

# gesundes österreich

## IM GESPRÄCH

„ **Unternehmen  
tragen Verantwortung  
für die Gesundheit  
ihrer Beschäftigten.** “

KR HANS ROTH CEO DER SAUBERMACHER DIENSTLEISTUNGS AG



### **Bewegung wirkt!**

Wie uns körperliche  
Aktivität gesund erhält

### **Reportage**

Mehr Obst und Gemüse  
am Schulbuffet

### **Service**

Die besten Tipps für  
die Evaluation von  
Projekten



**Offenlegung gemäß § 25 MedG**

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

**Herausgeber und Geschäftsführer:**

Dr. Arno Melitopoulos

**Geschäftsbereichsleiter:**

Mag. Christoph Hörhan

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

**Verleger:** Mag. Dietmar Schobel & Mag.<sup>a</sup> (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.<sup>in</sup> Petra Gajar, Dr.<sup>in</sup> Barbara Grohs, Helga Klee, Dr.<sup>in</sup> Anita Kreilhuber, Mag. Harald Leitner, Mag.<sup>a</sup> Hermine Mandl, Markus Martincevic, Mag. Dietmar Schobel (Leitung), Dr.<sup>in</sup> Susanne Schreiner, Mag.<sup>a</sup> Gabriele Vasak, Mag.<sup>a</sup> Dr. Verena Zeuschner

**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: 0664/1311441

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

**Fotos:** Klaus Pichler, Bilder Box

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

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

**Erscheinung:** 4 x jährlich

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

Zur einfacheren Leserlichkeit wurden im Heftinneren keine geschlechtsspezifischen Titelabkürzungen verwendet.



**10 COVERSTORY**

KR Hans Roth, Vorstand der Saubermacher AG, im Gespräch über Fairness, Rad Fahren und Betriebliche Gesundheitsförderung

**MENSCHEN & MEINUNGEN**

Kurz & bündig  
**5-7**

Kommentar:  
Mag. Arne Öhlknecht:  
Es fehlt noch viel, um das Potential gesunder Bewegung auszuschöpfen  
**8**

Im Porträt: Ing. Petra Gajar, Gesundheitsreferentin mit Schwerpunkt Kinder und Jugendliche beim FGÖ  
**9**

Coverstory  
**10**

Kurzporträts:  
Univ.-Prof. Dr. Elisabeth Pott, Univ.-Prof. Dr. Willem van Mechelen, Dr. Thomas Mattig  
**12**

**WISSEN**

Kurz & bündig  
**13-16**

**Leben in Bewegung: Die 12. Präventionstagung des FGÖ**  
**17**

So kann die „Pflegekatastrophe“ verhindert werden  
**19**

Bewegung wirkt: Daten und Fakten  
**22**

Mag. Dr. Verena Zeuschner: Die Lebensbedingungen bewegungsförderlich gestalten  
**24**

Alltagsbewegung zu Fuß und mit dem Rad fördern  
**26**

Umfrage: Wie gesund bewegen sich Gesundheitsförderer?  
**27**

Wie können inaktive Menschen in Bewegung gebracht werden?  
**28**

Bewegungsangebote für sozial Benachteiligte  
**30**



# EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser!



## „ Das gute Schulbuffet. “

Ein Projekt des Fonds Gesundes Österreich sorgt für gesünderes Essen an österreichischen Schulen

Mag. Ilonka Horvath:  
Die Gesamtpolitik gesundheitsförderlicher gestalten  
**31**

Online-Netz für gesunde Weiterbildung  
**34**

### SELBSTHILFE

Helfen, ohne dabei auszubrennen  
**35**

Auf einen Blick:  
Die Adressen der Selbsthilfe-Dachverbände  
**36**

Auf das Gewicht reduziert  
**37**

Selbsthilfe bei Angst- und Panikerkrankungen  
**38**

### PRAXIS

Kurz & bündig  
**39-42**

Betriebliche Gesundheitsförderung für Reinigungskräfte und Küchenpersonal  
**43**

Täglich knackiger Salat in der Schule  
**44**

Mehr Selbstbestimmung für Menschen mit Handicap  
**46**

Gemeinsam Gesundheit Gestalten  
**47**

Gesunde Freizeitangebote für Suchtkranke  
**48**

Service: Die besten Tipps zur Evaluation von Projekten  
**50**

Bestellseite: kostenlos Gesundheitsinformationen ordern  
**53**

Veranstaltungstermine von Juli bis Dezember  
**55**

Bewegung erhält uns gesund. In den 50-er Jahren war der Nachweis für diese grundlegende Tatsache eine wissenschaftliche Sensation. Heute ist das Allgemeinwissen. Die Antwort auf die Frage, wie viel Bewegung der Gesundheit zu Gute kommt, ist hingegen ganz neu: Mit den im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) erarbeiteten „Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“ gibt es nun seit kurzem klare und messbare Standards – nach Altersklassen differenziert.

Folgerichtig war daher auch die 12. Präventionstagung des FGÖ dem „Leben in Bewegung“ gewidmet. Ausführliche Berichte über die Tagung finden Sie in dieser Ausgabe des Magazins Gesundes Österreich, das nun zum zweiten Mal im neuen Kleid erscheint. Besonders gefreut haben wir uns über die vielen positiven Reaktionen zu unserem Relaunch.

Veränderungen und Neuerungen haben nicht nur meine Arbeit in der Gesundheitsförderung geprägt, sie betreffen nun auch meine Position. Nach einem Gespräch mit unserem Präsidenten werde ich schon mit Ende Juni 2010 den Fonds Gesundes Österreich verlassen. Ich nehme daher mit diesem Editorial die Gelegenheit wahr, mich von Ihnen zu verabschieden. Danke für Ihre Unterstützung und Begleitung bei den vielen Aktivitäten und Errungenschaften der letzten vier Jahre. Es hat mir große Freude gemacht, mit Ihnen und für Sie im Fonds Gesundes Österreich zu arbeiten.

Ich wünsche Ihnen und allen mit der Gesundheitsförderung verbundenen Menschen alles Gute für die Zukunft,

herzlich Ihr

Mag. Christoph Hörhan  
Leiter Fonds Gesundes Österreich

# Sind die Menschen in Österreich oft genug körperlich aktiv?

**Sind die Österreicherinnen und Österreicher Bewegungsmuffel? Oder sind sie häufig körperlich aktiv? Eine aktuelle Umfrage des Fonds Gesundes Österreich gibt die Antworten.**

**W**ie häufig sind die Österreicherinnen und Österreicher körperlich aktiv? Der Fonds Gesundes Österreich hat dazu eine Umfrage bei Marketagent.com beauftragt. 500 Internet-Nutzerinnen und -Nutzer aus Österreich zwischen 14 und 59 Jahren haben im April konkrete Angaben gemacht, wie oft sie körperliche Bewegung oder Sport in hoher, mittlerer und niedriger Intensität ausüben.

Das Ergebnis: Rund die Hälfte der Befragten, nämlich 50,4 Prozent sind „(fast) täglich“ oder „mehrmals pro Woche“ mit niedriger Intensität körperlich aktiv. 26,5 Prozent, also gut ein Viertel bewegen sich zumindest mehrmals pro Woche mit mittlerer Intensität. 12 Prozent geben an, dass sie sogar mit hoher Intensität „(fast) täglich“ oder „mehrmals pro Woche“ in Bewegung sind. Das bedeutet umgekehrt auch, dass 88 Prozent höchstens einmal pro Woche oder seltener mit hoher Intensität aktiv sind. 73,5 Prozent sind maximal einmal wöchentlich mit mittlerer Intensität in Bewegung. 49,6 Prozent bewegen sich selbst mit niedriger Intensität höchstens einmal pro Woche oder seltener.

**Nur rund ein Viertel bewegen sich ausreichend** „Niedrige Intensität“ ist dadurch gekennzeichnet, dass bei der Aktivität zwar ein Gefühl der An-



strengung entsteht, dabei aber noch gesungen werden könnte. Mit der Formulierung „Ich könnte dabei nicht mehr singen“ wird bei der Umfrage eine „mittlere Intensität“ beschrieben. „Ich kann dabei nicht mehr reden“ definiert eine „hohe Intensität“.

Die „Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“ (siehe auch Artikel auf den Seiten 20 und 21) sehen für Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren ein Pensum von wöchentlich mindestens 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten mit höherer Intensität vor, oder auch eine Kombination davon. Idealerweise sollte diese Aktivität zudem auf möglichst viele Tage der Woche verteilt werden. Die aktuelle Umfrage lässt daher den Rückschluss zu,

dass nur gut ein Viertel oder 26,5 Prozent der Menschen zwischen 14 und 59 Jahren in Österreich soviel Bewegung pro Woche ausüben, dass positive Gesundheitswirkungen wahrscheinlich sind.

## **Wissen um Notwendigkeit von Bewegung vorhanden**

Gleichzeitig geht die überwiegende Mehrheit der Erwachsenen jedoch davon aus, dass eigentlich vergleichsweise viel Bewegung notwendig wäre, um Gesundheitswirkungen zu erzielen. Bei der Erhebung wurde dazu gefragt: „Was glauben Sie, wie viele Minuten pro Woche an aktiver körperlicher Bewegung (Alltagsbewegung, Sport, Wandern, etc.) sind für positive Auswirkungen auf die Gesundheit mindestens notwendig?“. Rund zwei Drittel sagen, dass dafür zwei Stunden oder mehr aufge-

wendet werden müssen. Im Durchschnitt wurden sogar 275,9 Minuten als notwendiges Ausmaß genannt.

Einige Möglichkeiten für Bewegung im Alltag werden erfreulicherweise von vergleichsweise vielen Österreicherinnen und Österreichern schon oft genutzt. Gut die Hälfte sagen, dass sie „häufig“ die Treppe statt dem Lift oder der Rolltreppe benutzen. 44 Prozent erledigen häufig notwendige Wege zu Fuß. Zwölf Prozent geben an, dass sie häufig mit dem Rad zur Arbeit oder zum Einkaufen fahren oder andere Wege aktiv auf zwei Rädern bewältigen. Laut der Umfrage fahren übrigens nur 41 Prozent der Österreicher/innen zwischen 14 und 59 Jahren niemals mit dem Rad und nur zwei Prozent verzichten nie auf Lift oder Rolltreppe.



# Gemeinsam für gesündere Schulen

## NETZWERKTREFFEN

Vertreter/innen aus insgesamt acht Bundesländern sowie erstmals auch der Schulservicestellen der Gebietskrankenkassen trafen sich im April beim einem Netzwerktreffen des aks austria, des Forums österreichischer Gesundheitsarbeitskreise. Thema des Meetings in Graz, das von Styria vitalis, der steirischen Einrichtung für Gesundheitsförderung veranstaltet wur-

de, war schulische Gesundheitsförderung. Das gemeinsame Ziel der Teilnehmer/innen ist, in Schulen gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen für eine gesunde Entwicklung von Schüler/innen und Pädagog/innen zu ermöglichen. Am Programm standen daher: Die nachhaltige Verankerung von Gesundheitsförderung im Schulprofil, die Motivation von Kindern und Jugendlichen und speziell von Lehrlingen sowie die Evaluation schulischer Gesundheits-

förderung. Ein weiteres Thema war die Zusammenarbeit mit Partner/innen auf Landesebene, wie etwa Landesschulrat und Pädagogische Hochschule. Außerdem war Inhalt des Treffens, wie die zukünftige Kooperation der Mitglieder des aks austria mit den Schulservicestellen der Gebietskrankenkassen gestaltet werden soll.

### Von links nach rechts:

Mag. Doris Kuhness (Styria vitalis), Corinna-Maria Schaffer, BA (GKK Steiermark), Mag. Barbara Gravogl, MPH (GKK NÖ), Mag. Angelika Stöckler (aks Vorarlberg), Mag. Freddy Maier (Styria vitalis), Franz Wutte (Gesundheitsland Kärnten), Angelika Mittendorfer (GKK OÖ), Mag. Eva Maria Deutsch (Styria vitalis), Mag. Gabriele Rendl (GKK Kärnten), Mag. Andrea Lehner (GIVE), Mag. (FH) Anja Matschilnig (GKK Kärnten), Mag. (FH) Andrea Neustifter (Styria vitalis), Dipl.-Päd. Gabriela Zwipp (Gesundheitsland Kärnten), Tina Stifter (GKK Steiermark), Dipl.-Päd. Alexandra Veit-Perko (Styria vitalis), Mag. Angelika Bukovski (avos Salzburg).

### Nicht am Bild, aber beim Treffen:

Mag. Philipp Thummer (avomed Tirol), Katharina Weber, MA (Wiener GKK)

# Wiener Gesundheitsförderung neues aks-Mitglied

Der aks austria, [www.aksaustria.at](http://www.aksaustria.at), das Forum österreichischer Gesundheitsarbeitskreise, ist ein bundesweiter Zusammenschluss von Landesorganisationen, die im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention tätig sind. Drei- bis viermal im Jahr



Foto: Foto Schuster

WiG-Geschäftsführer Dennis Beck

finden Treffen statt, bei denen Erfahrungen ausgetauscht und gemeinsame Strategien beschlossen werden. Die Wiener Gesundheitsförderung (WiG) ist seit Kurzem das achte Mitglied des aks austria. Diesem gehören bereits der aks Vorarlberg, avomed Tirol, AVOS Salzburg, PGA Oberösterreich, „Gesundheitsland Kärnten“, Styria vitalis und Gesundes Niederösterreich an. WiG-Geschäftsführer *Dennis Beck*: „Wir werden uns mit viel Engagement in den aks austria einbringen, denn es ist wichtig, gemeinsame Anliegen auch gemeinsam zu vertreten. Darüber hinaus kann man in einer solchen Zusammenarbeit immer auch voneinander lernen.“

# Schon 300 „Gesunde Gemeinden“

## NIEDERÖSTERREICH

Weiten mit 1.338 Einwohner/innen ist die 300. „Gesunde Gemeinde“ in Niederösterreich. Somit sind bereits 52,3 Prozent der niederösterreichischen Gemeinden an diesem Programm der Initiative „Gesundes Niederösterreich“ beteiligt. Ziel ist es, die teilnehmenden Gemeinden gesundheitsfördernd zu gestalten und präventive Maßnahmen anzubieten.

In einem Arbeitskreis, der von einer Regionalbetreuerin oder einem Regionalbetreuer von „Gesundes Niederösterreich“ unterstützt wird, erstellen die Teilnehmer/innen ein Gesundheitskonzept für ihre Gemeinde.



Von links nach rechts: LH-Stv. Mag. Wolfgang Sobotka, Peter Schid, Hermine Riss, Bürgermeister Johann Habegger, Dr. Edith Bulant-Wodak, Walburga Steiner, Franz Bleicher, Vizebürgermeister Franz Höfinger, Leopold Stummer und Romana Fletzberger.

Gemeinsam werden Aktivitäten wie Kurse, Vorträge, Gesundheitstage und anderes mehr in die Tat umgesetzt. *Dr. Edith Bulant-Wodak*, Geschäftsführerin von „Gesundes Niederösterreich“: „Wir

sind bestrebt, das Programm Gesunde Gemeinde ständig weiterzuentwickeln und die Themen Gesundheitsförderung und Prävention in der niederösterreichischen Bevölkerung zu verankern.“

Foto: NUK Kaufmann

# Botschafter/innen des gesunden Herzens

## KÄRNTEN

Im Rahmen des Schwerpunkts Herz-Kreislauf-Gesundheit des Fonds Gesundes Österreich wird im Bezirk Völkermarkt in Kärnten von dem „Gesundheitsland Kärnten“, der Kärntner Gebietskrankenkasse und der Initiative „Fit für Österreich“ ein Modellprojekt durchgeführt. Ziel ist es, nachhaltige Maßnahmen und Aktivitäten umzusetzen, durch die Herzgesundheit und Lebensqualität steigen. Die Menschen aus der Region werden in möglichst hohem Maß mit einbezogen. Dabei helfen vor allem auch die ehrenamtlichen „Herzgesundheitsbotschafter/innen“ mit. Das sind Persönlichkeiten aus



Von links nach rechts:

1. Reihe: LHStv. Dr. Peter Kaiser, Irene Irsic (Botschafterin), Gerhild Petritz (Botschafterin), Andrea Koraschnig (Botschafterin).
2. Reihe: Obmann Stv. Gernot KleiBner (KGKK), Mag. Elisabeth Mairitsch (Botschafterin), 2. Vizebürgermeisterin Karoline Schippel (Botschafterin).
3. Reihe: Bürgermeister Jakob Strauß, Mag. Dr. Verena Zeuschner (Gesundheitsreferentin beim „Fonds Gesundes Österreich“), Mag. Christian Halbwachs (Geschäftsführer der Initiative „Fit für Österreich“).

der Region, die an der Planung der Herz-Kreislauf-Programme beteiligt sind und Bürgerinnen und Bürger ihrer Gemeinden zu einem herzge-

sunden Lebensstil motivieren. Am 11. Mai wurden sie von Kärntens Landeshauptmannstellvertreter *Dr. Peter Kaiser* geehrt.

Foto: Gesundheitsland Kärnten

## INITIATIVE

In Österreich leben 1,7 Millionen Menschen unter 19 Jahren. Diese Kinder und Jugendlichen haben keine Lobby, wir müssen Verantwortung für sie mit übernehmen. Es ist Aufgabe der Politik, die Versorgungsqualität für Kinder zu optimieren, Defizite in der Kindergesundheit aufzuzeigen und Lösungen dafür zu finden“, sagte Gesundheitsminister *Alois Stöger*, der Präsident des Fonds Gesundes Österreich Ende April im Festsaal des Bundesministeriums für Gesundheit in Wien beim Start des „Kindergesundheitsdialogs“. Dessen Ziel ist es, gemeinsam mit Expertinnen und Experten aus Wissenschaft, Praxis und Politik bis Sommer nächsten Jahres eine Strategie zur nachhaltigen Verbesserung der Gesundheit aller Kinder in Österreich zu entwickeln.

Die größten Defizite bei der Kindergesundheit bestehen in der steigenden Anzahl übergewichtiger Kinder sowie im Zigaretten- und Alkoholkonsum. Risikofaktoren, die mit erhöhter Wahrscheinlichkeit zu einem vergleichsweise schlechten Gesundheitszustand führen können, sind ein niedriger sozioökonomischer Status, ein Migrationshintergrund sowie schwierige Familienverhältnisse. Ein unterstützendes Umfeld, Zusammenhalt, Freund/innen sowie Lebensfreude sind hingegen gesundheitsfördernde Schutzfaktoren, und diese sollen von der Gesundheitspolitik gestärkt werden. Bundesminister Stöger: „Je früher man handelt, desto eher kann mit vergleichsweise geringen Investitionen Wirkung erzielt werden. Deshalb ist es besonders wichtig, bereits in Kindergärten und Schulen mit gesundheitsförderlichen Maßnahmen zu begin-

## Gesundheit schon im Kindergarten fördern



**Gesundheitsminister Alois Stöger und Dr. Arno Melitopoulos beim „Kindergesundheitsdialog“**

nen.“ Damit die Gesundheitsversorgung und die Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche tatsächlich verbessert werden können, ist es in einem ersten Schritt notwendig, den derzeitigen Gesundheitszustand der Kinder und Jugendlichen exakt festzustellen. *Dr. Arno Melitopoulos*, der Geschäftsführer der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) beim Kindergesundheitsdialog: „Wir brauchen mehr und aussagekräftigere Daten als sie derzeit vorliegen. Nur so ist eine gezielte Planung entspre-

chender Maßnahmen möglich.“ Neben der Intensivierung und Fokussierung von Gesundheitsförderung und Prävention für Kinder und Jugendliche sei letztlich auch eine sektorenübergreifende Kooperation im Sinne von „Health in all Policies“ notwendig, so der GÖG-Geschäftsführer: „Die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen wird von deren Lebenswelten entscheidend mit bestimmt. Um diese Lebenswelten nachhaltig zu beeinflussen, müssen alle gesellschaftlichen Bereiche zusammenarbeiten.“

## Gesundheitsspektakel in Wien

## AKTIONSTAG

Unter dem Motto „Gesundes Leben in einer gesunden Stadt“ lud die Wiener Gesundheitsförderung am 11. April anlässlich des Weltgesundheitstages zum „1. Wiener Gesundheitsspektakel“ rund um das Burgtheater. Im Zentrum standen die Themen Ernährung, Bewegung und

seelische Gesundheit. Mitmach-Stationen sollten den ersten Schritt in ein gesundes Leben erleichtern. Lachyoga und Asphaltstockschießen konnten ebenso erprobt werden, wie etwa Streetsoccer, Tae Bo oder Qi Gong. Bei einem Improvisations-Workout wurde gezeigt, wie selbst mit gewöhnlichen Alltagsgegenständen ein Training absolviert werden kann. In der Show-

küche zeigte Fernsehkoch *Alois Mattersberger*, dass gesunde Küche schnell gehen kann und auch schmeckt. Durch das Programm führten die Radio Wien-Moderatoren *Robert Steiner* & „Ratte Rolf Rüdiger“.

Die Wiener Gesundheitsstadträtin **Mag. Sonja Wehsely** mit den Moderatoren der Veranstaltung, **Robert Steiner & Rolf Rüdiger**



# Es fehlt noch viel, um das Potential gesunder Bewegung auszuschöpfen

*Es ist grotesk, wie wir unseren Alltag technisieren und andererseits mit hohem Aufwand versuchen, etwas für unsere Fitness zu tun, meint der Sport- und Bewegungswissenschaftler Mag. Arne Öhlknecht.*

## KOMMENTAR

Das Prinzip „Sport für alle“, von jung bis alt, ist in Zeiten von Bewegungsarmut, steigender Lebenserwartung und immer schwieriger zu finanzierender „Reparaturmedizin“ ein zunehmend wichtiger werdender Beitrag zur Gesundheitsvorsorge. Die Bedeutung von sportlicher Aktivität und Bewegung für die Erhaltung der Gesundheit ist unbestritten. Die medizinische Evidenz ist in unzähligen Studien eindeutig belegt. Das Wissen um die Bedeutung und positive Auswirkung von Bewegung und Sport auf den Körper allein ist aber zu wenig. Die Bevölkerung muss es auch noch richtig und dauerhaft anwenden. Dafür braucht es bewegungsförderlich gestaltete Rahmenbedingungen in allen Lebensbereichen, aber auch den Aufbau wohnortnaher Möglichkeiten für Bewegung mit niedrigschwelligem Zugang und qualitativer Betreuung.

### Bewegungsarmut versus Fitnesswahn

Die Bewegungsarmut im Alltag nimmt bei vielen von uns in einem Besorgnis erregenden Ausmaß zu. Selbst Zahnbürsten und Pfeffermühlen werden elektrisch betrieben und Rolltreppen bringen bewegungshungrige Gesundheitssportler/innen ins Fitnessstudio. Dafür treffen sich die gesundheitsorientierten Menschen nach dem Job und am Wochenende auf Bewegungsplätzen und versuchen, die selbst gemachten Defizite auszugleichen. Es ist mehr als grotesk, wie wir einerseits unseren Alltag technisieren und sitzend verbringen und andererseits mit hohem Aufwand versuchen, etwas für unsere Fitness zu tun.

### Langfristige Strategien fehlen

Die österreichische Gesundheitspolitik



befindet sich zwar in einem Wandel und orientiert sich immer mehr in Richtung Gesundheitsförderung und Vorsorge. Sie beschränkt sich nicht länger auf Reparatur, Therapie und Rehabilitation. Auch werden fleißig Bewegungs- und Gesundheitsprojekte lanciert und Budgets für bestehende Strukturen im organisierten Sport und in der Gesundheitsförderung zur Verfügung gestellt, um die positiven Auswirkungen von Sport und Bewegung effizient, direkt und ohne Verlust finanzieller Ressourcen auf die Bevölkerung transferieren zu können. Das Verschreiben körperlicher Aktivität wird im österreichischen Gesundheitssystem aber kaum gefördert und nicht angemessen honoriert. Zudem wirkt eine Vielzahl an Projekten nur zeitbegrenzt und ohne synergetischen Zusammenhang. Mühsam und mit viel Ressourceneinsatz aufgebaute Effekte verschwinden ohne langfristige thematische und personelle Begleitung und Strategie. Nachhaltigkeit ist eben nur über Struktur- und Nachfolgeprojekte erzielbar,

die auf den bisherigen Ergebnissen und Erfahrungen aufbauen sowie vor allem durch langfristige Programme. Bund, Länder und Gemeinden müssen mehr in eine entsprechende Infrastruktur und in qualitative Manpower investieren, um langfristige gesundheitsförderliche Bewegung zu realisieren. Deren Wertigkeit und Potential werden von den politischen Verantwortungsträger/innen immer noch viel zu wenig erkannt und in ihren Entscheidungen berücksichtigt.

### Kampagnen müssen von Umsetzung begleitet werden

Mediale Kampagnen zur Bewusstseinsbildung und die Herausgabe von Broschüren sind sehr beliebt. Sie ergeben aber nur Sinn, wenn sie von Maßnahmen zur Umsetzung begleitet werden. Dazu braucht es aber auf der Handlungsebene qualitative personelle Ressourcen. Dieses Investment fehlt in weiten Bereichen. Wenig qualitätsfördernd ist auch, dass sich zu viele als Bewegungsexpert/innen ausweisen und bei Entscheidungen mitreden. Zu viele kleine, nicht zusammenhängende Maßnahmen mit nur zeitlich begrenzter Wirkung bringen uns nicht weiter. Ein nationaler Bewegungsplan mit einer breiten Einbindung von Expert/innen aus dem Bewegungsfeld, einer inhaltlichen Entkoppelung von politischen Veränderungen und die Zusammenarbeit verschiedenster Sektoren wie Gesundheit, Sport, Bildung, Verkehr, Arbeit und Soziales ist eine empfehlenswerte Strategie für die Zukunft.

## MAG. ARNE ÖHLKNECHT

**ist Vorstandsvorsitzender des VSÖ – Verband von Sportwissenschaftler/innen Österreichs.** Der Kommentar gibt die Meinung des Autors wieder und ist nicht mit jener des Herausgebers gleichzusetzen.

Das machen wir“, sagte der Bürgermeister der Weinviertler Gemeinde Gnadendorf ohne Zögern. Die junge Frau, die ihm ihr Konzept für Gesundheitsförderung vorgestellt hatte, strahlte. Solch eine spontane Zusage hatte sie nicht erwartet. Gesagt, getan: In dem Ort wurde ein Arbeitskreis gegründet, der Bedarf bei der Bevölkerung erfragt und mit gezielten Maßnahmen begonnen, wie etwa Gesundheitstagen, Bewegungstreffs und Vorträgen über gesunde Ernährung. „Die Ortsoberehäupter zu überzeugen, war zu Beginn nicht einfach. Die Zusage dieses Bürgermeisters hat mir dann jedoch viele Türen in der Region geöffnet“, erinnert sich *Ing. Petra Gajar*, heute Gesund-

Mann zwei Kinder und sie ein Kind mitgebracht hat. Das gemeinsame vierte Kind ist 1997 zur Welt gekommen.

### Es gibt keine Patentrezepte

Welchen Rat hat die Expertin, wenn es darum geht Kindern und Jugendlichen das Thema Gesundheit nahe zu bringen? „Wenn es ein Patentrezept gäbe, würde das unsere Arbeit sehr vereinfachen“, lacht Gajar. „Leider gibt es keines“. Wesentlich sei, Jugendlichen gut zuzuhören und deren tatsächliche Bedürfnisse festzustellen. Dann gelte es, die Teenager und jungen Erwachsenen in einer jugendgerechten Sprache und mit

# Wer mit jungen Menschen arbeitet, muss zuhören können

*Ing. Petra Gajar, ist Gesundheitsreferentin mit Schwerpunkt Kinder und Jugendliche beim FGÖ. Im Interview erzählt sie, worauf es bei der Arbeit mit Teenagern ankommt.*

heitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), an ihre Anfangszeit Ende der 1990er-Jahre als Regionalbetreuerin beim Gesundheitsforum Niederösterreich. Davor hatte die Absolventin einer HTL für Technische Chemie ein Labor im Forschungszentrum Seibersdorf geleitet.

### Von der Forschung zur Gesundheitsförderung

Eine Heirat und das zweite Kind brachten neben einem Umzug nach Altmanns in Niederösterreich auch eine berufliche Veränderung. Gajar ließ sich zur Gesundheitsfördererin ausbilden. Beim Gesundheitsforum Niederösterreich, dessen Leiterin sie schließlich wurde, war sie maßgeblich am Aufbau der Strukturen in diesem Bundesland beteiligt. Seit 2007 ist sie beim FGÖ für den Arbeitsschwerpunkt Kinder und Jugendliche zuständig. Das Besondere an der Arbeit mit Teenagern sei deren Wahrfähigkeit. Gajar: „Wer nicht authentisch ist, ist bei der Arbeit mit Heranwachsenden zum Scheitern verurteilt.“ Sie selbst ist Mutter in einer großen „Patchworkfamilie“, in die ihr

entsprechenden Bildern und Symbolen anzusprechen. Ein wichtiger Ansatz sei auch die Arbeit mit „Peers“, also mit Gleichaltrigen, die ihre Altersgenossen zu Gesundheitsthemen beraten und unterstützen. Aufklärung und Information der Erwachsenen im Umfeld von Kindern und Jugendlichen sind ebenfalls zentrale Aufgaben.

Gajar ist beim FGÖ auch für die Selbsthilfe-Agenden und den Bereich Fort- und Weiterbildung zuständig. Über drei regionale Netzwerke besteht für alle Bundesländer Zugang zu Kursen zum Thema Gesundheitsförderung. Neu ist ein Seminar für Bürgermeisterinnen und Bürgermeister. Dabei geht es vier Tage lang um die eigene Gesundheit der Menschen aus diesem Stressberuf. Weitere Inhalte sind Projektmanagement sowie was Gesundheitsförderung ist und wie sie in einem Ort verankert werden kann. „Bislang haben wir zwei solche Seminare abgehalten. Beide waren ausgebucht“, freut sich Gajar. So wird auf effiziente Weise dafür gesorgt, dass die Konzepte und Maßnahmen der Gesundheitsförderung landesweit verbreitet werden.



ING. PETRA GAJAR

**Geboren:** 24. Juni 1967

**Sternzeichen:** Krebs

**Lebt:** mit ihrem Mann Thomas Gajar und den Kindern Markus (21), Melanie (19), Georg (18) und Iris (12).

**Hobbys:** Reiten, Laufen, Lesen

**Ich urlaube gerne:** in Österreich in den Bergen, zum Beispiel in Kärnten oder Osttirol; ich würde gerne einmal nach Neuseeland reisen.

**Im Wirtshaus bestelle ich am liebsten:** eine Rindsroulade mit Bandnudeln, dazu einen Apfelsaft mit Leitungswasser groß und nicht zu kalt.

**Meine Musik ist:** Jazz.

**Auf meinem Nachtkästchen liegen:** immer mehrere Bücher, jetzt gerade der Krimi „Ein perfekter Freund“ des Schweizer Autors Martin Suter und „Alles über Sally“ von Arno Geiger.

**Was mich gesund erhält:** sind körperliche Aktivität in der Natur und mein Familienleben, das alles in die richtige Relation setzt.

**Was krank machen kann:** sind Menschen, die nicht ehrlich sind.

**Diese drei Eigenschaften beschreiben mich am besten:** humorvoll, gut organisiert, energiegeladen



# Wir tragen Verantwortung für die Gesundheit der Beschäftigten

**KR Hans Roth**, CEO der Saubermacher AG, im Interview über Fairness, Fahrrad Fahren und umfassende Betriebliche Gesundheitsförderung.

Text: Mag. Dietmar Schobel

**B**ei uns zu Hause wurde nie viel über Gesundheit gesprochen oder gar darüber, was getan werden sollte, um sich diese zu erhalten“, erinnert sich *Hans Roth* (63) an seine Kindheit und Jugend. „Aber mein Vater hat streng darauf geachtet, dass wir weder rauchen noch trinken.“

Roth ist auf einem Bauernhof in Gnas in der Südsteiermark aufgewachsen. Neben der Schweinezucht betrieben die Eltern einen Gemischtwarenhandel. Hier war alles erhältlich, was am Land benötigt wird – bei Bedarf auch

eine Melkmaschine. Das älteste von fünf Geschwistern zeigte selbst viel unternehmerische Initiative. „Ich habe mich immer dafür interessiert, was in der Region wichtig ist, was gebraucht wird und was noch niemand macht“, sagt Roth.

## Was braucht die Region?

So hat er einen Baumarkt und einen Ölhandel aufgebaut. 1979 startete er in seiner Heimatgemeinde gemeinsam mit seiner Frau Margret und drei Beschäftigten jenes Unternehmen, das sein

erfolgreichstes werden sollte. Heute sammelt und verwertet die Saubermacher Dienstleistungs AG Abfälle für 1.600 Gemeinden und 40.000 Kunden aus Handel, Gewerbe und Industrie in mehreren europäischen Ländern. Unternehmensvorstand Hans Roth, 2002 zum „Kommerzialrat“ ernannt, ist Chef von 3.700 Mitarbeiter/innen, davon 1.500 in Österreich. „Für mich bedeutet Unternehmertum auch, Verantwortung für die Sicherheit und Gesundheit meiner Mitarbeiter/innen zu übernehmen“, betont KR Roth und ergänzt: „Das war

## KR HANS ROTH

**Geboren:** 2. Oktober 1946

**Sternzeichen:** Waage

**Lebt mit:** seiner Frau Margret, mit der er seit 1972 verheiratet ist, in Graz; Roth hat drei erwachsene Söhne im Alter von 35, 32 und 29 Jahren und 1 Enkelkind, das acht Monate alt ist.

**Hobbys:** Ski fahren, lesen, Theater- und Konzertbesuche

**Ich urlaube gerne:** im Sommer drei Wochen lang in

unserem Ferienhaus in meinem Geburtsort Gnas in der Südsteiermark.

**Im Wirtshaus bestelle ich am liebsten:** ein Wiener Schnitzel vom Kalb, dazu ein Mineralwasser oder ein Glas Wein.

**Meine Musik ist:** alles von Klassik bis zur Volksmusik; der Grazer Oper bin ich als Schatzmeister von deren „Förderkreis“ verbunden.

**Auf meinem Nachtkästchen liegen:**

„Tor zum Herzen“ von dem steirischen Schriftsteller und Schauspieler August Schmörlzer sowie „Die Angst des weißen Mannes: Eine Welt im Umbruch“ von dem deutsch-französischen Journalisten und Publizisten Peter Scholl-Latour; außerdem lese ich sehr viele Fachzeitschriften, wahrscheinlich 20 pro Woche.

**Was mich gesund erhält:**

ist, dass ich mit mir selbst im Einklang bin und innere Zufriedenheit empfinde.

**Was krank machen kann:**

ist, sich ständig Sorgen zu machen und alles in sich hineinzufressen, statt die Dinge offen auszusprechen.

**Diese drei Eigenschaften beschreiben mich am besten:** verlässlich, humorvoll,

ehrlich

**KR Hans Roth** (in der Mitte im Bild) setzt sich in seiner Saubermacher AG für umfassende Betriebliche Gesundheitsförderung ein.

für mich von Beginn an selbstverständlich. Ich stamme aus einer Region, in der jeder jeden kennt und fühle mich auch den Angehörigen meiner Beschäftigten verbunden. Schließlich war ich auch derjenige, der die traurige Pflicht hatte, es den Familien mitzuteilen, wenn einmal ein Arbeitsunfall passiert ist.“

### Kein Alkohol bei der Arbeit

Weil sich der Firmenchef in hohem Maß für das Wohlbefinden seiner Beschäftigten verantwortlich fühlt, hat er Regeln festgelegt, die vor 30 Jahren noch nicht unbedingt branchenüblich waren. Es wird genau darauf geachtet, dass vorgeschriebene Schutzkleidung auch getragen wird und bei Saubermacher gilt ein striktes Alkoholverbot. „Das hat anfangs für einige Unruhe gesorgt“, erinnert sich Roth. Doch die Aufregung nahm ab – und die Zahl der Arbeitsunfälle erfreulicherweise ebenso.

### 94 Vorschläge für mehr Gesundheit

Seit einigen Jahren wird Betriebliche Gesundheitsförderung bei der Saubermacher AG systematisch und umfassend umgesetzt. Das Pilotprojekt „Mach mit, bleib fit“ wurde 2006 und 2007 an vier Standorten in Graz mit 380 Mitarbeiter/innen durchgeführt. Diese hatten die Möglichkeit, sich an Arbeitskreisen zum Thema Gesundheit zu beteiligen und Verbesserungen vorzuschlagen und umzusetzen.

34 Beschäftigte nutzten diese Gelegenheit und erarbeiteten nicht weniger als 94 Vorschläge, von denen viele auch verwirklicht werden konnten. Das Spektrum reichte von der Organisation von Lauf- und Walkingtreffs oder Mountainbike-Touren über tägliches Obst für alle Mitarbeiter/innen bis zu Vorträgen zum Thema Kommunikation und Wertschätzung.

### Ergonomisch arbeiten

Nach Abschluss des Pilotprojekts wurden die Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung an den genannten vier Standorten fortgeführt und an



weiteren fünf in Österreich eingeführt. „Insgesamt erreichen wir damit 850 Beschäftigte“, sagt *Ing. Gerlinde Petz* von der Abteilung Qualität, Sicherheit und Umwelt. Sie ist bei der Saubermacher AG für die Betriebliche Gesundheitsförderung zuständig. In deren Rahmen wurde unter anderem die Broschüre „Saubermacher-Easy-Fitness“ produziert, die in Form kleiner Kärtchen Dehn- und Ausgleichübungen zeigt, die während und nach der Arbeit ausgeführt werden können.

Ein Schwerpunkt sind derzeit Maßnahmen, mit denen die Arbeitsfähigkeit bei älteren Beschäftigten erhalten werden soll. Dazu sollen Workshops beitragen, in denen die Mitarbeiter/innen ergonomisches, also gesundheitsverträgliches Arbeiten erlernen können. „Mit dem Standort Wien beginnend kommt ein Experte in die Betriebe, sieht sich die Handgriffe der Arbeiter/innen an und erklärt, wie diese mit möglichst geringer Belastung für den Bewegungsapparat ausgeführt werden können“, erläutert Petz.

### Zu wenig Lob

Aus den Befragungen der Mitarbeiter/innen ist auch bekannt, dass viele von zu wenig Lob berichten. Trainings für die Führungskräfte sorgen deshalb dafür, dass die Manager/innen mit anerkennenden Worten nicht zu sparsam umgehen. Schon seit längerem ist es in dem Unternehmen auch üblich, dass die Abteilungsleiter/innen an

einem Tag im Jahr – dem zweiten Montag im Oktober – eine Tätigkeit ihrer Mitarbeiter/innen übernehmen. Sie sind also zum Beispiel als Lader am Pressmüllwagen, am Sortierband oder am Kompostplatz im Einsatz. Der Firmenchef geht mit gutem Beispiel voran und hat die Tätigkeiten in seinem Betrieb auf diese Weise in der Praxis kennen gelernt. „Das Verhalten der Führungskräfte hat einen großen Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit der Beschäftigten und damit auch auf deren Wohlbefinden“, weiß Roth und betont, dass gegenseitiger Respekt beiden Seiten Vorteile bringt: „Wenn ich meinen Mitarbeiter/innen fair begegne, dann sind sie umgekehrt auch fair zu mir.“

### Entspannung beim Morgenkaffee

Was unternimmt der Leiter eines Großunternehmens mit einem stressigen 12-Stunden-Arbeitstag, um auf sein eigenes Wohlbefinden zu achten? „Ich fahre zwei bis dreimal pro Woche mit dem Fahrrad, gehe gerne laufen und achte darauf, dass ich ausreichend Schlaf bekomme“, sagt er. Setzt der Firmenchef vielleicht auch auf spezielle Entspannungstechniken? „In einem Yoga-Kurs oder beim Autogenen Training werden Sie mich sicher nicht antreffen“, lacht Roth. „Ich finde meine Entspannung frühmorgens gleich nach dem Aufstehen beim Zeitunglesen und einer Tasse Kaffee. Da genieße ich es, eine Stunde lang Zeit ganz für mich selbst zu haben.“



**„Damals dachte man noch, dass die moderne Medizin eines Tages alle Gesundheitsprobleme lösen würde.“**

UNIV.-PROF. DR. ELISABETH POTT

**D**amals war Prävention kein Thema. Man dachte noch, mit den Mitteln der modernen Medizin eines Tages alle Gesundheitsprobleme lösen zu können“, erinnert sich Univ.-Prof. Dr. Elisabeth Pott (61) an die späten 1970-er Jahre als sie zur Allgemeinchirurgin ausgebildet wurde. Die Medizinerin machte Prävention zu ihrem Thema und hat maßgeblich dazu beigetragen, dass diese in Deutschland einen höheren Stellenwert bekommen hat. Seit 1986 ist sie Direktorin der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), die heute rund 160 Mitarbeiter/innen zählt. Die BZgA setzt nationale Programme zur Prävention von HIV/Aids, Rauchen und Alkoholmissbrauch um. Darüber hinaus führt sie Programme zur Förderung der Kinder- und Jugendgesundheit durch. Zu den Aufgaben der BZgA zählt auch, Prävention und Gesundheitsförderung durch Evaluation und Qualitätssicherung nachweislich wirksam zu gestalten.

DR. THOMAS MATTIG

**„Wir wollen die Menschen dabei unterstützen, in aller Freiheit die bessere und gesündere Entscheidung für sich zu treffen.“**

Dr. Thomas Mattig (38) ist Familienmensch. Wann immer es ihm möglich ist, geht der Direktor der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz während der Mittagspause nach Hause, um gemeinsam mit seiner Frau und den beiden Töchtern im Alter von 2 und 4 Jahren zu essen. „Ich wohne nur fünf Minuten von unserem Büro in Bern entfernt und nutze gerne diese Gelegenheit, Zeit mit meiner Familie zu verbringen“, sagt Mattig. Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hat derzeit 35 Beschäftigte in Bern und Lausanne und ein



Jahresbudget von 17 Millionen Schweizer Franken (umgerechnet rund 12 Millionen

Euro). Sie ruft landesweite gesundheitsförderliche Maßnahmen ins Leben, koordiniert diese und lässt deren Erfolg evaluieren. Aktuell ist das Qualitätssiegel „Friendly Work Space®“ einer der Arbeitsschwerpunkte. Seit 2009 wird es an Schweizer Unternehmen verliehen, die Betriebliche Gesundheitsförderung nachhaltig umsetzen. Mattig: „Insgesamt ist es das Ziel der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, die Menschen dabei zu unterstützen, in aller Freiheit die besseren und gesünderen Entscheidungen für sich zu treffen.“



UNIV.-PROF. DR. WILLEM VAN MECHELEN

„Ich fahre täglich eine Stunde mit dem Fahrrad“. Univ.-Prof. Dr. Willem van Mechelen (58) weiß, wie er Bewegung in seinen Alltag einbauen kann. Den Weg von seiner Wohnung zu seiner Arbeitsstätte legt er stets auf zwei Rädern zurück. Van Mechelen ist als Leiter der Abteilung für „Public and Occupational Health“ des

**„100 Gramm Vorbeugung sind mehr wert als ein Kilogramm medizinische Therapie.“**

VU University Medical Centers in den Niederlanden tätig. Zudem ist er der Vorsitzende von HEPA Europe, dem europäischen Netzwerk der

Weltgesundheitsorganisation WHO für die Förderung gesundheitswirksamer körperlicher Aktivität, dem auch der Fonds Gesundes Österreich angehört. Zu Beginn seiner beruflichen Karriere hat van Mechelen an verschiedenen Schulen in Amsterdam Leibeserziehung unterrichtet: „Es war mir immer schon besonders wichtig, Kindern und Jugendlichen Freude an Bewegung zu vermitteln. Denn 100

Gramm Vorbeugung – zum Beispiel durch gesunde körperliche Aktivität – sind mehr wert als ein Kilogramm medizinische Therapie.“



# Knapp ein Drittel macht nie Sport

## UMFRAGE

29 Prozent oder knapp ein Drittel der Österreicherinnen und Österreicher geben an, dass sie nie Sport betreiben. Fünf Prozent sagen, dass sie auch keine nicht-sportliche körperliche Aktivität ausüben, wie etwa Wege mit dem Rad oder zu Fuß zurückzulegen, tanzen zu gehen oder im

Garten zu arbeiten. Das zeigt eine von der Generaldirektion Bildung und Kultur der Europäischen Kommission in Auftrag gegebene Eurobarometer-Umfrage zum Thema „Sport und körperliche Betätigung“, die im März veröffentlicht wurde. 26.788 europäische Bürger in den 27 Mitgliedstaaten der Europäischen Union wurden befragt. Die Menschen in

Österreich sind laut dieser Erhebung sportlicher als die EU-Bürger/innen im Durchschnitt. 39 Prozent der Europäer/innen aus der Europäischen Union gaben zu Protokoll, dass sie nie Sport treiben. 14 Prozent der EU-Bürgerinnen und –Bürger bekundeten, dass sie auch keine nicht-sportliche körperliche Betätigung ausüben.

**Zum Granatapfel wurden über 250 positive wissenschaftliche Untersuchungen veröffentlicht, insbesondere auf dem Forschungsgebiet von Herz-Kreislauf-System, Gehirn und Prostata. Für die Gesundheitseffekte werden Polyphenole (Tannine, Flavonoide) verantwortlich gemacht.**



## Was macht Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier so besonders?

### **1** Seit 7 Jahren Kompetenz und Erfahrung in der Granatapfel-Forschung

Die Dr. Jacob's Medical GmbH forscht länger als jedes andere Unternehmen in Deutschland, Österreich und der Schweiz an den gesundheitsfördernden Wirkungen des Granatapfels.

### **2** Die natürliche Vielfalt der Polyphenol-Antioxidantien des Granatapfels

Jede Flasche Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier enthält den Saft und das Fruchtfleisch von über 50 Granatäpfeln. Schonende Verarbeitungsprozesse bewahren die reiche Vielfalt der Polyphenol-Antioxidantien und Vitalstoffe in hochkonzentrierter Form. Studien zeigen, dass das natürliche Zusammenspiel all dieser Gesundheitsstoffe besonders wichtig ist.

### **3** Stabiler Gehalt an Polyphenolen und hohe antioxidative Kraft\*

Der Gehalt an Polyphenol-Antioxidantien in Granatapfelsäften ist sehr unterschiedlich, wie Untersuchungen zeigen. Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier hat einen gleichbleibend hohen standardisierten Gehalt an bioaktiven Antioxidantien, der mindestens zwei Jahre stabil bleibt. Ein von Dr. L.M. Jacob europaweit patentierter Fermentationsprozess erhöht die antioxidative Bioaktivität (TEAC). Dadurch ist sie etwa 80 mal höher als im Grüntee oder Rotwein\*.

### **4** Extrem hohe Konzentration von Polyphenol-Antioxidantien\*

1 Portion (10 ml) Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier hat die gleiche Menge Antioxidantien wie 210 ml Granatapfelsaft aus Konzentrat und 360 ml Granatapfel-Frischsaft\*.

### **5** Optimales Preis/Antioxidantien-Verhältnis Vergleichen Sie selbst, was preiswerter ist!

Wenn Sie das Preis/Antioxidantien-Verhältnis bei Granatapfelsäften berechnen, werden Sie feststellen, wie preiswert Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier vergleichsweise ist. Nur 76 Cent kostet eine 10 ml Portion. Geöffnet ist das Elixier (50 Portionen) im Kühlschrank 7 Wochen haltbar – ohne Konservierungsstoffe.



### **Patentiert**

mit Lebendfermentation nach Dr. Jacob's EU-Patent

### **Praktisch**

500 ml = 50 Portionen  
25 bis 50 Tage, pur oder gemixt

### **Preiswert**

optimales Preis-Antioxidantien-Verhältnis, ab 76 Cent pro Tag

### **Besonders sicher**

geprüft in Qualität & Antioxidantiengehalt



**21** fach  
konzentriert in  
Polyphenol-  
Antioxidantien



**Gesundheit,  
die schmeckt**

**Bestellbar in  
Ihrer Apotheke!**

(PZN-Bestellnummer  
3042097)

# Universitätskurs für Prävention und BGF

## START IM HERBST

Die Universität Graz führt diesen Herbst wieder einen Universitätskurs für „Prävention und Betriebliche Gesundheitsförderung“ (BGF) durch. Er wird in Kooperation mit zahlreichen Institutionen veranstaltet, zu denen auch der Fonds Gesundes Österreich zählt. Der Kurs soll Mitarbeiter/innen befähigen, eigenständig Konzepte und Maßnahmen zur Prävention und BGF in Betrieben umzusetzen. Er ist in zwei Teile gegliedert: Modul A vermittelt Grundlagenwissen zu Themen wie „Gesundheit aus ganzheitlicher Perspektive“ und „Sozialkompetenz“. Modul B beinhaltet vertiefendes Wissen, etwa zu Arbeitsprozessen, Arbeitsbedingungen und Ergonomie.

Der Kurs dauert von Oktober 2010 bis September 2011, unterrichtet wird freitags und/oder samstags. Teilnahmebeitrag sind 3.490 Euro. Bewerbungsende ist am Freitag 24. September 2010. Zielgruppe der Lehrveranstaltung sind Arbeitssicherheitsbeauf-



tragte, Arbeitsmediziner/innen, Sicherheits- und Behindertenvertrauenspersonen, Sicherheitsfachkräfte, Betriebsrät/innen sowie weitere betriebliche Funktionsträger/innen, die mit den Themen Prävention und Betriebliche Gesundheitsförderung beschäftigt sind, wie etwa Manager/innen, Personalverantwortliche, Qualitätsmanager/innen oder Projektleiter/

innen. Detaillierte Informationen zu den Inhalten, den Zulassungsvoraussetzungen und eine Möglichkeit zur Online-Anmeldung gibt es auf der Webseite [www.uniforlife.at](http://www.uniforlife.at) in der Rubrik „Universitätskurse“.

**Die Anmeldung ist auch möglich bei:**  
**UNI for LIFE GmbH,**  
**Tel. + 43 (0)316/380-1013,**  
**office@uniforlife.at**

## Vorgesetzte können Burnout verhindern

Wenn Führungskräfte ihre Mitarbeiter/innen bei der Arbeit sozial unterstützen, sinkt das Burnout-Risiko in den Unternehmen erheblich. Beenden oder unterbrechen die Vorgesetzten ihre Unterstützung jedoch, steigen die durch Burnout bedingten Ausfälle rasch wieder auf den vorherigen Stand. Dies zeigt eine im Mai präsentierte Langzeitstudie des Schweizer Instituts „sciencetransfer“ in Zusammenarbeit mit der deutschen Bertelsmann Stiftung. Bereits eine um 20 Prozent intensivere Unterstützung seitens der Führungskräfte führt zu 10 Prozent weniger durch Burnout bedingten Erkrankungen. Als Burnout oder „Ausgebranntsein“ wird ein Zustand der totalen Erschöpfung bezeichnet. Die Unterstützung kann instrumentell durch Arbeitsmittel, Tipps und Arbeitsentlastung oder emotional durch Zuspruch, Trost, Motivation und Zuhören erfolgen. Bei dem vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Projekt „BURNOUT- die Perspektive Unternehmensverantwortlicher und die erlebte Gefährdung Mitarbeitender“ wurde ein Leitfaden zur Burnout-Prävention in der betrieblichen Praxis erarbeitet. Er steht als Download unter [www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/forschung](http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/forschung) zur Verfügung.

## Auch im Alter mobil – das Faltdreirad machts möglich!



- mit 3 Handgriffen in 5 Sekunden fahrbereit
- kleinstes Packmaß
- paßt in jeden Kofferraum und Personenlift
- Sicherheit durch tiefen Einstieg und breiten Radstand

**Besuchen Sie uns für eine Probefahrt!**  
**Jeder Besucher erhält ein kleines Faltding als Geschenk!**

**Tel. 0681 10407744**

**Rota Explicare Falträder e.U.**  
**Redtenbachergasse 15, 1160 Wien**  
**Mi, Do, Fr 10 – 18 Uhr, Sa 10 – 17 Uhr**

**[www.dasfaltrad.at](http://www.dasfaltrad.at)**

## Jahresbericht 2009 des FGÖ erschienen

Der Fonds Gesundes Österreich hat 2009 mit 10,7 Millionen Euro das umfangreichste Fördervolumen seit seinem Bestehen aufgewiesen. Der vor Kurzem erschienene Jahresbericht 2009 dokumentiert, wie mit diesen Mitteln qualitätsgesichert und strategiegeleitet österreichweit Projekte zur Gesundheitsförderung finanziell unterstützt wurden. Das große Fördervolumen war Ergebnis einer mehrjährigen Vorarbeit, die letztlich in der „Strategie 2007“ mündete. Mit dieser wurde die Projektförderung in 4 settingbezogene Förderschienen eingebettet. Mit der Fokussierung auf wirksame Themen konnten Schwerpunkte gesetzt werden, die eine erhöhte Nachhaltigkeit der Maßnahmen erzielen werden. Inhaltlich war das Jahr 2009 von der Kampagne Herz-Kreislauf-Gesundheit geprägt. Die Initiative, die mit positiven Botschaften eine Mobilisierung der Bevölkerung für eine Lebensstil-Änderung bewirkte, wurde am „Gemeinsam gesund bewegen. Tag“ am 26. Oktober 2009 besonders gut sichtbar: Gemeinsam mit 288 Organisationen und etwa 67.000 Teilnehmer/innen gelang damit der größte Bewegungsevent Österreichs.

## Fundierte Informationen im Internet

### ONLINE

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist eine Fachbehörde mit rund 160 Beschäftigten, die Strategien für Prävention und Gesundheitsförderung in Deutschland entwickelt und diese in Kampagnen, Programmen und Projekten umsetzt. Die BZgA hat vor Kurzem zwei neue Online-Angebote

mit grundlegenden Informationen freigeschaltet. Unter [www.bzga.de/leitbegriffe](http://www.bzga.de/leitbegriffe) werden 92 zentrale Begriffe der Gesundheitsförderung definiert und erläutert. Das Internet-Glossar enthält Artikel anerkannter Wissenschaftler/innen und anderer Expert/innen. Das Themenspektrum reicht von „A“, dem „Anforderungs-Ressourcen-Modell in der Gesundheitsförderung“ bis „Z“ wie „Zielgruppe“. Zudem listet

der „Wegweiser Gesundheitsförderung“ der BZgA 230 überregional tätige Fachinstitutionen der Gesundheitsförderung und Prävention auf. Unter [www.bzga.de/wegweiser](http://www.bzga.de/wegweiser) können die Einträge nach 23 Themenbereichen geordnet aufgerufen werden, wie zum Beispiel „Bewegung/Sport“, „Ernährung“, „Gesundheitliche Chancengleichheit“ oder „Gesundheit des Kindes/Jugendlichen“.

## Handbuch zur BGF neu aufgelegt

### PRAXISBEISPIELE

Das „Handbuch zur Betrieblichen Gesundheitsförderung“ (BGF) beinhaltet die umfangreichen Erfahrungen zu diesem Thema, die im Österreichischen Netzwerk für BGF vorhanden sind. Es ist nunmehr bereits in der 4. Auflage erhältlich. Gemäß dem Leitsatz „es gibt

nichts Praktischeres als eine gute Theorie“ verbindet es theoretische Grundlagen mit konkreten Beispielen für die Praxis. Der Schwerpunkt wurde auf die einzelnen Phasen von Projekten zur BGF sowie auf die vorliegenden Qualitätskriterien und Instrumente gelegt. Das Handbuch unterstützt Betriebe dabei, Gesundheitsförderung als tragende Säule ihrer Unternehmenskultur zu etablieren. Die 4. Auflage wurde um einen Teil ergänzt, der sich mit „Zielgruppenorientierung der Betrieblichen Gesundheitsförderung“ und speziell mit BGF für jüngere und ältere Arbeitnehmer/innen auseinandersetzt.

**Handbuch zur Betrieblichen Gesundheitsförderung**, lose Blattsammlung, herausgegeben vom Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger. Für den Inhalt verantwortlich: *Dr. Christian Scharinger*, Ergänzung Lebensorientierung in der BGF: *Dr. Christian Scharinger* und *Mag. Ernst Neudorfer*.

Das Handbuch ist ab sofort bei Ihrem zuständigen Sozialversicherungsträger (Regionalstelle) um 20,00 Euro erhältlich (inkl. MwSt. und Versand) sowie unter [www.netzwerk-bgf.at](http://www.netzwerk-bgf.at)

## bike in the city

- und nimm dein faltrad jederzeit in den öffis mit



- kleinstes packmaß
- gilt als handgepäck
- in sekunden einsatzbereit

**besuch uns zu einer testfahrt -  
wir haben die größte auswahl österreichs!**



**jeder besucher erhält ein falddings als geschenk!**

**tel.: 0681 10407744**

rota explicare falträder e.u.  
redtenbachergasse 15, 1160 wien  
mi, do, fr 10-18 uhr, sa 10-17 uhr

**[www.dasfaltrad.at](http://www.dasfaltrad.at)**

# Gesunde Bewegung ins Leben bringen

*Bewegungsmangel ist die „Seuche des 21. Jahrhunderts“ sagen Fachleute für Gesundheitsförderung. Die 12. Präventionstagung des Fonds Gesundes Österreich hat gezeigt, was dagegen unternommen werden kann.*

Die Weltgesundheitsorganisation WHO bringt fünf bis acht Prozent aller Todesfälle direkt mit mangelnder Bewegung in Verbindung. Dem kann durch vermehrte körperliche Aktivität entgegengewirkt werden“, betonte *Hon.-Prof. Dr. Robert Schlögel*, Leiter der Sektion II Verbrauchergesundheit und Gesundheitsprävention des Bundesministeriums für Gesundheit bei der Eröffnung der 12. Österreichischen Präventionstagung des Fonds Gesundes Österreich Ende April. Diese beschäftigte sich unter dem Titel „Leben in Bewegung“ mit bewegungsspezifischen Strategien der Gesundheitsförderung.

Regelmäßige Bewegung hilft, gesund zu bleiben. Das ist längst durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt (siehe auch den Artikel „Bewegung wirkt“ auf den Seiten 22 und 23). Gleichzeitig ist beispielsweise aus der österreichischen Gesundheitsbefragung 2007 bekannt, dass nur rund die Hälfte der Bevölkerung ab 15 Jahren zumindest einmal pro Woche in ihrer Freizeit durch körperliche Betätigung ins Schwitzen kommt. Konkret gilt dies für 60 Prozent der Männer und 49 Prozent der Frauen. Dreimal pro Woche sind in ihrer Freizeit sogar nur etwa ein Drittel der Männer und knapp ein Viertel der Frauen aktiv.

## Mehr Bewegung für Inaktive

„Es ist notwendig, jenen Teil der Bevölkerung in gesunde Bewegung zu versetzen, der bislang noch nicht in ausreichendem Maß körperlich aktiv ist“, sagte Schlögel. Dazu müsse einerseits das Interesse der Inaktiven an Bewegung und Sport geweckt werden. Andererseits müsse die Umwelt insgesamt bewegungsförderlicher gestaltet werden, sodass es für jeden einzelnen Menschen auch leichter möglich sei, körperlich aktiv zu werden. Schlögel: „Um das zu erreichen, sind neben dem Gesundheitssektor, zum Beispiel auch die Bereiche Sport, Verkehr und Raumplanung sowie das Bildungswesen gefordert.“

„Die Frage, was tatsächlich getan werden kann, um Rahmenbedingungen zu schaffen, die möglichst zahlreiche Menschen dazu zu bringen, sich mehr zu bewegen, ist für die Gesundheitsförderung zentral“, betonte auch *Mag. Christoph Hörhan*, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich bei der Konferenz in Wien. Die „Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“, die vor Kurzem erschienen sind und bei der Tagung präsentiert wurden, sind eine wissenschaftlich fundierte Handlungsgrundlage für eine sektorübergreifende Kooperation bei der Gestaltung bewegungsförderlicherer Lebensverhältnisse.



**Mag. Christoph Hörhan:** „Bewegungsförderliche Rahmenbedingungen zu schaffen, ist zentral für die Gesundheitsförderung.“

## Einheitliche Empfehlungen

Die Empfehlungen wurden vom Gesundheitsministerium, der Gesundheit Österreich GmbH und dem Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich herausgegeben und in Kooperation mit der Österreichischen Bundes-Sportorganisation, der Österreichischen Gesellschaft für Public Health, der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention sowie der Österreichischen Sportwissenschaftlichen Gesellschaft erstellt.

„Mit diesem Dokument gibt es nun einheitliche Vorgaben, die allen Sektoren und Institutionen eine gemeinsame Basis bieten sollen“, sagte Hörhan und hob hervor: „Die Österreichischen Bewegungsempfehlungen fassen das Wissen und die Erfahrungen aus den neuesten internationalen Studien und Berichten zusammen.“ Gleichzeitig sei es gelungen, sie so einfach zu formulieren,



Bei den Bewegungsstationen von „Fit für Österreich“ konnte gesunde körperliche Aktivität in der Praxis erprobt werden.

dass sie in verschiedene Lebenswelten integriert und auch von Menschen ohne besonderes Fachwissen angewendet werden könnten. Die Bewegungsempfehlungen enthalten für Kinder und Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen klare Angaben zur Dauer und Intensität gesundheitswirksamer Bewegung (siehe auch Artikel auf den Seiten 20 und 21). Sie seien allerdings nur ein wesentlicher erster Schritt, ergänzte Hörhan. Weitere müssten folgen, um die Inhalte des Dokumentes auch umfassend in die Praxis umzusetzen.

### Praxisprojekte und Bewegungsstationen

Insgesamt wurde die 12. Präventionstagung von 370 Teilnehmerinnen und Teilnehmern besucht. Das machte die zweitägige Veranstaltung zur bislang größten des Fonds Gesundes Österreich. Fünf Plenumsvorträge und 34 Impulsreferate gaben den Anwesenden Gelegenheit, verschiedens-

te Aspekte des Themas Bewegungsförderung zu diskutieren. Zudem konnten sie zahlreiche Beispiele kennen lernen, wie Projekte für mehr körperliche Aktivität in der Praxis erfolgreich umgesetzt werden können.

Bei den Bewegungsstationen von „Fit für Österreich“, der bundesweiten Bewegungsinitiative des Sportministeriums, der Österreichischen Bundes-Sportorganisation und der Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION konnten die Tagungsbesucher/innen selbst gesunde körperliche Aktivitäten ausüben. Mini-Trampoline und Gymnastikbälle konnten ebenso erprobt werden, wie Balanceboards und andere Geräte zum gesunden Training von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer oder Koordination. Auch ein völlig neues Übungsutensil, das bei Walking-Training und Gymnastik für „gesunde Vibrationen und Schwung“ sorgen soll, konnte getestet werden.

# Bewegungstraining mit Spaß

Das seilringgedeckelte Minitrampolin von **bellicon** macht große Freude und motiviert sogar Bewegungsmuffel zu einem regelmäßigen Training.

**EIGENTLICH IST ES FAST JEDEM KLAR:** Um sich fit und gesund zu halten, ist ein regelmäßiges Bewegungstraining unerlässlich. Aber der innere Schweinehund steht der Umsetzung dieser Erkenntnis nur all zu oft entgegen. Die beste Lösung wäre daher ein Training, das leicht von jedermann zu erlernen ist, viel Spaß macht und ohne langwierige Anfahrt oder lästiges Umziehen einfach in den Alltag integrierbar ist.

Die Firma **bellicon** bietet mit ihrem hochelastischen Minitrampolin ein Gerät, das alle diese Anforderungen erfüllt. Und obwohl es subjektiv viel weniger anstrengt als Joggen, ist es durch den auf alle Körperzellen wirkenden andauernden Schwerkraftwechsel sogar noch effizienter. So kommen sogar regelrechte Sportmuffel problemlos dauerhaft in Bewegung. Das regelmäßige Schwingen auf dem bellicon hilft außerdem ausgezeichnet bei Übergewicht, Nacken- und Rückenschmerzen, Stress, Balanceproblemen und Lymphstau.

Nähere Infos unter: [www.bellicon.com](http://www.bellicon.com)



# So kann die „Pflegekatastrophe“ verhindert werden

*Bewegung kann sämtliche wesentlichen Altersmerkmale positiv beeinflussen. Sie ist das beste Mittel, damit wir auch in höheren Jahren möglichst lange ohne fremde Hilfe auskommen.* Text: Mag. Dietmar Schobel

**A**ktuell benötigen in Österreich etwa 360.000 Menschen Pflege. Da immer mehr Menschen immer älter werden, wird diese Zahl bis 2050 auf mindestens 600.000 Menschen ansteigen. Das bedeutet, dass uns eine ‚Pflegekatastrophe‘ droht, wenn wir nichts unternehmen“, sagte *Univ.-Prof. Dr. Paul Haber* vom Zentrum für medizinische Trainingsberatung in Wien bei der 12. Präventionstagung des Fonds Gesundes Österreich. Der Sportmediziner befasste sich in einem Plenarvortrag mit „Bewegung als gesundheitspolitischer Herausforderung für eine alternde Gesellschaft“.

## Älter werden, leistungsfähig bleiben

Weshalb werden Menschen mit steigendem Alter häufig pflegebedürftig? – Der Referent erklärte dazu: „Die Ursache ist meist nicht nur Krankheit. Der eigentliche Grund für Pflegebedürftigkeit ist häufig körperliche Schwäche, die über jenes Maß hinausgeht, das sich durch das Altern aus biologischen Gründen ergibt.“ Gegen das Altern als solches kann nichts unternommen werden, was auch bedeutet, dass „Anti-Aging“ schlicht nicht möglich ist. Es ist jedoch sehr wohl möglich, das Älter Werden so zu gestalten, dass wir dabei möglichst leistungsfähig bleiben und erst spät oder gar nicht auf fremde Hilfe angewiesen sind. Haber: „Es geht darum, dass möglichst zahlreiche Menschen möglichst viel an Lebenszeit dazu gewinnen, die sie verbringen können, ohne hilfsbedürftig zu sein.“

Das beste Mittel, um das zu erreichen, sind mehr Bewegung im Alltag und zusätzlich gezieltes körperliches Training. Körperliche Aktivität hat auf sämtliche wichtigen Merkmale des Älter Werdens einen positiven Einfluss. Das sind im Wesentlichen acht Faktoren und zwar sinken mit zunehmendem Alter in aller Regel:

- der Energieumsatz pro Tag
- die maximale Fähigkeit Sauerstoff aufzunehmen
- die Muskelmasse
- die Knochendichte
- und die Empfindlichkeit für Insulin.
- Der Körperteilanteil
- und der Blutdruck steigen hingegen
- und Anteil und Zusammensetzung des Cholesterins im Blut verschlechtern sich.

## Medikamente bleiben wirkungslos

Einige dieser Altersmerkmale können auch medikamentös beeinflusst werden, speziell die abnehmende Knochendichte, eine zu hohe Cholesterinkonzentration, hoher Blutdruck und zu geringe Insulinsensitivität. „Doch einerseits ist das nicht immer ohne Nebenwirkungen möglich und andererseits sind jene Merkmale des Alterns, die uns schließlich schwach und hilfsbedürftig werden lassen, nicht medikamentös beeinflussbar“, betonte Haber. Die abnehmende maximale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit und die sinkende Muskelkraft könnten nur durch mehr körperliche Aktivität positiv beeinflusst werden. Das gelte auch für den im Durchschnitt betrachteten sinkenden Energieumsatz durch Bewegungsmangel, der neben falscher Ernährung die wichtigste Ursache für Übergewicht und Adipositas sei.

**Der Referent:** „Mit Arzneien allein können wir also vielleicht ein vergleichsweise hohes Alter erreichen. Aber sie können nicht verhindern, dass wir dann möglicherweise nicht mehr aus eigener Kraft aus der Badewanne steigen können.“ Die Konsequenz aus dieser Erkenntnis müsse deshalb eine völlig neue Herangehensweise an die drohende „Pflegekatastrophe“ sein. Derzeit werde nämlich nur darüber nachge-



dacht, wie diese durch neue Einrichtungen, mehr Personal und mehr Ausbildungsmöglichkeiten im Pflegebereich vermieden werden könnte.

## Fitnesscenter für Senior/innen

Haber: „Wir sollten jedoch darüber nachdenken, ob es nicht in jedem Seniorenclub ein Fitnesszentrum geben sollte oder wie mehr geschultes Personal für Kraft- und Gesundheitstraining in Einrichtungen für ältere Menschen beschäftigt werden könnte.“ Eine der schwierigsten Aufgaben sei, die Betroffenen richtig zu motivieren. „Verschiedenste gesellschaftliche Gruppen werden dazu beitragen müssen, für die anstehenden Aufgaben im Bereich der Bewegungsförderung für ältere Menschen Lösungen zu finden: von den Ärzt/innen, den Medien, Krankenkassen und Versicherungen über die Interessenvertretungen und Politiker/innen bis hin zu den österreichischen Sportvereinen, die noch viel mehr Angebote für gesundheitswirksame Bewegung für Senior/innen schaffen sollten“, sagte Haber zusammenfassend.



**Univ.-Prof. Mag. Dr. Sylvia Titze:** „Wenn wir Bewegung mit Freude, Übermut, Entspannung und Gemeinsamkeit verbinden, schaffen wir die Basis für Bewegungsförderung.“

# So fördert körperliche Aktivität die Gesundheit

*Seit Kurzem gibt es wissenschaftlich fundierte, einheitliche und leicht verständliche Richtlinien dafür, in welche Dauer und Intensität körperliche Aktivität gesundheitswirksam ist. Univ.-Prof. Mag. Dr. Sylvia Titze stellte die „Österreichischen Bewegungsempfehlungen“ auf der 12. Präventionstagung vor. Text: Mag. Harald Leitner*

Die Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivität für die Gesundheit wird in der Gesellschaft zunehmend wahrgenommen. Bewegung und Sport werden als notwendiger Bestandteil nationaler Public-Health-Maßnahmen verstanden. So fordern auch die Weltgesundheitsorganisation WHO und die Europäische Kommission dazu auf, der Bewegung auf nationaler Ebene mehr Aufmerksamkeit zu schenken. „Wenn wir in der Lage sind, Bewegung mit Freude, Übermut, Entspannung aber auch Gemeinsamkeit zu verbinden, dann haben wir die Basis geschaffen, die wir benötigen, die Bewegungsförderung voran zu treiben“, sagte dazu Univ.-Prof. Mag. Dr. Sylvia Titze vom Institut für Sportwissenschaft der Karl-Franzens-Universität Graz bei der 12. Österreichischen Präventionstagung des Fonds Gesundes Österreich Ende April in Wien.

## Gesundheitswirksame Bewegung

Das Bundesministerium für Gesundheit, die Gesundheit Österreich GmbH und der Fonds Gesundes Österreich haben deshalb die Österreichische Gesellschaft für Public Health beauftragt, gemeinsam mit Kooperationspartner/innen aus Sport,

Sportwissenschaft, Medizin und Public Health „Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“ zu erstellen. In diesen sind neben Vorgaben für gesunde Bewegung auch Hintergrundinformationen enthalten sowie Angaben zu den relevanten Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten der Bevölkerung. „Die Bewegungsempfehlungen sind ein Maßstab für die Gesundheitsförderungs politik auf allen Ebenen. Sie sind Leitlinien für Entscheidungsträger/innen, um Ziele zu formulieren und eine Zielvorgabe für die Entwicklung von Projekten zur Bewegungsförderung sowie zu deren Beurteilung. Darüber hinaus sind sie eine Grundlage für die regelmäßige Erhebung der körperlichen Aktivität auf Bevölkerungsebene“, schilderte Titze, die federführend an der Erstellung der Empfehlungen beteiligt war, deren Nutzen.

## Allgemeine Prinzipien

Das Dokument enthält Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche, für Erwachsene und für ältere Menschen. Mit Bewegung beziehungsweise körperlicher Aktivität ist dabei jede Form von Bewegung gemeint, die durch Kontraktion der Skelettmuskulatur verursacht wird

und mit einem erhöhten Energieumsatz einhergeht. Den altersgerechten Bewegungsempfehlungen liegen allgemeine Prinzipien zugrunde:

- Geringfügige körperliche Aktivität ist besser als körperliche Inaktivität
- Mit steigendem Bewegungsumfang steigt auch die Gesundheitswirkung
- Die schädlichen Auswirkungen körperlicher Aktivität sind deutlich geringer als diejenigen von Bewegungsmangel
- Die Bewegungsempfehlungen wurden für gesunde Menschen formuliert
- Bewegung ist auch für Menschen mit Behinderung und chronischen Beschwerden gesundheitswirksam.

## Altersspezifische Empfehlungen

Um die Gesundheit zu fördern, sollten **Kinder und Jugendliche** jeden Tag insgesamt mindestens 60 Minuten mit zumindest mittlerer Intensität körperlich aktiv sein. An mindestens drei Tagen pro Woche sollten muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen durchgeführt werden. Darüber hinaus werden zusätzliche Aktivitä-

ten empfohlen, die die Koordination verbessern und die Beweglichkeit erhalten.

**Erwachsene** im Alter zwischen 18 und 64 Jahren sollten wöchentlich mindestens 150 Minuten lang mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten lang mit höherer Intensität aktiv sein oder eine Kombination von Bewegungen mit mittlerer und höherer Intensität ausüben. Idealerweise sollte die Aktivität auf möglichst viele Tage der Woche verteilt werden, wobei jede Einheit zumindest zehn Minuten durchgehend dauern soll. Zusätzlicher Nutzen für die Gesundheit wird erzielt, wenn die durchschnittliche wöchentliche Dauer der Aktivitäten erhöht wird. An zwei oder mehr Tagen sollte muskelkräftigende Bewegung mit mittlerer oder höherer Intensität durchgeführt werden, bei der alle Muskelgruppen beansprucht werden.

Für **Menschen ab dem 65. Lebensjahr** gelten grundsätzlich die gleichen Empfehlungen wie für Erwachsene. Wenn sie aufgrund von Beschwerden nicht in der Lage sind, 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität auszuführen, wird empfohlen, so viel Bewegung zu machen, wie es die Beschwerden zulassen. Insbesondere ältere Menschen sollten Aktivitäten ausüben, die das Gleichgewichtsvermögen erhalten, um die Sturzgefahr zu reduzieren.

### Regelmäßiges Training

Die Intensität des Trainings kann ohne Messgeräte auf einfache Art und Weise eingeschätzt werden. So bedeutet *mittlere Intensität*, dass während einer Bewegung zwar noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann. Bei *höherer Intensität* sind nur noch kurze Wortwechsel möglich. „Eine Faustregel besagt, dass 10 Minuten Aktivität mit höherer Intensität 20 Minuten mit mittlerer Intensität entsprechen“, erläutert Titze, die auch Präsidentin der Österreichischen Sportwissenschaftlichen Gesellschaft (ÖSG) ist. Mit muskelkräftigender Bewegung sind körperliche Aktivitäten gemeint, bei denen das Körpergewicht, Gewicht



te oder andere Hilfsmittel als Widerstand eingesetzt werden. Beispiele für diese Bewegungsformen sind Liegestütze, Hanteltraining oder Übungen mit dem Thera-Band. Die Bewegungseinheiten sollten möglichst über die Woche verteilt und nicht am Stück durchgeführt werden. Einerseits sollen dadurch Schäden aufgrund von Überbelastung durch sporadisches intensives Training vermieden werden. Andererseits wird der Trainingseffekt durch die regelmäßige Ausübung der Aktivitäten gesteigert.

### Ideen-Workshop

Nachdem nunmehr die „Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“ vorliegen, besteht der nächste Schritt laut Titze darin, einen nationalen Aktionsplan zu erstellen. Dabei sollen unterschiedliche Bereiche wie Bildung, Sport oder Verkehr zusammenarbeiten. Das Wissen der Bevölkerung zum Thema gesunde Bewegung soll insgesamt verbessert und Bewegungsangebote sollen so gestaltet werden, dass sie an die Bedürfnisse spezifischer Zielgruppen angepasst sind. Zudem wird es von Bedeutung sein, Programme zur Bewegungsförderung auf ihre Wirksamkeit hin zu überprüfen und wei-

terzuentwickeln. „Durch regelmäßige Bewegungserhebungen sollen Trends erkannt und überprüft werden, ob wir mit unseren Kampagnen auf nationaler Ebene oder im Gemeindegesehft Erfolg haben“, erläuterte Titze. Im Rahmen der 12. Präventionstagung widmete sich einer der Workshops dem Thema: „Von Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung zu deren Umsetzung – welche Rahmenbedingungen braucht es?“. Mit rund 80 Teilnehmer/innen war dieser von Mag. Christian Halbwachs, dem Geschäftsführer der Initiative „Fit für Österreich“ geleitete Workshop besonders gut besucht. In Untergruppen zu den Themen Sport, Bildung, Gesundheit, Verkehr und Raumplanung sowie Arbeit erstellten die Teilnehmer/innen eine Liste konkreter Maßnahmen, wie die Bevölkerung verstärkt zur Bewegung gebracht werden kann. Die Ideen reichen dabei von der Ausbildung von Gesundheitsbotschafter/innen, über die Schaffung von Generationsbewegungsplätzen, bauliche Maßnahmen oder Bewegungs-Hotlines bis hin zu betrieblicher Bewegungsförderung. Die Ergebnisse dienen als Grundlage weiterer Schritte in Richtung eines nationalen Aktions- bzw. Umsetzungsplanes.

# BEWEGUNG WIRKT

Regelmäßige körperliche Aktivität ist das beste Medikament. Lesen Sie dazu im Folgenden wissenschaftliche Daten und Fakten aus Studien der Sport- und Präventivmedizin, die heute als „Klassiker“ ihres Fachbereiches gelten. Sie stammen aus dem Vortrag von *Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl*, Leiter des Zentrums für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien, bei der 12. Präventionstagung.

## 0,43

So gering ist das Risiko eines Schaffners in einem britischen Doppeldeckerbus an einer Erkrankung der Herzkranzgefäße zu versterben im Vergleich zu seinen Kollegen, die Tickets verkaufen. Schaffner sind also nicht einmal halb so häufig von einem tödlichen Herzinfarkt betroffen wie Ticketverkäufer. Das hat der Mediziner *Jeremy Morris* (1910 – 2009) gemeinsam mit Kollegen in einer 1958 im *British Medical Journal* veröffentlichten Studie festgestellt. Der erstaunlich große Unterschied wurde damit erklärt, dass die Schaffner pro Arbeitstag etwa 500 bis 750 Stufen steigen, während die Ticketverkäufer fast ausschließlich sitzen. Allgemein betrachtet bedeutet das: körperliche Aktivität wirkt positiv auf Herz und Kreislauf. Diese Schlussfolgerung aus Morris' „Doppeldeckerstudien“ und ähnlichen Arbeiten war in den 50er-Jahren eine medizinische Sensation. Damals standen manche Wissenschaftler/innen dieser These noch mit größter Skepsis gegenüber.



Morris' „Doppeldeckerstudie“ war der Beweis: Bewegung erhält Herz und Kreislauf gesund.

## 3,2

Kilometer am Tag oder mehr ging eine Gruppe nicht-rauchender pensionierter Männer im Alter von 61 bis 81 Jahren üblicherweise pro Tag zu Fuß. Sie wurden in einer 1998 veröffentlichten Studie von *Amy A. Hakim* von der University of Virginia School of Medicine in den USA und Kolleg/innen mit einer anderen Gruppe tabakabstinenter im Ruhestand befindlicher Herren gleichen Alters verglichen. Der einzige Unterschied: deren tägliches Geh-Pensum waren null bis maximal 1,6 Kilometer. Von jenen Senioren, die nur sehr wenig zu Fuß gingen, verstarben während des zwölfjährigen Beobachtungszeitraums 40,5 Prozent. Unter den Vielgehern waren es nur 23,8 Prozent, also etwas mehr als die Hälfte. Dazu die Studienautor/innen: „Ältere Menschen zum Gehen anzuregen, kann also Vorteile für deren Gesundheit bringen.“

Absolventen der Universität Harvard in den USA wurden von dem US-Mediziner *Ralph S. Paffenbarger Jr.* (1922 – 2007) und Kolleg/innen in einer Gesundheitsstudie erfasst. Die Testpersonen hatten zwischen 1916 und 1950 ihr Studium in Harvard abgeschlossen. Zwischen 1962 und 1977 wurde bei ihnen das relative Risiko für Todesfälle durch alle möglichen Ursachen erhoben. Das Ergebnis: Dieses Risiko ist im Prinzip umso geringer, je höher die körperliche Aktivität ist. Wer 1.500 bis 1.999 Kilokalorien pro Woche bei Bewegung im Alltag oder beim Sport verbraucht, verstirbt mit rund 40 Prozent

geringerer Wahrscheinlichkeit als völlig oder fast inaktive Menschen, die pro Woche nur 500 oder weniger Kilokalorien durch körperliche Aktivität umsetzen. Bei einem Verbrauch von 3.000 bis 3.500 Kilokalorien durch Bewegung sinkt das Todesrisiko sogar um 54 Prozent.

Dazu Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl bei der 12. Präventionstagung: „Um 3.000 Kilokalorien zu verbrauchen, muss allerdings zum Beispiel pro Woche fünf Stunden lang mit einem Schnitt von elf bis zwölf Stundenkilometern gelaufen werden. Aber 1.500 Kilokalorien kann jeder von uns erreichen, wenn er nur will. Das geht auch schon, wenn wir mehr Bewegung in den Alltag einbauen, zum Beispiel indem wir Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen.“

## 17.000



**Gezieltes und gut geplantes Krafttraining wirkt:** Gerade auch in höheren Jahren.

# 12

Jahre lang haben *Walter Frontera* und seine Kolleg/innen von der Harvard Medical School in Boston USA neun Männer mit einem inaktiven Lebensstil beobachtet. In diesem Zeitraum nahm die Kraft jener Muskeln, die zum Beugen und Strecken von Knie und Ellbogen benötigt werden um 20 bis 30 Prozent ab. Im Anschluss wurde mit derselben Gruppe von Testpersonen zwei Mal pro Woche ein Krafttraining durchgeführt. Innerhalb von nur zwölf Wochen konnten die Männer dadurch zwei Drittel jener Kraft zurück gewinnen, die sie während der zwölf Jahre davor durch Bewegungsmangel eingebüßt hatten.

Die Testpersonen hatten zu Beginn der Untersuchung ein Durchschnittsalter von 65 Jahren. Zum Zeitpunkt des Krafttrainings waren sie im Durchschnitt schon 77 Jahre alt. Somit ist es also nie zu spät dafür, mit gesundheitswirksamer Bewegung zu beginnen.

# 4

Verhaltensweisen gelten in der Lebensstilmedizin als besonders wichtig und förderlich für die Gesundheit. Das „magische Quartett“ besteht aus:

- regelmäßiger körperlicher Aktivität,
- Nicht-Rauchen,
- dem Bemühen um ein normales Körpergewicht
- und einer ausgewogenen Ernährung, die unter anderem viel Obst und Gemüse, vollwertige Produkte und wenig Fett und Zucker beinhalten sollte.

## So gesund ist Bewegung

Bewegung ist das beste Medikament. Sie wirkt auf das Herz-Kreislaufsystem ebenso positiv wie auf Atmung, Verdauung und Stoffwechsel sowie auf das Nerven- und Immunsystem. Dazu Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl bei der 12. Präventionstagung: „Die positiven Gesundheitswirkungen von Bewegung werden auch durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Bereich der Genetik bestätigt.“ Die folgende Liste zeigt im Detail die vielfältigen Gesundheitswirkungen, die für Erwachsene und ältere Erwachsene durch regelmäßige körperliche Aktivität wahrscheinlich zu erwarten sind. Sie wurde 2008 veröffentlicht und stammt vom United States Department of Health and Human Services. Die Angaben sind nach Evidenz, also nach „Stärke der wissenschaftlichen Beweislage“ gereiht. Es werden somit jene Fakten zuerst genannt, zu denen es besonders zahlreiche wissenschaftliche Studien mit aussagekräftigen Ergebnissen gibt. – Und nicht zu vergessen: Sport und Bewegung haben auch einen sozialen Nutzen und verhelfen uns zu Kontakten.

### Starke Evidenz

- Regelmäßige Bewegung vermindert das Risiko für vorzeitigen Tod aus allen möglichen Ursachen, für Erkrankungen der Herzkranzgefäße, für Schlaganfälle, für Bluthochdruck und für das Metabolische Syndrom.
- Körperliche Aktivität beeinflusst die Blutfette günstig und vermindert das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2.
- Sie beugt einer Zunahme des Körpergewichts vor und speziell dann, wenn gleichzeitig weniger Kalorien zugeführt werden, reduziert sie das Körpergewicht.
- Regelmäßige Bewegung verbessert die „kardiovaskuläre Fitness“, also die Ausdauer sowie die „muskuläre Fitness“, also die Kraft.
- Körperliche Aktivität vermindert das Risiko für Stürze, Darmkrebs und Brustkrebs.
- Bewegung reduziert das Risiko für Depressionen.

- Speziell bei älteren Personen verbessert regelmäßige Bewegung kognitive Funktionen, also zum Beispiel Gedächtnis, Aufmerksamkeit oder Denkvermögen.

### Mittlere bis starke Evidenz

- Körperliche Aktivität sorgt speziell bei älteren Menschen auch dafür, dass Alltagsaktivitäten besser erledigt werden können.
- „Abdominalfett“ oder auch Bauchfett wird durch Bewegung reduziert.

### Mittlere Evidenz

- Das Risiko für Hüftfrakturen, Lungenkrebs und Gebärmutterkrebs wird verringert.
- Nachdem Körpergewicht reduziert wurde, bleibt das geringere Gewicht bei Menschen, die sich regelmäßig bewegen mit höherer Wahrscheinlichkeit erhalten.
- Die Knochendichte wird erhöht.
- Die Schlafqualität wird verbessert.



**Mag. Dr. Verena Zeuschner:** „Bewegungsförderung ist eine Aufgabe, die zahlreiche gesellschaftliche Bereiche betrifft.“

---

## INTERVIEW

---

### **GESUNDES ÖSTERREICH** Frau Zeuschner, weshalb wurde die Tagung „Leben in Bewegung. Bewegungsspezifische Strategien der Gesundheitsförderung“ veranstaltet?

**Zeuschner:** Bewegung ist eine der Säulen der Gesundheitsförderung. Der gesundheitliche Nutzen von körperlicher Aktivität ist längst in Hunderten von Studien wissenschaftlich belegt. Bewegung wirkt und das von jungen Jahren bis ins hohe Alter. Trotz dieses Wissens wollen oder können sich jedoch immer noch viele Menschen nicht ausreichend bewegen. Das wesentliche Ziel der Konferenz war deshalb, zu zeigen, was wir gemeinsam bereits tun und noch tun können, um möglichst zahlreiche Österreicherinnen und Österreicher zu gesundheitswirksamer körperlicher Aktivität zu bewegen.

### **GESUNDES ÖSTERREICH** Wie können wir konkret mehr gesunde Bewegung in unser Leben bringen?

**Zeuschner:** Neben der Selbstverantwortung eines jeden steht im Zentrum sicher die Frage, wie die Lebensbedingungen in Österreich insgesamt möglichst bewegungsförderlich gestaltet werden können. Eine Antwort kann zum Beispiel darin bestehen, den Verkehr so

# Die Lebensbedingungen bewegungsförderlich gestalten

*Mag. Dr. Verena Zeuschner ist Gesundheitsreferentin mit Schwerpunkt Bewegung beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und war für die 12. Präventionstagung zuständig. Im Interview spricht sie über deren Ziele und darüber, wie wir die Gesellschaft insgesamt bewegungsförderlich gestalten können.*

zu planen, dass körperliche Aktivität durch Zu-Fuß-Gehen oder Rad Fahren im Alltag gefördert wird. Eine Antwort kann aber auch sein, dass Vereine neben dem Leistungssport auch mehr Möglichkeiten für gesunde körperliche Aktivität schaffen. Speziell am Land und für die Zielgruppen Kinder und Jugendliche sowie ältere Menschen besteht nach meiner Erfahrung noch Nachholbedarf. Weiters gibt es zum Beispiel in vielen Sportarten für Menschen über 30 Jahre nur selten entsprechende Kurse, die rein zum Spaß besucht werden können.

### **GESUNDES ÖSTERREICH** Wer kann und soll zur Gestaltung gesünderer Lebensbedingungen beitragen?

**Zeuschner:** Dabei sind wir alle gefordert. Im Sinne von „Health in all Policies“ (siehe auch Artikel auf Seite 31) ist die Bewegungsförderung eine Aufgabe, die zahlreiche gesellschaftliche Bereiche betrifft. Die Verkehrsplaner/innen und Sportfunktionär/innen habe ich schon erwähnt, aber es müssen zum Beispiel auch Entscheidungsträger/innen aus dem Gesundheitssektor, dem Bildungswesen, der Architektur und weiteren Bereichen miteinbezogen werden. Nur so kann es gelingen, unsere Lebensbedingungen insgesamt nachhaltig und umfassend möglichst bewegungsförderlich zu gestalten.

### **GESUNDES ÖSTERREICH** In den vergangenen Jahren wurden beim Fonds Gesundes Österreich immer mehr Projekte für gesunde Bewegung eingereicht. Weshalb gab es diesen Zuwachs?

**Zeuschner:** Das ist vor allem auf unsere erfolgreiche Kooperation mit „Fit für Österreich“ zurückzuführen. Das ist die bundesweite

Bewegungsinitiative des Sportministeriums, die gemeinsam mit der Österreichischen Bundes-Sportorganisation und den Sport-Dachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORT-UNION umgesetzt wird. Bei „Fit für Österreich“ gibt es landesweit 30 Koordinatorinnen und Koordinatoren, die wir intensiv zum Thema Gesundheitsförderung geschult haben. Seither werden aus dem Bereich des organisierten Sports zahlreiche Projekte hoher Qualität zum Thema Gesundheitsförderung durch Bewegung bei uns eingereicht. Sie sind unter anderem auf die Lebenswelten Gemeinde, Betriebe und Schulen ausgerichtet. Sie richten sich speziell auch an Zielgruppen, für die es bislang wenige oder keine Angebote gab. Das umfasst unter anderem etwa Migrant/innen, Arbeitslose oder auch Menschen mit Handicap, um nur einige Beispiele zu nennen. Ich freue mich besonders, dass wir einige dieser Initiativen und Best-Practice-Modelle bei der 12. Präventionstagung öffentlich präsentieren konnten.

### **GESUNDES ÖSTERREICH** Was tun Sie selbst, um durch Bewegung gesund zu bleiben?

**Zeuschner:** (lacht) Zuviel. Ich gehe fünfmal in der Woche, entweder in der Früh oder nach der Arbeit, laufen oder ins Fitnessstudio. Dort mache ich dann Crosstraining, Step Aerobic oder Tae Bo, das ist eine Bewegungsform, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet. Außerdem bin ich im Sommer beim Beachvolleyball anzutreffen und im Winter beim Hallenvolleyball. Nicht zuletzt spiele ich am Wochenende, wenn irgend möglich auch gerne eine Partie Badminton.



für ein besseres Leben

**INJOY**  
 INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

# Wasser und Muskulatur – die Wunder der Natur.

Wasser ist die Grundlage allen Lebens. Unser Leben beginnt, wie das der meisten Lebewesen, im Wasser. Auch unser Körper besteht zu 70 – 80 % aus Wasser. Jeder Mensch nimmt im Lauf seines Lebens das ungefähr 600-fache seines Körpergewichts an Wasser zu sich. Und 99 % aller Stoffwechselfvorgänge sind an das Vorhandensein von Wasser gebunden. Daher ist eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung wichtig für die physische und mentale Leistungsfähigkeit.

Obwohl wir wochenlang auf feste Nahrung verzichten können, überleben wir ohne Wasser höchstens ein paar Tage. Ähnlich verhält es sich mit unserer Muskulatur: Wer seine Muskulatur nicht trainiert, verliert sie – und damit die wichtigsten Motoren des Lebens! Muskeln dienen uns ein Leben lang. Ihr tatsächliches Können und ihre vielfältigen Fähigkeiten

werden aber erst jetzt entdeckt. Weltweit beweisen immer mehr Forscher: Muskeltraining macht nicht nur schön und fit, sondern auch gesund.

Frau Prof. Dr.med. Elke Zimmermann, Universität Bielefeld: „Wer seine Muskulatur gezielt trainiert, der impft quasi seinen Körper. Besser als ein Arzt es tun könnte, schafft es die Muskulatur, denn sie nimmt in ungeahnter Art und Weise Einfluss. Wissenschaftlich lässt sich durchaus nachweisen, dass die Muskulatur nicht nur Befehlsempfänger ist, sondern dass sie selbst gezielt Einfluss auf chemische Vorgänge im gesamten Körper nimmt. Es gibt kein Medikament und keine andere Maßnahme, die auch nur annähernd die Wirkungsbreite hat, die das Muskeltraining zeigt“. Denn trainierte Muskeln senden Botenstoffe aus, die ihre Botschaften von einer Zelle zur nächsten tragen. Auf diese Weise können sie unter an-

derem unser Abwehrsystem informieren. Die Botenstoffe reisen mit dem Blut in andere Organe, sie regen sie an und sorgen dafür, dass diese ihre Zucker- oder Fettreserven zur Verfügung stellen. Wissenschaftler konnten mittlerweile nachweisen, dass man mit gezieltem Kräftigungstraining das Risiko von Krankheiten wie z.B. Bluthochdruck, Übergewicht, Osteoporose, Diabetes und anderen so genannten „Wohlstandskrankheiten“ deutlich senken kann.

**FAZIT:** Wasser trinken und 2 x pro Woche 30 min. Training der Muskulatur sind die Grundlagen für ein gesundes Leben!

**INJOY – für ein besseres Leben**  
 32 x in Österreich, über 200 x in Europa  
 Alle INJOY Clubs finden Sie unter [www.injoy.at](http://www.injoy.at)

*Zu Fuß gehen und Rad fahren ist gesund und kann Kosten ersparen. Zwei Projekte zeigen, wie gesunde Mobilität im Alltag schon bei den Kleinsten beginnend gefördert werden kann.*

Text: Mag. Gabriele Vasak

**B**ereits ein Drittel aller Kinder in Wien werden mit dem Auto zur Schule gebracht. Die Tendenz ist stark steigend, und man geht sogar so weit, richtiggehende Drive-in-Schulen zu ermöglichen, um diesem Trend gerecht zu werden“, berichtete Mag. Gerald Franz von „die umweltberatung“ Niederösterreich im Workshop 5 „Alltagsmobilität als Chance für die Gesundheit“ bei der 12. Österreichischen Präventionstagung des FGÖ. Grund genug also, das Zu-Fuß-Gehen zur Schule zu fördern, und das geschah auch im Projekt „Gehen geht – umweltfreundlich und sicher zur Schule“, das 2006 von „die umweltberatung“ initiiert und in mehreren niederösterreichischen Gemeinden durchgeführt wurde. Zentraler Inhalt war, dass Kinder im letzten Kindergartenjahr den zukünftigen Schulweg zu Fuß üben sollten. Außerdem sollte das Projekt dazu beitragen, den Verkehr rund um Kindergärten und Schulen zu reduzieren.

#### Vorteile des Schulwegs zu Fuß

Dazu werden bei Elternabenden die Vorteile des Schulwegs zu Fuß sowie Informationen zum Thema Sicherheit vermittelt. Der eigene Schulweg wird den Eltern wieder ins Gedächtnis gerufen. Den haben fast alle noch ganz oder teilweise zu Fuß zurückgelegt und meist verbinden sie positive Erinnerungen damit. Für die Kindergartenpädagog/innen gibt es eine zweitägige Weiterbildung. Deren

# Alltagsmobilität als Chance für die Gesundheit



Zu Fuß zur Schule gehen ist gesund und macht neue Erfahrungen möglich.

Inhalt sind unter anderem auch verschiedene Spiel- und Bewegungsaufgaben zu den Themen „Gehen“ und „Mobilität“, die dann mit den Kindern durchgeführt werden können. Schließlich besucht auch ein Kinderpolizist den Kindergarten und zeigt den Kids den sicheren Weg vom Kindergarten zur Schule. In einer Abschlussveranstaltung werden die Kleinen für ihre Teilnahme an dem Projekt geehrt. Dessen Nachhaltigkeit zeigt sich unter anderem daran, dass sich daraus folgend in manchen Gemeinden richtige Gehgemeinschaften gebildet haben. Eltern und Kinder treffen sich an einer „Gehhaltestelle“, um gemeinsam den Schulweg zurückzulegen. Die Initiative wurde 2007 auch mit dem UNESCO Preis für „vorbildliche Dekadenprojekte“ ausgezeichnet.

#### Rad Fahren spart Gesundheitskosten

„Menschen, die mit dem Rad zur Arbeit fahren, haben im Schnitt einen Krankenstandstag weniger pro Jahr und sind produktiver. Zudem erspart sich das Gesundheitssystem pro Kilo-

meter, der mit dem Rad zur Arbeit gefahren wird, 0,15 Euro.“ Das sagten DI Claus Köllinger und DI Günther Illek von der Forschungsgesellschaft Mobilität bei der Präsentation des EU-Projekts „Life Cycle – Promotion of healthy mobility behaviour throughout the entire life time using a life long approach on cycling“ bei der 12. Präventionstagung. Die Forschungsgesellschaft Mobilität setzt dabei unter anderem auf Trainings- und Awarenessmaßnahmen für Schüler/innen und Senior/innen. So wurden etwa an zwei Grazer Schulen Schulumfeldanalysen, Radfahrtrainings in der Verkehrsrealität, Radreparaturkurse und Familienradfahrtrainings durchgeführt. Bei dem Vorhaben wurde auch nicht darauf vergessen, bereits die Jüngsten für das Rad Fahren zu interessieren und zu begeistern. Ein erfolgreiches Kindergartenprojekt, mit dem das Fahrrad mithilfe von Laufrädern, Wandergeschichten und Kreativwettbewerben in den Köpfen der Kids verankert werden sollte, wurde ins Leben gerufen und in allen Grazer Kindergärten umgesetzt.

# Wie gesund bewegen sich Gesundheitsförderer?

*Gesundes Österreich wollte es genau wissen: Was bedeutet Bewegung für jene, die sie anderen empfehlen, selbst? Wir bekamen vorbildhafte Antworten.*

## Univ.-Prof. Mag. Dr. Sylvia Titze, MPH

Institut für Sportwissenschaft,  
Karl Franzens-Universität Graz, Präsidentin der  
Österreichischen Sportwissenschaftlichen Gesellschaft (ÖSG)



Ich wohne circa 6 Kilometer von der Universität entfernt. Diesen Weg kann ich mit dem Rad täglich hin und zurück relativ gut auf Radwegen und Nebenstraßen (in Graz gilt Tempo 30 km/h auf allen Nebenstraßen) zurücklegen. Meine zweite Bewegungsstrategie ist ein wöchentlich stattfindender Frauenlauf-treff an der Universität Graz. Last but not least versuche ich, einmal am Wochenende Bewegung mit höherer Intensität zu machen – im Winter Schitouren gehen, im Sommer Rad fahren. In Bezug auf die allgemeinen Bewegungsempfehlungen ist das sicher ausreichend, ich achte jedoch darauf, regelmäßig Bewegung mit höherer Intensität auszuüben, um meine Fitness beizubehalten und länger dauernde Touren ohne starke Ermüdung genießen zu können.

## Univ.-Prof. Dr. Paul Haber

Abteilung Sport und Leistungsmedizin sowie klinische  
Abteilung für Pulmologie der Klinik für Innere Medizin IV,  
Medizinische Universität Wien



Ich gehe relativ viele Wege zu Fuß und verzichte auch konsequent auf Aufzüge, Rolltreppen und ähnliches. Außerdem absolviere ich im Jahresschnitt zwei Mal die Woche ein richtiges Training, und zwar sommers wie winters bei jedem Wetter. Eigentlich – und das muss ich jetzt zugeben, ist dies am unteren Rand dessen, was ich selbst empfehle; also es wäre besser, dreimal die Woche zu trainieren, aber das geht sich momentan zeitlich für mich nicht aus.

## Dr. med. Brian Martin, MPH

Institut für Sozial- und  
Präventivmedizin, Universität Zürich

Ich versuche, meine tägliche Bewegung vor allem auf dem Weg zur Arbeit zu absolvieren. Konkret heißt das, dass ich täglich mit dem Fahrrad zum Bahnhof fahre. Das ist zwar nur eine sehr kurze Strecke, aber es geht steil bergab durch den Wald, und interessant wird das naturgemäß auf dem Heimweg – da brauche ich dann eine gute halbe Stunde dafür. Ansonsten laufe ich viel, anstatt den Bus oder das Auto zu nehmen, und ich versuche auch, ein paar Mal in der Woche zu trainieren. Ich denke, für mein Alter ist dies schon ausreichend Bewegung.



## Univ.-Prof. Mag. Dr. Otmar Weiß

Zentrum für Sportwissenschaft  
und Universitätssport, Universität Wien

Ich bewege mich generell sehr viel, nehme selten den Lift und fahre in der Stadt kaum mit dem Auto. Ich spiele häufig Tennis und gelegentlich Fußball oder gehe im Sommer schwimmen und im Winter Schifahren. Ferner trainiere ich speziell für Tenniswettkämpfe und fürs Tiefschneefahren.



# Wie können inaktive Menschen bewegt werden?

*Ob wir uns bewegen oder nicht, hängt von sozialen, baulichen und persönlichen Einflüssen ab. Ein Referat bei der 12. Präventionstagung beschäftigte sich damit, wie der Anteil der körperlich Aktiven in der Bevölkerung erhöht werden kann.*

Eine TV-Aufnahme für die in der Schweiz sehr populäre Sendung „Gesundheits-Sprechstunde“ und wertvolle Sachpreise. Das stand für bislang inaktive Schweizer/innen vor einigen Jahren in Aussicht, sofern sie sich dazu entschließen konnten, eine „Gesundheitswette“ abzuschließen, zum Beispiel: ich werde ab sofort, mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zur Arbeit fahren. Die Wettvorschläge mussten in einer der 170 beteiligten Apotheken abgegeben und das Vorhaben rund drei Monate durchgeführt werden.

„Wir haben mit bis zu 10.000 Teilnehmer/innen gerechnet. Tatsächlich wurden nur 35 Gesundheitswetten angenommen. Nur acht Teilnehmer/innen waren bei ihrem Vorhaben auch erfolgreich“, erinnerte sich *Dr. Brian Martin, MPH* vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich bei der 12. Präventionstagung an eine nur vermeintlich gute Idee, mit der 2002 gesunde körperliche Aktivität bei der Zielgruppe der Inaktiven populärer gemacht werden sollte. Martin: „Zumindest eines kann daraus gelernt werden: Bewegungsförderung bei Inaktiven ist nicht einfach.“ In der Schweiz beispielsweise gibt es derzeit rund 40 Prozent Menschen, die sich aus Sicht der Gesundheitsförderung genügend bewegen. Wie also funktioniert Bewegungsförderung?

## Soziale, bauliche und persönliche Faktoren

Wie können Bewegungsmuffel



Wassergymnastik war Bestandteil des Schweizer nationalen Programms „Allez hop – Bewegen mit Spass“.

tatsächlich aktiviert werden? Damit beschäftigte sich der Referent in seinem Vortrag zum Thema „Bewegungsförderung auf Bevölkerungsebene“ in der Folge. Zunächst ist es wichtig zu wissen, was das Bewegungsverhalten beeinflusst. Neben nicht veränderbaren Determinanten, wie etwa unseren Erbanlagen gibt es im Wesentlichen drei veränderbare Bereiche: das sind das „soziale Umfeld“, das „physische Umfeld“ sowie persönliche Faktoren.

Zum **sozialen Umfeld** können etwa die Familie, Freund/innen und Kolleg/innen sowie strukturierte Angebote für Bewegung, speziell auch durch Sportvereine gezählt werden.

Im Bezug auf das **physische Umfeld** oder auch die „gebaute Umwelt“ ist unter anderem zu beachten, in welchem Ausmaß Sportanlagen und Bewegungsräume zur Verfügung stehen. Auch die Art von Siedlung, in der wir leben ist von Bedeutung und speziell, in welchen Distanzen sich Einrichtungen finden, die häufig benötigt werden. Nicht zuletzt ist relevant, wie die Straßen und der öffentliche Raum gestaltet sind. Auf **persönlicher Ebene** geht es unter anderem um unsere Erwartungshaltung: Gehen wir davon aus, dass es uns gut tun wird, wenn wir uns bewegen und dass wir dabei Spaß haben werden – oder sehen wir das eher nicht so?

## Den Anteil an Inaktiven senken

Alle genannten Faktoren können beeinflusst werden. „Doch eines ist klar“, sagte Martin: „Wir werden niemals alle Inaktiven mit Bewegungsförderung erreichen.“ Es ist hingegen sehr wohl möglich, den Anteil der Inaktiven zu senken. Dies vor allem dann, wenn die sozialen und physischen Rahmenbedingungen so gestaltet werden, dass es erleichtert wird, körperlich aktiv zu sein. Dass der Verzicht auf motorisierten Verkehr für wesentlich mehr körperliche Aktivität sorgt, belegt eine 2007 veröffentlichte Studie, in der die drei Schweizer Fremdenverkehrsorte Crans-Montana, Verbier und Zermatt verglichen wurden.

Zermatt ist autofrei. Wie zu erwarten, sind die Menschen dort im Durchschnitt aktiver. Die Forschungsarbeit zeigt auch, dass dies ausschließlich auf ein höheres Ausmaß an Bewegung mittlerer Intensität und speziell Zu-Fuß-Gehen zurückzuführen ist. Konkret wird moderate körperliche Aktivität von den Menschen in Zermatt im Vergleich zu den beiden anderen Gemeinden um gut ein Drittel häufiger ausgeübt. Nicht jede Gemeinde kann oder will sich jedoch wie der Schweizer Nobelort Autofreiheit verordnen. Andererseits gibt es aber fast in jedem Ort noch Möglichkeiten, die Rahmenbedingungen für körperliche Aktivität im Alltag und in der Freizeit günstiger zu gestalten. Etwa durch den Bau oder den Ausbau von Rad- und Fußgängerwegen, um nur ein Beispiel zu nennen.

## Sportförderung und Kurse für Inaktive

Die Sportförderung ist ein klassischer Ansatz, um dafür zu sorgen, dass mehr gesunde Bewegung ausgeübt wird. In der Schweiz ist sie durch ein Bundesgesetz geregelt. Dieses hält auch fest, dass die Förderung des Breitensports im Vordergrund stehen soll. Aktuell stehen dafür pro Jahr 70 Millionen Euro an öffentlichen Geldern zur Verfügung. Sie werden vor allem in Sportvereinen und teilweise auch an Schulen für Maßnahmen in 75 Sportarten verwendet. Rund 100.000

Leiterinnen und Leiter von Kursen und anderen Angeboten sind daran beteiligt und über eine halbe Million Kinder und Jugendliche werden so erreicht.

„Allez Hop – Bewegen mit Spaß“ ist ein nationales Programm zur Bewegungsförderung für wenig aktive und inaktive Personen, das in der Schweiz zwischen 1996 und 2008 durchgeführt wurde. Dabei wurde vor allem darauf gesetzt, eine qualitätsgeprüfte Aus- und Weiterbildung für Allez Hop-Leiterinnen in allen drei Sprachregionen anzubieten. Diese führten dann pro Jahr bis zu 2.000 mehrwöchige Kurse durch, die Bewegung mit Gleichgesinnten ermöglichten. Die Palette reichte von Nordic Walking über Laufen und Wassergymnastik bis hin zu Tanzen. „Die Angebote wurden insbesondere von Frauen im mittleren Alter angenommen, einer Bevölkerungsgruppe, die zuvor wenig körperliche Aktivität aufzuweisen hatte“, freute sich Martin.

## Erkenntnisse für das Handeln

Um möglichst viele Inaktive zu erreichen, sind jedoch auch Maßnahmen notwendig, die über Kursangebote hinausgehen. Wie erwähnt, spielen dabei neben persönlichen Faktoren vor allem auch solche auf Ebene des sozialen und physischen Umfelds eine Rolle. So betrachtet ist umfassende und nachhaltige Bewegungsförderung nur dann zu erreichen, wenn Entscheidungsträger/innen aus mehreren Sektoren zusammenarbeiten. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat deshalb eine Broschüre mit



Dr. Brian Martin, MPH: „Bewegungsförderung bei Inaktiven ist nicht einfach.“

dem Titel „Bewegung und Gesundheit in Europa – Erkenntnisse für das Handeln“ herausgegeben, in der konkrete Strategien für solch ein sektorübergreifendes Vorgehen beschrieben werden.

Der Gesundheitssektor soll dabei zentrale Aufgaben übernehmen, heißt es in dem Dokument: „Auch wenn die Maßnahmen zur Bewegungsförderung oft in den Händen anderer Fachleute liegen, etwa aus den Bereichen Städteplanung, Verkehr und Sport, so kann der Gesundheitssektor seinen ganz spezifischen und wichtigen Beitrag leisten. Insbesondere sollte dieser Bereich eine Führungs- und Beratungsrolle im Rahmen der Programme zur Förderung gesunder Bewegung einnehmen.“

Der Fonds Gesundes Österreich hat die Broschüre ins Deutsche übersetzen lassen und bietet sie unter [www.fgoe.org/der-fonds/infos](http://www.fgoe.org/der-fonds/infos) zum kostenlosen Download an.

## HEPA EUROPE

HEPA Europe (European network for the promotion of health-enhancing physical activity), das europäische Netzwerk für gesundheitswirksame Bewegung, ist ein Kooperationsprojekt das sich innerhalb der gesamten europäischen Region der WHO dafür einsetzt, dass die Menschen durch körperliche Aktivität ihre Gesundheit verbessern können. Institutionen und Organisationen auf internationaler, nationaler oder regio-

naler Ebene, die zu den Zielen des Netzwerks beitragen möchten, können Mitglieder werden. Bisher nehmen mehr als 100 Mitglieder an HEPA teil, dazu gehören in Österreich das Institut für Sportwissenschaften der Karl-Franzens-Universität Graz, die Sportabteilung des Landes Steiermark sowie der Fonds Gesundes Österreich. Unter [www.euro.who.int/hepa](http://www.euro.who.int/hepa) findet sich ein Überblick über das Netzwerk.

# Alle in Bewegung bringen

*Für benachteiligte Gruppen sind spezifische Bewegungsangebote notwendig. Drei Vorzeigeprojekte zeigen, wie Behinderte und Migrant/innen erreicht werden können.*

Text: Mag. Gabriele Vasak



**MMag. Florian Ragg:** „Bei den Teilnehmer/innen kam es zu einer klaren Stimmungsverbesserung nach den Bewegungseinheiten.“

**G**esunde Bewegung ist in Einrichtungen für Behinderte bislang nur selten ein Thema. Mit dem vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) geförderten Projekt „BrückenBauen“ wurde dem effizient entgegengewirkt. MMag. Florian Ragg von der Sportunion Tirol berichtete bei der 12. Österreichischen Präventionstagung darüber: „Wir haben uns an Menschen mit Behinderung aus der Lebenshilfe Tirol gewendet, um ihnen Freude und Spaß an Bewegung zu vermitteln sowie sie für gesunde Ernährung zu sensibilisieren.“

In den Werkstätten der Lebenshilfe wurden bewegungsorientierte Maßnahmen umgesetzt, wie etwa Thromboseübungen, Wirbelsäulengymnastik oder Koordinationsübungen. Im Wohnbereich gab es ein buntes Bewegungsprogramm, das gemeinsam mit Sportvereinen erstellt wurde. Es umfasste Tanzkurse, Bewegung zu Musik, Reiten, Stock- und Eisstockschießen, Klettern und vieles mehr. Ragg: „Bei den Teilnehmer/innen kam es zu einer klaren Stimmungsverbesserung nach den Bewegungseinheiten. Auch die Handlungskompetenz wurde verbessert.“ Nicht nur die Klient/innen waren begeistert. Das Projekt wurde von den Leiter/innen und Assistent/innen der verschiedenen Einrichtungen der Lebenshilfe ebenfalls sehr gut angenommen.

## Migrant/innen zu den Sportvereinen bringen

Das Schweizer Projekt „Begegnung durch Bewegung – soziale Integration durch Sport“ wurde an Schulen umgesetzt. Es soll Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund den Zugang zu den Angeboten des organisierten Sports erleichtern und dadurch auch ihre soziale Integration fördern. Zentraler Inhalt war es, für diese Zielsetzung ein praxisnahes, von Lehrpersonen selbständig umsetzbares Lehrmittel zu erarbeiten, so *Matthias Grabherr* vom Schweizer Bundesamt für Sport.

Neun Interventionsklassen an vier Ausbildungsstätten nahmen teil und wurden vom Projektteam begleitet. Das für die Initiative erstellte Handbuch sieht drei Stufen der Umsetzung vor: Auf Stufe eins geht es darum, die Kinder für Sport zu interessieren und zu begeistern. Das geschieht unter anderem durch Klassenprojektarbeit, etwa zum Thema „Mein Lieblingssport“. Auf Stufe zwei steht „Schnuppern“ im Mittelpunkt, also das Erproben diverser vorhandener Sportangebote. Auf Stufe 3 soll regelmäßige Partizipation erreicht werden, also dass die Schüler/innen mit Migrationshintergrund vorhandene Sportangebote auch längerfristig nutzen.

## Schlechtere Gesundheit

*Jenny Pieth* vom Schweizer Bundesamt für Sport stellte ein weiteres Projekt vor. Bei diesem wurde eine Broschüre zu Bewegung und Sport für erwachsene Migrant/innen erarbeitet. Zielgruppe waren speziell diejenigen, die sich im Alltag wenig bis gar nicht

bewegen. Entsprechende Erhebungen zeigen, dass der Gesundheitszustand der Migrant/innen schlechter ist als jener der Schweizer Bevölkerung im Durchschnitt. Zudem ist bekannt, dass bei gewissen Gruppen von Migrant/innen Bewegungsmangel jener Risikofaktor ist, der ganz wesentlich in Zusammenhang zu deren vergleichsweise schlechtem Wohlbefinden steht. Die Informationsschrift zum Thema „Bewegung ist Leben“ in neun Sprachen soll deshalb vermitteln, wie Gesundheitsrisiken durch nicht ausreichende körperliche Aktivität vermieden werden können. Sie steht unter [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) im Internet zum kostenlosen Download zur Verfügung. Bei der Gestaltung wurden Vertreter/innen der Zielgruppe miteinbezogen. So wurde dafür gesorgt, dass sich diese mit Aufmachung und Inhalten gut identifizieren können.

## Il movimento è vita

Die Broschüre wird durch Vertrauens- und Fachpersonen aus den Bereichen Integration, Gesundheit und Bildung verteilt. Die Nachfrage ist sehr groß. In 2 Jahren wurden rund 19.000 Stück ausgegeben. Zu den Inhalten zählen zum Beispiel: „Bewegung im Alltag“, „Abnehmen“ oder „Wie beginne ich?“. In der italienischsprachigen Broschüre: „Il movimento è vita“ heißt es also zum Beispiel: „Come fare per iniziare?“. Damit künftig auch diejenigen mit gesunder körperlicher Aktivität beginnen, die den Umgang mit textbasiertem Material nicht gewohnt sind, wird in der Schweiz derzeit eine DVD zu Bewegung und Sport für Migrant/innen erarbeitet.

## INTERVIEW

**GESUNDES ÖSTERREICH** Frau Horvath, was besagt das Konzept „Health in All Policies“?

**Horvath:** Dieses Konzept geht davon aus, dass Gesundheit nicht allein durch gesundheitspolitische Entscheidungen beeinflusst wird. Maßnahmen in allen Bereichen von Politik und Gesellschaft können sich direkt oder indirekt auf das soziale, körperliche oder seelische Wohlbefinden der Bürgerinnen und Bürger auswirken. Konkret ist mit „Gesundheit in allen Politikbereichen“ also gemeint, dass Gesundheit auf gesellschaftlicher Ebene nicht nur von der Qualität der Gesundheitsversorgung abhängig ist. Auch Wohnbaupolitik, die Beschäftigungssituation, Infrastruktur, Agrarpolitik bis hin zum Bildungswesen haben Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Es liegt letztendlich im Verantwortungsbereich sämtlicher politischer Ressorts auf die Gesundheit der Bevölkerung zu achten.

**GESUNDES ÖSTERREICH** Was soll durch „Health in All Policies“ erreicht werden?

**Horvath:** Wenn die gesundheitlichen Aspekte in allen politischen Bereichen berücksichtigt werden, wird letztlich die Gesamtpolitik gesundheitsförderlicher. Einerseits soll dadurch möglichst allen Menschen zu möglichst guter Gesundheit verholfen werden. Andererseits sollen speziell die gesundheitlichen Unterschiede zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen verringert werden. „Health in All Policies“ ist ein Grundprinzip für die Arbeit der Weltgesundheitsorganisation WHO. In Europa hat dieser Ansatz als eines der Schwerpunktthemen während der finnischen EU-Ratspräsidentschaft wichtige Impulse bekommen.

**GESUNDES ÖSTERREICH** Was ist ein „Health Impact Assessment“?

**Horvath:** Das ist ein Analyse- und Bewertungsinstrument, das vom Konzept „Health in All Policies“ ausgeht. Mit einem „Health Impact Assessment“ soll systematisch festgestellt werden, inwieweit sich geplante Maßnahmen auf die Gesundheit sowie deren Verteilung innerhalb der Bevölkerung positiv oder negativ auswirken. Durch konkrete Vorschläge für Maßnahmen sollen positive Auswirkungen verstärkt und negative verringert werden.

# Wie sich politische Entscheidungen auf die Gesundheit auswirken

*Mag. Ilonka Horvath ist im Geschäftsbereich ÖBIG der Gesundheit Österreich GmbH im Arbeitsbereich Prävention tätig. Im Interview erklärt sie, was mit „Health in All Policies“ gemeint ist und wie durch ein „Health Impact Assessment“ die Gesamtpolitik gesundheitsförderlicher gestaltet werden kann.*

Das kann speziell geplante Gesetze und Programme betreffen, aber zum Beispiel auch Verkehrskonzepte oder Bauvorhaben.

**GESUNDES ÖSTERREICH** Wie wird ein „Health Impact Assessment“ umgesetzt?

**Horvath:** Dafür gibt es international bereits bewährte Verfahren: Zunächst muss geklärt werden, ob ein Health Impact Assessment (HIA) für das geplante Vorhaben überhaupt sinnvoll ist und in welchem Umfang. Dann wird festgelegt, aus welchen Bereichen Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger einbezogen werden sollen. Das eigentliche Prüfverfahren bedient sich quantitativer und qualitativer Daten und leitet Handlungsempfehlungen ab. In Form eines Berichts werden diese Ergebnisse transparent gemacht und die Umsetzung der Empfehlung abschließend evaluiert. Ein Beispiel: Mit einem HIA könnte etwa geklärt werden, wie sich eine nationale Strategie für nachhaltige Landwirtschaft gesundheitlich auswirkt.

**GESUNDES ÖSTERREICH** Welche Vorteile bringt solch ein Verfahren?

**Horvath:** Den Verantwortlichen werden die Gesundheitswirkungen geplanter Vorhaben in einer strukturierten Form bewusst gemacht. Im Weiteren werden wesentliche zusätzliche Argumentations- und Handlungsempfehlungen geliefert, um die gesundheitlichen Auswirkungen zu optimieren. Insgesamt dient ein Health Impact Assessment dazu, politische Entscheidungen im Sinne einer gesundheitsförderlichen Gesamtpolitik informierter zu gestalten.



**GESUNDES ÖSTERREICH** Wo wurden und werden derartige systematische Analysen schon durchgeführt?

**Horvath:** In den Niederlanden wurden mehrere Jahre lang sämtliche Regierungsprogramme auf ihre gesundheitlichen Auswirkungen hin überprüft. In Slowenien wurde im Vorfeld des Beitritts zur Europäischen Union festgestellt, wie sich die EU-Mitgliedschaft in den Bereichen Landwirtschaft und Ernährung gesundheitlich und sozial auswirken könnte. Im angelsächsischen Raum gibt es zahlreiche weitere Beispiele. So werden etwa im Großraum London Programme für Bereiche wie Verkehr, Luftqualität oder Abfallmanagement einem Health Impact Assessment unterzogen. Für Österreich wird derzeit von der Gesundheit Österreich GmbH ein Konzept für die Umsetzung und die Einsatzmöglichkeiten von Health Impact Assessments erarbeitet.



» Home

### Willkommen auf der neuen Homepage des Österreichischen Apotheker-Verlages!



Der Österreichische Apotheker-Verlag hat seine Homepage völlig neu arrangiert!

- Mehr Informationen
- Bessere Übersicht
- Neuer [Buch-OnlineShop](#) unserer Buchhandlung BUCHaktuell
- Neuer [APO-OnlineShop](#) für Apothekenbedarf
- ÖAZ und DA als Downloads
- Drehscheibe für zahlreiche Verlinkungen
- Ihre Meinung ist uns wichtig! Geben Sie uns ein Feedback und gewinnen Sie tolle Preise! Fragebogen>>

### Bereits über 470 Apotheken in ganz Österreich!



Bereits über 470 Apotheken in ganz Österreich arbeiten derzeit mit dem AVS - der Apotheken-Software des Österreichischen Apotheker-Verlages.

Mit Ihren Ideen aus den Apotheken, dem notwendigen Know How und einer Portion gesundem Hausverstand entwickeln wir Ihre maßgeschneiderte Apotheken-Software.

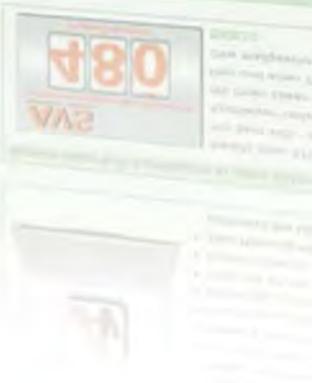
[Mehr>>](#)

### Das neue APO-Buch!



APO-Buch wurde völlig neu konzipiert.

Mit APO-Buch haben Sie die Möglichkeit Ihren Kunden in Ihrer Apotheke 12 topaktuelle Bücher zu gesundheits-relevanten Themen anzubieten. Da so gut wie keine Kosten oder Aufwand für Sie entstehen, stellt APO-Buch eine weitere Möglichkeit für einen attraktiven Zusatzverkauf dar. Nach dem Motto: „Für





# www.apoverlag.at

## Willkommen auf der neuen Homepage des Österreichischen Apotheker-Verlages!

- Neuer Buch-OnlineShop unserer Buchhandlung *Buchaktuell*
- Neuer APO-OnlineShop für Apothekenbedarf
- Erstmals alle Verlagsprodukte online
- Neues ÖAZ- und DA-Archiv
- Drehscheibe für zahlreiche Verlinkungen

- Drehscheibe für zahlreiche Verlinkungen
- Neues ÖAZ- und DA-Archiv
- Erstmals alle Verlagsprodukte online
- Neuer APO-OnlineShop für Apothekenbedarf

APOTHEKER-VERLAG

## Online-Netz für gesunde Weiterbildung

*Weiterbildung für Gesundheitsförderung zählt zu den Kernaufgaben des FGÖ. Dank einer neuen Website können Interessierte Seminare und Tagungen nun noch rascher und einfacher buchen.*

**P**raxisbezogene Gesundheitsförderung erfordert ein hohes Maß an fachlichen Qualifikationen, die zusätzlich zu einer Grundausbildung in einem anderen Bereich notwendig sein können“, sagt *Ing. Petra Gajar*, die beim Fonds Gesundes Österreich für Fort- und Weiterbildung zuständige Gesundheitsreferentin. Neben Kenntnissen zu den Prozessen und Strategien, die sich für Maßnahmen der Gesundheitsförderung bewährt haben, umfasst dies unter anderem auch Know-how aus dem Bereich der Gruppendynamik. Die Zielgruppe des Bildungsnetzwerkes des FGÖ sind einerseits Leiter/innen und Mitarbeiter/innen von Projekten zur Gesundheitsförderung. Andererseits wenden sich die Seminarangebote auch an Mitarbeiter/innen der öffentlichen Gesundheitsverwaltung, die Bedarf und Interesse an praxisorientierter Fort-



und Ausbildung im Bereich der Gesundheitsförderung haben.

### Übersichtlich und einfach zu nutzen

Damit alle Interessierten Weiterbildungsangebote für den Bereich der Gesundheitsförderung in jeder Form schnell und einfach buchen können, wurde nun im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich eine Datenbank entwickelt. „Mit diesem Online-Tool

ist es ab sofort einfacher und direkter möglich, ein Seminar des Fonds Gesundes Österreich zu buchen, sich zu einer Tagung anzumelden, einen Lehrgang zu besuchen oder sich einfach nur einen Überblick über laufende Weiterbildungsangebote des FGÖ zu verschaffen“, freut sich Gajar. Die neue Website ist unter **weiterbildungsdatenbank.fgoe.org** abrufbar. Sie umfasst alle Veranstaltungen des Fonds Gesundes Österreich, von den Tagungen und Kongressen über die zahlreichen Angebote des Bildungsnetzwerkes und Fortbildung für Betriebliche Gesundheitsförderung bis zu den Seminaren für Bürgermeister/innen. Jeder angemeldete Interessent erhält eine persönliche Startseite, über welche die zahlreichen aktuellen Veranstaltungen des Weiterbildungsnetzwerkes des FGÖ zugänglich sind. Deren Vorteil liegt in der eigenen Datenhaltung und dem laufenden persönlichen Update dieser Daten. Die intensive Betreuung durch Koordinator/innen wird es weiterhin geben. Detailinformationen sind dank einer userfreundlichen Navigation auf einen Klick in einer Form abrufbar, bei der gleichzei-

tig der Überblick über das gesamte Angebot erhalten bleibt. Um eine optimale Betreuung bei Fragen zu gewährleisten, stehen Ihnen eigene Mitarbeiter/innen des FGÖ zur Verfügung.

### Gesundes Kursangebot

Einige konkrete Beispiele zeigen, wie umfassend das Themenspektrum der über die Website zugänglichen und buchbaren Veranstaltungen für Fort- und Weiterbildung des FGÖ ist: Bürgermeister/innen, die oft besonderen Belastungen ausgesetzt sind, erfahren beim „Bürgermeister/innenseminar – Teil 1“ in Stegersbach von 6. bis 9. November, wie sie ihre Gesundheitsressourcen stärken können. Im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung wird etwa von 4. bis 6. Oktober in Graz im Hotel Paradies ein Seminar angeboten, das dazu qualifiziert, die Rolle von internen Moderator/innen von Gesundheitszirkeln im Betrieb erfolgreich und qualitativ wahrzunehmen. Am 22. und 23. Oktober können Personen mit Führungsverantwortung ebenfalls in der steirischen Landeshauptstadt „Gesundes Führen“ erlernen.



**Ing. Petra Gajar:**  
„Mit diesem Online-Tool ist es ab sofort einfacher und direkter möglich, Veranstaltungen des FGÖ zu buchen.“

In einer Selbsthilfegruppe tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus, wie man trotz einer schwierigen Diagnose und den damit verbundenen Therapien psychisches und physisches Wohlbefinden erlangen kann“, erzählt *Elfriede Schnabl*. Sie ist seit 1984 als Selbsthilfegruppenleiterin in der „Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs“ aktiv. Sie hat zahlreiche Gruppen ins Leben gerufen und ist Obmann-Stellvertreterin des Dachverbands der niederösterreichischen Selbsthilfegruppen.

### Betroffene helfen Betroffenen

Die Aufgabenbereiche von Selbsthilfegruppen lassen sich für Schnabl am Besten mit der Abkürzung „AEIOU“ umschreiben. Das steht für: Auffangen, Ermutigen, Informieren, Orientieren und Unterhalten. Den Kern bildet der persönliche Erfahrungs- und Informationsaustausch. Die gegenseitige Unterstützung von Betroffenen mit ähnlichen Erfahrungen, ähnlichen Diagnosen oder in ähnlichen Situationen steht im Mittelpunkt.

Zusätzlich zu den regelmäßigen Gruppentreffen und den Beratungsgesprächen laden Selbsthilfegruppen immer wieder Ärzt/innen und andere Fachleute für Vorträge und zu Fachgesprächen ein. So können spezifische Themen bearbeitet und spezielle Fragen von Betroffenen beantwortet werden. Die Gruppen werden jedoch nicht kontinuierlich von Expert/innen begleitet. „Eine Selbsthilfegruppe ist niemals eine Alternative zu einer medizinischen Betreuung und sie ist auch keine Therapiegruppe“, betont Schnabl.

**„Es geht nicht ums Mitleiden, sondern ums Mitfühlen.“**

**ELFRIEDE SCHNABL,  
LEITERIN EINER SELBSTHILFEGRUPPE**

### Wissen, wo man selbst steht

Wer sich in einer Selbsthilfegruppe engagiert, sollte sich der eigenen Situation bewusst sein. „Hilfreich ist nur, wer seine Erkrankung akzeptiert und einen gewissen Abstand zu dieser entwickelt hat“, ist die Selbsthilfe-Akteurin überzeugt. „Außerdem muss man die eigenen Grenzen kennen und wissen, wann man nicht



# Helfen, ohne dabei auszubrennen

*Eine Selbsthilfegruppe lebt vom Geben und Nehmen der Betroffenen untereinander. Aber nicht immer ist das Verhältnis ausgewogen. Wer für andere hilfreich sein will, sollte sich der eigenen Ressourcen und deren Grenzen bewusst sein.* **Text:** Mag. Hermine Mandl

mehr hilfreich ist.“ Wenn die Leiterin oder der Leiter einer Selbsthilfegruppe bemerkt, dass die Gesprächsrunden und persönlichen Gespräche einer Person nicht weiterhelfen und diese es nicht schafft, aus einer Negativspirale herauszukommen, dann gilt es, an professionelle Helfer/innen weiterzuverweisen. Denn die Begleitung aus einer Krise kann spezifische Methoden notwendig machen. Zudem kann sie mehr Zeit und Raum erfordern, als im Rahmen einer Selbsthilfegruppe geboten werden können.

### Auf sich und andere achten

Nicht immer fällt es den Leiter/innen von Gruppen leicht, die vielen Eindrücke aus ihrer Tätigkeit in der Selbsthilfe zu verarbeiten – vor allem dann, wenn Lebens- und Leidens-

geschichten besonders nah gehen und es schwer fällt, sich abzugrenzen. Dann ist der Austausch mit anderen Menschen wertvoll: innerhalb der Familie, im Team oder mit weiteren Leiter/innen von Selbsthilfegruppen. „Man muss sich gegenseitig daran erinnern, dass es nicht ums Mitleiden, sondern ums Mitfühlen geht“, so Schnabl. „Außerdem gilt es, sich selbst und seinem Körper gegenüber achtsam zu sein. Sonst besteht die Gefahr, dass die ehrenamtliche Tätigkeit in einem Burnout endet.“ Deshalb ist es sinnvoll, die Aufgaben innerhalb der Gruppe zu verteilen, den persönlichen Umgang mit Zeit zu überdenken oder auch einmal eine kurze „Auszeit“ zu nehmen. Wichtig sind nicht zuletzt „persönliche Kraftspender“: die Familie oder Freunde, Zeit im Garten oder in der Natur. „Eben alles, was gut tut“, sagt Elfriede Schnabl.



## 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

# Auf das Gewicht reduziert

Text: Mag. Hermine Mandl

*Dicke Menschen sind mit vielen Vorurteilen konfrontiert. Ihre gesundheitlichen Beschwerden werden häufig ausschließlich auf das Übergewicht zurückgeführt. Adipositas-Selbsthilfegruppen stehen Betroffenen zur Seite und wollen ein Umdenken bewirken.*

Die Weltgesundheitsorganisation WHO erkennt Adipositas als Krankheit an und sieht in deren Bekämpfung eine der größten Herausforderungen für die Gesundheitspolitik im 21. Jahrhundert. Die WHO schätzt dass unter den 880 Millionen Menschen in der europäischen Region etwa 150 Millionen Erwachsene adipös sind. Das heißt, sie haben einen Body Mass Index (BMI), der 30 oder mehr beträgt. Der BMI wird gemessen, indem das Körpergewicht in Kilogramm durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat geteilt wird. Ein BMI von 25 oder mehr gilt als Übergewicht. In Österreich sind laut dem „1. Österreichischen Adipositasbericht“ aus dem Jahr 2006 unter den Erwachsenen ab 20 Jahren 9,1 Prozent adipös und 37,0 Prozent übergewichtig.

## 180 Kilogramm abgenommen

Elisabeth Jäger ist Präsidentin der Adipositas Selbsthilfegruppen Österreich und war selbst adipös. Ihr extremes Übergewicht sei das Resultat einer Schwangerschaft gewesen, in welcher sie eine Stoffwechselstörung entwickelt habe, erzählt sie. Lange Zeit sei ihr Problem verkannt und mit „Frustessen“ erklärt worden. Als bei 115 Kilogramm ihr Kreuzband riss, nahm sie konsequent 30 Kilogramm ab. Das neue Gewicht zu halten, gelang ihr nicht. Wie die meisten Adipösen habe sie sämtliche Abnehmmethoden versucht, darunter Diäten, Medikamente, Kapseln, sogar Schuheinlagen und vieles andere mehr, sagt Jäger: „Das Resultat war, dass ich in neun Jahren 180 Kilo abgenommen hab. Aber 210 wieder zu.“

2002 erhielt sie bei 148 Kilogramm schließlich ein Magenband. Mit dieser medizinischen Methode kann eine dauerhafte deutliche Gewichtsreduktion erreicht werden, indem der Magendurchmesser eingeengt wird. Auch für diesen Schritt war bei Jäger eine Knieverletzung ausschlaggebend: Aufgrund ihres Gewichts drohte nach einer Operation ein Leben im Rollstuhl. Das Setzen des Magenbands verlief gut und nach einigen Monaten konnte sie alles essen, was sie wollte – jedoch in kleinen Mengen.

## Das Essverhalten verstehen

Sie lernte, ihr Essen nach Genuss zu wählen und nicht in erster Linie nach Portionsgröße. „Die Zeit nach der Operation ist schwierig“, bekennt sie, „denn Adipöse sind süchtig nach der Droge ‚Essen‘.“ Eine begleitende Psychotherapie half, ihr Essverhalten zu verstehen. 2008 wurde aufgrund von Problemen mit der Bauchspeicheldrüse eine Magen-Bypass-Operation notwendig. Auch dieser Eingriff verlief gut und dank Vitamin- und Mineralstoff-Sprays blieben Mangelerscheinungen aus.

## Gruppen in allen Bundesländern

Vor der Operation erklärte der Chirurg Jäger den medizinischen Eingriff. „Er konnte mir jedoch nicht sagen, wie ein Leben mit Magenband sein würde“, erinnert sie sich. Ein halbes Jahr später gründete sie deshalb ihre erste Gruppe in Krems. „Mehr war eigentlich nicht geplant“, sagt Jäger. Es kam anders: Durch die Unterstützung eines Sponsors gibt es



Elisabeth Jäger, Präsidentin der Adipositas Selbsthilfegruppen Österreich: „Jede/r soll wissen: Es gibt Hilfe. Keine/r ist allein.“

inzwischen Gruppen in allen Bundesländern, die sich im Internet unter [www.adipositas-shg.at](http://www.adipositas-shg.at) vorstellen.

Adipöse Menschen haben unter vielen Beeinträchtigungen zu leiden. Dazu zählt auch, dass sie aufgrund von Vorurteilen und Diskriminierung häufig an einem verminderten Selbstwertgefühl leiden. „Wir wollen ein Umdenken bei Ärzt/innen und in der Bevölkerung bewirken“, betont deshalb die Leiterin der Adipositas Selbsthilfegruppen Österreich. „Denn bei Adipösen wird häufig nur mehr ihr Übergewicht gesehen. Sie werden auf dieses reduziert und alle Beschwerden darauf zurückgeführt.“ In den kostenlosen Gruppen stehen jedoch die Betroffenen selbst als Menschen im Mittelpunkt. Jäger: „Jede/r soll wissen: Es gibt Hilfe. Keine/r ist allein.“

# Selbsthilfe bei Angst- und Panikerkrankungen

Text: Mag. Hermine Mandl

*Schätzungen zufolge haben eine Million Menschen in Österreich eine Angsterkrankung: 15 Prozent der Erwachsenen und bis zu 25 Prozent der Jugendlichen. Bei der Hälfte tritt gleichzeitig eine Depression auf. Gesundes Österreich sprach mit Dr. Georg Schönbeck über die Arbeit des „Club D&A – Selbsthilfe und Prävention bei Burn out, Depression und Angststörungen“.*

## INTERVIEW

### **GESUNDES ÖSTERREICH** Ist jeder krank, der Angst hat?

**Schönbeck:** Angst zu haben, gehört zum Leben. Erst wenn es zu einer übertriebenen oder scheinbar grundlosen Angst kommt, wird von einer Angsterkrankung gesprochen. Leider verkennen oder bagatellisieren Patient/innen sowie Ärzt/innen diese häufig. Dabei bedingen Angsterkrankungen oft eine deutliche Einschränkung in der Lebensqualität der Betroffenen, indem sie ihre Chancen trotz des vorhandenen Potenzials nicht ausschöpfen. Da braucht es noch mehr Aufklärung.

### **GESUNDES ÖSTERREICH** An welchen Symptomen ist eine Angsterkrankung zu erkennen?

**Schönbeck:** Es gibt verschiedene Formen wie die Generalisierte Angsterkrankung, die Panikerkrankung, die Sozialphobie oder auch pathologische Schüchternheit, Flugangst oder Höhenangst. Die Generalisierte Angsterkrankung ist beispielsweise eine chronische Störung. Sie ist weniger durch bewusste Angst gekennzeichnet, sondern vielmehr durch die drei Merkmale ständig in Sorge, ewig erschöpft und niemals entspannt zu sein. Zudem können körperliche Symptome wie Schwindel, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen oder vermehrtes Schwitzen auftreten.

### **GESUNDES ÖSTERREICH** Wie kommt es zu einer Angsterkrankung?

**Schönbeck:** Neben einer gewissen Disposition, welche allerdings vermutlich die Mehrheit der Menschen betrifft, sind die Ursachen und Entstehungsbedingungen vielfältig. Der drohende oder vermeintliche Verlust



der körperlichen oder seelischen Ganzheit spielt jedoch immer eine Rolle.

### **GESUNDES ÖSTERREICH** Wie wird eine Angsterkrankung behandelt?

**Schönbeck:** Der heutige Standard ist eine Kombination aus ärztlicher Abklärung, einer Therapie mit Medikamenten zumindest zu Beginn, Psychotherapie sowie dem Besuch einer Selbsthilfegruppe wie dem Club D&A.

### **GESUNDES ÖSTERREICH** Wie sieht das Angebot des Club D&A aus?

**Schönbeck:** Über das Clubzentrum in Wien werden derzeit acht Gruppen organisiert: Neben klassischen Gesprächsgruppen werden „Selbsthilfe und Malen“ sowie „Selbsthilfe und Tanzen“ angeboten. Inzwischen gibt es auch in Mödling, Salzburg und Südtirol Einrichtungen, die nach den Prinzipien des Club D&A arbeiten. Weitere Neugründungen sind möglich und erwünscht. Der Club finanziert sich über einen Clubbeitrag, der die laufenden Kosten sowie ärztliche und psychotherapeutische Beratung für Mitglieder abdeckt. Zusätzlich gibt es in Wien

die monatlich stattfindenden „Clubgespräche“: Es handelt sich um ärztliche Fragestunden, zu denen Betroffene, Angehörige und Interessierte gleichermaßen willkommen sind.

### **GESUNDES ÖSTERREICH** Worin sehen Sie die wesentliche Aufgabe des Club D&A?

**Schönbeck:** Der Club D&A stellt eine Ergänzung zu ärztlicher und therapeutischer Arbeit dar. Die Gruppen werden von Personen geleitet, die selbst von der Erkrankung betroffen sind oder waren. Wichtig ist, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihrem „So Sein“ vorurteilslos angenommen werden. Sie können in einer Gruppe endlich frei sprechen, müssen keine Stigmatisierung befürchten und werden allmählich in den moderierten Gesprächen freier, selbstbewusster und auch autonomer.

Weitere Informationen zum Club D&A gibt es unter der Telefonnummer 0676/846 22 816 oder im Internet unter [www.club-d-a.at](http://www.club-d-a.at)



# Pausengeräte-Olympiade in Salzburg

Durch die „Pausengeräte-Olympiade“ hat AVOS für gesunde Bewegung auf den Schulhöfen gesorgt.

## BEWEGTE SCHULE

AVOS, der Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg, betreut derzeit im Land Salzburg etwa 50 Schulen im Programm „Bewegte Schule – Gesunde Schule“. Schwerpunkt-Thema im Bereich der Bewegungsförderung ist heuer die Pause. Schulen können

eine Pausenkiste mit verschiedenen Spielen und Geräten ausleihen, um gezielt für mehr gesunde Bewegung zu sorgen. Pedalos, Viererski, Riesen-Mikado, Jonglierbälle, Balancierkreisel, Stelzen, Wippen und vieles andere mehr stehen zur Verfügung. Diese Angebote fördern die motorische Entwicklung der Kinder und ermöglichen es,

Pausen aktiv zu gestalten. Anfang Mai wurde im Rahmen dieser bewegungsförderlichen Initiative sogar eine „Pausengeräte-Olympiade“ auf dem Gelände der Ski-Sprungschanze in Bischofshofen veranstaltet. Dem olympischen Motto: „Dabei sein ist alles“ folgend, kamen 1.000 Kinder und mehr als 100 Begleitpersonen nach Bischofshofen.

## Wir fühlen uns wohl in Kärnten

**W**ir fühlen uns wohl! Seelisches Wohlbefinden in Gesunden Gemeinden“, heißt eine aktuelle Initiative zur Förderung der seelischen Gesundheit in Kärnten. Sie wurde vom Kärntner Gesundheitsreferenten Landeshauptmann-Stellvertreter *Dr. Peter Kaiser* gemeinsam mit dem Gesundheitsland Kärnten Ende Mai gestartet. In 25 Gemeinden, die am Programm „Gesunde Gemeinde“ teilnehmen, werden kostenlose Aktivitäten im Bereich der psychosozialen Gesundheit angeboten. In Vorträgen und Workshops haben interessierte Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit ihre soziale Kompetenz zu stärken, zum Beispiel was Kommunikation und die Fähigkeit, Konflikte zu lösen betrifft. Zu den Inhalten zählt aber auch, wie Lebensfreude und Genussfähigkeit erhöht werden können. Stressbewältigung und Stressmanagement sind weitere Themen und auch Kurse für Entspannungstechniken und Meditation werden angeboten.

## Gesund unterrichten

Gute, gesunde Schulen brauchen gesunde Lehrkräfte. Bei der Veranstaltung „Wissen vernetzt: Lehrer/innen-Gesundheit“ standen darum die Bedürfnisse der Pädagogen und Pädagoginnen im Mittelpunkt. Die GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung hatte im April Kärntner Pädagogen und Pädagoginnen zu diesem Weiterbildungsangebot nach Wolfsberg eingeladen. Dabei wurde neben theoretischen Inputs und Diskussionen auch gleich praktisch geübt – bei Bewegungssequenzen zwischendurch und in praxisorientierten Workshops. Die Veranstaltungsreihe „Wissen vernetzt“ wurde von der GIVE-Servicestelle konzipiert. Sie wird in Kooperation mit dem Österreichischen Jugendrotkreuz und der Pädagogischen Hochschule in Kärnten durchgeführt und vom Fonds Gesundes Österreich gefördert. Am 30. September 2010 wird die letzte Veranstaltung der Reihe angeboten, diesmal für Lehrer/innen aus der Region Oberkärnten. Am Programm steht noch einmal das Thema Lehrer/innen-Gesundheit. Näheres dazu bei GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung, eine Initiative von BMUKK, BMG und ÖJRK, [www.give.or.at](http://www.give.or.at).

## BGF-GÜTESIEGEL

„Wer mit 45 keine Kreuzschmerzen hat, war faul.“ – „Das glauben viele Bauarbeiter sagt *Ing. Markus Roubin*, der Leiter der Abteilung Arbeitssicherheit bei der HABA Group mit Sitz in Perg in Oberösterreich und 3.600 Mitarbeiter/innen in Österreich sowie anderen Ländern. Roubin weiß, wovon er spricht. Als Bauleiter war er schon für viele Großprojekte zuständig, darunter den Tower des Wiener Flughafens. Um den Menschen am Bau zu zeigen, dass es auch anders geht, setzt Roubin mit der Physiotherapeutin und Coaching-Expertin *Carmen Schwarz* (feelgut IM ZENTRUM) das gemeinsam entwickelte Programm „HABAUFIT“ um. Zentraler Bestandteil sind Ergonomiewerkshops, die in Kombination mit einem Sicherheits-Check auf möglichst allen Baustellen der Unternehmensgruppe durchgeführt werden. Am Vormittag wird unter anderem das Arbeitsverhalten der Beschäftigten studiert und Kontakt mit dem Polier aufgenommen. Nach der Mittagspause steht gesünderes Arbeiten in Theorie und Praxis auf dem Programm.

### Unterschiedliche Belastungen

„Die Belastungen der Bauarbeiter sind sehr unterschiedlich“, erklärt Roubin. Baggerfahrer müssen oft stundenlang dieselbe Haltung einnehmen. Maurer und Schalungsbauer häufig schwere Lasten heben. Die Gegenmaßnahmen sind ähnlich: Immer wieder zumindest kurzzeitig eine andere Haltung einzunehmen, die Arbeit so auszu-

## So bleiben Bauarbeiter gesund



Bei **Ergonomie-Workshops** zeigt Physiotherapeutin Carmen Schwarz, wie gesünder gearbeitet werden kann.

führen, dass der Bewegungsapparat möglichst wenig belastet wird, sowie Ausgleichsübungen zu machen.

„Ganz wichtig ist, dass die Führungskräfte hinter unserem Projekt stehen“, betont Roubin. Wo das der Fall ist und sich die Bauarbeiter auch gegenseitig gut kennen, ist es inzwischen nicht unüblich, dass in der Früh zuerst gemeinsam eine Dehnübung durchgeführt wird, bevor mit der Arbeit begonnen wird. Klar ist, dass Beschwerden des Bewegungsapparats, die bei HABAUFIT für rund ein Drittel der Kosten durch Krankheiten verantwortlich sind, am Bau nicht völlig vermeidbar sind. Ihr Ausmaß und ihre Intensität kann jedoch durch Gegenstrategien in hohem Grad reduziert werden.

### Umfassende BGF

In der HABA Group ist Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) umfassend in der Unternehmenspolitik verankert. Das Spektrum reicht von der gesundheitsgerechten Gestaltung von Arbeitsplätzen über Beratungen zum richtigen Ernährungsverhalten bis zu Workshops für Stressmanagement und Führungskompetenz. Ein Schwerpunkt

liegt derzeit auf Maßnahmen zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit.

Für die Auszubildenden gibt es spezielle BGF-Angebote. „Unser erster Workshop für Lehrlinge dauert drei Tage und heißt „Impulstage – Jetzt geht's los, aber was?“,“ erklärt Roubin. „Sie lernen dabei unter anderem, wie ein Betrieb überhaupt funktioniert und was Teamkultur ausmacht.“ Ein zweiter Arbeitskreis für Lehrlinge widmet sich bei HABAUFIT unter dem Titel „Safety pur – Arbeitssicherheit von Anfang an“ dem Thema Sicherheit. Das dritte Modul der innerbetrieblichen Zusatzausbildung nennt sich „Fit for life – Gesundheit, ein Kapital für die Zukunft“.

Das Österreichische Netzwerk für BGF, [www.netzwerk-bgf.at](http://www.netzwerk-bgf.at), hat HABAUFIT vor Kurzem für seine nachhaltigen und qualitätsgesicherten Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung das BGF-Gütesiegel für den Zeitraum 2010 bis 2012 wieder verliehen. Dazu vergab der Fonds Gesundes Österreich einen Scheck über 7.500 Euro, gewidmet für Maßnahmen zur Gesundheitsförderung.

## Gesundheitsförderung für ältere Beschäftigte in der Pflege

„Der Pflegebereich ist ein stark wachsendes Segment am Arbeitsmarkt. In den vergangenen zehn Jahren ist die Beschäftigung um 75 Prozent gewachsen – bei den Über-50-Jährigen sogar um 167 Prozent“, betonte Sozialminister *Rudolf Hundstorfer* bei einer Presseveranstaltung Anfang Mai. Bei dieser wurde das Projekt „Potenziale 50+“ vorgestellt, mit dem bei Senecura, dem größten privaten Pflegeheimbetreiber Österreichs, bereits seit 2007 die Gesundheit älterer Mitarbeiter/innen erhal-

ten und gefördert werden soll. Pflegeberufe sind interessant, aber auch fordernd und können für die Beschäftigten große Belastungen im physischen wie auch psychischen Bereich mit sich bringen. Im Rahmen der Initiative gab es deshalb zum Beispiel heuer im Frühjahr für alle älteren Mitarbeiter/innen Thermenwochenenden mit Schnupperkursen von Yoga über Rückengymnastik bis hin zu Raucherentwöhnung. Nun wurde auch ein österreichweites Programm mit fünf Modulen zur

ganzheitlichen Gesundheit gestartet: Workshops zu den Themen „Gesunder Rücken“, „Psychoenergetische Methoden“, „Schlank ohne Drama“, „Anti-Ärger-Strategien“ und „Psychische Gesundheit“ werden veranstaltet. Je nach Haus werden sie durch Aktivitäten wie Seminare zur Rauchentwöhnung, Yoga-Kurse, Gemüsekörbe oder Salatbars für gesunde Ernährung ergänzt. Dem Fonds Gesundes Österreich sind ältere Menschen in Pflegeberufen eine wichtige Zielgruppe. Daher werden und

wurden Gesundheitsförderungsprojekte gefördert, wie zum Beispiel „Meisterhafte Pflegekunst – gesundheitsgerechte Karriere im Pflegeberuf“, durchgeführt von IBG Institut für humanökologische Unternehmensführung GmbH, oder „Im Mittelpunkt der Mensch. Arbeitsbewältigung und langfristiger Verbleib am Arbeitsplatz ‚mobile Pflege‘“, durchgeführt von der Volkshilfe Wien. Nachzulesen auf der Homepage des FGÖ unter [www.fgoe.org/projektfoerderung/projektberichte](http://www.fgoe.org/projektfoerderung/projektberichte)

## „Lovetour“ durch Oberösterreich

### MOBILE AUFKLÄRUNG

„Lovetour“ heißt ein sexualpädagogisches Aufklärungsprojekt für Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren, das von der ehemaligen oberösterreichischen Gesundheitslandesrätin *Dr. Silvia Stöger* initiiert wurde. Es soll Teenagern Raum dafür bieten, geschlechtsspezifische Fragen zu thematisieren und sich mit Problemen in der Entwicklung zu Frau und Mann auseinanderzusetzen. Ein Lovetour-Bus fährt alle Gemeinden an, die ihn einladen, und kommt zu Jugendeinrichtungen, Schulen, Freibädern und anderen geeigneten Orten. Dort findet dann die kostenlose, anonyme und vertrauliche Sexualberatung statt. Diplomierte Sexualpädagog/innen klären alle offenen Fragen der Jugendlichen zu den Themen Sexualität, Beziehung, Liebe, Pubertät und hinterfragen Mythen und Märchen. Entsprechende Beratungen über das Internet sind unter [www.lovetour.at](http://www.lovetour.at) möglich. Weitere Informationen sowie das Aufklärungsbuch „Liebe, Sex und so viele Fragen“ sind erhältlich unter: PGA, Tel. 0732 / 77 12 00-48 oder -49, E-Mail: [info@lovetour.at](mailto:info@lovetour.at).



Der Lovetour-Bus ermöglicht mobile Aufklärung und Beratung für Jugendliche. Vor dem Bus von links nach rechts im Bild: PGA-Geschäftsführer Heinz Eitenberger, Obmann Helmut Oberchristl und die ehemalige Gesundheitslandesrätin von OÖ *Dr. Silvia Stöger*.

## Ein Herz für Lieferung

### KAMPAGNE



Beim Aktionstag in Lieferung gab es umfassende Informationen zum Thema Gesundheitsförderung.

Anfang Mai gab es in Lieferung einen Aktionstag unter dem Motto „Mein Herz und ich. Gemeinsam gesund“. Dieser stellte gleichzeitig die Abschlussveranstaltung dieser bundesweiten Kampagne des Fonds Gesundes Österreich in diesem Salzburger Stadtteil dar, in dem, speziell in „Neu-Lieferung“, der Anteil an sozial Benachteiligten und Migrant/innen vergleichsweise hoch ist. Die Veranstaltung wurde von AVOS, Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg und dem Bewohnerservice Lieferung organisiert. An fünf Stationen standen kostenlose Angebote bereit. So waren etwa Messungen von Blutdruck und Bauchumfang sowie des Rauchgehalts in der Atemluft möglich. Weiter konnte man seinen Body-Mass-Index berechnen lassen, und es gab Raucher/innenberatung sowie umfassende Informationen zur Gesundheit.

## „Kiesel“ hilft Kindern psychisch kranker Eltern in Vorarlberg

Die psychische Erkrankung eines Elternteils belastet die ganze Familie. Gerade Kindern und Jugendlichen fehlen häufig altersgemäße Informationen und Strategien, die ihnen den Umgang mit dieser Situation erleichtern. Das Projekt „Kiesel“ der Sozialpsychiatrischen Dienste des aks Vorarlberg soll ihnen dazu verhelfen. Es ist einerseits ein Angebot für Eltern, die sich Unterstützung für ihre Familie im Umgang mit der psychischen Erkrankung wünschen. Andererseits richtet sich Kiesel an Kinder und Jugendliche, welche im Rahmen des Projektes die Möglichkeit haben,

- zu erleben, dass sie mit dem Thema nicht alleine sind
- sich mit anderen auszutauschen
- altersgerechte Informationen zu erhalten
- die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu entdecken
- sowie einfach Kind/Jugendlicher sein zu können.

Je nach individuellem Bedarf werden Kinder und Jugendliche durch Gruppenangebote und/oder in Form von Einzelkontakten betreut. Zudem sind Familiengespräche sowie die Vermittlung an andere Hilfsangebote und Institutionen möglich. Weitere Informationen bei aks Sozialmedizin, Rheinstraße 61, 6900 Bregenz, Tel. 055 74/202-0, [www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)



# Gesunde Gemeinschaftsverpflegung



**Am Foto von links nach rechts:** Renate Thianich (Styria vitalis), die steirische Gesundheitslandesrätin Dr. Bettina Vollath, Robert Haubenwaller (Küchenchef im JUFA Graz), Gerhard Wendl (Vorstandsvorsitzender der Jugend- und Familiengästehäuser), Kadir Barutcu (Leiter des JUFA Graz)

### STEIERMARK

Auf Basis des erfolgreichen Projekts „anders essen“, das mit Unterstützung durch den Fonds Gesundes Österreich an allen steirischen Lehrlingsinternaten durchgeführt wurde, wurde das Projekt „Gemeinsam Essen“ konzipiert und von Styria vitalis im Auftrag des Gesundheitsfonds Steiermark durchgeführt. Die Initiative zielt darauf ab, das Speisenangebot in Einrichtungen der Gemeinschaftsver-

pflegung weiterzuentwickeln. Die *ernährungsphysiologische Qualität* der Speisen und Getränke wird erhöht, indem weniger fettreiche Gerichte, mehr Obst und Gemüse sowie mehr Vollkornprodukte angeboten werden. Auf die *ökosoziale Qualität* wird etwa durch vermehrten Einkauf von biologischen, regionalen und saisonalen Produkten, die fair gehandelt sind, geachtet. Die *soziale Qualität* des Essens wird unter anderem durch eine entsprechende Gestaltung der Speisesäle und der

Essensausgabe erhöht. Das sechs Jahre dauernde Modellprojekt gliedert sich in die vier Projektphasen Diagnose, Implementierung, Nachbereitung und Abschluss. Der beschriebene Projektzyklus wird halbjährlich mit maximal zehn Einrichtungen zur Gemeinschaftsverpflegung gestartet. Die Projektdauer beträgt jeweils eineinhalb Jahre. Das Jugend- und Familiengästehaus Graz ist eine der ersten Einrichtungen, die den Umstellungsprozess im Rahmen des Projektes nun abgeschlossen haben. Das wurde im Mai mit der steirischen Gesundheitslandesrätin *Dr. Bettina Vollath* und allen am Projekt Beteiligten gefeiert.

## Glückliches Niederösterreich

Die Initiative „Gesundes Niederösterreich“ hat vor Kurzem eine Kampagne für „Mentales Gesundsein“ gestartet, und zwar im Rahmen des Programms zur Gesundheitsförderung „Gesunde Gemeinde“, an dem bereits mehr als die Hälfte der Orte in diesem Bundesland teilnehmen. Unter dem Titel „Glücksforme(l)n – Wege zum Glücklichein“ soll die Bevölkerung für dieses Thema sensibilisiert werden. Vor allem aber sollen den

Niederösterreicherinnen und Niederösterreichern hilfreiche Strategien vermittelt werden, wie die persönliche Zufriedenheit gesteigert werden kann. Der Ansatz dabei ist, Ressourcen aufzuzeigen und Stärken auszubauen, statt auf vermeintliche Schwächen und Fehler zu fokussieren. Jede „Gesunde Gemeinde“ kann im Rahmen der Kampagne einen Vortrag zum Thema „Glücksforme(l)n – Wege zum Glücklichein“

buchen. Bei der zusätzlich angebotenen „Glückswanderung“ kann das Gehörte in der Praxis ausprobiert werden. Begleitend gibt es im Internet unter [www.gesundesnoe.at](http://www.gesundesnoe.at) die Möglichkeit, persönliche „Glücksmomente“ in der „Glücksbörse“ festzuhalten. Wer dasselbe lieber in Papierform niederschreiben will, kann dafür ein für die Initiative entwickeltes „Glückstagebuch“ verwenden.

# Gesund arbeiten ohne Grenzen

Ein Projekt zur Gesundheitsförderung beim Wiener Krankenanstaltenverbund wendet sich speziell an gering qualifizierte Mitarbeiterinnen. Text: Mag. Gabriele Vasak

**G**ezielte Aktivitäten zur Gesundheitsförderung für die Mitarbeiter/innen sind in den Krankenhäusern des Wiener Krankenanstaltenverbundes zum Glück bereits weit verbreitet. Die Reinigungskräfte und das Küchenpersonal fanden dazu allerdings bisher kaum Zugang, vor allem aufgrund von Sprachbarrieren“, sagt Mag. Huberta Haider vom Frauengesundheitszentrum FEM Süd in Wien. Dabei seien die Menschen aus dieser multikulturellen Zielgruppe, die oft nur über eine geringe Bildung verfügen und sozial benachteiligt sind, von erheblichen gesundheitlichen und psychosozialen Belastungen betroffen. Deshalb wurde „Gesund arbeiten ohne Grenzen“ entwickelt, ein interkulturelles und geschlechtssensibles Projekt zur betrieblichen Gesundheitsförderung für gering qualifiziertes Personal, das von der Psychologin geleitet wird.

Das in der Folge beschriebene, vom FGÖ geförderte Projekt „Gesund arbeiten ohne Grenzen II“ baut auf den Vorerfahrungen des Pilotprojekts „Gesund arbeiten ohne Grenzen“ auf.

**Misstände und wie man dagegen angeht**  
Hausarbeiterinnen und Küchenangestellte leiden oft nicht nur unter zahlreichen arbeitsbedingten körperlichen Beschwerden. Sie stehen auch häufig unter einer Doppel- und Mehrfachbelastung durch Arbeit und Familie. Dazu kommen Stress und Missachtung: Sie werden nicht begrüßt, unfreiwillig geduzt und mit dem Vornamen angesprochen, und ihre Tätigkeit wird kaum wertgeschätzt.

„Das Projekt ‚Gesund arbeiten ohne Grenzen II‘ hatte zum Ziel diese Frauen zu befähigen, all diese Misstände an- und auszusprechen und gemeinsam mit dem Betrieb und uns Lösungen dafür zu erarbeiten“, sagt die Projektmit-

arbeiterin *Slavica Blagojevic*. Dies geschieht durch eine Erhebung des Lebensstils und der Arbeitsbedingungen der Zielgruppe mittels eines in vier Sprachen vorliegenden Fragebogens sowie in muttersprachlichen Gesundheitszirkeln. In diesen werden von allen Beteiligten gemeinsam maßgeschneiderte Angebote zur Gesundheitsförderung erarbeitet – so etwa Vorträge zu Stress und Umgang mit Konflikten, Entspannungstrainings, Sozialberatungen oder Wirbelsäulengymnastik.

Die von den Frauen selbst erarbeiteten Lösungsstrategien werden auch von ihnen selbst den Manager/innen der Steuerungsgruppe des Krankenhauses präsentiert und – man lese und staune – in den Betrieben auch sehr oft umgesetzt. „Wir kooperieren mit sehr engagierten Menschen, und das, was die Frauen vorbringen, führt oft zu Aha-Erlebnissen bei den Vorgesetzten. Nicht selten handelt es sich um Kleinigkeiten, die man im Alltag nicht beachtet, und deren missachtenden Hintergrund eigentlich niemand beabsichtigt“, berichtet die Projektmitarbeiterin *Mag. Karin Korn*.

## Ein neuer Blickwinkel

Um Nachhaltigkeit für dieses Projekt zu gewährleisten, wird übrigens pro Institution eine Person im FEM Süd zur Gesundheitsbeauftragten ausgebildet, die die Idee auch dann weiterträgt, wenn das FEM Süd Team sich bereits wieder aus dem Projekt zurückgezogen hat. Wenn die Anfangshürden einmal überwunden sind, ist das Feedback der Zielgruppe zu „Gesund arbeiten ohne Grenzen“ höchst positiv. *Slavica Blagojevic*: „Mit dem Begriff ‚Gesundheitsförderung‘ können die Frauen zu Beginn oft nichts anfangen. Doch mit unserem muttersprachlichen Angebot können wir sie erreichen und Missverständ-

nisse ausschalten.“ Und Projektleiterin *Huberta Haider* ergänzt: „Die Frauen schätzen es zudem, dass wir mit diesem Projekt auch den Blick für die seelischen Komponenten der Gesundheit öffnen. Denn Gesundheitsförderung ist schließlich mehr als Äpfel essen.“ Seit September 2009 läuft bereits der Projekt Roll-out „Gesund arbeiten ohne Grenzen 3“. Unter Einbezug der Evaluationsergebnisse der beiden Vorläuferprojekte wird das Projekt in weiteren Spitälern des Wiener Krankenanstaltenverbundes umgesetzt. Bei Bedarf werden auch die Zielgruppen (zum Beispiel Küchenpersonal) und Sprachen ausgeweitet.



## INFO & KONTAKT

**Institut für Frauen- und Männergesundheit FEM Süd**

**Projektleiterin:** Mag. Huberta Haider  
Tel. 01/601 91-5208  
huberta.haider@wienkav.at

**Zuständiger Gesundheitsreferent beim FGÖ:**

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

**Kooperationspartner/innen für das Projekt:**

Wiener Krankenanstaltenverbund, WiG-Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH, die Sie Wiener Programm für Frauengesundheit, WGKK-Wiener Gebietskrankenkasse, Ludwig Boltzmann Institut für Medizin- und Gesundheitssoziologie, Frauengesundheitszentrum FEM, Männergesundheitszentrum MEN



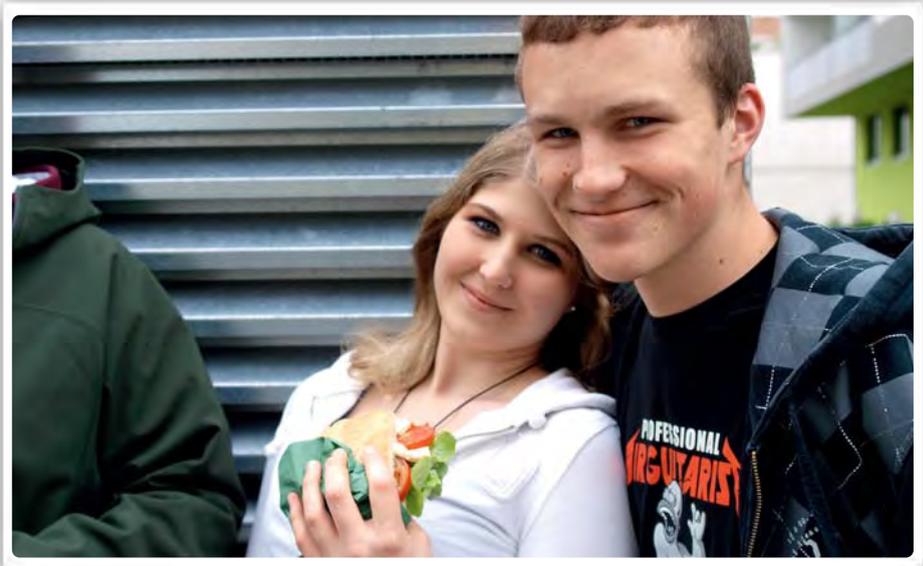
**Viktoria Enk**, Schulsprecherin an der HBLVA für chemische Industrie in Wien: „Das Bewusstsein für gesunde Ernährung wurde geschärft.“

# Täglich knackiger Salat in der Schule

„Das gute Schulbuffet“ heißt ein Projekt, das an Schulen in ganz Österreich für ein gesünderes Angebot sorgt. Alle werden miteinbezogen: Lehrer/innen und Schüler/innen ebenso wie Schulärzt/innen und die Betreiber/innen der Buffets. **Text:** Mag. Christian F. Freisleben-Teutscher

In Schulbuffets gibt es oft hauptsächlich Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke, wenig Vollkornprodukte, Gemüse höchstens als Garnitur und Äpfel als einziges Obst. Durch das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt „Das gute Schulbuffet“ wird das geändert. 15 mittlere und höhere Schulen in Wien, Niederösterreich, der Steiermark, Salzburg, Tirol und Vorarlberg sind beteiligt.

„An berufsbildenden Schulen, wo Schüler/innen teils mehr als 40 Stunden pro Woche sind, ist die Situation aus ernährungsphysiologischer Sicht oft besonders schlecht: Am besten verkauft sich am Schulbuffet die Leberkäsemmel“, weiß Mag. Rosemarie Zehetgruber, Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin und Leiterin des



Projektes. Bei diesem wurde ein Beratungskonzept entwickelt, das Schulbuffets dabei unterstützt, ihr Angebot umzustellen.

## Bei den Konsument/innen ansetzen

„Produkte, die einen unausgewogenen Ernährungsstil fördern, bringen oft den größten Umsatz. Die Umstellung muss deshalb auch bei den Konsument/innen ansetzen“, erklärt Zehetgruber. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Mag. Karin Kaiblinger setzt sie auf einen partizipativen Ansatz. Alle sind von Anfang an miteinbezogen: Schüler/innen, Lehrer/innen und Buffetbetreiber/innen ebenso wie Schulärzt/innen, Elternvertreter/innen und die Direktion.

„An unserer Schule waren auch 10 Schüler/innen aus allen Jahrgängen und Zweigen im Projektteam“, berichtet Viktoria Enk, Schulsprecherin an der HBLVA für chemische Industrie in Wien. Die Schüler/innen beobachteten unter anderem, wer, wann, welche Getränke kauft.



**Die Projektleiterinnen** Mag. Karin Kaiblinger und Mag. Rosemarie Zehetgruber von gutessen consulting



**Gesunde Weckerl statt Leberkäsemmein:** Das Projekt „Das gute Schulbuffet“ wird an Schulen in ganz Österreich umgesetzt.

Die Konsequenz: Getränke mit hohem Zuckergehalt sind nun am Buffet anders positioniert und werden auf den Etiketten durch ein selbst entwickeltes Ampelsystem markiert. Außerdem wurde dafür gesorgt, dass jetzt auch nach 12 Uhr frisch zubereitete Weckerl erhältlich sind und das Angebot wurde um überbackene Brote und Toasts erweitert. „Die größere Auswahl und die Kennzeichnung am Schulbuffet haben das Bewusstsein für gesunde Ernährung geschärft“, meint Enk.

### Regional und saisonal

Auch an anderen Schulen, die sich an dem Projekt beteiligen, wurde und wird viel bewegt. Dank einer Kooperation mit Bio Austria erfolgt die Umstellung ebenso nach ökologischen Kriterien: also regionaler und saisonaler Einkauf, steigender Bio-Anteil. „Teils wurden Facebook-Gruppen gegründet, über die Mitschüler/innen informiert und zum Essverhalten befragt wurden. Oder es wurden Produkte wie gesunde Weckerl gemeinsam entwickelt“, sagt Zehetgruber. Die starke Beteiligung aller relevanten Handelnden an einer Schule ermöglichte es, dass auch die langfristige

Qualitätssicherung des Schulbuffets gefördert werde. Die Projektleiterin: „Wir bekommen an den Schulen auch oft zu hören, wie wichtig die Begleitung durch externe Projektpartner/innen ist.“ Denn im Schulalltag fehlen oft die Ressourcen, alle Aspekte eines umfassenden Ansatzes der Gesundheitsförderung im Auge zu behalten sowie kontinuierlich die nötigen Impulse zu setzen.

### Das Salatbuffet ist der Renner

An der HTL Rankweil in Vorarlberg wurde das Projekt ebenfalls umgesetzt. – Es gab Vorträge über Zusammenhänge von Essen, Trinken und geisti-

ger Leistungsfähigkeit und körperlicher Fitness, Elternabende und Kochkurse für interessierte Schüler/innen. „Das Projekt ist abgeschlossen, der Kern der Arbeitsgruppe kümmert sich weiter in regelmäßigen Treffen um die Qualitätssicherung des Schulbuffets“, sagt die Schulärztin *Dr. Annemarie Bergmeister*. Der Anteil der Getränke mit mehr als 7,5 Milligramm Zucker pro 100 Milliliter wurde stark verringert. Dafür werden mehr vegetarische Snacks angeboten. „Das reichhaltige, regionale und täglich frische Salatbuffet wurde ein absoluter Renner“, freut sich Bergmeister.

## INFO & KONTAKT

### Plattform Schulverpflegung Projektleiterinnen:

Mag. Rosemarie Zehetgruber,  
Mag. Karin Kaiblinger  
Tel. 01/545 05 13  
rosemarie.zehetgruber@gutes-  
sen.at

### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Mag. Rita Kichler  
Tel. 01/895 04 00-13, rita.kichler@fgoe.org

### Kooperationspartner/innen für das Projekt:

Kaiblinger & Zehetgruber OG,  
Bio Austria Österreich, Bio Austria  
Niederösterreich, Bio Austria Steiermark,  
Bio Austria Salzburg, Bio Austria Tirol und  
Bio Austria Vorarlberg.

Checklisten, mit denen Schulbuffet- bzw. Automaten-Angebote bewertet werden können, finden sich unter [www.gutes-sen.at/Schule](http://www.gutes-sen.at/Schule)



Das Projekt BASKI verhilft Menschen mit Handicap zu einem Leben mit mehr Selbstbestimmung.

# Mehr Selbstbestimmung für behinderte Menschen

*Menschen mit Behinderung sind oft in hohem Maße fremd bestimmt. Das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt BASKI ermöglicht ihnen mehr Selbstständigkeit.* Text: Mag. Gabriele Vasak

**M**enschen mit Handicap – vor allem solche, die in einer Behindertenorganisation integriert sind, in betreuten Wohnformen leben oder in Tagesförderstätten arbeiten – sind es oft nicht gewohnt, nach ihren eigenen Bedürfnissen zu handeln. Aufgrund ihrer spezifischen Beeinträchtigungen lassen sie sich von Betreuer/innen und Angehörigen stark fremd bestimmen und haben wenig Möglichkeiten zur Mitgestaltung. „Durch das EU-Projekt ‚Basic Skills Training‘ (BASKI), das von 2005 bis 2008 auf EU-Ebene mit Partnerorganisationen stattfand und jetzt noch in der Lebenshilfe weiterläuft, sollen sie lernen zu erkennen, was sie selbst wollen und befähigt werden, dies auch umzusetzen“, sagt die diplomierte Sozialarbeiterin und Projektkoordinatorin

Sabine Prettenhofer von der Lebenshilfe Graz und Umgebung.



## INFO & KONTAKT

**FGÖ:** Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH  
Tel. 01/895 04 00-19  
gerlinde.rohrauer@fgoe.org

**Kooperationspartner/innen für das Projekt:** zahlreiche Organisationen in der EU sowie bereits durchgeführte Projekte zu ähnlicher Thematik

### Lebenshilfe Graz und Umgebung

**Projektkoordinatorin:**  
DSA Sabine Prettenhofer  
Tel. 0676/847 155 861  
s.prettenhofer@lebenshilfe-guv.at

### Zuständige Gesundheitsreferentin beim

### Ein selbstbestimmteres Leben

Dieser hohe Anspruch wurde in dem Projekt BASKI auf drei Schienen verwirklicht: Zunächst wurde ein Curriculum für BASKI Gruppen mit drei bis maximal acht Teilnehmer/innen erstellt. Menschen mit Behinderung mit mittlerem bis hohem Hilfebedarf, die nicht alleine leben und nur mit Unterstützung arbeiten können, lernen in diesen Gruppen mehr Selbstbestimmung. In den Gruppen wird zunächst die Befindlichkeit der einzelnen Teilnehmer/innen abgeklärt.

Daraus sowie aus den vorangegangenen Bedürfnis-, Ressourcen-, sozialen Kompetenz-, Kommunikations- und Konfliktanalysen kristallisiert sich dann meist ein Thema wie etwa selbstbestimmteres Arbeiten heraus. An diesem wird dann gearbeitet und die Teilnehmer/innen werden zum Beispiel darin bestärkt, aufgetretene Probleme zu lösen oder sich mit den Gründen für Unzufriedenheit auseinanderzusetzen. Dies geschieht mit Methoden aus der Beratung, der pädagogischen Begleitung, der Psychotherapie und der Supervision.

### Gut geschulte Trainer/innen

Damit dies auch gut funktionieren kann, wurden Fachkräfte der psychosozialen Beratung im Sinne einer Train-the-Trainer-Ausbildung qualifiziert. Die dritte Schiene ist das BASKI-Coaching, also die Begleitung und Unterstützung der durchführenden Betreuungseinrichtungen, denn – so Prettenhofer: „Wenn Menschen mit

Behinderung selbstbestimmter agieren und in ihrem Arbeits- oder Wohnumfeld mehr Mitbestimmung wollen, ist es auch notwendig, die Betreuer/innen für diesen Veränderungsprozess zu coachen.“

### Besonders gutes Feedback

Das Feedback der BASKI-Teilnehmer/innen war übrigens nicht nur für die Projektkoordinatorin hoch erfreulich: Viele berichteten, dass sie durch BASKI glücklicher wurden, mehr Freude an der Arbeit und der Kommunikation mit anderen hatten, und ihre psychosoziale Gesundheitssituation verbesserte sich deutlich. Prettenhofer: „Aus Sicht der Lebenshilfe Graz und Umgebung - Voitsberg ist dies ein sehr erfolgreiches Projekt, das bei uns ja auch seit Oktober 2008 implementiert wurde und von unseren Kundinnen und Kunden sehr gut angenommen wird. Auch die Mitarbeiter/innen der Lebenshilfe kommunizieren mir immer wieder, dass man eindeutig erkennt, ob jemand an BASKI teilgenommen hat oder nicht. Unsere Kund/innen werden so motiviert, erwachsener zu handeln, mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln und langsam immer größere Schritte der Selbstbestimmung zu wagen.“

Wer an dem Projekt interessiert ist, kann auf der Homepage [www.basic-skills-training.org](http://www.basic-skills-training.org) ein Handbuch, das Curriculum für Trainer/innen und das Ausbildungscurriculum für Betreuer/innen, die solche Gruppen leiten möchten, kostenlos herunterladen.

# Gemeinsam Gesundheit Gestalten

*Ein Projekt in Oberösterreich setzt Betriebliche Gesundheitsförderung in sozioökonomischen Betrieben um. Es wendet sich sowohl an die Stammarbeitskräfte als auch an deren Klient/innen.* Text: Dr. Anita Kreilhuber

## ZWEI ZIELGRUPPEN

Das Projekt „Gemeinsam Gesundheit Gestalten“ wurde im September 2008 gestartet und ist bis August 2011 angesetzt. Es richtet sich an die Stammarbeitskräfte von Sozialeinrichtungen mit Beschäftigungs- und Beratungsschwerpunkt sowie an die „Transitkräfte“, die in einem Teil dieser Organisationen beschäftigt sind. Damit sind – häufig schwer vermittelbare – Menschen gemeint, die im Rahmen von Beschäftigungsinitiativen befristet angestellt werden, um so wieder besser in den Arbeitsmarkt integriert zu werden. Konkret sind das etwa Menschen mit geringem Ausbildungs-niveau oder einem körperlichen oder geistigen Handicap. Das Projekt wird zu zwei Dritteln aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich finanziert. Zu je einem Sechstel kommen der Gesundheitsfonds des Landes Oberösterreich sowie der AMS Oberösterreich dafür auf. Acht Sozialeinrichtungen haben sich unter der Schirmherrschaft der Sozialplattform Oberösterreich und der fachlichen Leitung von ppm forschung + beratung und ÖSB Consulting vernetzt, um das Projekt umzusetzen.

## Belastungen und Ressourcen

„In der ersten Projektphase wurde eine oberösterreichweite Online-Erhebung zu Ressourcen und Belastungen in Sozialeinrichtungen mit Beschäftigungs- und Beratungsschwerpunkt durchgeführt“, berichtet Projektleiterin *Mag. Alexandra Erhelthaler, MA, MA*. Das Resultat: Die Motivation und Zufriedenheit des Stammpersonals ist grundsätzlich hoch, das Arbeitsklima wird gut bewertet und die Tätigkeit als sinnvoll und interessant empfunden. Dennoch gibt es gerade auch in diesem Arbeitsumfeld spezifische Belastungen. Diese sollen durch gezielte Gesundheitsförderung nachhaltig reduziert werden. Für die Stammarbeitskräfte wurde zunächst das

bewährte Instrument des Gesundheitszirkels eingesetzt. Erhelthaler: „Ziel der Gesundheitszirkel ist es, dass möglichst alle Beteiligten gemeinsam Maßnahmen erarbeiten, welche die Gesundheitsressourcen in Organisation und Person stärken und die Belastungen verringern.“ In den Projektbetrieben entstand so eine breite Palette an Vorschlägen. Bereiche, die dabei im Vordergrund standen, waren etwa, die Teamkultur zu verbessern und die Arbeitsplätze gesundheitsförderlicher zu gestalten. So wurden zum Beispiel neue Computer angeschafft, Beschattungen installiert, eigene Räume für Einzelgespräche geplant sowie Nichtraucherpausen eingeführt.

## Workshops für Klient/innen

Geeignete Maßnahmen für die Klient/innen zu erarbeiten, stellte eine besondere Herausforderung dar. Bei den Transitarbeitskräften bestehen oft bereits erhebliche gesundheitliche Probleme. Zudem sollen die sozioökonomischen Betriebe zwei sehr unterschiedliche Ziele erreichen: Einerseits sollen die Klient/innen in ihrer persönlichen Entwicklung gestützt und gefördert werden. Andererseits sollen wirtschaftliche Vorgaben erreicht werden. Ein reibungsloser Ablauf des täglichen Betriebs soll gewährleistet und die Klient/innen sollen letztlich in den ersten Arbeitsmarkt vermittelt werden. Für die Transitarbeitskräfte wurden deshalb Modulprogramme entwickelt, in deren Rahmen freiwillig an Workshops teilgenommen werden kann. In diesen lernen die Teilnehmer/innen unter anderem, sich der eigenen Gesundheitssituation bewusst zu werden und Impulse für Veränderungen wahrzunehmen. „Wir haben nicht nur auf klassische Bereiche der Gesundheitsförderung wie Ernährung und Bewegung fokussiert“, betont Erhelthaler. Wesentliche Inhalte der Workshops sind auch, wie der Selbstwert gestärkt sowie Stress- und Konfliktsituationen besser bewältigt werden können.



Mag. Alexandra Erhelthaler, MA, MA

## Netzwerk-Treffen

Mitte April trafen sich die am Projekt-Netzwerk Beteiligten, um die bisherigen Ergebnisse und Erfahrungen in den Projektbetrieben zu präsentieren und zu diskutieren. Dabei zeigte sich, dass die bislang durchgeführten Maßnahmen sowohl von den Stammarbeitskräften als auch von den Klient/innen sehr gut angenommen werden. Im Herbst dieses Jahres wird eine weitere Veranstaltung des Netzwerkes stattfinden.

## INFO & KONTAKT

### ÖSB-Consulting GmbH Projektleiterin:

Mag. Alexandra Erhelthaler, MA, MA  
Tel. 0699/165 631 40  
alexandra.ertelthaler@oesb.at

### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ: Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH

Tel. 01/895 04 00-19  
gerlinde.rohrauer@fgoe.org

### Kooperationspartner/innen für das Projekt:

ppm forschung und beratung, Alom (Verein für Arbeit und Lernen oberes Mühlviertel), exit sozial (Verein für psychosoziale Dienste), Frauenstiftung Steyr, Reno OÖ, Saum (Sozial- und Ausbildungsinitiative unteres Mühlviertel), Vehikel (Verein zur Förderung der beruflichen Integration arbeitsloser Jugendlicher), OÖGKK

# Von der Therapie zur Meisterschaft

*Der Verein LOG IN hilft und unterstützt Suchtkranke nach erfolgter Therapie mit gesundheitsfördernden Freizeitangeboten. Nach zweijähriger Projektdauer konnte eine Erfolgsbilanz gezogen werden.* Text: Mag. Harald Leitner



Beim Sport und anderen Freizeitangeboten können Suchtkranke nach erfolgter Therapie neue soziale Kontakte knüpfen.

**S**ieg beim Abschlussturnier der Wiener Volleyball-Mixed Liga im Mai 2010. Das ist nur einer der Erfolge, die der Verein LOG IN aufzuweisen hat. Wichtiger noch als der Gewinn einer Meisterschaft, ist der Wiedergewinn von sozialen Netzwerken und Kompetenzen durch die Teilnehmer/innen an diesem Projekt. Bei LOG IN handelt es sich um einen Verein zur Gesundheitsförderung und sozialen Integration von Risiko- und

Randgruppen. Der Verein kümmert sich insbesondere um Menschen mit Drogenvergangenheit, und zwar im Anschluss an eine Therapie. „Wir bie-

ten Freizeitangebote, die soziale Kontakte fördern und deren Pflege erleichtern“, berichtet Mag. Andreas Piovesan, Geschäftsführer von LOG IN.

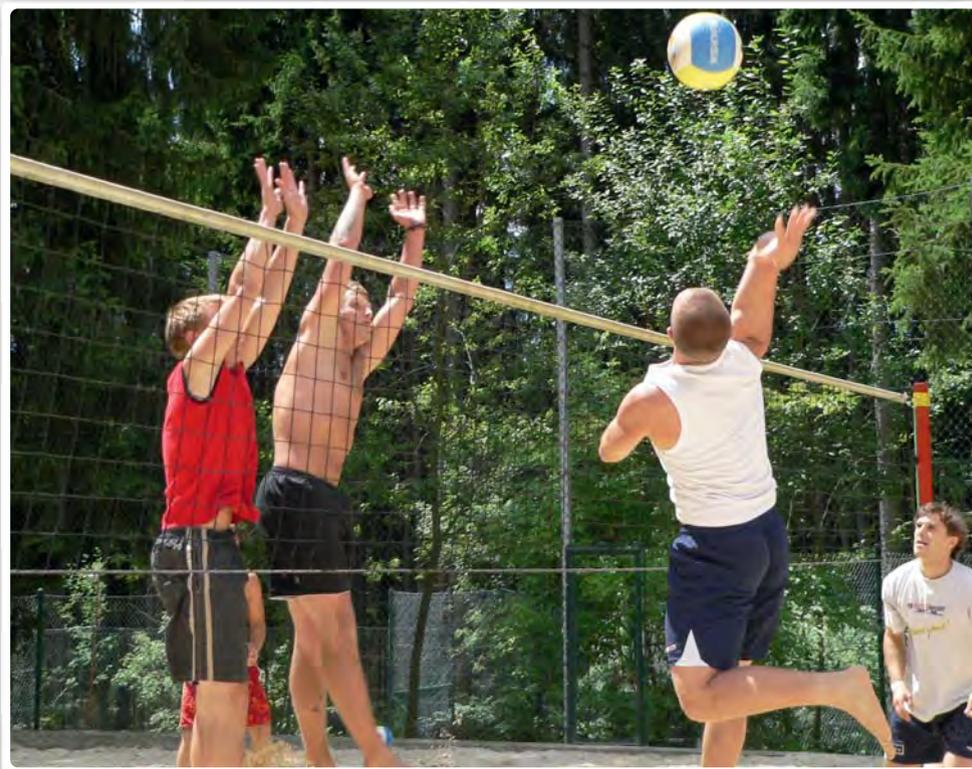
**„ Mir hat LOG IN über eine schwere Zeit geholfen und es gefällt mir, dass ich jetzt einen Lebensrhythmus habe, der mir taugt. Deswegen komme ich auch so regelmäßig zum Training. “**

**„Mir gefällt bei LOG IN das persönliche Umfeld, dass sich die Personen untereinander zusammengehörig fühlen, und wie sie großteils miteinander umgehen.“**

„LOG IN – Gesundheitsförderung und Stabilisierung erreichter Gesundheit für stationär behandelte Suchtkranke“ wurde als ein für zwei Jahre geförder-tes Kooperationsprojekt durchgeführt. Partner sind die Einrichtungen für Suchttherapie Anton Proksch-Institut Klinikum, der Verein Grüner Kreis und das Schweizer Haus Hadersdorf. Die Finanzierung erfolgte über eine Förde-rung durch den Fonds Gesundes Öster-reich, das Bundeskanzleramt für Sport sowie alle anderen am Projekt betei-igten Kooperationspartner/-innen. Nach Ablauf der ursprünglichen Pro-jekt-dauer von zwei Jahren ist es dem Geschäftsführungsteam Mag. Andreas Piovesan und Mag. Ilse Gstöttenbauer gelungen, Mittel für die Fortsetzung des Projektes bis 2012 zu lukrieren.

### Nachhaltige Interventionen

LOG IN hat sich das Ziel gesetzt, durch aktivierende und gesundheitsfördernde Freizeitangebote in den Bereichen Sport, Kreativität und gesunde Ernährung den Klient/-innen den Aufbau sozialer Netzwerke zu ermöglichen, die die Teilnehmer/-innen in ihrer Selbstständigkeit stützen. Schwerpunkte der Aktivitäten von LOG IN sind die Mannschaftssportarten Volleyball und Fußball. Darüber hinaus besteht noch eine Theatergruppe, und es werden Workshops zu gesunder Ernährung, Tanz- oder Yoga-Workshops angebo-ten. Die Bilanz nach zweijähriger Pro-jekt-dauer fällt äußerst erfreulich aus. „Wir sind sehr stolz darauf, dass in un-serer Evaluierung nachgewiesen wird,



Auch Volleyball zählt zu den gemeinsamen Aktivitäten im Rahmen des Projektes.

**„Spontan fällt mir zu LOG IN ein, dass ich einfach nach meinem Therapie-aufenthalt die Möglichkeit gefunden habe, einen Fixpunkt in meinem Leben zu finden, wo ich soziale Kontakte habe finden können.“**

Zitate von Teilnehmer/-innen anlässlich von Interviews im Rahmen der Projektevaluierung.

dass die soziale Netzwerkintervention funktioniert und nachhaltig ist“, freut sich Piovesan. Im Rahmen von LOG IN gelang es den Teilnehmer/-innen personen-zentrierte Netzwerke aufzubauen, die anfangs durch die gemeinsame Sportausübung oder Theateraktivitäten initiiert worden waren und in weiterer Folge auch außerhalb des Projektes fortgesetzt wurden. Vom Gelingen zeugt auch das positive Feedback, wie es in qualitativen Interviews zur Projek-tevaluierung von den Teilnehmer/-in-nen ausgedrückt wurde (siehe Zitate).



Mag. Ilse Gstöttenbauer und Mag. Andreas Piovesan vom Verein LOG IN

### INFO & KONTAKT

**LOG IN – Gesundheitsförderung und Stabilisierung erreichter Gesundheit für stationär behandelte Suchtkranke**

#### Projektleiter/-innen:

Mag. Andreas Piovesan und  
Mag. Ilse Gstöttenbauer  
Tel. 01/889 76 44  
andreas.piovesan@loginsleben.at,  
ilse.gstoettenbauer@loginsleben.at

#### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Mag. Dr. Verena Zeuschner  
Tel. 01/895 04 00-23  
verena.zeuschner@fgoe.at

#### Kooperationspartner/-innen:

Anton Proksch-Institut Klinikum, Verein Grüner Kreis, Schweizer Haus Hadersdorf, Sportministe-rium, Stadt Wien, Wiener Gebietskrankenkasse

# Evaluation – zwischen Lernen und Legitimieren

Als „Evaluation“ wird die systematische Bewertung von Projekten bezeichnet. Evaluation kann auch als eine Form der Begleitung verstanden werden, die den Betreiber/innen dazu verhelfen kann, ihr Projekt zu verbessern und weiter zu entwickeln. **Text:** Dr. Christian Scharinger, MSc



## DIE 5 BESTEN TIPPS ZUR EVALUATION

- 1** Setzen Sie klare Ziele – für das Projekt und für die Evaluation.
- 2** Planen Sie bereits vor Projektbeginn, ob und wie eine Evaluation durchgeführt werden soll.
- 3** Entwickeln Sie eine strukturierte und kontinuierliche Kultur der internen Projektdokumentation.
- 4** Stimmen Sie die Schwerpunkte und Methoden der Evaluation mit den Auftraggeber/innen und Ihrer Zielgruppe im Vorfeld ab.
- 5** Achten Sie bei externer Evaluation auf die Kosten: so viel wie nötig, so effektiv wie möglich.

„Evaluation“ ist ein Begriff, der heute in aller Munde – und gleichzeitig von Geheimnissen umrankt ist. Das gilt nicht nur für das Feld der Gesundheitsförderung. Ursprünglich aus dem Französischen stammend, wurde der Begriff im 19. Jahrhundert mit den Bedeutungen „Schätzung“ oder „Wertbestimmung“ ins Deutsche übernommen. Spätestens seit den 1990er Jahren ist er aus gesundheits- und bildungspolitischen Debatten nicht mehr wegzudenken.

Trotzdem oder gerade deswegen ist nicht immer bekannt, was genau unter einer Evaluation zu verstehen ist. Im

„ **A program is a theory and an evaluation is its test.** “

Martin Rein, US-amerikanischer Politik- und Sozialwissenschaftler

Folgenden werden die wesentlichsten Aspekte beschrieben, ohne damit ein Thema auf diese Gesichtspunkte reduzieren zu wollen, zu dem in den vergangenen Jahren zahlreiche fundierte komplexe methodische und theoretische Modelle entstanden sind.

### Fragen der Evaluation vor Projektbeginn klären

Der Grundgedanke von „Evaluation“

ist gut nachvollziehbar. Wer ein Projekt beauftragt oder finanziert, möchte meistens auch wissen, ob dieses die erwarteten Zielsetzungen erreicht hat. So betrachtet dient Evaluation dazu, den Nutzen eines Projektes nachzuweisen und dieses zu legitimieren. Das tritt noch stärker in den Vordergrund, wenn Projekte untereinander verglichen werden. Voraussetzung für gutes Projektmanagement ist, dass die

## „Evaluation ist zum Mantra der Modernität geworden.“

Ray Pawson und Nick Tilley,  
Autoren von „Realistic Evaluation“

Ziele eines Projektes konkret formuliert wurden und nicht in unspezifischen Visionen bestehen. Das ist zudem die Grundbedingung dafür, dass überhaupt eine Evaluation durchgeführt und gemessen werden kann, inwieweit die Ziele erreicht wurden. Weiters muss bereits vor Projektbeginn geklärt sein, ob eine Evaluation durchgeführt werden soll und mit welchen Methoden und in welchem Umfang dies allenfalls geschehen soll. Das Projekt kann und soll nicht nachträglich an die Erfordernisse für eine Evaluation angepasst werden.

## „In God we trust. All others must bring data.“

Robert Hayden,  
Plymouth State College, USA

### Hat das Projekt seine Ziele erreicht?

Die Evaluation von Projekten zur Gesundheitsförderung wird meist von ähnlichen Fragen geleitet:

- Hat unser Projekt die festgelegten Ziele erreicht?
- Welche Faktoren auf der Ergebnis-, Prozess- und Strukturebene waren dabei von Bedeutung?
- Wie schätzt die beteiligte Zielgruppe den Verlauf und die Ergebnisse des Projektes ein?
- Lassen sich Veränderungen mit Bezug zur Gesundheit in der Zielgruppe feststellen?
- Welche Schlussfolgerungen können für die weitere Entwicklung im Setting gezogen werden, also für jene Lebenswelt, in der das Projekt umgesetzt wird?

### Interne Dokumentation als Basis

Bei der Diskussion darüber, ob eine Evaluation intern durchgeführt oder ganz oder teilweise extern vergeben werden soll, wird häufig ein zentraler Punkt übersehen: Die Basis von Evaluation ist immer eine kontinuierliche und ausführliche interne Projektdokumentation, welche von den Betreiber/innen selbst erarbeitet

## „Eine Evaluation durchzuführen ist kein Strandspaziergang.“

Carol H. Weiss, Harvard University, USA

werden sollte. Ist diese nicht vorhanden, müssen viele Schritte und Ergebnisse des Projektes gleichsam „archäologisch“ rekonstruiert werden. Daher sollten folgende Methoden standardmäßig eingesetzt werden:

- eine strukturierte Dokumentation der Sitzungen und Workshops mit Protokollen
- eine strukturierte Dokumentation der Maßnahmen zur Umsetzung, wie etwa Schulungen, Vorträge oder Seminare durch Teilnehmer/innenlisten, Feedbackbögen und Bildmaterial
- ein „Projekttagbuch“ der Projektleitung, das aus deren subjektiver Sicht den Verlauf chronologisch reflektiert
- eine chronologische Dokumentation von Medienberichten, Newslettern und anderen Veröffentlichungen.

Für diese Basisdokumentation sind noch keine externen Fachleute notwendig. Sie wird als interne Dokumentation und Evaluation geführt und ist die Grundlage jeglicher Prozessevaluation.

### Externe Expert/innen

Je größer und innovativer ein Projekt ist, desto wichtiger wird es, dieses von externen Fachleuten evaluieren

zu lassen. Ganz besonders dann, wenn es gilt die Ergebnisse zu bewerten. Zweifellos ist diese Aufgabe gerade beim Thema „Gesundheit“ sehr komplex und methodisch herausfordernd, gilt es doch festzulegen, welche Veränderung wie gewichtet werden soll und mit welchen Verfahren dies gültig gemessen werden kann. Externe Evaluation sollte daher von Expert/innen für diesen Bereich durchgeführt werden. Nicht zufällig hat sich die Evaluation in den vergangenen Jahren von einem Teilgebiet der empirischen Sozialforschung zu einer eigenständigen Disziplin entwickelt. Dabei ist auch ein Verständnis entstanden, das über teilnahmslose Beobachtung und Bewertung eines Projekts von außen hinausgeht. Der moderne Zugang besteht darin, dass die Wahrnehmungen und Ergebnisse der Evaluator/innen laufend in der weiteren Planung und Umsetzung von Projekten berücksichtigt werden. Somit werden externe Evaluator/innen zu aktiveren Projektbegleiter/innen und „Sparringpartner/innen“.

## WAS DARF DIE EVALUATION KOSTEN?

Der Umfang und die Qualität von Evaluation sind auch eine Kostenfrage, die wiederum stark von den Zielen und dem Innovationsgrad eines Projektes abhängt. In aller Regel werden für die Evaluation jedoch acht bis zehn Prozent der Gesamtprojektkosten veranschlagt.

Kosten und Umfang der Evaluation sind mit dem Projektauftraggeber abzustimmen. So können mögliche Missverständnisse und unterschiedliche Erwartungen bereits im Vorfeld abgeklärt werden. Vielleicht können dann gemeinsam Prioritäten in Bezug auf die bevorzugten Evaluationsfragen definiert werden. Wenn die genannten fünf Tipps zur Evaluation berücksichtigt werden, kann Evaluation die praktische Arbeit im Projekt unterstützen und reflektierend begleiten. So kann Evaluation einen wichtigen Beitrag dazu leisten, Projekte zu verbessern und deren Qualität weiter zu entwickeln.

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

## GESUNDHEIT FÜR ALLE

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

### Wir unterstützen in der Gesundheitsförderung

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

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

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

### KONTAKTINFORMATIONEN

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

# Publikationen des Fonds Gesundes Österreich



## 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

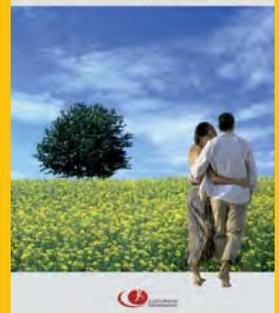
des Fonds  
Gesundes Österreich  
in Kooperation mit dem VKI

**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: [info@fgoe.org](mailto:info@fgoe.org) oder gleich online unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org) im Bereich „Presse, Publikationen“





## Leserbriefe

Gratulation zur Neugestaltung von „Gesundes Österreich“ – die breitere Themenpalette, die frische Aufmachung und vor allem die Portraits gefallen mir gut. Ein Thema, das meines Erachtens fixer Bestandteil des Magazins sein sollte, ist alles rund um „psychische Gesundheit“ – von Infos über Präventionsmaßnahmen, Stress/Burnout und Wohlfühlen bis zum Selbstcoaching, mit Tipps, Kontaktadressen, Veranstaltungsterminen und anderem mehr.

*Dr. Karin Klug, Graz*

Ich gratuliere zum Relaunch! Das schaut sehr nett aus!  
*Mag. Michaela Werthmüller,  
ORF nachlese, Redaktion*

Gratuliere zum „Gesunden Österreich“ im neuen Kleid. Echt gut gelungen, sehr ansprechend.  
*Elisabeth Tschachler,  
Chefredakteurin, Das österreichische  
Gesundheitswesen – ÖKZ*

## Ihre Meinung zum neuen „Gesundes Österreich“?

Was ist Ihre Meinung zu Layout und Inhalten unseres neu gestalteten Magazins? Schreiben Sie uns an [leserbriefe@fgoe.org](mailto:leserbriefe@fgoe.org). Wie gefällt Ihnen die neue Einteilung des Heftes in die Ressorts „Menschen“, „Wissen“ und „Praxis“ sowie „Selbsthilfe“. Welche Themen sollten noch mehr berücksichtigt werden? Was ist Ihre Ansicht zum Stellenwert der Gesundheitsförderung und Prävention in Österreich?

# Vorschau: Kinder an die Macht

Unser nächstes Heft wird sich dem Themenschwerpunkt Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche widmen. Laut Expert/innen muss aufgrund der vergleichsweise schlechten Gesundheit der heutigen Kinder und Jugendlichen in den kommenden Jahren und Jahrzehnten mit beträchtlichen zusätzlichen Krankheitskosten gerechnet werden. Deshalb ist es allein schon aus volkswirtschaftlicher Sicht notwendig, mehr für Prävention und Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche zu tun. Noch viel wichtiger ist aber, dass wir für das Wohlbefinden der heranwachsenden Generation Sorge tragen müssen. In der Septemбераusgabe wird sich



„Gesundes Österreich“ deshalb unter verschiedenen Aspekten damit beschäftigen, wie das gelingen kann. Wir werden unter anderem über die Tagung „Gesundheitsförderung macht Schule“ des Fonds Gesundes Österreich berichten, die Ende Mai stattgefunden hat. Zudem werden wir uns damit auseinandersetzen, mit welchen Strategien Kindern und Jugendlichen ein gesundes Verhalten vermittelt werden kann und vor allem auch damit, wie ihre Lebensverhältnisse gesünder gestaltet werden können.

## 20. Weltkonferenz der Gesundheitsförderung im Juli in Genf

**Paris, Melbourne, Vancouver** – die Liste der Austragungsorte in der Geschichte der Weltkonferenz der Internationalen Union der Gesundheitsförderungsorganisationen, IUHPE (International Union for Health Promotion and Education) ist lang. Von 11. bis 15. Juli 2010 kommt der Großanlass nach Genf in der Schweiz. Zu der alle drei Jahre stattfindenden Konferenz werden über zweitausend Praktiker/innen, Forscher/innen und Entscheidungsträger/innen aus der ganzen Welt erwartet. Der IUHPE gehört neben 17 weiteren internationalen Institutionen auch der Fonds Gesundes Österreich an. Die Weltkonferenz findet bereits zum 20. Mal statt. Titel des Jubiläumsanlasses: „Genf 2010: Kräfte bündeln für Gesundheit, Chancengleichheit und nachhaltige Entwicklung“. Damit wollen die Organisator/innen von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz Brücken zwischen zwei in Forschung und Praxis vielfältig miteinander

verbundenen Bereichen schlagen: Gesundheitsförderung und nachhaltige Entwicklung. *Dr. Thomas Mattig*, Direktor von Gesundheitsförderung Schweiz (siehe auch Porträt auf Seite 12): „Das Ziel der Konferenz ist, über den Tellerrand der Gesundheitsförderung hinauszuschauen. Institutionelle Allianzen und die Zusammenarbeit mit Partner/innen aus anderen Bereichen wie Armutsbekämpfung, Entwicklung oder sogar Architektur sind heute unerlässlich.“ Für Denkanstöße und neue Impulse sollen in Genf zahlreiche erstklassige Referentinnen und Referenten sorgen. Unter ihnen: *Rajendra Pachauri* aus Indien, Vorsitzender des Intergovernmental Panel on Climate Change, also des „Weltklimarates“. Auch der prominente Menschenrechtsexperte *Paul Hunt* wird zu der Konferenz nach Genf kommen. Er ist Professor an der University of Essex in England und war UNO-Sonderberichterstatter für das Recht auf Gesundheit.

# JUL → SEPT → OKT → NOV → DEZ

## ALLES WICHTIGE IM JULI

### → 11.-15.07.

20th IUHPE World Conference on Health Promotion  
Genf, Schweiz  
Information: [www.iuhpeconference.net](http://www.iuhpeconference.net)

## ALLES WICHTIGE IM SEPTEMBER

### → 02.09.

Nationale Tagung für Betriebliche Gesundheitsförderung 2010  
Universität Freiburg, Schweiz  
Information:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
[www.gesundheitsfoerderung.ch/tagung](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/tagung)

### → 16.-17.09.

Lernen für Gesundheit (Health Literacy)  
13. wissenschaftliche Tagung der Österreichischen Gesellschaft für Public Health Linz  
Information: [www.oeph.at](http://www.oeph.at)

### → 30.09.-01.10.

15. Österreichische Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen zugleich 4. Österreichische Konferenz Rauchfreier Gesundheitseinrichtungen Krankenhaus der Elisabethinen Linz  
Information: [www.ongkg.at](http://www.ongkg.at)

### → 30.09.-01.10.

Cities Against Poverty and Social Exclusion: Child Poverty  
Newcastle, UK  
Information: [www.eurocities.eu/minisites/progress/inclusivcities](http://www.eurocities.eu/minisites/progress/inclusivcities) in der Rubrik „Events“

## ALLES WICHTIGE IM OKTOBER

### → 07.10.

15. Informationstag zur Betrieblichen Gesundheitsförderung  
Kunsthof Fuchspalast, Sankt Veit an der Glan  
Information: [www.netzwerk-bgf.at](http://www.netzwerk-bgf.at)

### → 08.10.

Gesundheitsförderung von Arbeitssuchenden und Arbeitskräften in sozialen Betrieben  
Veranstalter: AMS Österreich und Caritas Österreich  
Kardinal König Haus, Wien

### → 15.10.

Selbsthilfe im Wandel der Zeit  
Selbsthilfe OÖ – Dachverband der Selbsthilfegruppen  
Linz  
Information:  
[www.selbsthilfegruppen.co.at/Fachtagung.pdf](http://www.selbsthilfegruppen.co.at/Fachtagung.pdf)

### → 29.10.

Soziale Netzwerke, soziale Unterstützung, seelische Gesundheit  
12. österreichische Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich  
Design Center, Linz  
Information: Agentur Evotion  
T. 01 / 328 86 60-657  
[gesundheitsfoerderung@evotion.at](mailto:gesundheitsfoerderung@evotion.at)  
[www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)

**LINZ**

## ALLES WICHTIGE IM NOVEMBER

### → 10.-13.11.

3rd European Public Health Conference Integrated Public Health  
Amsterdam, Niederlande  
Information:  
[www.eupha.org](http://www.eupha.org) oder [www.aspher.org](http://www.aspher.org)

### → 11.-13.11.

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

### → 24.-26.11.

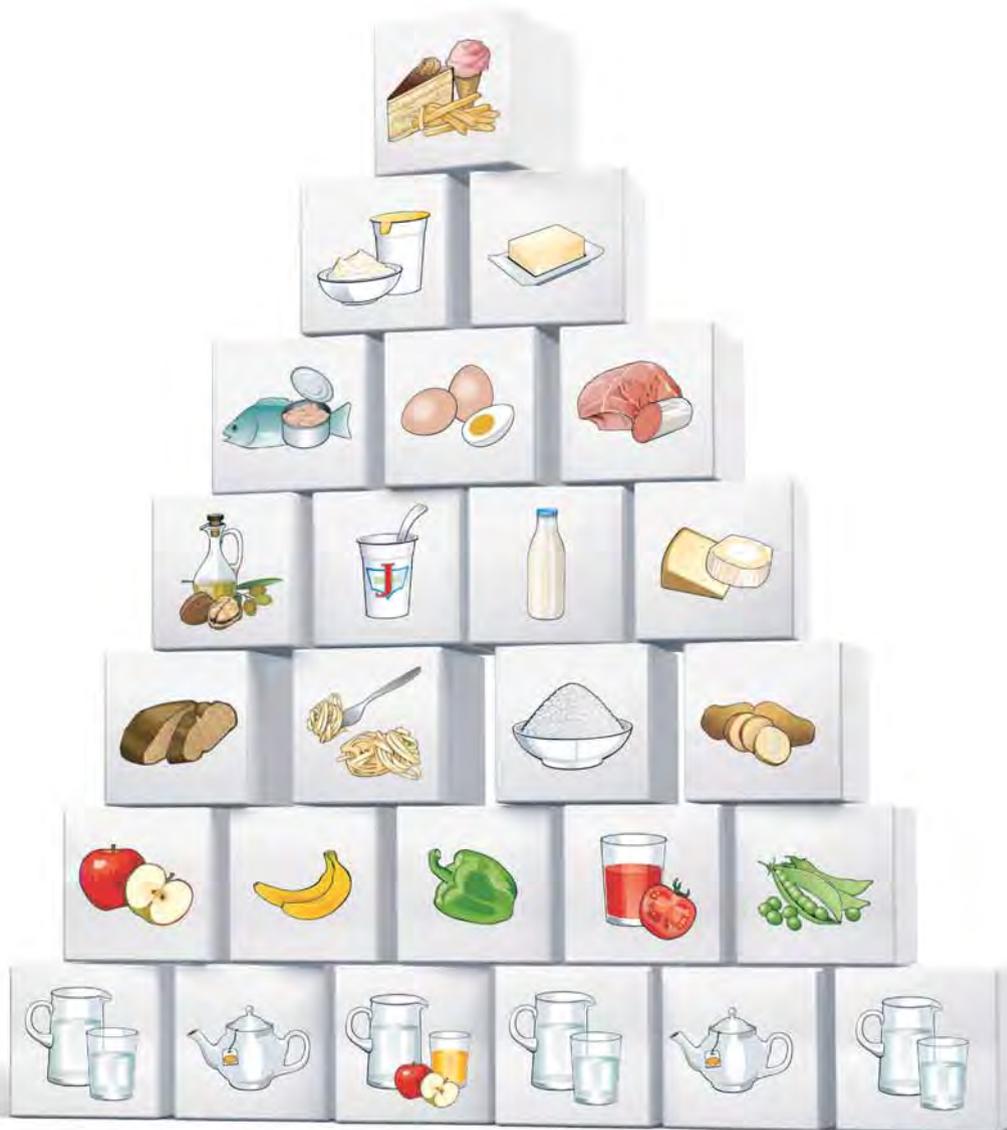
6th Conference "Movement and Health 2010" and 2nd Conference of HEPA Europe  
Olomouc, Tschechien  
Information: [mandh2010.upol.cz](http://mandh2010.upol.cz)

## ALLES WICHTIGE IM DEZEMBER

### → 14.12.

Gesundheit fördert Beschäftigung  
Rathaus, Wien  
Information:  
[www.nga.or.at](http://www.nga.or.at) oder [www.oesb.at](http://www.oesb.at)

# Die österreichische Ernährungspyramide



## Die 7 Stufen zur Gesundheit

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