Schüler/innen, die es am nötigsten hätten, meist nicht erreicht.“

Effizienter seien „Add-in“-Strategien, welche die gesamte Organisation Schule gesundheitsförderlicher gestalten sollen. Sie setzen bei deren Kernprozess an, dem Lehren und Lernen. Gesundheitsaspekte sollen in die Ziele und Methoden der verschiedenen Konzepte zur Schulentwicklung integriert werden. So wie das auch beim bereits erwähnten deutschen Programm der „guten gesunden Schule“ vorgesehen ist. „Allerdings ist es langwierig und aufwändig, die gesamte Schule im Sinne der Gesundheitsförderung weiterzuentwickeln, und es bedarf der Unterstützung durch externe Fachleute“, betonte Dür: „Um Nachhaltigkeit zu erzielen, müssen wir jedoch mit diesem Zugang zur Gesundheitsförderung weiterarbeiten und die besten Strategien dafür nutzen, ihn an den Schulen auch erfolgreich zu verankern.“

7 ERFOLGSFAKTOREN FÜR GESUNDE SCHULEN

In der Schweiz beteiligen sich aktuell über 800 Schulen am Schweizerischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS). Bei einer Evaluation konnte festgestellt werden, dass es an 80 Prozent der Schulen gelungen ist, die Schülerinnen und Schüler mehr für Gesundheitsthemen zu sensibilisieren. An drei Viertel der Schulen wurde der Zusammenhalt der Schüler/innen gestärkt. In mehr als der Hälfte war auch ein Rückgang der Konflikte zwischen den Schüler/innen zu beobachten.

An 71 Prozent der Schulen hat sich die Teamkultur der Lehrer/innen verbessert.

Titus Bürgisser, Leiter des Zentrums Gesundheitsförderung der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz, erläuterte bei der FGÖ-Tagung, was beachtet werden muss, damit Gesundheitsförderung an Schulen erfolgreich durchgeführt werden kann:

1. Gesundheitsförderung im Leitbild der Schule verankern
2. Schulleitungen für Gesundheitsmanagement gewinnen
3. Lehrpersonen für Gesundheitsförderung befähigen und Teams stärken
4. Expert/innen für Gesundheitsförderung an die Schulen bringen, um Projekte zu begleiten
5. Die Schulen und die Fachleute vernetzen
6. Professionelle Unterstützungssysteme schaffen
7. Tools für professionelle Projekte und zur Unterstützung des Unterrichts anbieten.

Solche Instrumente sind zum Beispiel auf der Website www.quint-essenz.ch zu finden oder in Form des „Ergebnis-Modells“ auf www.gesundheitsfoerderung.ch. Nähere Informationen zum SNGS enthält die Website www.gesunde-schulen.ch



Direktor Erwin Eggenreich, MA MAS:

„Durch das Üben konnten klare Verbesserungen im Bewegungsablauf festgestellt werden.“

Unsere Jugend ist heruntergekommen und zuchtlos. Die jungen Leute hören nicht mehr auf ihre Eltern. Das Ende der Welt ist nahe.“ – Die Chaldäer, ein Volk des Alttertums aus Südmesopotamien, hatten offenbar auch schon das eine oder andere Problem, mit ihren Teenagern gut zurechtzukommen. Das Zitat wurde um zirka 2000 vor Christus im chaldäischen Ur verfasst. In Keilschrift.

Wer heutige Teenager erreichen und sie dazu bringen will, sich aktiv mit ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen, benötigt modernere Kommunikationsmittel. Zudem sollte dies in einer Form geschehen, welche die Lebenswelt und Sprache der Jugendlichen berücksichtigt und ihre Neugier schürt. Das ist heute wie damals eine Herausforderung. Die vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Projekte an Schulen „G’sund im Poly“ und „SkillsUP“ zeigen, wie sie bewältigt werden kann. Denn Jugendliche können durchaus für eine Mitarbeit gewonnen werden – man muss sie jedoch in ihrer Welt abholen.

„G’sund im Poly“ in Weiz

Mit „G’sund im Poly – G’sund im Lehrberuf“ wird in der Steiermark an der Polytechnischen Schule Weiz

An der Berufsschule und im Poly Gesundheitskompetenz erwerben

Gesund bin ich sowieso, glauben viele Teenager. Zwei Schulprojekte wollen ihnen mehr Gesundheitsbewusstsein vermitteln und so dafür sorgen, dass sie auch gesund bleiben. Text: Mag. Hermine Mandl

ein Lebensstilthema bearbeitet. „Im Turnunterricht fiel einerseits auf, dass sich die Schüler/innen schlecht bewegen. Andererseits berichteten ehemalige Schüler/innen immer wieder, dass sie schon in der Lehrzeit massiv Rückenprobleme haben“, erinnert sich *Dir. Erwin Eggenreich, MA MAS*, an die ursprüngliche Idee für das vom FGÖ geförderte Projekt an seiner Schule. Nach nunmehr drei Jahren Projekterfahrung hat sich für ihn ein enormer Handlungsbedarf gezeigt: „Die Jugendlichen können nicht richtig Heben, sodass jetzt schon bei vielen künftige gesundheitliche Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats vorprogrammiert sind.“ Nach dem Poly beginnen zahlreiche Schüler/innen eine Lehre und sollen dann zwischen 40 und 50 Jahre den körperlichen Belastungen im gewählten Beruf stand halten. Die Herausforderung besteht also darin, die Schüler/innen während des einen Jahres, in dem sie die Polytechnische Schule besuchen, auch aus gesundheitlicher Sicht bestmöglich für den Arbeitsalltag der Lehre vorzubereiten.

Videoanalysen und Training

Durch Videoanalysen zu Beginn und am Ende des Schuljahres wurden daher bei dem Projekt die Haltungs- und Bewegungsprobleme sowie die Fortschritte bei deren Lösung dokumentiert; dazwischen absolvierten die Schüler/innen gezielte Trainingseinheiten. „Durch das Üben konnten klare Verbesserungen im Bewegungs-

ablauf festgestellt werden“, kommentiert Eggenreich die bisherigen Ergebnisse und ergänzt: „Im vierten und letzten Projektjahr wollen wir nun noch verstärkt auf Ernährung und Adipositasprävention setzen.“ Psychosoziale Themen werden bei „G’sund im Poly“ nicht direkt aufgegriffen, jedoch decken andere Schulprojekte wie „Kompetenztage“ für die rund 80 Schüler/innen diesen Bereich ab. Dies sei nicht zuletzt deshalb wichtig, weil der Schulleiter in den vergangenen Jahren folgende Entwicklung beobachtete: „Man findet nicht mehr so leicht Zugang zu jenen Kindern, die tatsächlich Probleme haben.“ Die Möglichkeiten der Schule sind in solchen Fällen rasch erschöpft, weshalb sich die Zusammenarbeit mit externen Expert/innen wie einer Sportwissenschaftlerin, einer Schulpsychologin oder mit Beratungsstellen bewährt hat. „Die Schule übernimmt somit zunehmend die Funktion des Koordinators“, erklärt Eggenreich.

Teamfähigkeit aktivieren

An Berufsschulen werden vorerst noch sehr wenig Aktivitäten zur Gesundheitsförderung gesetzt. Das vom FGÖ geförderte Pilotprojekt „skillsUP – Kompetenzaktivierung und Gesundheitsförderung an der Berufsschule für Informationstechnik“ in Wien soll dazu beitragen, das zu ändern. Es dauert insgesamt ein Jahr und endet im November 2010. Ziel ist, Gesundheitsförderung in die



An der Polytechnischen Schule in Weiz in der Steiermark wurden bei einem Projekt unter anderem Haltungsübungen ausgeführt oder richtiges Heben trainiert.

Berufsschule zu tragen und bei Schüler/innen wie Lehrer/innen ein nachhaltiges Interesse dafür zu wecken. „Viele Berufsschüler/innen haben für sich noch nicht die Orientierungsmarken einer gesundheitsbezogenen Lebensführung gefunden. Typischerweise werden die Einstellungen und das Verhalten von Jugendlichen stark von Peers, also der Gruppe der Gleichaltrigen und deren sozialer Dynamik beeinflusst“, erklärt der Projektkoordinator Robert Pisinger, MBA. Soziale Kompetenzen wie Teamfähigkeit und Kooperationsvermögen zu aktivieren sieht er vor diesem Hintergrund als Schlüssel dazu, auch für ein höheres Gesundheitsbewusstsein zu sorgen.

Die Neugier wecken

Für skillsUP wurden drei Module entwickelt. Das erste befasste sich allgemein mit den Themen Ernährung, Bewegung, Suchtprävention und Stressbewältigung. Ein Ernährungsquiz wurde dabei durchgeführt, der eigene Body-Mass-Index (BMI) konnte selbst errechnet und der Körperfettanteil bestimmt werden. Auch das Thema Alkohol wurde aufgegriffen: Brillen gaukelten einen Alkoholisierungsgrad von 0,8 bis 1,3 Promille vor. Nachdem ein Slalomparcours mit einem Scooter absolviert worden war, trafen die Jugendlichen selbst eine Einschätzung, inwieweit ihr Reaktionsvermögen beeinträchtigt war. In einer anderen Station wurde mit Hilfe eines Biofeedbackgeräts veran-

schaulicht, wie der Körper auf Stress-Situationen reagiert. Das Gefühl für Energieverbrauch und -zufuhr wurde über eine Spielkonsole geschärft: Die Jugendlichen konnten die durch unmittelbare Bewegung verbrannten Kalorien mit dem Energiegehalt von Nahrungsmitteln vergleichen. „Erst waren die Schülerinnen und Schüler skeptisch“, so Pisinger, „aber die Neugierde hat das Eis gebrochen.“

Kooperationsaufgaben meistern

Für die weiteren Module wurden Elemente der Outdoor-Erlebnispädagogik gewählt: Im Kletterpark erprobten die Jugendlichen den Umgang mit Herausforderungen. Währenddessen wurde im Gesundheitszelt mit einem Fragebogen die gesundheitsbezogene Lebensqualität erhoben und eine Blindverkostung von Obst- und Gemüsesorten fand statt. Bei einem „Sozialen Kompetenztraining“ konnten die Schülerinnen und Schüler das „Spinnennetz“ durchqueren, den „Teamstab“ balancieren und weitere Aufgaben meistern, bei denen Kooperation, Kommunikation und die Fähigkeit, gemeinsam Probleme zu lösen gefragt sind.

„Uns war wichtig, dass die Angebote hohen Aufforderungscharakter haben. Die Schüler/innen sollten möglichst viel erfahren und ausprobieren können“, betont Pisinger. „Wir waren überrascht, wie gut sie das Projekt annahmen.“ Neben der Begeisterungsfähigkeit der Schüler/in-

nen, waren auch das gemeinsame, große Engagement der Schulleitung und der Lehrer/innen wichtig für den Erfolg. Mag. Johannes Datzberger, der skillsUP-Projektleiter ergänzt: „Wir hoffen insbesondere mit dem skillsUP-Ideenwettbewerb, dem Qualifizierungsworkshop für Multiplikator/innen und der laufenden Fragebogenauswertung, einen soliden Grundstein für weiteres Engagement für Gesundheitsförderung an der Schnittstelle von Schule und Beruf gelegt zu haben.“



Scooter-Fahren mit einer „Rausch-Brille“ beim Projekt skillsUP: Berufsschüler erproben in spielerischer Form, wie sehr ihre Reaktion durch Alkohol beeinträchtigt werden kann.



Ing. Petra Gajar: „Ich betrachte Kinder und Jugendliche als die wichtigste Zielgruppe für Gesundheitsförderung.“

Kinder kommen gesund auf die Welt

Ing. Petra Gajar ist Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Im Interview erklärt sie, welche Schwerpunkte der FGÖ in der Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche setzt.

„Early Interventions“ sollen bereits die Null- bis Dreijährigen positiv beeinflussen (siehe auch Artikel auf Seite 30 und 31). Bei diesen „frühen Hilfen“ handelt es sich vor allem um Maßnahmen zur Förderung der seelischen und sozialen Gesundheit. Diese wenden sich an die Mütter und Väter, speziell solche, die sozial benachteiligt sind oder ihre Kinder allein erziehen. Wir wollen sie unterstützen, ihre Kinder anzunehmen sowie deren von Natur aus vorhandene gesundheitliche Stärken zu erkennen und zu fördern.

sozial ungleicher Gesundheitschancen von Kindern und Jugendlichen beitragen.

GESUNDES ÖSTERREICH Was sind die Arbeitsschwerpunkte des FGÖ für die Schulen?

Wir fördern qualitätsgesicherte Projekte und haben den „Train-the-Trainer“-Lehrgang entwickelt, der ab 2009 hochkarätige Fortbildung für Berater/innen und Praktiker/innen im Bereich der schulischen Gesundheitsförderung ermöglicht hat. Dieser Lehrgang soll ab 2011 neuerlich durchgeführt werden. Außerdem leisten wir Vernetzungsarbeit, speziell durch die Tagung „Gesundheitsförderung macht Schule“, die vergangenen Mai zum zweiten Mal stattgefunden hat.

GESUNDES ÖSTERREICH Was ist der aktuelle Stand der Gesundheitsförderung in der außerschulischen Jugendarbeit?

In den vergangenen Jahren konnten wir in diesem Bereich ein gut funktionierendes Netzwerk aufbauen. Schlüsselpersonen aus der offenen Jugendarbeit in Österreich, aber auch aus den Elternvereinen konnten für die Anliegen der Gesundheitsförderung gewonnen und qualifiziert werden. Das macht sich inzwischen unter anderem in der hohen Qualität zahlreicher Projekte bemerkbar, die aus diesem Bereich bei uns eingereicht und in den Ländern erfolgreich umgesetzt werden. Bei der vom Fonds Gesundes Österreich kofinanzierten Jahrestagung des Vereins boJA (bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit), die am 29. und 30. November in Wörgl in Tirol stattfinden wird, werden sich 200 Jugendarbeiter/innen aus ganz Österreich mit der Frage beschäftigen: „Wie, wo und weshalb hat das Thema Gesundheit in der offenen Jugendarbeit Platz?“

INTERVIEW

GESUNDES ÖSTERREICH Immer mehr Kinder und Jugendliche sind übergewichtig und laut einer OECD-Studie rauchen und trinken Österreichs Teenager auch besonders früh und häufig. Gibt es somit in der Gesundheitsförderung immer mehr zu tun?

Petra Gajar: Die erwähnte Studie zeigt, dass Österreichs Kinder und Jugendliche in einigen wenigen Gesundheitsbereichen schlechte Werte aufweisen. In vielen anderen liegen sie im europäischen Vergleich sogar besonders gut (siehe auch Artikel auf Seite 22). Trotzdem ist unbestreitbar zu beobachten, dass in Österreich – ebenso wie in zahlreichen anderen Ländern – immer mehr Kinder und Jugendliche übergewichtig sind und die Zahl der psychischen Beeinträchtigungen steigt. Dem wollen wir entgegenwirken. Ich betrachte Kinder und Jugendliche als die wichtigste Zielgruppe für Gesundheitsförderung. Denn Kinder kommen gesund zur Welt.

GESUNDES ÖSTERREICH Ab welchem Alter kann Gesundheitsförderung ansetzen?

GESUNDES ÖSTERREICH Was unternimmt der FGÖ, um Kindergärten gesundheitsförderlich zu gestalten?

Wir unterstützen einzelne Projekte zur Förderung gesunder Ernährung und Bewegung sowie der seelischen Gesundheit, speziell auch in Bereichen wie Konfliktbewältigung und Gewaltvermeidung. Zudem wollen wir dazu beitragen, dass die Leiter/innen und Pädagog/innen eine fundierte Aus- und Fortbildung zum Thema Gesundheitsförderung erhalten. In je fünf Kindergärten in der Stadt und im Land Salzburg haben wir heuer ein Modellprojekt gestartet. Dabei werden auch gezielte Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung für das Personal umgesetzt und die Eltern mit einbezogen.

GESUNDES ÖSTERREICH Welche Rolle spielen die Schulen für die Gesundheitsförderung?

Wie der Kindergarten ist auch die Lebenswelt „Schule“ ein wesentlicher Ansatzpunkt. Schulische Gesundheitsförderung bedeutet vor allem, die Kernprozesse des Lehrens und Lernens gesundheitsförderlicher zu gestalten und so die gesamte Schule weiterzuentwickeln. Außerdem kann sie zum Ausgleich

Der neue Austria-Codex

**Ab Oktober
erhältlich!**

65. Auflage

Austria-Codex Standardwerk Für Arzt, Apotheker, Wissenschaft und Industrie.

Nur in diesem Werk werden lt. Gesetz die Fachinformationen für alle österreichischen Arzneispezialitäten veröffentlicht.

In laufender Zusammenarbeit mit den pharmazeutischen Firmen, dem Bundesministerium für Gesundheit, der Ärztekammer, dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit, dem pharmazeutischen Großhandel und den Institutionen des Apothekenhauses werden die Daten gesammelt, bearbeitet und aktualisiert.

Austria-Codex - Fachinformation 6 Bände, Format A5

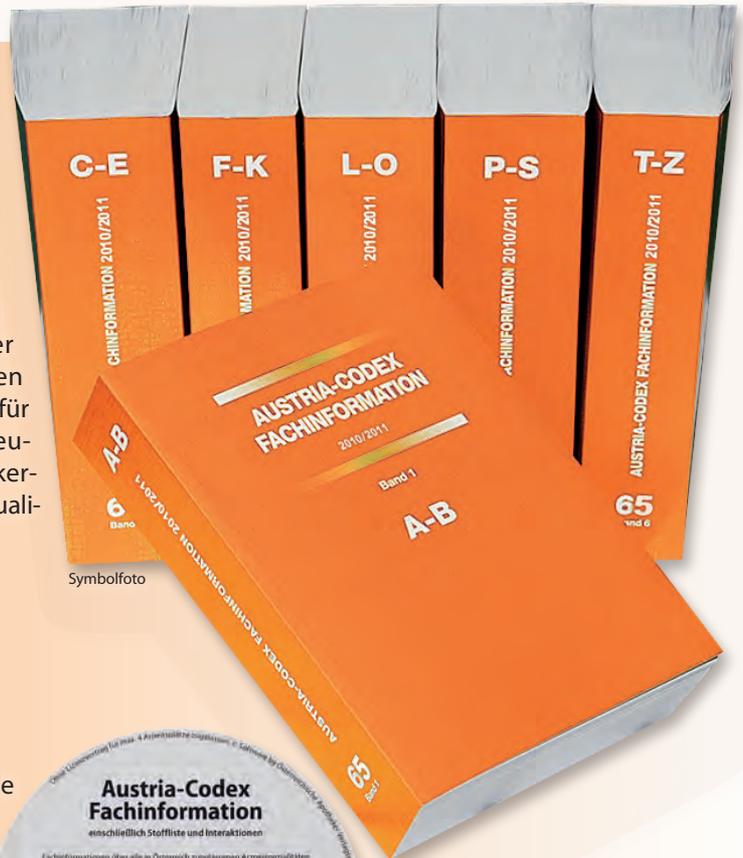
Austria-Codex CD-ROM

Die CD-ROM Austria-Codex - Fachinformation enthält alle österreichischen Arzneispezialitäten + Stoffliste + Interaktionen + ATC-Code - geeignet für den Einzel- und Netzbetrieb (bis zu vier Arbeitsplätzen) einschließlich drei Aktualisierungen - vierteljährlich (optional monatl. Datenaktualisierung via Internet).

Austria-Codex CD-ROM

156,00 EUR inkl. USt.

Preise für Mehrfachlizenzen auf Anfrage.



Symbolfoto



Symbolfoto

Bestellen Sie Ihren Austria-Codex über

www.apoverlag.at

Hier finden Sie auch weitere Informationen sowie unsere Austria-Codex-Kombi-Angebote

Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H.

Spitalgasse 31 • 1090 Wien • Tel: +43 (0)1/402 35 88 • Fax: +43 (0)1/402 35 88-541

E-Mail: verkauf@apoverlag.at • www.apoverlag.at



Früh übt sich, wer gesund erwachsen werden will

Bis zur Einschulung eignet sich ein Kind alle entscheidenden Fähigkeiten an. Ein Modellprojekt des FGÖ im Land Salzburg erprobt deshalb, wie Gesundheit bereits in den Kindergärten am besten gefördert werden kann. Text: Mag. Hermine Mandl

Die ersten sechs Lebensjahre vom Säuglingsalter bis zur Einschulung sind die wichtigsten in der Entwicklung eines Kindes. In dieser Zeit lernt es zu laufen, zu denken, zu sprechen, zu fühlen und zu handeln – alles Kompetenzen, die das Kind für das spätere Leben benötigt. Die Bezugspersonen spielen in dieser Phase eine entscheidende Rolle. In erster Linie sind es die Eltern, von denen das Kind als Vorbild und über die Verstärkung von Eigenschaften lernt. Ab dem Kindergarten und der Vorschule prägen auch Pädagog/innen die Entwicklung der Kinder mit. Arbeiten Eltern und Erzieher/innen Hand in Hand,

kann Gesundheitsförderung in Kindergärten gute Erfolge erzielen, wie dies einige Projekte bereits gezeigt haben.

Erlerntes bleibt erhalten

Im Alter von drei bis sechs Jahren sind Kinder in der Regel auch noch besonders gut motivierbar. Ihr Lernen ist stark emotional, sinn- und handlungsorientiert. Dadurch können das Verhalten und die Gewohnheiten in diesem Alter noch vergleichsweise leicht verändert werden. Gleichzeitig erweist sich erlerntes Verhalten aus dieser Phase im späteren Leben als besonders beständig, sodass der Einfluss einer

Intervention in dieser Zeit als am größten und effektivsten gilt. Neben diesen günstigen Voraussetzungen für ein Gesundheitsförderungsprojekt im Setting Kindergarten gibt es einen weiteren Vorteil gegenüber Schulprojekten: Aspekte wie Notendruck oder Anwesenheitspflicht fallen weg und Pädagog/innen haben oft weniger administrative Vorgaben zu berücksichtigen als Lehrer/innen.

Modellprojekt für Kindergärten

In Salzburg startete nun mit August dieses Jahres ein dreijähriges Modellprojekt des Fonds Gesundes Österreich,

welches sich unter anderem diese Erkenntnisse zunutze machen möchte: In je fünf Kindergärten im städtischen sowie im ländlichen Bereich setzt AVOS – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg unter der Leitung von Mag. Angelika Bukovski das Projekt „KiBi der Zukunft – Kinderbildungseinrichtungen als Schnittstelle der Gesundheitsförderung“ um. „Für ein derartiges Projekt ist es unerlässlich, sich mit regionalen Anbieter/innen und Beratungsstellen zu vernetzen“, weiß die Projektleiterin. Neben dem Fonds Gesundes Österreich, der das Projekt zur Gänze finanziert, sind die Erhalter der Kindergärten, das Zentrum für Kindergartenpädagogik, das Kindergartenreferat, die Integrationsbeauftragte der Stadt Salzburg, das Kuratorium Psychische Gesundheit, der AMD Salzburg und viele andere Institutionen zentrale Vernetzungs- und Kooperationspartner. Damit der Lerneffekt für weitere Initiativen in diesem Bereich so groß wie möglich ist, wird das Projekt von der Universität Salzburg, Fachbereich Erziehungswissenschaften evaluiert.

Ressourcen stärken

„Wir wollen die Gesundheitsressourcen der Kinder in den vier Bereichen Ernährung, Bewegung, Lebenskompetenz sowie materielle Umwelt und Sicherheit stärken“, erläutert Bukovski: „Die Kinder sollen einen eigenverantwortlichen und bewussten Umgang mit sich selbst und mit ihrer Umwelt entwickeln können.“

Dabei wird nicht nur mit den Kindern gearbeitet, sondern auch die Gesundheitskompetenz in deren Umfeld gefördert. „Die Pädagog/innen und Eltern mit im Boot zu haben, ist für den Erfolg eines derartigen Projektes unbedingt notwendig“, betont die Expertin für Gesundheitsförderung. Daher sollen neben den Kindern auch diese beiden Gruppen aktiv gestärkt und einbezogen werden – unter anderem über gezielte Bildungsangebote.

Verhalten und Verhältnisse verändern

„Wir wollen auch, dass der Kindergarten ein Gesundes Unternehmen im Sin-

„Frühe Hilfen“ zum Wohl der Kinder

Wenn Eltern nicht angemessen auf die Bedürfnisse ihres Säuglings reagieren, kann dessen Entwicklung nachhaltig beeinträchtigt werden. Gesundheitsreferentin Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH, vom FGÖ über „Frühe Hilfen“.

GESUNDES ÖSTERREICH Was kann in der frühen Eltern-Kind-Beziehung schief gehen?

Gerlinde Rohrauer-Näf: Ein Neugeborenes drückt seine Bedürfnisse und Befindlichkeiten vor allem durch Mimik, Körperverhalten und zunehmend durch Schreien aus. Nicht alle Eltern schaffen es, die Signale des Babys ausreichend zu interpretieren und adäquat zu reagieren. Dann kann es zu einer Störung der Eltern-Kind-Bindung kommen und infolge zu Entwicklungsverzögerungen und Verhaltensauffälligkeiten des Kindes.

GESUNDES ÖSTERREICH In welcher Weise wird versucht, dem entgegenzuwirken?

Indem Ärzt/innen, Krankenhäuser oder etwa Suchtpräventionsstellen bereits während der Schwangerschaft darauf achten, wer Unterstützung benötigen könnte und die Mütter auf entsprechende Angebote aufmerksam machen.

GESUNDES ÖSTERREICH An wen richten sich die Hilfsangebote hauptsächlich?

ne der Betrieblichen Gesundheitsförderung wird, in dem alle Beteiligten eingebunden werden und mitgestalten können“, so Bukovski. Nachhaltigkeit ist ein erklärtes Ziel, weshalb das Projekt gleichzeitig auf der Verhaltens- sowie auf der Verhältnissebene ansetzt und nicht zuletzt auch die Infrastruktur der Kindergärten berücksichtigt. „Im



Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH, Gesundheitsreferentin mit Schwerpunkt Seelische Gesundheit beim FGÖ

Der ursprüngliche Gedanke ist, durch präventive Maßnahmen zu verhindern, dass es zu Gefährdungen des Kindeswohls kommt. Deshalb wurden gezielte finanzielle und soziale Unterstützungsangebote für bestimmte Risikogruppen entwickelt: für sozial benachteiligte Familien, Alleinerzieher/innen, Familien mit vielen Kindern, mit niedrigem Einkommen oder mit einer Suchtproblematik. Es gibt jedoch auch einen gesundheitsfördernden Zugang, der sich an alle Eltern richtet und vor allem die Lebensbedingungen für Schwangere verbessern möchte. Dem Fonds Gesundes Österreich ist wichtig, dass beide Ansätze verfolgt werden.

GESUNDES ÖSTERREICH Wie verbreitet ist der Ansatz der „Frühen Hilfen“ bisher?

Deutschland ist seit Längerem in dieser Richtung aktiv – zum Beispiel über das „Nationale Institut für Frühe Hilfen“. In Österreich werden derzeit in mehreren Bundesländern Pilotprojekte umgesetzt, aus denen positive Erfahrungen rückgemeldet werden. Das deckt sich wiederum mit den internationalen Erkenntnissen im Bereich der „Early Interventions“.

städtischen Bereich fehlt häufig die Infrastruktur oder auch nur ein Ort, wo sich die Menschen treffen können, um gemeinsam etwas für sich und ihre Gesundheit zu tun“, sagt Bukovski. „Wir sind überzeugt, dass die Kindergärten solche Orte des Austausches im Sinne der Gesundheitsförderung werden können.“



Univ.-Prof. Dr. Matthias Richter:
„Wie viel soziale Ungleichheit wollen wir uns leisten?“

Kinder dabei begleiten, gesund erwachsen zu werden

Univ.-Prof. Dr. Matthias Richter, Medizinsoziologe an der Universität Bern und Experte für Kinder- und Jugendgesundheit über internationale Trends, Ansätze für Verbesserungen und die Bedeutung sozialer Chancengleichheit.

INTERVIEW

GESUNDES ÖSTERREICH Herr Professor Richter, was wissen wir im internationalen Vergleich über die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen?

Matthias Richter: Psychosomatische Beschwerden und chronische Störungen nehmen in allen entwickelten Regionen der Welt bei Kindern und Jugendlichen zu. Für die skandinavischen Länder, Großbritannien und die USA liegen dazu gesicherte Daten vor, die auch einen Vergleich über längere Zeiträume hinweg zulassen. Für zahlreiche weitere Industriestaaten werden diese Ergebnisse durch Querschnittsstudien – zumindest in der Tendenz – bestätigt.

GESUNDES ÖSTERREICH Heißt das, dass es den Kindern und Jugendlichen in den reichen Ländern der Welt immer schlechter geht?

Das heißt zunächst, dass das Bild einer „gesunden“ Kindheit und Jugend relativiert werden muss. Aus den Lebens- und Umweltbedingungen der jungen Generation haben sich neue Gesundheitsbeeinträchtigungen ergeben, die in der Regel nicht lebensbedrohlich sind, wohl aber das Befinden, die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit dauerhaft be-

einträchtigen. Eine deutliche Verschiebung von akuten zu chronischen Erkrankungen sowie von somatischen zu psychischen Störungen ist zu beobachten. Gleichzeitig ist diese Tatsache in den vergangenen Jahren durch eine sehr hohe mediale Aufmerksamkeit auch sehr stark in den Blickpunkt der medialen Öffentlichkeit gerückt worden. Ein Beispiel ist ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom). Dieses Leiden war vor 20 Jahren noch kein Bestandteil der Klassifikationssysteme für Erkrankungen.

GESUNDES ÖSTERREICH Wo sollten wir ansetzen, um die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen zu verbessern?

Allgemein betrachtet sollten wir anstreben, unsere Lebenswelten wieder so zu gestalten, dass sie den Bedürfnissen von Kindern besser gerecht werden. Außerdem brauchen diese auch Begleitung, um gesund erwachsen werden zu können. Im Einzelnen gibt es drei Bereiche, in denen wir speziell ansetzen sollten: Die Familie, die Schule, wo wir zahlreiche Kinder und Jugendliche gleichzeitig erreichen können und bei Jugendlichen auch die Gruppe der Gleichaltrigen oder „Peers“, innerhalb derer sehr viel bewegt werden kann. Etwa dann, wenn einzelne Teenager für Gesundheitsthemen interessiert werden können und in der Folge für andere Vorbildwirkung haben.

GESUNDES ÖSTERREICH Reichen einzelne Initiativen, etwa an Schulen oder in Peer-Gruppen, für umfassende Verbesserungen aus?

Wie erwähnt, sind das sicher sehr effektive Ansatzpunkte. Gut geplante Projekte in diesen Bereichen können sehr wirkungsvoll sein. Gleichzeitig sollte die Aufgabe, für eine möglichst gute Gesundheit der Kinder und Jugendlichen zu sorgen, jedoch keinem der genannten Sektoren allein übertragen werden. Dafür sind gemeinsame Anstrengungen in allen politischen Ressorts und Bereichen notwendig. Dabei dürfen wir nicht darauf vergessen, welche große Bedeutung soziale Unterschiede innerhalb einer Gesellschaft für die Gesundheit aller und speziell auch der Heranwachsenden haben. Die USA zählen beispielsweise zu den reichsten Ländern der Welt. Dort sind die Einkommen jedoch relativ ungleich verteilt, und das steht in einem direkten Zusammenhang zu einer vergleichsweise niedrigen durchschnittlichen Lebenserwartung. Umgekehrt ist bekannt, dass es in den skandinavischen Ländern relativ geringe Einkommensungleichheiten und eine sehr hohe durchschnittliche Lebenserwartung gibt. Deutschland, Österreich und die Schweiz liegen hier etwa im Mittelfeld. Wir müssen uns also – gerade im Hinblick auf die hohen Folgekosten von Erkrankungen – auch die Frage stellen: wie viel soziale Ungleichheit wollen wir uns leisten?

Wie können Teenager für das Thema Gesundheit interessiert werden?

Wie kann Heranwachsenden vermittelt werden, auf ihre Gesundheit zu achten?
Mag. Hermine Mandl von *Gesundes Österreich* hat Fachleute für Suchtprävention, Jugendkultur und Gesundheitsförderung dazu befragt.

Dr. Alfred Uhl

Anton-Proksch-Institut



Fotos: Sonja Bachmayer

Gesundheitsförderung sollte Heranwachsenden nicht als Parole in einem Präventionsprojekt oder gar als schulisches Lernprogramm verkauft werden – sie muss mit ihnen authentisch gelebt werden. Pubertierende sind dann bereit, Hilfestellungen von Erwachsenen zu akzeptieren und deren Verhaltensweisen und Ansichten zu übernehmen, wenn diese ihnen vertrauenswürdig erscheinen und sie sich von ihnen ernst genommen fühlen. Jugendliche brauchen die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu sammeln, auch wenn diese unter Umständen negativ ausfallen. Die Aufgabe der Erwachsenen ist, ihnen dabei hilfreich und empathisch zur Seite zu stehen.

Mag. Philipp Ikrath

Institut für Jugendkulturforschung,
Leitung Department Hamburg



Wenn junge Menschen gesund leben, tun sie dies nicht, um späteren Erkrankungen vorzubeugen. Der weitestgehende Verzicht auf ungesunde Ernährung oder Alkohol erscheint erst sinnvoll, wenn er unmittelbaren Nutzen nach sich zieht. In der Präventionsarbeit darf also nicht auf eventuelle gesundheitliche Probleme in einer noch fernen Zukunft verwiesen werden. Das ist den Jugendlichen zu abstrakt. Gesundes Leben muss sich im Hier und Jetzt bezahlt machen. Dabei darf auch das Lustprinzip nicht aus den Augen verloren werden. Wer gesund ist, sieht nicht nur gut aus, sondern fühlt sich rundherum wohl. – Gesundheit ist also nicht nur ein körperlicher, sondern vor allem auch ein mentaler Zustand.

Mag. Claudia Posch

Styria vitalis

Für Teenager ist vor allem das Sozialkapital wichtig. Freundschaften pflegen und mit Freund/innen Spaß haben, sind bedeutende Werte im Alltag – und das nicht nur bei Problemen. Wenn wir Jugendliche motivieren wollen, mit ihrem Körper achtsam umzugehen, dann geht das am besten durch Angebote, die Fitness und Attraktivität steigern. Dabei ist ein geschlechtsspezifischer Zugang für Burschen und Mädchen wichtig. Speziell Mädchen sollte die Möglichkeit gegeben werden, ihre Bedürfnisse und Wünsche zu äußern und ihre Lebenswelt aktiv mitzugestalten. Zu guter Letzt darf nicht darauf vergessen werden, dass wir 13- und 18-Jährige nicht in einen Topf schmeißen dürfen, sondern altersspezifische Maßnahmen setzen müssen.



DDr. Peter Koler

Direktor Forum Prävention,
Bozen

Junge Menschen sind keine Abziehbilder. Als Erwachsene dürfen wir uns von ihnen nicht Verhaltensweisen, Einstellungen und Haltungen erwarten, die wir bei uns selbst kaum finden. Gesundheitsförderung soll kompromisslos aufzeigen, in welchen schwierigen Lagen sich junge Menschen heute oft befinden: überhöhte Leistungsansprüche gekoppelt mit einem Mangel an Aufgaben, an denen Kinder und Jugendliche wachsen, schlechte Zukunftsaussichten, brüchige Ursprungsfamilien und das Gefühl nie mitentscheiden zu dürfen. Das alles lässt die sich zu dem chronisch ausdehnende Lebensphase Jugend zu der kritischsten überhaupt werden.

Diese Dynamik aufzuzeigen und uns für eine komplett andere Bewertung und gesellschaftlichen Einbettung der Adoleszenz einzusetzen, sollte das zentrale Ziel von Gesundheitsförderung sein.



Mag. Alexandra Fuchs: „Bewegung beeinflusst die gesamte Entwicklung von Kindern, die körperliche ebenso wie die persönliche, emotionale und soziale.“

Bewegung ist mehr als Laufen, Spielen, Turnen und Gymnastik. Sie beeinflusst die gesamte Entwicklung von Kindern, die körperliche ebenso wie die persönliche, emotionale und soziale. Durch Bewegung treten wir in Kontakt mit uns selbst und mit anderen. Unter diesem Aspekt wollen wir zeigen, dass Lernen ganz allgemein aktive Auseinandersetzung mit unserer Welt bedeutet“, erklärt die Sportwissenschaftlerin und Psychomotorikerin *Mag. Alexandra Fuchs*, Leiterin für Gesundheitsförderung in Schulen bei der Initiative „Gesundes Niederösterreich“ das umfassende Konzept, welches dem Programm „Bewegte Klasse“ zugrunde liegt. Im vergangenen Schuljahr nahmen 300 Klassen an Grundschulen und 130 Klassen der Sekundarstufe daran teil.

Das Programm unterstützt Lehrer/innen dabei, mehr körperliche Aktivität in den Schulalltag zu integrieren sowie Lernen mit allen Sinnen zu ermöglichen. Es macht die Bedeutung der Funktionsbereiche Wahrnehmung und Bewegung bewusst, bietet Hilfestellungen an und motiviert Lehrer/innen einen am Aneignungsprozess der Kinder orientierten, hand-

lungsbezogenen und entwicklungs-gerechten Unterricht zu gestalten. Bei den Schüler/innen werden das Bewusstsein für Gesundheit und die Eigenverantwortung für diese gestärkt. Auch die Verhältnisse an den Schulen sollen bewegungsförderlicher gestaltet werden, zum Beispiel indem diese dazu angeregt werden, für entsprechende Sitzgelegenheiten und Turngeräte zu sorgen oder Pausen- und Klassenräume neu zu gestalten.

Bewegung im Unterricht

Zu den Anregungen im Rahmen der „Bewegten Klasse“ zählt sowohl, Bewegungspausen im Unterricht einzuplanen, als auch in den Schulpausen für mehr körperliche Aktivität zu sorgen. Im Mittelpunkt steht die praktische Arbeit mit den Kindern in der Klasse, in der Pausenhalle, im Turnsaal, im Schulhof, auf dem Sportplatz oder im Schwimmbad. Die Inhalte des Lehrplanes fächerübergreifend in

Bewegung ist mehr als Turnen und Gymnastik

Das Projekt „Bewegte Klasse“ sorgt in Niederösterreich schon seit 1994 für mehr Bewegung in Grundschulen und Schulen der 10- bis 14-Jährigen. Neben der Gesundheit wird auch die gesamte Entwicklung der Schüler/innen gefördert.



Kinder einer „Bewegten Klasse“ der Volksschule Altlangbach in Niederösterreich üben gemeinsam mit der „Bewegte Klasse“-Betreuerin Margit Hasleder.

einer „bewegten“ Form anzubieten, ist ein weiteres Ziel.

Ein Beispiel: In der vierten Klasse Volksschule stehen „Phantasieaufsätze“ auf dem Lehrplan in Deutsch. Doch für Kinder ist es in diesem Alter oft noch nicht ganz einfach, dieser Vorgabe gerecht zu werden. „An einer unserer Projektklassen der Grundschule wurde partizipativ das Interesse der Schüler/innen für Harry Potter genutzt“, erzählt Fuchs. Im Turnunterricht wurden Schauplätze aus den Romanen rund um den Zauberschüler nachgebaut, wie etwa „Schloss Hogwarts“ oder der „Hogwarts-Express“. Im Zeichenunterricht wurden „Harry Potter“-Wappen ge-



„ Die Gesundheit sieht es lieber, wenn der Körper tanzt, als wenn er schreibt. “

Georg Christoph Lichtenberg (1742 bis 1799), deutscher Schriftsteller, Mathematiker und Physiker

staltet und in Deutsch schließlich die phantastischen Eindrücke zu Papier gebracht. Ein großer Vorteil: So werden auch jene Kinder in den Turnunterricht einbezogen, die für Völkerball oder Seilklettern wenig Begeisterung zeigen.

Zahlreiche Angebote

Grundschulen können im Rahmen der „Bewegten Klasse“ eines von sieben Themen auswählen, wie etwa „Aktives Lernen“, „Bewegung und Sport“, „Rückendetektive“ oder „Tanz“. Für die Sekundarstufe gibt es zum Beispiel die Themenfelder „Gemeinsam und miteinander“ oder „Esspedition Klassenzimmer“. Diese Themen können dann gemeinsam mit einem kostenfrei von Gesundes Niederösterreich zur Verfügung gestellten Betreuer während drei bis vier Besuchsterminen an der Schule bear-

beitet werden. Näheres kann unter www.gesundesnoe.at im Bereich „Projekte“ unter „Schule“ nachgelesen werden. Für die Pädagog/innen gibt es zur vertiefenden Auseinandersetzung neben einer „Ideenbörse“ auf der Homepage jährlich ein Symposium. Heuer war dessen Thema „Zirkus macht Schule – Zirkuspädagogik als Weg vom Ich zum Du“. Das nächste Symposium wird am 21. Jänner 2011 an der Kirchlich Pädagogischen Hochschule Wien/Campus Krems (KPH) in Krems stattfinden.

Mehr Freude an der Schule

Die „Bewegte Klasse“ gibt es schon seit 1994. Die Ergebnisse der ersten vier Pilotjahre bis 1998 wurden durch eine wissenschaftliche Begleitstudie ausgewertet. Das Ergebnis: Schülerinnen und Schüler aus „Bewegten Klassen“ sind „aufgrund der innova-



tiven Unterrichtsgestaltung leistungswilliger, haben mehr Freude an der Schule und zeigen vor allem ein sehr positives soziales Verhalten“, schreibt der Studienautor *Dr. Josef Voglsinger*. Beginnend mit dem Schuljahr 2010/2011 wird zusätzlich zum bestehenden Programmverlauf an 54 Grundschulen eine zweijährige Studie durchgeführt. „Wir wollen die aktuellen Auswirkungen unseres Programmes auf wissenschaftlicher Basis evaluieren“, erklärt Fuchs.



Gesundheitsförderung mit sozial Benachteiligten

Die Zahl übergewichtiger Kinder wird stetig größer, das ist ein Trend der in ganz Europa zu beobachten ist. Der Weg zum übergewichtigen Erwachsenen und zu Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes und Arteriosklerose ist damit häufig vorgezeichnet. Kinder aus sozial schwachen Familien sind besonders betroffen. „Gesundheitsförderung mit sozial Benachteiligten – Erfahrungen aus der Lebenswelt Stadtteil“ ist der Titel eines Sammelbandes aus dem Mabuse Verlag, der aufzeigen will, wie dieser Entwicklung entgegen-gesteuert werden kann.

Ein Modellprojekt zur Prävention von Übergewicht in dem Berliner Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg bei Kindern von null bis sechs Jahren, insbesondere solchen mit türkischem und arabischem Migrationshintergrund, wird in dem Werk ausführlich vorgestellt. Die Initiative namens „Gesund sind wir stark“ umfasst die Bereiche ausgewogene Ernährung, Vorbeugung von Übergewicht, Bewegung im Alltag, Förderung der Entwicklung und körperlichen Aktivität der Kinder sowie systemische Beratung im individuellen Kontext. Der Beschreibung des Projekts sind theoretische Überlegungen zur Gesundheitsförderung mit sozial Benachteiligten vorangestellt. Der dritte Teil des Buches beschäftigt sich mit Erfolgsfaktoren dafür, zum Beispiel mit Partizipation, also größtmöglicher Beteiligung der Zielgruppe.

Detlef Kuhn, Ingrid Papies-Winkler, Dieter Sommer: „Gesundheitsförderung mit sozial Benachteiligten – Erfahrungen aus der Lebenswelt Stadtteil“, Mabuse Verlag, Frankfurt am Main, 2009, 284 Seiten, 26,90 Euro, ISBN 978-3-940529-40-4



Gesundheitsmarketing: Gesundheitspsychologie und Prävention

„Rauchen kann zu einem langsamen und schmerzhaften Tod führen“. – Bewirken „Furchtappelle“ wie dieser tatsächlich ein gesundheitsbewussteres Verhalten der Menschen? Welche Persönlichkeitsmerkmale haben darauf Einfluss, ob sich eine Person gesundheitsbewusst verhält oder nicht? Und wie kann durch Präventionskampagnen Wirkung erzielt werden?

Das sind einige der Fragen, mit denen sich die Beiträge in dem empfehlenswerten, neu erschienenen Sammelband „Gesundheitsmarketing: Gesundheitspsychologie und Prävention“ auseinandersetzen, der von den Psychologen und Wirtschaftswissenschaftlern Dr. Stefan Hoffmann und Univ.-Prof. Dr. Stefan Müller herausgegeben wurde.

In vier Teilen geht es um gesundheitspsychologische Theorien, Antezedenzen, also Vorbedingungen gesundheitsbewussten Verhaltens, Anwendungsfelder im Marketing und schließlich auch um „beispielhafte Präventionskampagnen“. Dazu werden in dem Werk etwa „TigerKids – Kindergarten aktiv“ oder „Deutschland bewegt sich!“ gezählt.

Stefan Hoffmann und Stefan Müller (Hrsg.): „Gesundheitsmarketing: Gesundheitspsychologie und Prävention“, 352 Seiten, 2010, Verlag Hans Huber, Bern, 39,95 Euro, ISBN 978-3-456-84801-3



Jugend und Gesundheit – ein Forschungsüberblick

Die Jugend ist eine Zeit neuer Herausforderungen und wichtiger Entwicklungsschritte und wird von einer Vielzahl an sozialen Einflüssen bestimmt. Studien belegen, dass sich die Bedingungen für das Erwachsenwerden in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten stark verändert haben. Belastungen der körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheit von Teenagern haben zugenommen.

Unter dem Titel „Jugend und Gesundheit – ein Forschungsüberblick“ stellt ein aktueller Sammelband aus dem Juventa Verlag deshalb bisherige wissenschaftliche Befunde ausführlich dar und bettet sie in den europäischen Kontext ein. Das Werk widmet sich drei zentralen Themen: „Ungleichheit und Gesundheit im Jugendalter“, „Gesundheitliche Konsequenzen von jugendlichen Lebenswelten“ und „Gesundheitsförderung im Jugendalter“.

Im letzt genannten Abschnitt befasst sich etwa die österreichische Autorin Dr. Beate Großegger mit „Jugendlichen als Zielgruppe der Gesundheitsförderung“. Univ.-Doz. Mag. Dr. Wolfgang Dür, der Direktor des Ludwig Boltzmann Institute for Health Promotion Research in Wien schreibt in dem Sammelband über: „Gesundheitsförderung und Empowerment an der Schule – Überlegungen zur Schärfung eines vagen Konzeptes.“

Horst Hackauf und Heike Ohlbrecht: „Jugend und Gesundheit – Ein Forschungsüberblick“, Juventa Verlag, Weinheim und München, 2010, 324 Seiten, 25,00 Euro, ISBN 978-3-7799-1752-6

Historisch gesehen ist die Idee der Selbsthilfe nicht neu“, erklärt *Mag. Monika Maier*, Geschäftsführerin des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten, „denn bereits in den mittelalterlichen Gilden sind Formen der Selbsthilfe zu finden.“ Auch die ersten Gewerkschaften Anfang des 19. Jahrhunderts hatten ihre Wurzeln in der Selbsthilfe von Betroffenen, die Schwierigkeiten durch ihre Arbeitssituation und soziale Not aus eigener Kraft gemeinsam bewältigen wollten.

Für die Entstehung von Selbsthilfegruppen im engeren Sinn ist jedoch das Jahr 1935 entscheidend: Damals gründeten zwei Männer namens „Bill“ und „Bob“ die erste Gruppe der „Anonymen Alkoholiker“ in den USA. Es handelte sich um den Börsenmakler *William Griffith Wilson* und den Chirurgen *Dr. Robert Holbrok Smith*.

Gemeinsame Interessen verbinden

In Deutschland und in Österreich wurden unmittelbar nach dem 2. Weltkrieg zahlreiche Kriegsopferverbände gegründet. „Zunächst ging es diesen Vereinigungen vor allem darum, dass ihre Mitglieder gesellschaftlich eingegliedert und ihre Rechts- und Versorgungsansprüche gewahrt werden. Im Laufe der Zeit entwickelten sich etliche dieser Selbsthilfeorganisationen selbst zu Trägern professioneller Dienste und Einrichtungen“, weiß Maier.

Auch die 50er- und 60er-Jahre brachten Dynamik in die Selbsthilfebewegung: Es kam zu Versorgungsempässen, worauf vor allem behinderte und chronisch kranke Menschen oder deren Angehörige sich zusammenschlossen, um die-



Wie die Selbsthilfebewegung entstanden ist

1935 wurde in den USA die weltweit erste Selbsthilfegruppe gegründet. Heute gibt es allein in Österreich über 1700 Selbsthilfegruppen und -organisationen. Text: Mag. Hermine Mandl

„Die Selbsthilfe wird heute endlich als ergänzender Partner für das gesundheitliche Versorgungssystem gesehen.“

**MAG. MONIKA MAIER,
GESCHÄFTSFÜHRERIN DES DACHVERBANDES SELBSTHILFE KÄRNTEN**

sem Mangel entgegenzuwirken. In Österreich waren die großen Behindertenverbände, wie zum Beispiel der Österreichische Zivilinvalidenverband, der Österreichische Blindenverband

oder der Kriegsopferverband die ersten Organisationen, welche die Interessen von Behinderten und chronisch Kranken vertraten.

Selbsthilfebewegung der 70er-Jahre

Michael Lukas Moeller (1937 bis 2002) gilt als zentrale Figur für die Entstehung der neuen Selbsthilfebewegung der 70er-Jahre im deutschen Sprachraum. Er hat auch wesentlich dazu beigetragen, dass in Deutschland die NAKOS etabliert wurde, die „Nationale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen“. Der Arzt und Psychoanalytiker setzte sich auf wissenschaftlicher Ebene mit dem Phänomen auseinander, dass der Austausch und die wechselseitige Beratung von Menschen, die das gleiche Problem haben, helfen kann dieses zu lösen.

Die ersten Selbsthilfegruppen außerhalb der

traditionellen Behindertenverbände wurden schließlich Ende der 70er-Jahre gegründet. Die Selbsthilfe veränderte sich und psychologische und soziale Aspekte des jeweiligen Problems wurden verstärkt berücksichtigt.

Seither nimmt die Zahl der Selbsthilfegruppen kontinuierlich zu: In Österreich sind mittlerweile mehr als 1.700 Selbsthilfegruppen und -organisationen bekannt. Das Spektrum der Themen und Probleme, die gemeinsam bearbeitet werden, ist groß und reicht von der Selbsthilfe für Diabetiker/innen bis zu Gruppen, die Scheidungskinder unterstützen, um nur zwei Beispiele zu nennen. „Die Selbsthilfe ist heute in Österreich weitestgehend etabliert“, fasst Maier zusammen: „Sie wird endlich als ergänzender Partner für das gesundheitliche Versorgungssystem gesehen.“



ALLE ADRESSEN AUF EINEN BLICK

ÖSTERREICH

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

BURGENLAND

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

KÄRNTEN

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

NIEDERÖSTERREICH

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

ÖBERÖSTERREICH

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

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

SALZBURG

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

STEIERMARK

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

TIROL

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

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

VORARLBERG

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

WIEN

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

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

Wenn es niemals still wird

In Österreich sind etwa eine Million Menschen von Tinnitus betroffen – 200.000 leiden stark darunter. Sie nehmen Geräusche wahr, die in den meisten Fällen keine äußere, für andere Personen wahrnehmbare Quelle besitzen. Text: Mag. Hermine Mandl

Schon Martin Luther (1483 bis 1546) und Ludwig van Beethoven (1770 bis 1827) litten darunter: Sowohl der Reformator als auch der Komponist klagten über quälende Ohrgeräusche. Heute ist dieses Symptom als „Tinnitus“ bekannt. Verschiedene Faktoren der modernen Gesellschaft, wie etwa Lärm oder Stress können seine Entstehung fördern.

„Tinníre“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „klingeln“. Der Tinnitus leitet seinen Namen von diesem Wort ab: Er ist durch Ohr- oder Kopfgeräusche wie ein Pfeifen, Brummen, Summen oder Rauschen gekennzeichnet, die auf keine äußere Schallquelle zurückzuführen sind, und kann zu Folgekrankheiten führen. In Österreich sind etwa eine Million Menschen davon betroffen – 200.000 leiden stark darunter.

Es beginnt oft langsam

„Ein Tinnitus kann plötzlich einsetzen – aufgrund eines Lärmtraumas, Schusses, Silvesterknalls oder durch einen Unfall mit Kopfverletzung. Bei der Mehrzahl der Betroffenen schleicht er sich jedoch langsam ein und wird anfangs nur in stiller Umgebung gehört“, erklärt Mag. Dr. Manfred Koller, Präsident der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL).

Viele reagieren auf dieses Gesundheitsproblem mit Unruhe, Angst oder gar Panik.

Koller ist selbst Betroffener und weiß um die Dramatik. 1984 wurde er wegen Otosklerose operiert, das ist eine Erkrankung des Knochens, der das Innenohr umgibt. „Mein Tinnitus entstand völlig unvermittelt nach diesem Eingriff. Es war wie ein Erdbeben im Kopf“, erinnert er sich. Ganze zwölf Wochen wurde der Grazer erfolglos an einer HNO-Klinik behandelt und in den Folgejahren mehrmals operiert. „Leider gab es damals kaum Hilfe oder Ansprechpersonen für Betroffene“, so der inzwischen pensionierte Musik- und Deutschprofessor. „Ich war zwei Jahre lang sehr verzweifelt, zumal die Weiterführung meines Berufes gefährdet war.“

Gründung der ersten Gruppe

Er beschloss, initiativ zu werden, und gründete 1990 die erste Tinnitus-Selbsthilfegruppe in Graz, die er heute immer noch leitet. „Der Bedarf war enorm“, erinnert er sich, „daher suchte ich Betroffene in den Bundesländern, die ebenfalls Gruppen gründeten.“ 1998 wurde die ÖTL ins Leben gerufen, welche heute 17 Selbsthilfegruppen in ganz Österreich vereint.

Auf die Frage, was ihm persönlich geholfen habe, meint Koller: „Das Erlernen einer Entspannungsmethode – bei

Mag. Dr. Manfred Koller, Präsident der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL): „In der Selbsthilfe-Gruppe erfahren Tinnitus-Betroffene echtes Verständnis und das ist unbezahlbar wertvoll.“



INFO & KONTAKT

Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL)

Österreichweiter gemeinnütziger Selbsthilfverein für Tinnitusbetroffene, Menschen mit Morbus Menière,

Hörsturz und Hyperakusis.
Postfach 9,
A-8052 Graz
Tel. 0316/28 91 30
E-Mail: koller@oetl.at
www.tinnitus.at

mir war es Autogenes Training – sowie die völlige Ablenkung vom Tinnitus und meinen Beschwerden.“ Letzteres gelang auch durch seine ehrenamtliche Tätigkeit für die ÖTL, welche sehr zeitintensiv ist. „Dadurch konnte ich den Tinnitus kompensieren“, erläutert er, „aber es war ein anstrengender Weg.“ Tinnitus ist meist hartnäckig und bleibt lange oder gar für immer.

„Größtenteils besteht dennoch eine reale Chance auf ein unbeschwertes Leben“, betont Koller. Entscheidend sei, einen Arzt oder eine Ärztin des Vertrauens zu finden, und neben der schulmedizinischen Hilfe auch ein Verhaltenskonzept für das Leben mit dem Tinnitus zu erarbeiten. Hilfreich sei auch, möglichst früh psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen sowie eine Selbsthilfegruppe der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL) zu besuchen. „Viele sind nach langem Ausprobieren verschiedener Therapien körperlich und psychisch völlig erschöpft in einer unserer Gruppen gelandet und haben dort wieder Mut geschöpft“, meint Koller: „In der Gruppe erfahren diese Menschen echtes Verständnis und das ist unbezahlbar wertvoll.“



Die Sehnsucht nach einem Kind

Jedes fünfte Paar in Österreich ist von ungewollter Kinderlosigkeit betroffen. Sandra Hnat-Gerersdorfer von der Selbsthilfegruppe „Wunschkind-Kinderwunsch“ über mögliche Gründe und was diese Gruppe für Betroffene tut.

INTERVIEW

GESUNDES ÖSTERREICH Warum bleiben Paare kinderlos?

Sandra Hnat-Gerersdorfer: Von ungewollter Kinderlosigkeit oder Infertilität spricht man, wenn es innerhalb eines Jahres trotz ungeschütztem Geschlechtsverkehr und Kinderwunsch zu keiner Schwangerschaft kommt. Dafür kann es viele Gründe geben, unter anderem einen Verschluss oder eine Schädigung der Eileiter, die Gebärmuttererkrankung Endometriose, ein Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCO), das ist eine häufige hormonelle Störung bei Frauen, oder mangelnde Samenqualität des Mannes. Andere Faktoren, die eine Rolle spielen können, sind Unter- oder Übergewicht, Genussgifte wie

Zigaretten, Alkohol oder Kaffee, Drogen- und Medikamentenmissbrauch, Pestizide und andere Umweltgifte. Auch Stress, Schichtarbeit, Virusinfektionen, Störungen der Schilddrüse, Diabetes mellitus, Funktionsstörungen der Nieren und der Leber, Tumorerkrankungen oder Chemotherapie können Kinderlosigkeit bewirken. Die Ursachen sind also sehr vielfältig.



Sandra Hnat-Gerersdorfer:
„Der Austausch mit Gleichbetroffenen tut vielen gut.“

INFO & KONTAKT

**Selbsthilfegruppe
WUKI-KIWU (Wunsch-
kind – Kinderwunsch)**

Ansprechpersonen:

Margit Kamptner (Obfrau),

Sandra Hnat-
Gerersdorfer
(stv. Obfrau)
Tel. 0664/422 35 50
E-Mail:
info@wukikiwu.at
www.wukikiwu.at



Statistisch gesehen betreffen sie mit je 30 bis 40 Prozent Mann und Frau gleichermaßen. Bei 15 bis 30 Prozent der betroffenen Paare liegt es an beiden Partnern. Bei 5 bis 10 Prozent lässt sich keine erkennbare Ursache finden.

GESUNDES ÖSTERREICH Wie geht man mit einem unerfüllten Kinderwunsch um?

Eine ungewollte Kinderlosigkeit und speziell wiederholte Kinderwunschbehandlungen, also künstliche Befruchtungen wie die „In-vitro-Fertilisation“ (IVF) können zu enormem Stress führen. Die Teilnahme an einer Entspannungsgruppe kann in dieser Situation ebenso unterstützen wie eine psychosoziale Beratung. Auch der Austausch mit Gleichbetroffenen oder das Lesen von Selbsthilfebüchern zum Thema tut vielen gut. Kommt es trotz Behandlungen zu keiner Schwangerschaft, ist es jedoch unumgänglich, einen neuen Lebensplan zu kreieren. – Alleine fällt das oft schwer, daher kann auch hier professionelle Unterstützung hilfreich sein.

GESUNDES ÖSTERREICH Welchen Beitrag leistet die Selbsthilfegruppe

„Wunschkind – Kinderwunsch“ in diesem Zusammenhang?

Unsere Selbsthilfegruppe wurde 1993 in Wien gegründet und ist eine Plattform, damit sich Betroffene austauschen und oft erstmals offen über ihre ungewollte Kinderlosigkeit sprechen können. Wir wollen mit unserem Wissen über Behandlungsmöglichkeiten sowie über alternativmedizinische Therapieangebote und mit unseren Erfahrungen im Umgang mit unerfülltem Kinderwunsch sowie Kinderwunschbehandlungen zur Verfügung stehen.

GESUNDES ÖSTERREICH Wie können Betroffene Ihre Angebote nutzen?

Einerseits gibt es monatliche Treffen in Wien, andererseits eignet sich das Forum unserer Website www.wukikiwu.at bestens für einen zeit- und ortsunabhängigen Austausch. Das Forum wird inzwischen praktisch rund um die Uhr genutzt und es herrscht eine sehr positive und unterstützende Atmosphäre: Wir sind stolz darauf, dass unsere Nutzer/innen immer wieder betonen, dass das Forum von WUKI-KIWU das freundlichste und kollegialste ist, das im Netz zum Thema Kinderwunsch zu finden ist.

Silvia Oberhauser,
Kindergartenköchin in St. Peter
bei Ebenthal bei der Kärntner
Fortbildungsinitiative
„Lirum larum Löffelstiel“.

GESUND KOCHEN

Köchinnen und Köche in Kindertagesstätten bereiten täglich Speisen für 25 bis 120 Kinder zu. In einem Kurs namens „Lirum, larum Löffelstiel“ können sie in Kärnten zusätzliches Know-how erwerben, wie Ernährung für Kinder wohlschmeckend und gleichzeitig rundum vollwertig gestaltet werden kann. Das von Diätologin *Sabine Wallgram* entwickelte Fortbildungsangebot vermittelt in insgesamt vier Modulen alles Wissenswerte und einfach Anwendbare rund um eine optimierte Mischkost. Unter fachlicher Anleitung werden Speisepläne analysiert und die Auswahl und Zubereitung der Speisen optimiert. Gemeinsam mit der Kochbuchautorin *Sieglinde Mertlitz* wird das Erlernte in die Praxis umgesetzt. „Lirum, larum Löffelstiel“ ist eine Initiative der Abteilung 14 des Amtes der Kärntner Landesregierung und des Instituts für Bildung und Beratung – Verein Kärntner Kinderbetreuung.



Lirum, larum Löffelstiel

Woche der Selbsthilfe in Wien

Mit vielen Aktionen und Angeboten machte die Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien in der Wiener Gesundheitsförderung während der „Woche der Selbsthilfe“ im Mai die Arbeit und die Leistungen der Wiener Selbsthilfegruppen einer noch breiteren Öffentlichkeit bekannt. Den Abschluss und Höhepunkt bildete der „Tag der Selbsthilfe“ im Wiener Rathaus. Vertreter/innen der Wiener Selbsthilfegruppen sowie zahlreiche Expert/innen aus dem Medizin-, Gesundheits- und Sozialbereich standen dabei für Fragen und Diskussionen zur Verfügung – sowohl im persönlichen Gespräch als auch im Rahmen eines abwechslungsreichen Bühnenprogramms. Rund vierzig Selbsthilfegruppen präsentierten sich im Festsaal des Rathauses. „Es ist mir wichtig, das Wissen über die Chancen und Möglichkeiten, die in der Selbsthilfe liegen, noch breiter in der Öffentlichkeit zu verankern“, sagte die Wiener Stadträtin für Gesundheit und Soziales Mag. Sonja Wehsely.



Foto: Christine Bauer

Die Wiener Gesundheitsstadträtin Mag. Sonja Wehsely bedankte sich persönlich für die wertvolle Arbeit der Selbsthilfegruppen.

WEBSITE

www.feelok.at ist ein wissenschaftlich fundiertes Internetprogramm, das 12- bis 18-Jährige über Gesundheitsthemen informiert – von Alkohol, Arbeit, Bewegung und Ernährung über Cannabis, Liebe, Rauchen und Sexualität bis zu Selbstvertrauen, Stress und Suizidalität. Die Online-Plattform enthält zudem ein Verzeichnis regionaler Beratungsstellen für Jugendliche. Speziell für Pädagog/innen werden Arbeitsmaterialien für den Unterricht angeboten. Feelok will die Gesundheit Jugendlicher fördern und risikoreichem Verhalten und Suchtmittelkonsum vorbeugen. Das Programm wurde 1999 vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich unter der Leitung von Dr. Oliver Padlina, MPH entwickelt. Seit 2004 wird es von Styria vitalis und Partnerorganisationen in allen Bundesländern sprachlich und inhaltlich an österreichische Ver-

Internetprogramm für Jugendgesundheit



Graphik: Styria vitalis

Auf www.feelok.at finden Jugendliche wissenschaftliche fundierte Antworten und Hilfe zu Gesundheitsfragen.

hältnisse angepasst. 2009 wurde die Wirksamkeit des Programms zur Rauchentwöhnung im Rahmen von Feelok erhoben. Fast 20 Prozent der-

jenigen, die zuvor täglich rauchten, hatten einen Monat nachdem sie diesen Service zu nutzen begonnen hatten, mit dem Rauchen aufgehört.

50 Gesunde Dörfer im Burgenland bis 2013

In den vergangenen beiden Jahren hat der Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA) im Auftrag des Landes im Burgenland ein Netzwerk von etwa 20 „Gesunden Dörfern“ aufgebaut. Bis 2013 sollen über 50 burgenländische Gemeinden eingebunden und dabei beraten werden, wie sie nachhaltige Strukturen für Gesundheitsförderung aufbauen können. Weitere Gemeindeverantwortliche sollen für die Idee der Gesundheitsförderung gewonnen

und in den jeweiligen burgenländischen Ortschaften weitere Arbeitskreise für Gesundheitsförderung ins Leben gerufen werden. In diesen werden von den teilnehmenden engagierten Bürger/innen Gesundheitsziele

für die Gemeinde formuliert und Maßnahmen, um diese zu erreichen. Für Fragen von Interessent/innen steht die Regionalmanagerin des PGA Mag. Brigitte Wolf zur Verfügung, Tel. 0699/137 777 66, E-Mail: burgenland@pga.at



Foto: PGA

Teilnehmer/innen des Arbeitskreises für Gesundheitsförderung in Sigleß im Burgenland

„smokefree“ im Ländle

Beim Projekt „Smokefree“ der aks Gesundheitsvorsorge in Vorarlberg können sich Jugendliche mit Sucht und Nikotinabhängigkeit kritisch auseinander setzen – und zwar ganz ohne „erhobenen Zeigefinger“. Stattdessen geben speziell ausgebildete Schüler/innen, so genannte Peers, Informationen rund ums Rauchen an ihre Mitschüler/innen weiter. Speziell im Teenageralter ist die Meinung Gleichaltriger weitaus wichtiger als die der Eltern oder Lehrer/innen. Die Schüler/innen können

auch selbst Experimente mit Nikotin durchführen und so herausfinden, wie giftig diese Substanz ist. Von der HTL Bregenz wurde in Zusammenarbeit mit Schulen aus Graz, Deutschland und der Schweiz ein „Rauchpräventionskoffer“ entwickelt, mit dem entsprechende Tests möglich sind. Smokefree wurde bisher unter anderem an der HAK Lustenau und der Hauptschule Koblach mit großem Erfolg umgesetzt und im Sommer in Vorarlberger Schwimmbädern durchgeführt.



Foto: aks Vorarlberg

Das Projekt „Smokefree“ des aks Vorarlberg unterstützt Schüler/innen in Theorie und Praxis dabei, rauchfrei zu bleiben.

Auszeichnung für „Bewegte Schulen“ in Salzburg

GÜTESIEGEL

Seit knapp zehn Jahren bietet AVOS – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg allen Volksschulen im Bundesland das gesundheitsfördernde Programm „Bewegte Schule – Gesunde Schule“ an. Ziel ist es, Kinder, Lehrkräfte und Eltern aktiv dabei zu unterstützen, wieder mehr Bewegung in Schule und Alltag zu bringen. Gemeinsam mit den Schulen organisieren die AVOS-Expert/innen unter anderem Bewegungsangebote für Schüler/innen und Fortbildungen für Lehrer/innen. Sie beraten wie „Bewegtes Lernen“ verwirklicht werden kann und wie die Pausenräume gestaltet werden sollten. Heuer wurden 19 Volksschulen aus dem gesamten Bundesland für ihre intensive Arbeit mit einem Gütesiegel ausgezeichnet und erhielten damit auch die Berechtigung, sich „Bewegte Schule – Gesunde Schule“ zu nennen.



Foto: AVOS

Vertreter/innen von 19 Volksschulen aus dem ganzen Bundesland Salzburg wurde das AVOS-Gütesiegel „Bewegte Schule – Gesunde Schule“ überreicht.

Gesunde Kindergärten in Niederösterreich

INITIATIVE



Foto: Gesundes NOe

Für eine gesunde Entwicklung sind ausreichende Bewegungsmöglichkeiten Grundvoraussetzung. Auch das Ernährungsverhalten wird bereits im Kleinkindalter entscheidend geprägt. 2008 wurde deshalb das Pilotprojekt „Gesunder Kindergarten“ in zehn niederösterreichischen Kindergärten gestartet. Seit September nehmen bereits 35 Landeskindergärten daran teil. 18 Expert/innen unterstützen die Pädagog/innen dabei, im Kindergartenalltag Gesundheitsförderung umzusetzen. Über Elternabende werden auch die Eltern mit eingebunden. Im Rahmen der Initiative werden acht Einheiten aus dem Bereich Bewegung und Ernährung sowie ein Erst- und Abschlussgespräch vor Ort im Kindergarten angeboten. Den Kindern wird durch das Projekt zum Beispiel auf spielerische Weise vermittelt, welche Nahrungsmittel für ihren Körper wichtig sind. „Mit der Initiative ‚Gesunder Kindergarten‘ legen wir den Grundstein für ein gesundes Leben“, meint der niederösterreichische *Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka*.

PGA-Gesundheitstag mit Skiken und Krav Maga

Auch Gesundheitsförderer/-innen sollten auf ihr Wohlbefinden achten und wer sich mit etwas Neuem auseinandersetzt, bleibt dadurch jungendlich und gesund. „Probier etwas Neues“ war deshalb das Motto des internen Gesundheitstages des Vereins für prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA) mit Sitz in Linz. Mitte Juli folgten rund die Hälfte der 250 PGA-Mitarbeiter/-innen diesem Aufruf und kamen ins Seminarzentrum der Oberösterreichischen Bauakademie in Steyregg. Am Vormittag standen Bewegung und kreative Gruppenarbeiten wie Basteln, Singen und Tanzen auf dem Programm. Am Nachmittag konnten zum Beispiel Trommeln, Indoor-Klettern oder „Disco Dance“ versucht werden, das Selbstverteidigungstraining „Krav Maga“, „Skiken“, eine Art Langlauf auf Skates oder das Balancieren auf einer „Slackline“.



Foto: PGA

Neues kostenloses Service für Betriebe in Niederösterreich



Foto: WorkFit/stockphoto.com

WorkFit berät Unternehmen in Niederösterreich, wie sie professionell mit Gesundheitsproblemen von Beschäftigten umgehen können.

BERATUNG

WorkFit – ein neues Service für Arbeit & Gesundheit bietet Betrieben und ihren Mitarbeiter/-innen in den niederösterreichischen Regionen Süd (Bezirke Baden/Berndorf, Mödling, Neunkirchen, Wiener Neustadt), Mitte (Bezirke Amstetten, Melk, Waidhofen/Ybbs) oder Nord (Bezirke Horn, Gmünd, Waidhofen/Thaya, Zwettl) professionelle Beratung und Unterstützung im Umgang mit gesundheitlichen Problemen am Arbeitsplatz. WorkFit unterstützt Betriebe dabei, die Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter/-innen zu erhalten. Vor allem bietet WorkFit aber profes-

sionelle Beratung, wie am besten mit Arbeitnehmer/-innen umgegangen werden kann und soll, die länger im Krankenstand sind oder nach einem solchen wieder eingliedert werden. Ziel ist, passende Angebote zu erarbeiten, um den Arbeitsplatz und für das Unternehmen das Know-how der betroffenen Beschäftigten zu erhalten. Die Arbeitsfähigkeit der gesundheitlich eingeschränkten Arbeitnehmer/-innen soll verbessert, ihr Arbeitsplatz optimiert werden. WorkFit berät auch, wie entsprechende Angebote und finanzielle Förderungen von öffentlichen Institutionen in Anspruch genommen werden können. Dieses kostenlo-

se Service wird von der ÖSB Consulting GmbH und dem BBRZ (Berufliches Bildungs- und Rehabilitationszentrum) durchgeführt und aus Mitteln des Bundessozialamtes NÖ und des AMS finanziert – unter Einbindung von Mitteln des europäischen Sozialfonds in Kooperation mit der Pensionsversicherungsanstalt und der Gebietskrankenkasse NÖ. Wenn Ihr Unternehmen Hilfe und konkrete Unterstützung für Mitarbeiter/-innen mit gesundheitlichen Einschränkungen in Anspruch nehmen will, kontaktieren Sie: WorkFit, Tel. 01/33 168 33 00, E-Mail: workfit@oesb.at, Internet: www.workfit.at

Vor 10 Jahren wurde das MINI MED Studium in Tirol nach einer Idee des Vorstandes der Universitätsklinik für Urologie Innsbruck, Univ.-Prof. Dr. Georg Bartsch, aus der Taufe gehoben. Heute ist MINI MED Österreichs erfolgreichste Gesundheitsveranstaltungsreihe und in dieser Form europaweit einzigartig. Mehr als 275.000 Menschen haben inzwischen 1.140 Veranstaltungen in Österreich und Südtirol besucht und Wertvolles über die Gesundheit für sich selbst, aber auch für Familienangehörige und Freunde erfahren.

Gute Information ist die beste Gesundheitsvorsorge

Unter dem Motto „Spitzenmedizin hautnah erleben“ stellen sich führende Ärzt/innen des Landes ehrenamtlich in den Dienst der Menschen und informieren Patient/innen, Betroffene und Interessierte im Rahmen von kostenlosen Vorträgen. Stets am neuesten Stand der Forschung, in leicht verständlicher Sprache erhält jeder interessierte Laie dabei die Möglichkeit, Medizin zu „studieren“. Vorkenntnisse sind also nicht erforderlich. Persönliche Fragen und Anliegen können nach den Vorträgen in einer ausführlichen Fragerunde mit den Referent/innen diskutiert werden.

Kostenlose und unabhängige Gesundheitsinformation

Alle MINI MED ReferentInnen stellen sich unentgeltlich in den Dienst der Bevölkerung und referieren in leicht verständlicher Sprache zu spannenden Themen aus Medizin und Wissenschaft. Ihnen und auch den zahlreichen Partnern und Sponsoren, den Medienpartnern und vielen anderen mehr ist es zu verdanken, dass das MINI MED Studium auf hohem Standard kostenlos für die Bevölkerung angeboten werden kann.

15 Programme – 23 MINI MED Städte
Das MINI MED Studium ist in allen österreichischen Bundesländern und in Südtirol vertreten. Nähere



Gesundheitsvorsorge mit MINI MED:
Top-Mediziner/innen beantworten auch Ihre Fragen



MINI MED Studium

Gute Information ist die beste Gesundheitsvorsorge

MINI MED ist Österreichs erfolgreichste Gesundheitsveranstaltungsreihe. Führende Ärzt/innen informieren Patient/innen, Betroffene und Interessierte durch kostenlose Vorträge.

Infos zu den Terminen und Themen erhalten Interessierte online unter www.minimed.at. Alle MINI MED

Programme können zudem kostenlos über die *MINI MED Info-Hotline 0810 0810 60* angefordert werden.

EINE AUSWAHL DER NÄCHSTEN MINI MED VORTRÄGE

Mo, 4. Oktober 2010 Kärnten / Spittal
Zum Aus der Haut fahren!
Hautkrankheit Neurodermitis

Mo, 4. Oktober 2010
Niederösterreich Süd / Wiener Neustadt
Volkskrankheit Diabetes –
Die medizinische Herausforderung

Di, 5. Oktober 2010 Weinviertel / Mistelbach
Plötzlich ist alles vergessen –
Volkskrankheit Demenz

Di, 5. Oktober 2010 Tirol / Innsbruck
Das Hochleistungsorgan Lunge –
Atmen ist Leben!

Mi, 6. Oktober 2010 Oberösterreich /
Neues Rathaus Linz
Wenn die Nieren bedroht sind –
Nierenkrebs – oft nur zufällig entdeckt

Mi, 6. Oktober 2010 Vorarlberg / Wolfurt
Wenn die Venen leiden – Krampfadern
und Thrombose – Bedrohung der Beine

Mi, 6. Oktober 2010 Niederösterreich / Krems
Unsere Psyche im Brennpunkt – Diagnose
und Rehabilitation von Schizophrenie

Do, 7. Oktober 2010 Steiermark / Graz
Wenn die Nieren bedroht sind. Nierenkrebs –

oft nur zufällig entdeckt

Do, 7. Oktober 2010 Mostviertel / Amstetten
Kraftwerk Nieren – ihre Erkrankungen. Von
der Früherkennung zur Nierenersatztherapie

Do, 7. Oktober 2010 Wien / Wien
Wenn das Herz nicht mehr will.
Herzrhythmusstörungen und Herzchirurgie

Do, 7. Oktober 2010 Salzburg / Salzburg
Unser zweites Gehirn, der Darm. Wichtige
Grundlage unserer Gesundheit

Di, 12. Oktober 2010 Burgenland / Eisenstadt
Kraftvoll in Schwung bleiben.

Unangenehme Verdauungsbeschwerden
Di, 19. Oktober 2010 Außerfern/Breitenwang
Gefahr für das Auge.

Gutes Sehen bis ins hohe Alter

Di, 19. Oktober 2010 Osttirol / Lienz
Wenn das Herz aus dem Takt kommt.
Herzinfarkt und Herzrhythmusstörungen

Alle Termine finden Sie auf unseren
Programmfoldern, unter
www.minimed.at

oder über die
MINI MED Hotline 0810/ 081060!

Gesunde Strategien für den Stressberuf Bürgermeister

In speziellen Seminaren des FGÖ steht die Gesundheit von Österreichs Bürgermeister/innen im Mittelpunkt. Diese erfahren dabei auch gleich, wie sie ihre Gemeinden gesünder gestalten können.



„Das Seminar ist eine großartige Idee.“

Andreas Haitzer,
Bürgermeister von
Schwarzach im Pongau



„Oft ist einem sehr wohl bewusst, was man tun müsste, aber von sich aus tut man es nicht.“

Helene Schwarz, Bürger-
meisterin von Sooß bei Baden



„Ich habe vom Seminar sehr profitiert.“

BM Helmut Mödlhammer,
Präsident des österreichischen
Gemeindebundes



Gesundheit für alle

„Bei unseren Seminaren geht es um die persönliche Gesundheit, die mit Checks überprüft und durch Anregungen für Ernährung, Bewegung und mehr Achtsamkeit für das seelische Wohlbefinden gefördert wird. Zudem wollen wir Know-how vermitteln, wie Gesundheitsprojekte in einer Gemeinde verwirklicht oder diese insgesamt gesundheitsförderlicher gestaltet werden kann“, erklärt *Ing. Petra Gajar*. Die Gesundheitsreferentin beim FGÖ hat das Konzept für die Seminare erarbeitet und leitet diese. Die Kurse sind auf 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer beschränkt, fanden bislang dreimal statt und waren jedes Mal innerhalb weniger Tage ausgebucht. Sie beginnen mit einem gemeinsamen Mittagessen und einer Einführung in die Gesundheitsförderung. An den folgenden Tagen lernen die interessierten Bürgermeisterinnen und Bürgermeister zum Beispiel verschiedene Bewegungsübungen kennen, die einfach auszuführen sind und leicht in den Alltag eingebaut werden können. Oder sie können sich in Theorie und Praxis damit auseinandersetzen, wie sie mit Stress umgehen

20 Orts-Chefs beim Frühsport. Kein alltägliches Bild. Beim Seminar für Bürgermeisterinnen und Bürgermeister des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) gehört das gemeinsame „Aktive Erwachen“ mit leichten Dehn- und Kräftigungsübungen zum Vormittagsprogramm. Vier Tage lang geht es einmal auch um das persönliche Wohlbefinden der Ortsoberrhäupter. Denn an der Spitze einer Gemeinde zu stehen ist ein Stressberuf. Arbeitsbelastungen von 70 und 80 Stunden pro Woche sind nicht selten. Viele hatten seit Jahren keinen Urlaub.

„Bürgermeisterinnen und Bürgermeister haben viel zu tun und nehmen oft zu wenig Rücksicht auf die eigene Gesundheit“, weiß *Helmut Mödlhammer*, Präsident des Österreichischen Gemeindebundes, der die Seminare gemeinsam mit dem FGÖ gestaltet hat. Mödlhammer, der auch Bürgermeister der Gemeinde Hallwang im Salzburger Land mit rund 3.800 Einwohner/innen ist, hat im April selbst an einem der Kurse teilgenommen, die im Hotel Larimar in Stegersbach im Burgenland stattfinden.



Beim Seminar des FGÖ und des Gemeindebundes kann auch die eigene Gesundheit überprüft werden.

und über welche persönlichen Ressourcen für Gesundheit sie verfügen.

Bewegung, Ernährung und kein Stress

In einem Vortrag wird erläutert, wie Essen und Trinken aus Sicht der Ernährungswissenschaft die Grundlage für Wohlbefinden und Leistungskraft darstellen. Ein abendliches „Kamingespräch“ mit Gemeindebundpräsident Helmut Mödlhammer und Vertreter/innen des Fonds Gesundes Österreich ist ebenfalls Inhalt des Seminars. Auch das ist keineswegs selbstverständlich: Hier haben Orts-Chefs die seltene Gelegenheit, sich einmal außerhalb ihres Arbeitsalltags mit Kolleginnen und Kollegen auszutauschen.

Außerdem kann die eigene Gesundheit überprüft werden. Je nach Leistungsfähigkeit und gewünschtem Ausmaß stehen dafür zwei Methoden zur Verfügung: ein Muskelfunktions-test, bei dem im Anschluss auch detaillierte Trainingsempfehlungen gegeben werden sowie eine Gesundenuntersuchung. Am Abschlusstag wird nochmals thematisiert, wie Gesundheitsförderung in den Gemeinden praktisch umgesetzt werden kann, um allen

Bürger/innen mehr Lebensqualität zu ermöglichen.

Eine großartige Idee

„Das Seminar für Bürgermeisterinnen und Bürgermeister ist eine großartige Idee“, meint *Andreas Haitzer*, der im April teilgenommen hat. Er ist Bürgermeister von Schwarzach mit rund 3.600 Einwohner/innen, das auf der Salzburger „Sonnenterrasse“ im Pongau gelegen ist und begeisterter Hobbyläufer. Pro Jahr legt Haitzer rund 2.500 Jogging-Kilometer zurück. Deshalb zählt er sich nicht unbedingt zu jenen, die für sich selbst Anregungen für eine gesündere Lebensweise benötigen. Das Seminar sei jedoch ein Anstoß gewesen, für die Bürger/innen von Schwarzach und der Nachbargemeinde Goldegg das Projekt „Bewegte Sonnenterrasse“ durchzuführen. Dieses soll möglichst viele Menschen nachhaltig zu bewegungsorientierter Gesundheitsförderung anregen, zum Beispiel durch Nordic Walking oder Yoga. Die Auftaktveranstaltung hat im September stattgefunden.

„Oft ist einem sehr wohl bewusst, was man tun müsste, um gesünder zu le-

ben, aber von sich aus tut man es nicht“, weiß *Helene Schwarz*, Orts-Chefin des Weinortes Soos bei Baden mit rund 1.100 Einwohner/innen. „Das Seminar war für mich deshalb sehr vorteilhaft, weil es mich angeregt hat, verschiedene gesunde Verhaltensweisen auch tatsächlich umzusetzen.“ Für Schwarz heißt das unter anderem, dass sie gelernt habe, auch einmal „Nein“ zu einem Anliegen zu sagen. „Außerdem mache ich jetzt regelmäßig gesunde Bewegung und gehe zwei- bis dreimal pro Woche Rad fahren, Schwimmen oder Walken“, sagt die Bürgermeisterin.

Zeit für sich selbst

„Ich habe vom Seminar sehr profitiert“, betont auch Gemeindebundpräsident Mödlhammer. Er achte jetzt mehr auf gesunde Ernährung, mache täglich leichte Bewegungsübungen und gehe zweimal in der Woche Nordic Walken. Fast noch wichtiger sei aber gewesen, dass die seelische Gesundheit ebenfalls Bestandteil des Seminarprogramms ist. Mödlhammer: „Zu den Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern kommen sehr viele Menschen mit ihren Problemen. Deshalb müssen sie oft auch lernen, die Dinge nicht zu nahe an sich herankommen zu lassen.“ Die meisten Ortschefs sollten zudem besser darauf achten, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Für Mödlhammer heißt das, dass er versucht, sich zumindest einen halben Tag pro Woche frei zu nehmen. „Wir sollten nicht den Fehler machen, uns für unersetzbar zu halten“, meint er. „Sonst werden wir mit der Arbeit nie fertig.“

WANN & WO

Das nächste Seminar für Bürgermeister/innen – Teil 1 findet von Samstag 6. November 10:00 Uhr bis Dienstag 9. November 16:00 Uhr im Larimar Hotel in Stegersbach im Burgenland statt. Anmeldungen sind nach einem einfachen und kostenlosen Login bis 22. Oktober über das Internet unter weiterbildungsdatenbank.fgoe.org möglich, wo sich auch nähere Informationen zu der Veranstaltung finden. Die Seminargebühr beträgt 450,00 Euro.



Sportwissenschaftler Mag. Jürgen Seifried zeigt den archäologischen Hilfskräften im Rahmen des Projektbausteines BAUfit vor, weshalb es wichtig ist, so zu arbeiten, dass die Wirbelsäule keiner Überbelastung ausgesetzt ist.

So bleiben Archäologen gesund

Für den Verein und das Beschäftigungsprojekt „ASINOE“ sind angestellte Archäologen und deren Hilfskräfte tätig. Durch das Projekt „Balance“ wird das gesundheitliche Gleichgewicht aller Beteiligten nachhaltig verbessert.

Text: Mag. Gabriele Vasak

Die Archäologie gilt als „Orchideenfach“, das einem kleinen Kreis von Wissenschaftler/innen vorbehalten ist. Deshalb wissen auch die wenigsten, was es heißt, in der Praxis bei Grabungsarbeiten tätig zu sein. „Das kann körperlich sehr belastend sein und es gibt nur wenige, die auch in mittleren und höheren Jahren noch vor Ort archäologisch tätig sind“, weiß die Soziologin Mag. Martina Öhlinger vom Verein „Archäologisch Soziale Initiative Niederösterreich“ (ASINOE) mit Sitz in Krems. Bei dem vom Fonds Gesundes Österreich geförderten und von Öhlinger geleiteten Projekt für Betriebliche Gesundheitsförderung „Balance“ geht es deshalb unter anderem darum, was bei Grabungen beachtet werden muss, um die körperlichen Belastungen zu reduzieren. Insgesamt ist das Ziel, in einem umfassenden Sinn für gesundheitliche Verbesserungen zu sorgen.

Archäolog/innen und Hilfskräfte

Der Hintergrund: ASINOE ist seinerseits eine vom AMS NÖ/ESF und dem Land Niederösterreich geförderte Beschäftigungsinitiative für Langzeitarbeitslose. Als deren Betreuer/innen sind unter anderem Sozialarbeiter/in-



Dehn- und Ausgleichsübungen sind ebenfalls Bestandteil des Projektes „Balance“.

nen und Archäolog/innen angestellt. Diese nehmen von Gemeinden, Bauherren und dem Bundesdenkmalamt Aufträge entgegen. Bei deren praktischer Ausführung werden die Langzeitarbeitslosen dann als archäologische Hilfskräfte eingesetzt. Öhlinger: „Wir haben zum Beispiel vor Kurzem eine Grabung in Gobelsburg durchgeführt, bei der Fundstücke aus der

frühen Bronzezeit zutage gefördert wurden. Dort waren bis zu 30 Menschen im Einsatz.“ Durch das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt „Balance“, das im Juni 2009 startete und für zwei Jahre konzipiert ist, soll nun das Kernteam von ASINOE ebenso erreicht werden, wie die betreuten Arbeitssuchenden. Das ist für Letztere von besonderer Bedeu-



Bei Ausgrabungsarbeiten wie hier in Gobelsburg in Niederösterreich sind die körperlichen Belastungen hoch.

tung, da sie vergleichsweise häufig an körperlichen und psychischen Beschwerden leiden und ansonsten durch gesundheitsförderliche Maßnahmen meist nicht erreicht werden. Bei Balance wurde zunächst der subjektive Gesundheitszustand aller Beteiligten erhoben. Außerdem wurde gemeinsam besprochen, welche Ressourcen oder Quellen für Gesundheit jedem einzelnen vielleicht schon zur Verfügung stehen und wie diese selbst bestimmt genutzt werden können.

Auf Körper und Seele achten

Dann wurde in Gesundheitszirkeln von den bei ASINOE Angestellten und den von diesen Betreuten zusammen erarbeitet, welche gesundheitlichen Maßnahmen vordringlich umgesetzt werden sollen. Neben Coachings für bessere Arbeitsbewältigung, Informationsveranstaltungen, Entspannungstraining und Workshops für bessere Teamkultur zählt jetzt auch das AUVA-Programm „BAUfit“ zu den Bestandteilen von „Balance“. Sportwissenschaftler/innen zeigen an der Grabungsstelle körpergerechtes Arbeiten, richtiges Heben und Tragen sowie Ausgleichsübungen vor.

Arbeitspsycholog/innen befassen sich damit, die Kommunikation, das Führungsverhalten und die Strukturen im Team zu verbessern, und erläutern, wie Stress vermieden und Burnout verhindert werden kann. „Archäolog/innen sind auch auf psychischer Ebene einem beträchtlichen Arbeitsdruck ausgesetzt. Die gesetzlichen Vorgaben in diesem Bereich sind streng, und es stellt eine beachtliche Herausforderung dar, ihnen gerecht zu werden“, erläutert Öhlinger.

Höheres Gesundheitsbewusstsein

„Eine Zwischenevaluation zeigt, dass Balance jetzt bereits positiv bewertet

wird“, freut sich Öhlinger. In einzelnen Bereichen gab es laut der Befragung besonders positive Veränderungen. So wurde das Bewusstsein für die Bedeutung gesunder Ernährung und die gesundheitlichen Vorteile des Rauchverzichts deutlich verstärkt. Außerdem werden Sicherheitsaspekte bei den Arbeiten auf den Grabungsstellen nunmehr wesentlich besser berücksichtigt. „Insgesamt lässt sich feststellen, dass das Gesundheitsbewusstsein aller nachhaltig erhöht wurde, und zwar nicht nur, was das Arbeitsumfeld betrifft, sondern auch in Hinblick auf das Privatleben“, fasst die Projektleiterin zusammen.

INFO & KONTAKT

Archäologisch Soziale Initiative Niederösterreich (ASINOE) – Projekt „Balance“

Projektleiterin: Mag. Martina Öhlinger
Tel. 02732/71 571 oder 0664/153 20 36
martina.oehlinger@asinoe.at
www.balance.asinoe.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ: Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH
Tel. 01/895 04 00-19
gerlinde.rohrauer-naef@goeg.at
Kooperationspartner/innen:
FH St. Pölten, Universität Wien/Institut für Ur- und Frühgeschichte, AUVA, NÖGKK, BAB, Slowakische Akademie der Wissenschaften

Grünes Licht für gesunde Ernährung

Mit der „Jausenampel“ und dem „Jausenführerschein“ zeigt ein innovatives Projekt an 20 Wiener Schulen vor, dass gesund Essen auch Spaß macht. **Text:** Mag. Gabriele Vasak



Schüler/innen der 1c des GRG 21 Bertha von Suttner – Schulschiffes in Wien erhalten den „Jausenführerschein“. Rechts hinten im Bild: Dr. Manuel Schätzer, Leiter des Projektes „Schuljause mit Vorrang“.

Cola, Mannerschnitten, Leberkässemmel und Co: So sieht die Schuljause vieler Kinder heutzutage aus. Nicht gerade das, was eine gesunde Zwischenmahlzeit kennzeichnet. Projekte, die sich dieses wahrlich verbesserungswürdigen Zustands annehmen, gab es schon viele. Die vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Initiative „Schuljause mit Vorrang“ hat die Erfahrungen gesammelt und setzt auf neue Impulse, die den Spaß an der Sache in den Vordergrund rücken. „Eines der zentralen Elemente ist der ‚Trink- und Jausenführerschein‘ für den

Biologieunterricht, anhand dessen Pädagog/innen den Kindern die wesentlichen auf die Jause bezogenen Gesundheitsinhalte praxisnah und spielerisch näher bringen können. Neben Wissensvermittlung werden Spiele, Beschäftigung mit Lebensmitteln oder auch einmal eine Verkostung angeboten“, erklärt der Ernährungswissenschaftler und Projektleiter *Dr. Manuel Schätzer*. „Zum Abschluss gibt es wie beim richtigen Führerschein einen Multiple-Choice-Wissenstest.“

Grün, Gelb oder Rot

Das Projekt setzt nicht nur beim Verhalten, sondern auch bei den Verhältnissen kreativ an. Für die Betreiber/innen der Schulbuffets wurde eine an die Lebensmittelkennzeichnung im österreichischen Handel angelehnte Jausenampel entwickelt. Dabei werden alle Produkte mit Grün (eine optimale Schuljause, oft und reichlich essen/trinken), Gelb (eine mittelmäßige Schuljause, manchmal und nicht zu viel essen/trinken) oder Rot (als Schuljause wenig geeignet, selten und wenig essen/trinken) markiert. Das für zwei Jahre konzipierte Projekt läuft seit Juli 2009 an 20 Wiener Schulen in der 5. Schulstufe, da in diesem Schuljahr das Thema Ernährung ein Schwerpunkt

im Biologieunterricht ist. In den Projektklassen werden 2.100 Schüler/innen erreicht und rund 12.000 Schüler/innen über die Verbesserung der Verpflegung. Zusätzlich konnten bereits 700 Pädagog/innen und rund 1.200 Eltern durch Vorträge informiert werden.

Gesündere Schulbuffets

Im Rahmen des Projekts wird auch an jeder Schule ein Team gebildet, in dem Direktion, Schulärzt/innen, Pädagog/innen, Eltern und Schüler/innen sich regelmäßig zum Informations- und Erfahrungsaustausch treffen. „Natürlich werden auch die Betreiber/innen der Buffets eingeladen, informiert und beraten, wie sie ihr Angebot verbessern können, und dies wird auch sehr gern angenommen“, berichtet Schätzer. Auch die Schüler/innen ließen sich begeistern: 77 Prozent gaben in einer ersten Auswertung an, den „Jausenführerschein“ zu erwerben, habe ihnen Spaß gemacht. Acht von zehn Kindern in den Projektklassen, die am Buffet einkaufen, kennen die „Jausenampel“, 90 Prozent von ihnen wissen, was sie bedeutet, und über die Hälfte der Kinder orientiert sich bei der Kaufentscheidung regelmäßig an ihr. Schätzer: „Nach einem Jahr Projektverlauf können wir eindeutig sagen, dass sich das Ernährungsverhalten der Schüler/innen verbessert hat.“

INFO & KONTAKT

Schuljause mit Vorrang

Verein SIPCAN -

Save your life:

Projektleiter:

Dr. Manuel Schätzer

Tel. 0664/138 22 58

m.schaetzer@sipcan.at

Zuständige Gesund-

heitsreferentin beim

FGÖ:

Mag. Rita Kichler

Tel. 01/895 04 00-13

rita.kichler@fgoe.org

Kooperationspart-

ner/innen: Netzwerk

gesundheitsfördernder

Schulen Wien, Stadt-

schulrat für Wien (Schul-

ärztlicher Dienst), Firma

Rauch Fruchtsäfte

GmbH, Zulieferbetriebe

für Schulbuffets



Fotos: SIPCAN

Wie die Gesundheit von Migrant/innen gefördert werden kann

Das Projekt „Healthy Inclusion“ bringt wichtige Impulse für die Gestaltung von Gesundheitsangeboten, von denen sich Migrant/innen angesprochen fühlen.

Text: Mag. Christian F. Freisleben-Teutscher

KNOW-HOW

Migration und Gesundheit sind eng miteinander verbunden. Für das 2008 bis 2010 vom Forschungsinstitut des Roten Kreuzes durchgeführte und vom FGÖ geförderte EU-Projekt „Healthy Inclusion“ wurden sowohl Anbieter/innen von Gesundheitsförderung in Wien als auch dort lebende Migrant/innen befragt, um mehr Wissen über die Zusammenhänge zu erhalten.

Migrant/innen, die an gesundheitsfördernden Angeboten teilnehmen, betonen, dass ihr Wohlbefinden positiv beeinflusst wurde. Ihr Selbstvertrauen sei gestiegen, durch angeeignetes Wissen fühlen sie sich gestärkt und können aktiv ihr Wohlbefinden mitgestalten. Jene, die gesundheitsfördernde Angebote nicht nutzen, meinten hingegen vor allem, dass sie wenig oder nichts über diese wissen. „Gesundheitsangebote, die sich an die allgemeine Bevölkerung wenden, werden von Migrant/innen kaum angenommen“, erklärt die Projektleiterin *Mag. Barbara Kuss* vom Forschungsinstitut des Roten Kreuzes.

Ein Beispiel zeigt, wie Gesundheitsthemen in andere Angebote eingebunden werden können: Das Wiener Hilfswerk bietet Gesprächsrunden für Migrant/innen an. Ziel ist gemeinsam Deutsch zu lernen. Die Inhalte der Runden kommen unter anderem aus dem Gesundheitsbereich: Babypflege, Kinderernährung, psychische Gesundheit oder gesunde Lebensweise, wobei zur Wissensvermittlung auch Expert/innen eingeladen werden. Die besseren Deutschkenntnisse und mehr Wissen tragen wiederum dazu bei, dass in vielen Situationen eigene Bedürfnisse besser formuliert werden können und ein zielgerichteter Dialog auch im Krankheitsfall möglich wird.

Spezifische Empfehlungen

„Der Abschluss des Projekts war eine Vernetzungsveranstaltung in Wien“, berichtet Kuss. Dabei wurden Empfehlungen für Gesundheitsförderung mit der Zielgruppe Migrant/innen vorgestellt, die für ganz Österreich relevant sind. „Viele Migrant/innen leben unter schwierigen sozioökonomischen Bedingungen. Deshalb ist wichtig, dass Gesundheitsangebote günstig oder kostenlos sind“, nennt Kuss einen Punkt. Außerdem sollten Zeiten gewählt werden, zu denen für ausreichende Kinderbetreuung gesorgt ist. Gerade Themen, wo ein intensiver Dialog wichtig ist – wie psychische Gesundheit – sollten muttersprachlich vermittelt werden. In manchen Situationen kann eine Übersetzung zwar Brücken ermöglichen, in anderen kann sie aber als störender Filter wirken.

Keine homogene Gruppe

„Leider werden Migrant/innen oft als homogene Zielgruppe definiert“, bedauert Kuss. Doch auch unter den zugewanderten Menschen gibt es alte und junge, arbeitssuchende und berufstätige, Personen mit unterschiedlichem Bildungsstand oder verschieden intensiver Unterstützung durch soziale Netzwerke. Es gilt spezifische Angebote zu gestalten, etwa speziell für Frauen mit Frauen als Begleiterinnen oder Trainerinnen.

Ein zentraler Aspekt ist weiters eine nachgehende Art der Informationsvermittlung, bei der Migrant/innen aufgesucht werden, wo sie ihren Alltag verbringen. Wichtig ist ebenso, Migrant/innen, die bei Gesundheitsprojekten partizipieren als Multiplikator/innen wahrzunehmen und sie um ihre Unterstützung zu bitten. „Migrant/innen sollten nicht als Problemgruppe gesehen werden, sondern Angebote für



Mag. Barbara Kuss: „Gesundheitsangebote, die sich an die allgemeine Bevölkerung wenden, werden von Migrant/innen kaum angenommen.“

diese auch Teil des Regelprogramms von Gesundheitseinrichtungen sein“, empfiehlt Kuss. „So wie bei der Planung von Gesundheitsangeboten insgesamt ist gleichzeitig entscheidend, regelmäßig zu reflektieren, was, wie, von wem angenommen wird, welche aktuellen Bedürfnisse vorhanden sind und wie auf diese reagiert werden kann.“

INFO & KONTAKT

Forschungsinstitut des Roten Kreuzes

Projektleiterin: Mag. Barbara Kuss

Tel. 01/795 80-5423

barbara.kuss@w.rotekreuz.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim

FGÖ: Mag. Dr. Verena Zeuschner/ Mag. Edith Bierbaumer

Tel. 01/895 04 00-23

verena.zeuschner@fgoe.org/edith.

bierbaumer@fgoe.org

Kooperationspartner/innen: Studio Come S.r.l. (Italien), mhtconsult Aps (Dänemark), Trnava University (Slowakei), Stichting dr. Hilda Vervey-Jonker Instituut (Niederlande), Institut für Soziale Infrastruktur (Deutschland), National Institute of Public Health (Tschechien), Estonian-Swedish Mental Health and Suicidology Institute (Estland), zahlreiche Anbieter/innen im Gemeinwesen in der Stadt Wien



AVOS-Geschäftsführer und Projektleiter Mag. Dr. Thomas Diller: „Forumtheater ist ein höchst attraktives Instrument, um gemeinsam mit den Menschen Gesundheitsthemen zu erarbeiten.“

Ein Forum für mehr Lebensglück

Beim „Glückstheater“ kann das Publikum selbst mitmachen und konstruktive Lösungen für Konflikte entwickeln. Bei einem Projekt im Salzburger Land geschah dies mit viel Engagement und Spielfreude.

Text: Mag. Dietmar Schobel

Linda nervt. Ständig schimpft sie, wie uninteressant die Arbeit sei. Sie zieht über sämtliche Kolleginnen und Kollegen her, wenn diese gerade nicht da sind. Fast immer leidet sie an einer besonders unangenehmen,

wenn auch nicht lebensbedrohlichen Erkrankung, am Wetter oder beidem. Auch darüber jammert sie mit Leidenschaft und lässt sich nur ungern unterbrechen.

Lindas ichbezogenes Verhalten vergiftet das Arbeitsklima in dem gemeinsamen Büro, in dem sie wie selbstverständlich zwei Drittel der Arbeitsfläche für sich beansprucht. Ihre beiden Kollegen schlucken ihren Ärger hinunter. „Guten Morgen, hast Du Dich am Wochenende gut erholt?“, fragen sie freundlich, als Linda Montagfrüh im Büro erscheint. „Wenn bloß schon wieder Feierabend wäre“, kontert Linda. „Mein Kopf schmerzt und bei diesen

Temperaturen arbeiten zu müssen, ist ohnehin...“.

Da sagt plötzlich jemand laut und deutlich: „Stopp!“. Eine Zuseherin kommt auf die Bühne und umarmt die Nerven-säge lange und herzlich. Da ist Linda – angenehmer- und ungewohnterweise – für kurz einmal ruhig...

„Stopp! – Ich weiß eine Lösung.“

„Das ist das Prinzip des Forumtheaters“, erklärt Mag. (FH) Barbara Wick vom Salzburger Ensemble „Isento“. Dessen Mitglieder haben die beschriebene und andere Szenen im Rahmen des vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) geförderten Projektes „Glücks-

INFO & KONTAKT

Projektleiter:

Mag. Dr. Thomas Diller
AVOS Arbeitskreis
Vorsorgemedizin
Salzburg
Tel. 0662/88 75 88-11
diller@avos.at

Kooperationspartner/innen für das Projekt:

Kuratorium für psychische Gesundheit,
ISENTO – Verein zur Förderung theaterpädagogischer Methoden

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH
Tel. 01/895 04 00-19
gerlinde.rohrauer-naef@goeg.at

Kontakt zum Verein „isento“:

Mag. (FH) Barbara Wick,
Brunnhausgasse 5,
5020 Salzburg
Tel.: 0650/260 16 70,
barbara.wick@gmx.at,
www.isento.at



Das Publikum wird angeregt, sich sehr aktiv mit dem dargestellten Thema auseinanderzusetzen: wie etwa hier bei der Gesundheitsförderungskonferenz in Innsbruck.



Bühnenarbeiter „nach der Kündigung“ bei der Vorführung in Hallwang: Wissen Sie, was diese Menschen wieder glücklich machen könnte?

theater – Forumtheater für Gesundheitsförderung“ im vergangenen Oktober auf Bühnen der Gemeinden Altmarkt, Gosau, St. Georgen bei Oberndorf und Hallwang aufgeführt sowie im Mai 2009 bei der Gesundheitsförderungskonferenz des FGÖ in Innsbruck. Beim Forumtheater gibt es keine unüberwindbare Grenze zwischen Bühne und Zuschauerraum. Wer eingreifen will, kann ‚Stopp‘ rufen und eine Rolle übernehmen. Der ‚Joker‘, eine Art Spielleiter, vermittelt zwischen dem Zuseherraum und der Bühne.

Aktiv teilnehmen

In einer zweiten Szene geht es zum Beispiel um die Figur der Werbetexterin „Anna“. Diese schafft es nicht, zu ihrer Agenturchefin einmal „nein“ zu sagen, als sie diese zum wiederholten Male darum bittet, ihr arbeitsfreies Wochenende für eine Präsentation bei einem selbstverständlich „ganz besonders wichtigen“ Kunden zu opfern. Vor den Szenen werden vom Ensemble mit dem Publikum einige „Aufwärmübungen“ durchgeführt, wie etwa gemeinsam laut zu „jammern“ oder die Schultern des Nebenmannes oder der Nebenfrau zu massieren.

„Von der Idee einer Zuseherin, die Dauernörglerin Linda zu umarmen, waren auch wir sehr überrascht“, lacht Wick, die im Hauptberuf als Sozialarbeiterin tätig ist. „Eine andere Reaktion war zum Beispiel, dass ein Zuseher zu Linda sagte: ‚Willst Du nicht in den Keller

übersiedeln? Dort ist gerade ein Zimmer frei geworden.‘“ Ziel des Projektes ist, dass sich das Publikum mit dem Thema Glück, Lebensqualität und der seelischen Gesundheit im Allgemeinen sehr aktiv auseinandersetzt. Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, auf der Bühne teilzunehmen. Die Zuseher/innen werden auch aufgefordert, ihre Ideen zur Konfliktlösung nach den Szenen mit den Sitznachbar/innen zu besprechen.

Gesundheitsthemen diskutieren

„Forumtheater ist ein höchst attraktives Instrument, um gemeinsam mit den Menschen Gesundheitsthemen zu erarbeiten“, weiß der Projektleiter Mag. Dr. Thomas Diller. Bei sämtlichen Aufführungen seien sehr lebhaft Diskussionen im Publikum angeregt worden, die auch noch lange nach Ende der Vorstellung angehalten hätten, so der Geschäftsführer von AVOS – Arbeitskreis Vorsorgemedizin Salzburg. Doch was haben die Theateraufführungen mit Gesundheitsförderung zu tun?

Diller: „Empowerment, also die Befähigung, die eigenen Gesundheitschancen auch zu nutzen, sowie Partizipation, also die aktive Beteiligung des Zielpublikums, sind Grundprinzipien von Gesundheitsförderung. Durch Forumtheater werden sie beispielhaft umgesetzt. Einerseits haben die Menschen Gelegenheit, in sich hineinzufühlen und ihre Einstellung zu sich und anderen zu reflektieren und als wichtig und

WAS IST FORUMTHEATER?

„Interaktives Forumtheater“ ist eine von dem brasilianischen Regisseur, Theaterautor und Theatertheoretiker Augusto Boal (1931 bis 2009) entwickelte Technik. Sie wird von der UNESCO, der Organisation der Vereinten Nationen für Bildung, Wissenschaft und Kultur, offiziell als „Method of Social Change“ anerkannt. Die traditionelle Rollen- teilung zwischen Publikum und Schauspieler/innen wird aufgehoben. Konfliktsituationen werden als Modellszenen vorgespielt.

Die Zuseher/innen können ihre Gedanken dazu mit den Sitznachbar/innen besprechen und neue Lösungen vorschlagen oder auch ausprobieren. Im Rahmen von Projekten zur Gesundheitsförderung können die Teilnehmer/innen dabei neue Erkenntnisse zu ihrem Gesundheitsverhalten und zu ihren Einstellungen gewinnen. Erste Ergebnisse der Evaluation des Projektes „Glückstheater“ zeigen, dass dieses vom Publikum als geeignete Maßnahme betrachtet wurde, um die eigene Kompetenz und Persönlichkeit zu stärken und Dinge aus anderen Blickwinkeln zu sehen. Von AVOS wurde die Methode auch schon für Aufführungen zum Thema „Altersgerechtes Arbeiten“ im Oberpinzgau erfolgreich eingesetzt. Im Rahmen eines geplanten Projektes für Betriebliche Gesundheitsförderung und speziell zur Burn-out-Prävention soll die Methode für die Kick-off-Veranstaltungen eingesetzt werden.

bedeutsam zu erleben. Andererseits können sie das Geschehen auch aktiv mitgestalten.“

Tipps für mehr Glück

Was den Besucher/innen wichtig ist, spielt auch in der dritten und letzten Szene des „Glückstheaters“ eine Rolle. In dieser erfahren die „Bühnenarbeiter/innen“, dass sie gekündigt werden müssen. Jetzt kommen die „Glückskärtchen“ ins Spiel, die alle zu Beginn erhalten haben. Hier konnten die Zuseherinnen und Zuseher ihre ganz persönlichen Ratschläge notieren, was in schwierigen Lebenssituationen wieder für mehr Wohlbefinden sorgen kann. Von diesen Kärtchen lesen und spielen die Darstellerinnen und Darsteller nun zum Beispiel Tipps vor wie: Freunde treffen, wandern, lesen, ein Vollbad nehmen, ins Kino gehen, auf eine Weltreise aufbrechen ...

Kreative Ideen für einen guten Start von Projekten

Wie ein Projekt begonnen wird, prägt dessen Verlauf. Der Start sollte deshalb besonders gut geplant werden. Kreative Ideen können für Aufmerksamkeit zu Beginn und Schwung für die Durchführung sorgen. **Text:** Mag. Gernot Scheucher



Wissen Sie, warum Spanien Fußball-Weltmeister wurde?

1. Weil die Spanier in ihrer akribischen Planung und Vorbereitung auf das Turnier kein Detail vernachlässigt haben und ein optimales Timing betreffend Aktion und Regeneration hatten?
2. Weil es gelang Individualismus und Teamgeist so zu verbinden, dass Kreativität und Aufgabenorientierung gleichermaßen wahrgenommen wurden?
3. Weil sie ihr Auftaktspiel gegen die Schweiz verloren haben?
4. Weil mehr und mehr Fans in aller Welt die Spanier unterstützten und ihre Spiele mit Anteilnahme verfolgten?
5. Weil alle Spieler regelmäßig und pünktlich ihre Vorsorgeuntersuchungen absolvierten?

Nehmen Sie an unserem Gewinnspiel teil und schicken Sie Ihre Antwort (Mehrfachnennung möglich) per Mail an: leserbriefe@goeg.at
Gewinnen Sie einen von 3 Gutscheinen über 120,00 Euro für ein Weiterbildungsangebot des FGÖ. Näheres zu unseren Kursangeboten unter weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist nicht verpflichtend. Auch Nicht-Teilnehmer/-innen dürfen hier weiterlesen, was diese Fragen mit dem Start eines Gesundheitsförderungsprozesses und innovativen Ideen für diesen zu tun haben:

Wann beginnt das Projekt?

Wer Projekte kreativ beginnen will, muss wissen, wann diese starten. Dafür kommen mehrere Termine in Frage, zum Beispiel

- der Zeitpunkt, zu dem der Antrag gestellt wird
- wenn dieser bewilligt oder ein Projekt beauftragt wird
- sobald sich die Projektgruppe zum Start-Workshop trifft
- die Kick-Off-Veranstaltung oder die erste Aktivität für die Zielgruppe.

Innovative Ideen können sowohl beim ersten internen Treffen als auch bei den ersten Maßnahmen für die Zielgruppe sehr hilfreich sein: Sie schaffen Aufmerksamkeit und bewirken mehr Schwung für die weitere Durchführung.

1. Nehmen Sie sich Zeit für die Planung

Gute Planung ist insgesamt die Grundlage für den Erfolg von Projekten (siehe auch: Dr. Christian Scharinger: „So planen Sie Projekte richtig“ in *Gesundes Österreich* vom April 2010 Seite 50 und 51). Für deren Start ist sie besonders wichtig. Denn dieser stellt die Weichen für den Verlauf des gesamten Projekts und ist damit auch für dessen Erfolg oder Misserfolg entscheidend. Was (oder wen) Sie zu Beginn übersehen, kann später oft nur mit viel zusätzlichem Aufwand integriert werden.

Oft steht beim Projektstart scheinbar zu wenig Zeit zur Verfügung und dann wird zu früh mit der Durchführung begonnen, ohne die notwendigen Aufgaben im Vorfeld zu berücksichtigen. Nehmen Sie sich daher ausreichend

Zeit für die Planung und achten Sie auf den richtigen Zeitpunkt für den Projektstart. – Was gute Planung ausmacht, wird übrigens auch unter Punkt 1 unseres Gewinnspiels beschrieben.

2. Bilden Sie ein starkes Projektteam

Wie in Punkt 2 unseres Gewinnspiels beschrieben, kann nur ein starkes Team ein Projekt erfolgreich durchführen. Investieren Sie deswegen auch die richtige Zeit in die Bildung des Projektteams. Etablieren Sie eine gute Projektkultur, um alle Beteiligten einzubinden. Führen Sie einen Start-Workshop durch, bei dem Sie alle Teammitglieder auf einen Wissensstand bringen und entwerfen Sie gemeinsam ein „Big Picture“ des Projekts. Lassen Sie Raum für Entwicklung und Kreativität, klären Sie aber auch Aufgaben und Verantwortlichkeiten. Holen Sie sich als Leiterin oder Leiter bei diesem Prozess Unterstützung durch Externe. Nach diesem Schritt sollten Sie bereit sein für den externen Projektstart. Die Vorbereitungsphase ist abgeschlossen und es gilt, Partizipations- und Diskussionsprozesse mit allen Zielgruppen in Gang zu bringen. Dabei stellt sich die zentrale Frage: wie motiviert man Leute mitzumachen, eigene Anliegen ernst zu nehmen und sich zu engagieren, mit Interesse und aktiver Mitarbeit gesunde Lebensbedingungen und gesunde Lebensweisen zu schaffen und zu entwickeln? Also: Wie bekomme ich Aufmerksamkeit? Wie wecke ich Interesse? Wie schaffe ich Beteiligung?

3. Aufmerksamkeit erregen

Nach der Auftaktniederlage gegen die Schweiz war das Interesse der Fußballfans für die Spiele von Spanien noch größer, wie in Punkt 3 unseres Gewinnspiels beschrieben. Für Gesundheitsprojekte ist es in einer Zeit der Informationsflut nicht ganz so einfach, wie für das spanische Nationalteam, die Aufmerksamkeit der Fans zu gewinnen. Wir alle werden permanent mit Informationen konfrontiert, deren einziger Sinn und Zweck es ist, uns am Ärmel zu zupfen und zu sagen: „Schau her!“. Die Kunst liegt wohl darin, sich nicht



in das Gerangel um Aufmerksamkeit zu stürzen und noch lauter, penetranter, oder was auch immer als andere sein zu wollen. Und dennoch sehr gezielt und überlegt Maßnahmen und Aktionen zu setzen, die durchaus originell, kreativ und irritierend sein können. Exemplarisch möchte ich an dieser Stelle den Einsatz von „Testimonials“, also von Prominenten oder „Flashmobs“ erwähnen. Das sind kurze, scheinbar spontane Menschaufäufe auf öffentlichen Plätzen, bei denen sich die Teilnehmer/innen üblicherweise persönlich nicht kennen und ungewöhnliche Dinge tun. Flashmobs werden über Online-Communities, Weblogs, Newsgroups, E-Mail-Kettenbriefe oder per Mobiltelefon organisiert. Die Bewegungsinitiative www.hupfn.at hat zum Beispiel solch einen Flashmob initiiert, bei dem im Mai dieses Jahres über 200 Menschen die Grazer Bahnhofshalle drei Minuten lang in einen Tanzboden verwandelten. Auch zahlreiche Passant/innen ließen sich vom Tanzfieber anstecken. So wurde darauf aufmerksam gemacht, dass körperliche Aktivität Spaß macht – in diesem Fall auch den Zuseher/innen. Ein Flashmob oder auch das Bilden einer „Critical Mass“, eine Aktionsform von Radler/innen und anderen nicht-motorisierten Verkehrsteilnehmer/innen, kann eine Initialzündung sein. So wie dies in konservativerer Form auch ein Gewinnspiel ist.

4. Beziehungen zu den Betroffenen aufbauen

Sobald mit einer kreativen Idee Aufmerksamkeit gewonnen werden konnte, gilt es diesen Schwung mitzunehmen und langfristige Partnerschaften

mit den Zielgruppen aufzubauen. Dafür gilt:

- Es gibt immer mehr Betroffene als man zunächst denkt.
- Sie sollten „sehr nahe an den Beteiligten dran sein“ und deren Anliegen hören und diese ernst nehmen.
- Darauf aufbauend, können Sie gemeinsam Aktivitäten initiieren, wobei die Anliegen der Beteiligten oberste Priorität haben.
- Im Sinn des Empowerments gilt dabei: nicht „naiv parteilich sein“ und die Position der Betroffenen uneingeschränkt übernehmen. Es geht darum, die Beteiligten bei der selbständigen Wahrnehmung ihrer Interessen zu unterstützen und sie zu einer offenen und ehrlichen Auseinandersetzung zu ermutigen.

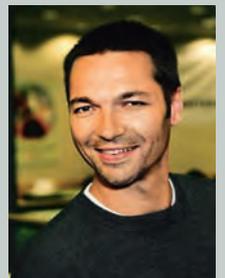
Den Spaniern ist es gelungen, ihr Projekt erfolgreich zu Ende zu bringen.

5. Warum?

ZUR PERSON

Der Autor **Mag. Gernot Scheucher** wurde 1965 in Linz geboren. Er ist Klinischer und Gesundheitspsychologe und seit vielen Jahren als Berater, Supervisor, Trainer und Kunsttherapeut in Wien tätig. Zu seinen Arbeitsschwerpunkten zählt die Begleitung und Beratung von Projekten im Sozial- und Gesundheitsbereich, und er leitet Kurse im Rahmen des Bildungsnetzwerkes des Fonds Gesundes Österreich. Weitere Informationen unter

www.trainingsvorsprung.at



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

GESUNDHEIT FÜR ALLE

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

Wir unterstützen in der Gesundheitsförderung

- praxisorientierte und wissenschaftliche Projekte,
- den Aufbau von Strukturen,
- und die Fortbildung und Vernetzung.

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

arbeit wollen wir das Bewusstsein möglichst vieler Menschen 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

Publikationen des Fonds Gesundes Österreich



Magazin Gesundes Österreich

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



ERNÄHRUNGSHOTLINE

des Fonds
Gesundes Österreich
in Kooperation mit dem VKI

0810-810 227

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



SEELISCHE GESUNDHEIT: Bewusst lebt besser



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

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 oder gleich online unter www.fgoe.org im Bereich „Presse, Publikationen“



Netzwerke verbinden Organisationen und Initiativen. Sie schaffen Möglichkeiten, die in einem einzelnen Betrieb, einer einzelnen Schule oder einer einzelnen Gemeinde nicht denkbar wären. Sie bringen Wissen, Produkte, Beziehungen, Einfluss. Für Individuen sind Netzwerke eine wesentliche Voraussetzung, sozial integriert zu sein. Ein gutes soziales Netz, das emotionale wie instrumentelle Unterstützung ermöglicht, wirkt positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Somit haben Netzwerke auf individueller Ebene und in lokalen Lebenszusammenhängen eine wesentliche Bedeutung dafür, wie Krankheiten bewältigt werden oder Gesundheit gefördert wird. „Soziale Netzwerke und Gesundheit“ sind auch Thema der 12. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich. Am Freitag 29. Oktober wird im Design Center in Linz zwischen 9:00 und 17:00 Uhr von renommierten



Soziale Netzwerke und Gesundheit

Vortragenden erläutert, welche Konzepte es zum Thema „Soziale Netzwerke“ gibt und wie diese mit Gesundheit zusammenhängen. Zudem wird die Frage diskutiert und beantwortet, wie Netzwerke im Sinne der Gesundheitsförderung gezielt eingesetzt und gestärkt werden können. Die Konferenz wendet sich an Praktiker/innen der Gesundheitsförderung und Prävention, Entscheidungsträger/innen in der Gesundheitsver-

waltung und angrenzenden Bereichen sowie an Wissenschaftler/innen und weitere Experten/innen im Gesundheitsbereich.

Tagungsgebühr: 25,00 Euro, Anmeldung ausschließlich per Online-Registrierung unter: <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org/>

Anmeldeschluss: 8. Oktober 2010

Qualitätskonferenz Gesundheit 2010

Qualität wurde in den vergangenen Jahren zunehmend als zentrale Herausforderung im Gesundheitswesen begriffen. Um den vielfältigen Qualitäts-Bestrebungen einen bundesweiten, sektorenübergreifenden und transparenten Rahmen zu geben, wurde unter Federführung der Gesundheit Österreich GmbH und im Auftrag der Bundesgesundheitsagentur eine „Nationale Qualitätsstrategie“ entwickelt. Diese Strategie wird bei der Qualitätskonferenz Gesundheit 2010 am Montag 18. Oktober im Austria Trend Hotel Savoyen in Wien erstmals öffentlich vorgestellt. Außerdem steht der Launch der neuen Qualitätsplattform der Gesundheit Österreich für das Web auf dem Programm.

Ganz Österreich macht sich fit



Der Staatsfeiertag am 26. Oktober wurde im Vorjahr erstmals auch zum „Gemeinsam gesund bewegen – Tag“ erklärt. Knapp 300 Gemeinden, Sportvereine und Partner sowie rund 67.000 Österreicherinnen und Österreicher haben aktiv teilgenommen. Die Initiative wurde dadurch auf Antrieb zur größten Bewegungsveranstaltung Österreichs. Der Fonds Gesundes Österreich und das Bundesministerium für Gesundheit freuen sich deshalb, auch heuer wieder alle Gemeinden, Sportvereine und interessierten Organisationen aufzurufen,

am 26. Oktober beim „Gemeinsam gesund bewegen“ Tag mitzumachen. Genauere Infos über bereits geplante Veranstaltungen in allen österreichischen Regionen sind auf der Website www.bummbumm.at zu finden. Das Spektrum reicht von einer zehn Kilometer langen Nordic Walking-Tour in Oberwart im Burgenland bis zu einer halbtägigen Familienwanderung zu den Kapellen von Feldkirch in Vorarlberg. Unter www.bummbumm.at besteht für Vertreter/innen von Gemeinden auch die Möglichkeit, noch Events in ihrem Ort anzumelden: zum Beispiel Wander-, Nordic Walking-, Lauf-, Rad- und Tanzveranstaltungen, Ballspiele, Schnuppertage für bestimmte Sportarten oder andere Bewegungsangebote. Machen Sie sich fit für den 26. Oktober 2010. Denn ganz Österreich macht mit beim größten Gesundheits- und Bewegungsangebot für Groß und Klein.

OKT



NOV



DEZ

ALLES WICHTIGE IM OKTOBER**→07.10.**

15. Informationstag zur Betrieblichen Gesundheitsförderung Betriebskultur. Wertschätzung & Fairness im Unternehmen.
Kunsthôtel Fuchspalast, Sankt Veit an der Glan
Information: www.netzwerk-bgf.at

→08.10.

Gesundheitsförderung von Arbeitssuchenden und Arbeitskräften in sozialen Betrieben
Veranstalter: AMS Österreich und Caritas Österreich
Kardinal König Haus, Wien
Information: **abif - analyse, beratung und interdisziplinäre forschung steiner@abif.at, www.abif.at**

→11.-13.10.

Brennpunkt Migration
ARGE Suchtvorbeugung
Hotel Lengbachhof, Alt Lengbach
Information:
**info@suchtvorbeugung.at
www.suchtvorbeugung.at**

→15.10.

Selbsthilfe im Wandel der Zeit
Linz
Selbsthilfe OÖ – Dachverband der Selbsthilfegruppen
Information: www.selbsthilfegruppen.co.at/fachtagung.pdf

→21.-23.10.

10 Jahre Internationales Symposium Kinder und Gesellschaft
Lernkreisläufe gestalten für nachhaltige Entwicklungen
Festspielhaus, Bregenz
Information: www.weltderkinder.at

→21.10.

Symposium Jugendliche stärken Ansätze und Chancen der Gesundheitsförderung
K-Haus, Eggenburg (NÖ)
Information: **office@lehlingsstiftung.at
www.lehlingsstiftung.at**

→29.10.**LINZ**

Soziale Netzwerke und Gesundheit.
Netzwerke durch Gesundheitsförderung stärken.
Netzwerke für Gesundheitsförderung nutzen.
12. österreichische Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich
Design Center, Linz
Information: Agentur Evotion
T. 01 / 328 86 60-657
**www.fgoe.org
https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org/**

→29.-30.10.

11. Jahrestagung der Österreichischen Adipositas Gesellschaft
Schloss Seggau, Steiermark
Information: www.adipositas-austria.org

→29.-30.10.

ÖEG-Jahrestagung 2010
Ernährung durch den Lebenszyklus – Empfehlungen zwischen Theorie und Praxis
BMG, Festsaal
Information:
**OEG-Geschäftsstelle
info@oege.at, www.oege.at**

ALLES WICHTIGE IM NOVEMBER**→08.-09.11.**

Reducing Health Inequalities from a regional perspective - What works, what doesn't?
Genk, Belgien
Flemish Government und WHO Regions for Health Network
Information: www.eutrio.be/reducing-health-inequalities-regional-perspective-what-works-what-doesn-t

→10.-13.11.

3rd European Public Health Conference
Integrated Public Health
Amsterdam, Niederlande
Information:
www.eupha.org; www.aspher.org

→11.11.

Wenn Süchte den Arbeitsalltag beeinträchtigen – Lösungen und Strategien für Unternehmen
Information: Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien
Vista3, Wien
www.drogenhilfe.at

→12.11.

Prinzessinnen- oder Prinzenrolle?
Gender-Aspekte der Ernährung
Haus des Sports, Wien
Information:
Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs
veoe@veoe.org

→11.-13.11.

13. ÖSG-Kongress 2010
Österreichische Sportwissenschaftliche Gesellschaft
Bruck an der Mur
Information: www.oe-s-g.at/

→24.-26.11.

6th Conference "Movement and Health 2010" und 2nd Conference of HEPA Europe
Olomouc, Tschechien
Information: mandh2010.upol.cz

ALLES WICHTIGE IM DEZEMBER**→03.-04.12.**

16. Kongress Armut und Gesundheit
Rathaus Schöneberg, Berlin
Information:
www.armut-und-gesundheit.de

→14.12.

Gesundheit fördert Beschäftigung.
Beschäftigung fördert Gesundheit.
Rathaus, Wien
Information:
www.nga.or.at; www.oesb.at

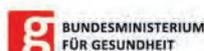
Mach dich fit!



26. Oktober

„Gemeinsam gesund bewegen“ Tag

Ganz Österreich macht mit: beim größten Gesundheits- und Bewegungstag für Groß und Klein. Alle Infos unter www.bummbumm.at



Gesundheit Österreich
GmbH

