



Gesunde Stadt Bregenz

Bregenz ist Me(e)hr

The image features two black silhouettes of a woman and a man in a yoga pose, specifically the Bhujangasana (Cobra) pose. They are positioned against a solid green background. The woman is on the left, and the man is on the right. Both have their arms extended forward and their heads lifted. The text "„Bewusst Gesund“" is centered over the silhouettes in a white, bold, sans-serif font.

„Bewusst Gesund“



Kennzeichen der dritten Gesundheitsrevolution im 21. Jahrhundert

1. Gesundheitsgesellschaft heißt nicht alle sind gesund sondern:
 - Gesundheit wird zur treibenden Kraft:
ökonomisch, ökologisch, sozial, politisch, persönlich
2. Jede Entscheidung ist eine Gesundheitsentscheidung



Gesundheit - Veränderungen

- Zunehmend gesundheitsbezogene Ungleichheiten
- Organisation und Finanzierung der Versorgungssysteme wird schwieriger – Solidarität
- Globale Infektionskrankheiten/Epidemien
- Auswirkung des Klimawandels auf die Gesundheit
- Neue Erkrankungen (Stress, Burn-out, Adipositas, Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates)



Die Dynamik der Gesundheitsgesellschaft

Das öffentliche und persönliche Interesse an der Gesundheit hat signifikant zugenommen.

Das Gesundheitsverständnis hat sich grundlegend gewandelt.



Signifikante Veränderungen unserer Lebenswelten und des Verhaltens

- Marketing – Kauf – Konsum – Angebotsdichte
- Fehlanpassung Adipositas, Stress
- Räumliche Veränderungen, Mobilität
- Umweltveränderungen (Klimawandel)
- Gesundheit und Marktversprechen
- Gesundheit und Perfektionsversprechen (Alles für die Schönheit)



Veränderte Sicht von Gesundheit

Gesundheit wird als soziale Triebkraft für Produktivität und ökonomisches Wachstum anerkannt.

(Arbeitsmedizin, gesunde Mitarbeiterinnen sind produktiv, Pflichtuntersuchungen u.a.)

Es gilt Gesundheit als Investition in Humankapital zu erfassen.

Ziel: mehr gesunde Lebensjahre



Die Kompetenz der Bürgerinnen rückt ins Zentrum

Die Gesundheitsgesellschaft erfordert eine aktive und kompetente Beteiligung an der eigenen Gesunderhaltung, in immer komplexer werdenden Gesundheitssystemen und auf dem wachsenden Gesundheitsmarkt.

Optionenvielfalt, Individualisierung, Differenzierung, Machbarkeit



Die neue Gesundheitspolitik

- Gesundheitspolitik ist in vielen Politikbereichen verankert
- Gesundheitspolitik ist langfristige Investitionspolitik
- Gesundheitspolitik ist Aufgabe einer Vielzahl von Handlungsträgern im öffentlichen und privaten Bereich



Gesundheitsförderung in Bregenz findet statt

- Bregenz 28.000 Einwohner
- Gesunde und schöne Lage
- Die Bregenzerinnen und Bregenzer werden österreichweit am ältesten
- Koordination und Kooperation der Anbieter ist der Schlüssel zum Erfolg(steuern und lenken)
- Stadtteil Gesundheitsförderung
- Maßanzug für Stadtteil/ Kommune

Zeitungsartikel:

Bregenzner werden am ältesten

Bregenzner werden am ältesten

■ In Hard leben österreichweit – durchschnittlich – die meisten Unter-19-Jährigen.

Die höchste Lebenserwartung haben die Bewohner von Bregenz: Sie werden durchschnittlich 77,5 Jahre alt und liegen damit um 0,8 Jahre über dem Österreich-Durchschnitt. Am schlechtesten schneiden die Wiener ab, deren Lebenserwartung mit 76 Jahren um 0,8 Jahre unter dem Durchschnitt liegt.

Dies teilten Statistik Austria-Generaldirektor Peter Hackl und Städtebund-Generalsekretär Thomas Weninger bei der Präsentation der Publikation „Österreichs Städte in Zahlen 2008“ mit.

„Junge“ Gemeinden

Die höchsten Anteile an Unter-19-Jährigen verzeichneten unter den größeren Gemeinden Kufstein mit 26 Prozent und Hard mit 25,5 Prozent, die wenigsten leben in Köflach mit 17 Prozent. Die meisten

Über-85-Jährigen leben mit 3,2 Prozent in Telfs und mit 3,1 Prozent in Knittelfeld, die wenigsten in Krems mit 0,8 Prozent.

Lebenserwartung steigt

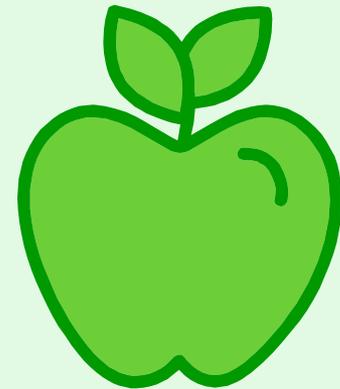
In den vergangenen Jahren ist die Lebenserwartung in Österreich laut Hackl angestiegen: Im Durchschnitt der Jahre von 1991 bis 2006 ergab sich für Frauen ein Plus von 3,7 Jahren und für Männer ein Anstieg von 4,8 Jahren. Dabei liegt die Lebenserwartung für

Zuzug in Städte

- Mehr als 50 Prozent der österreichischen Bevölkerung lebt im städtischen Bereich, allein 44,5 Prozent in den 73 Städten ab 10.000 Einwohnern.
- 2007 wurden in den österreichischen Gemeinden 302 Euro pro Einwohner investiert. Gemeinsam mit der Zahl aus 2006 mit 300 Euro ist die Quote die niedrigste seit Jahrzehnten.
- „Österreichs Städte in Zahlen“: www.statistik.at/

Frauen mit 82,7 Jahren (Stand 2006) noch immer über jener der Männer mit 77,1 Jahren.

Damit es nicht kommt zum Knaxe
erfand der Mensch die Prophylaxe
doch der Mensch, der Tor
beugt sich lieber der Krankheit,
als ihr vor.





Warum ist Gesundheitsförderung und Vorsorge wichtig:

- Demographie
- Verminderung von Leid der Betroffenen
- Verminderung der Kosten
- Priorität der persönlichen Vorsorge
- Salutogenese statt Pathogenese
- Starke Zunahme von Arbeitsplätzen im Gesundheits- und Pflegebereich
- Gesundheit braucht die Wirtschaft

Zeitungsartikel: „Gesundheit“ führt

„Gesundheit“ führt

Linz. Die Gesundheit ist bei den Österreichern die Zukunftsbranche Nummer eins (65 Prozent Nennungen), gefolgt vom Schul- und Bildungsbereich mit 61 Prozent. Das geht aus einer Umfrage des Linzer market-Instituts hervor.

Abgeschlagen finden sich die freien Berufe, wie Rechtsanwälte und Architekten mit 14 Prozent. Schlusslicht ist die Kfz- und Automobilbranche mit sechs Prozent. Aber auch die Textil- und Modebranche (sieben Prozent) und Banken

und Versicherungen (neun Prozent) verlieren für die Befragten in Zukunft eher an Bedeutung.

Entsprechend wird auch die Sicherheit und Bedeutung der Arbeitsplätze gesehen: Auch hier liegen die Gesundheitsbranche, der Schul- und Bildungsbereich und auch die Energieversorger und Entsorgungsunternehmen vorne. Eine Ausnahme aus der Korrelation zwischen Zukunftsträchtigkeit und Arbeitsplatzsicherheit sahen die Befragten beim Öffentlichen Dienst.

Branchen mit Zukunftschancen

Repräsentative Online-Umfrage Jänner 2009, 1000 Befragte, Angaben in %

Branchen*, die an Bedeutung . . .	gewinnen	verlieren
 Gesundheit	65	4
 Schulen, Bildung	61	5
 Energieversorgung, Entsorgung	51	4
 Computer, IT	50	8
 Handwerk, Gewerbe	43	5
 Bau	25	25
 Freizeit, Tourismus	23	21
 Industrie	20	20
 Banken, Versicherungen	9	32
 Kfz, Automobil	6	57

* Auswahl, Rest auf 100 „Gleich bleiben“ und „Keine Angabe“

VN, Grafik: © APA, Quelle: APA/market

IST – Zustand

LKH

6 Primariate

275 systemisierte Betten

531 VZST

Mehrerau: 50 Betten

52 VZST

Heime: 239 Pflegebetten

Krankenpflegeschule,

Schule für soziale Dienste

IST - Zustand

- Ambulante Dialyse
- SMO Neuro -Reha
- Über 100 niedergelassene Ärzte
- 7 Stadtärzte
- Psychosoziale Wohngemeinschaften
- Zahlreiche Vereine und Institutionen mit Gesundheitsangeboten

Primäre, sekundäre und tertiäre Prävention und Gesundheitsförderung

In den Bereichen:

- Ernährung, Bewegung, Süchte, Infektionsschutz und psycho-soziale Entspannung
- Weg von Pathogenese hin zu Salutogenese
- Stadtteil bezogene GF

Vorarlberg und Bregenz sind geprägt von Vereinen im Gesundheits- und Sozialbereich

Vereine im Gesundheits- und Sozialbereich

Landesweit

AKS, IFS, PGD, SMO, Kneipp Vereine,
Caritas, Supro, Selbsthilfe u.a.

Nur in Bregenz tätig

Obige und LKHB, San. Mehrerau, KPV,
Lebensraum Bregenz,

Herz Intakt, 13 Selbsthilfegruppen,

Dowas, WBLB, Omnibus, Amazone,
Psychosozialmedizinische WG, SMO, PGD



Altersabschnitte

Kooperationen Kleinkinder

- Geburtstsvorbereitungskurse
- Schwangerenturnen,
Babyschwimmen,
- Säuglingsimpfungen,
- Spielgruppen
- 2 Elternberatungsstellen,
- Max Prophylax, Patenzahnärzte

Kinderbereich

- Kleinkinderbetreuung und städt. und private Kindergärten
- Gesunde Jause-Gesunde Bewegung
- Schuluntersuchungen Schulimpfungen
- Schul – Gesundheitsprojekte z.B.
- Prima pane (VS-Schendlingen)
- Orthopädisches Haltungsturnen
- X-Team, Genuss – Detektive
- School walker
- Kinder in die Mitte (Kinder stark machen)

Fit vom Kopf bis zu den Zehen

■ Volksschule Schendlingen. Intelligenzförderung durch gesunde Jause und Bewegung.

Marlies Mohr
marlies.mohr@vn.vol.at

Bregenz (VN) Kindliche Intelligenz braucht Förderung. Dazu bekannnten sich die Teilnehmer der Echa-Tagung, die im Festspielhaus in Bregenz abgehalten wurde. Und dazu bekennt sich auch die Volksschule Bregenz-Schendlingen. Aber auf eine etwas andere Art: Hier wird schlaue Köpfe durch gesunde Ernährung und Bewegung auf die Sprünge geholfen. „Nur in einem gesunden Körper kann ein gesunder Geist wohnen“, sagt Ing. Andreas Mikula. Für Echa-Besucher wurde gestern ein Fit- und Gesundheitstag organisiert. Pädagoginnen aus Österreich und Deutschland zeigten sich begeistert.

Bewegtes Essritual

Mehr und mehr Schüler leiden an Bewegungsmangel und Übergewicht. Um diesem Trend entgegenzuwirken wurde von der Lebensklasse der Volksschule Schendlingen unter Führung von Andreas Mikula im letzten Schuljahr das Projekt „Prima pane“ ins Leben gerufen. Im Unterricht sowie in Workshops



Bei Lochbrot und Karotten greifen die Schendlinger Schüler gerne zu.
(Fotos:VN/Hofmeister)

und außerschulischen Aktionen waren Lehrer bemüht, die Wichtigkeit von gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung zu vermitteln und umzusetzen. Im Zuge dessen entstand eine neue Form der Schuljause, nämlich das Schendlinger Lochbrot. Dabei handelt es sich um ein rundes Brot aus Dinkel, Vollkorn und Jogurt. „Entscheidend für die Kinder war das Loch im Brot“, erzählt Mikula. Eifrig entwickelten sie Lochbrot-Snacks. Und die tägliche Schuljause mit Gymnastik wurde zu einem im wahrsten Sinne des Wortes bewegten Essritual.

Positiv verändert

Bis dahin sah es mit gesunder Jause eher düster aus.

„Weil jeder Schokolade mitgebracht hat“, wie ein Schüler selbstkritisch meint. Mit der Vergabe von Punkten im Jause-Pass wuchs das Interesse an obst- und gemüsereicher Kost aber schnell.

„Es gibt es kaum noch ungesunde Jausen an der Schule“, bestätigt Direktor Anton Wirthensohn. Auch die Eltern berichteten von positiv veränderten Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ihrer Sprösslinge. Heute wird mit Unterstützung des Elternvereines einmal monatlich eine gesunde Jause angeboten. Auf die Schultische kommt Schendlinger Lochbrot, das übrigens in der Seebäckerei in der Mehrerauerstraße verkauft wird, sowie Gemüse oder



Bewegung gehört ebenfalls zum Schulalltag.

Obst. Und die Kinder greifen wacker zu.

Köstendorfer Lochbrot

Wie fit sie inzwischen sind, demonstrierten die Mädchen und Buben den Gästen mit akrobatischen Übungen auf dem Fahrrad, am Boden und beim Breakdance. Die Pädagoginnen aus Oberösterreich, Niederösterreich, Salzburg und Bayern nahmen indes nicht nur sportliche Eindrücke, sondern auch das Lochbrotrezept mit. „Bald wird es Köstendorfer Lochbrot geben“, versprach die Landesschuldirektorin aus Salzburg.

 Eigens für Schulen wurden als Anregung für eine gesunde Jause Videoclips zum Schendlinger Lochbrot konzipiert. Sie können kostenlos bei Projektleiter Andreas Mikula, Tel. 0650/7019999, bezogen werden.





....ein gesunder Genuss !

*Den habe ich selber beim Bäcker gebacken!
Und heute geb ich 'ne Erdbeere rein!*



*...da krieg ich Lust zum Reinbeißen!
Spruch von Remi*

Jugendbereich

- 3 Jugendhäuser, davon 1 Mädchenzentrum mit Gesundheitsförderungsprojekten
- X-Team
- Supro
- Jugend trifft Gesundheit
- Ernährungsberatung
- Insgesamt 46 Sportvereine (Handball, Fußball, Tennis) und Sportakademie

Erwachsene

- Gesundheits- und Sozialkapitalbefragung
- Gesundheitsberatung der Stadt
- Diabetes Schulung LKH
- Komplementärmedizin bei onkolog. Patientinnen LKH
- Gesundheitstage
- Gesundheitskongresse, Lungentag

Erwachsene

- Ernährungsberatung
- 13 Selbsthilfegruppen
- Diabetes mellitus und Migrantinnen
- Lebensraum Bregenz,
Informationsdrehscheibe im
Gesundheits- und Sozialbereich
- Rückenturnen
- Dowas mit medizin. Pflege
- Herz Intakt, Herz-Kreislauftraining

Erwachsene

- Kneipp Gruppenturnen
- Gesund und Vital – Gesundheitsförderung aller städt. MAinnen (WAMB, Ergonomie)
- Plattform 2020 mit Zukunftslabor
- IFS zahlreiche Beratungsangebote
- SMO Neuro - Rehabilitation



Erwachsene

- AKS umfangreiches Angebot zur Gesundheitsförderung und Vorsorge
- Drogenberatungsstellen Clean, Mika
- QZ Substitution, Bregenzer Suchtgespräche
- Medizin. Sommerakademie
- Mehrerauer Ärztegespräche
- Gemeinwesenarbeit mit Gesundheitsprojekten



Erwachsene/ Altenbereich

Heime

- Vorstationäre Wohnformen
(Lebensräume für Jung und Alt,
Heimgebundenes Wohnen Weidach)
- KPV mit 12,5 Vollzeitstellen
- Geriatr. - gerontolog.
Vorsorgehausbesuche Bregenz
- Gemeinsam statt Einsam



Erwachsene/ Senioren

- Inkontinenzberatungs Hotline
- Nordic walking
- Bewegung bis ins hohe Alter
- Bewegungsturnen für Seniorinnen
- Sturz und Fallprophylaxe
- Im Gleichgewicht bleiben
- Aktion Demenz

Was fehlt noch?



Bessere Koordination und Kooperation

Wir haben einen Anzug es muss ein
Maßanzug für die Stadtteile werden

Motivation für Prävention und
Gesundheitsförderung

Kommune als Lenker, Initiator und
Steuermann, ansonsten Vakuum



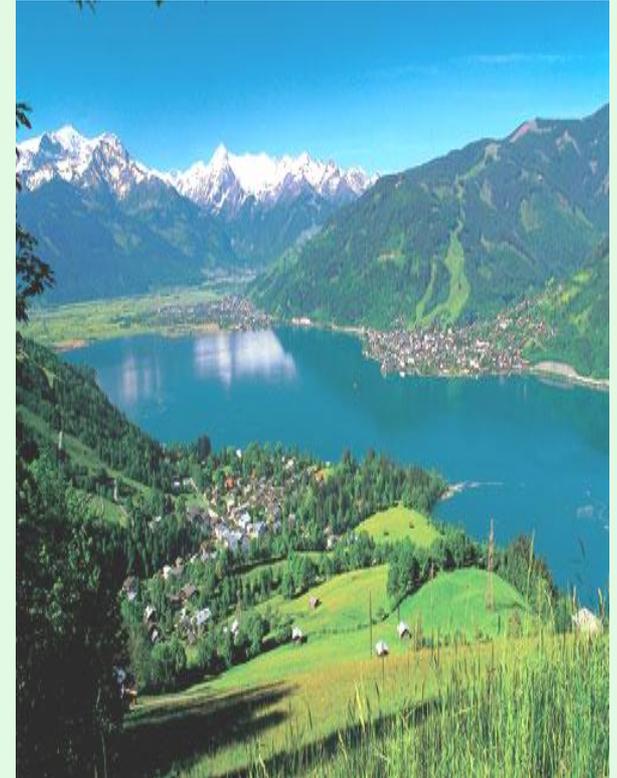
Zukunft

- Gesundheitsförderungsservicestelle
- Prävention gegen Diabetes mellitus
- Bregenz bewegt an Zielgruppen bringen
- Herz – Kreislaufprävention ausbauen
- Erhöhung der Anzahl der Vorsorgeuntersuchungen
- Krebsvorsorge ausbauen
- Antisuchtprogramme installieren
- (Rauchen, Alkohol, Drogen, und Medikamente)

BregenzerInnen
nutzt den Raum vom
See bis auf den Berg

Vom warmen See
zum kalten Schnee
Für die Gesundheit

Alles an einem Ort!



Gesundheitswesen im Vergleich

Bewertung der Kategorien Patientenrechte und Information, e-Health, Therapie-Wartezeiten, Behandlungsergebnisse, Zugang zum Gesundheitswesen und Pharma – maximal 1000 Punkte

1	Niederlande	839
2	Dänemark	820
3	Österreich	784
4	Luxemburg	758
5	Schweden	743
6	Deutschland	740
7	Schweiz	712
8	Norwegen	707
9	Finnland	705
10	Frankreich	695

