

ABSTRACTS Plenarvorträge

25. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz

Gesund und klimafreundlich essen!

Ernährung als ein Schlüsselement von

One Health

13. und 14. Juni 2023, Wien

Rahmenprogramm: Graphic Recording (VerVieVas)

Vor den Augen der Teilnehmer:innen entsteht live ein ansprechendes und unterhaltsames grafisches Protokoll der stärksten Inhalte und spannendsten Highlights der Konferenz.

Interconnectivity – Bausteine für ein neues Verständnis der Gesundheitspolitik

Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ h.c.mult. Ilona Kickbusch

Professorin an der Universität Genf und Leiterin des Digital Health Transformation Labs, Brienz

„Health in All Policies“ ist schon lange ein fester Bestandteil der Gesundheitsförderungspolitik. Die Umsetzung hat sich jedoch sehr häufig als Problem erwiesen – dies wurde auch während der COVID-19-Pandemie sehr deutlich. Doch der Ruf nach einer anderen Art der Gesundheitspolitik wird lauter – das zeigt sich auch in den Forderungen nach einem „ONE HEALTH“-Ansatz, in der zunehmenden Verbindung von Gesundheits- und Klimapolitik (COP28) und der Forderung nach einer systemischen Ernährungspolitik. Der Ausgangspunkt „Food systems“ umfasst alle Elemente und Aktivitäten im Zusammenhang mit der Produktion und dem Konsum von Nahrungsmitteln und ihren Auswirkungen für die Wirtschaft, die Gesundheit und die Umwelt. Experten sprechen von einer dreifachen Herausforderung: Nahrungsmittelsicherheit, Sicherung des Lebensunterhaltes von Kleinbauern und anderen Produzenten, sowie der nachhaltigen Produktion. In der Gesundheitsförderung betrachtet man zunehmend auch den nachhaltigen Konsum und die kommerziellen Determinanten der Gesundheit – z.B. in Hinblick auf hochverarbeitete Lebensmittel und Süßgetränke, Verpackungen, Mikroplastik oder auch die Umstellung von Tabakproduktion auf Nahrungsmittelanbau. Das entspricht dem Nachhaltigkeitsziel 12. Eine Gesundheitspolitik, die sich vorrangig auf die Krankheit und die Versorgung konzentriert, aber ihre Ursachen vernachlässigt, ist nicht mehr zeitgemäß. Auch die Weltgesundheitsorganisation betont, dass die größte Determinante für die Gesundheit in der Klimapolitik und ihren vielfältigen Auswirkungen liegt. Auch deshalb verlagert sich der Schwerpunkt des Handelns weg vom individuellen Verhalten hin zu Strukturpolitik, Investitionsstrategien und regulatorischen Maßnahmen. Eine Ministerin für „Health in All Policies“ ist schon lange überfällig.

Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ h.c.mult. Ilona Kickbusch

Ilona Kickbusch ist Professorin an der Universität Genf und Leiterin des Digital Health Transformation Labs. Sie ist eine der führenden Expertinnen für globale Gesundheit und Beraterin des Generaldirektors der WHO. Sie ist Council Chair des World Health Summit in Berlin und Vizepräsidentin des European Health Forums Gastein. Sie ist Mitglied des WHO Councils for the Economics of Health for All. Sie ist in viele Initiativen zur Stärkung von Global Health involviert – auch im Rahmen von G7, G20 und der EU-Präsidentschaften. Sie war Direktorin bei der WHO und Professorin an der Yale University.



Sie ist die Initiatorin der Ottawa Charter für Gesundheitsförderung. Sie ist u.a. Honorar Professorin an der Charité und Trägerin des Bundesverdienstkreuzes, sowie der WHO-Medaille in Anerkennung ihrer Beiträge zu Global Health.

Nachhaltige Ernährungssysteme: Wie Gesundheitsförderung zur Bewältigung der Klimakrise beitragen kann

Stephanie Wunder

Team Nachhaltige Ernährung, Agora Agrar Berlin

Die Keynote zum Thema „Nachhaltige Ernährungssysteme: Wie Gesundheitsförderung zur Bewältigung der Klimakrise beitragen kann“ zeigt auf, wie wichtig es ist, die Förderung nachhaltiger Ernährungssysteme integriert zu denken – über ihre Umweltrelevanz, Gesundheitsauswirkungen und sozialen Anforderungen.

Stephanie Wunder legt in ihrem Vortrag die Handlungsnotwendigkeiten dar, die aus Klimakrise, Einhaltung planetarer Grenzen und Berücksichtigung des „One Health“-Ansatzes resultieren. Zudem beschreibt sie, in welchen Bereichen die Gesundheitsförderung eine umweltfreundliche und gesunde Ernährung stärken kann, etwa über die Förderung von Ernährungsweisen, die vermehrt auf Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte setzen und Lebensmittelabfälle vermeiden. Um Änderungen im Verhalten zu erwirken, sollten auch die Ergebnisse der Verhaltensforschung stärker einbezogen und die Gestaltung von Ernährungsumgebungen in den Blick genommen werden – denn einen Großteil der Ernährungsentscheidungen treffen Menschen unbewusst in einer politisch, wirtschaftlich und kulturell geprägten Umgebung. Der letzte Teil des Vortrages setzt sich mit der Frage auseinander, welche politischen Maßnahmen geeignet sind, um förderliche Rahmenbedingungen für nachhaltige und gesunde Ernährungsweisen zu schaffen.

Stephanie Wunder

Stephanie Wunder arbeitet als Leiterin des Teams nachhaltige Ernährung beim unabhängigen Think Tank Agora Agrar. Kernthema ihrer Arbeit ist die Erforschung förderlicher politischer Rahmenbedingungen für nachhaltige Ernährungssysteme in Deutschland und auf EU-Ebene. Dies umfasst die Erstellung von Konzepten zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen, zur Förderung von pflanzenbetonten Ernährungsweisen sowie zur Ausgestaltung nationaler und regionaler Ernährungsstrategien. Bevor sie im September 2022 zu Agora Agrar kam, arbeitete Stephanie Wunder über 15 Jahre lang am Ecologic Institute als Koordinatorin für nachhaltige Ernährungssysteme und Landnutzungspolitik. Dort befasste sie sich in zahlreichen nationalen und europäischen Projekten an der Schnittstelle zwischen Forschung und Politikberatung mit Fragen zur Transformation der Ernährungssysteme. 2006 arbeitete sie ein halbes Jahr bei der Europäischen Kommission in der deutsch-österreichischen Abteilung für ländliche Entwicklung der Generaldirektion Landwirtschaft. 2008 unterrichtete sie für ein Forschungssemester an der Universität Denver. Stephanie Wunder studierte Landschaftsplanung mit Studienschwerpunkt Umweltpolitik an der Technischen Universität Berlin.



Fotocredit: Agora Agrar

„...was er isst, fließt ein auf all sein Wesen“ - Zum Wechsel- spiel von Kultur, Gesundheit und alimentären Genüssen

Dr. Daniel Kofahl

APEK – Büro für Agrarpolitik und Ernährungskultur, Kassel

„...was er isst, fließt ein auf all sein Wesen“ – in diesem Ausspruch aus einem Text des österreichischen Dramatikers Franz Grillparzer kommt bereits zum Ausdruck, dass die Speisen, welche der Mensch verzehrt, nicht nur seinen Körper, sondern – etwas darüber hinaus – eben sein Wesen prägen. Die Ernährungssoziologie wiederum zeigt auf, dass der Mensch immer auch ein soziales sowie kulturelles Wesen ist und, dass die Form der Ernährung die Menschen in eine Gemeinschaft inkludiert oder aus dieser exkludiert.

Wenn darüber nachgedacht werden soll, wie in der Gegenwart und nahen Zukunft Ernährung als alltägliche Praxis organisiert werden soll, dann geraten dabei die Fragen nach Gesundheit, aber auch nach Genuss und Gemeinschaft in den Fokus. Die Herausforderung ist nun, dass es in der Gegenwartsgesellschaft nicht mehr nur eine Form der Ernährung und der Ernährungskultur gibt. Stattdessen gibt es diverse Ernährungskulturen, die miteinander in Kontakt stehen und miteinander konkurrieren. Dieser Komplexität gilt es sich zu stellen und transdisziplinäre Zugänge zu ihr zu gewinnen, damit sie anstatt einer Überforderung zu einem fruchtbaren Nährboden für das menschliche Wesen in einer ökologisch gedachten Welt wird.

Kurzum wird man alte und neue Akteure der komplexen Ernährungswelt zusammen an die Kochtöpfe bringen müssen, um Perspektivenvielfalt zu erlangen. Gleichzeitig wird es zur Herausforderung, dass die vielen Köche nicht den sprichwörtlichen Brei verderben. Wenn das gelingt, kann es möglich werden, dass die Lebensmittel von morgen Genuss geben, die Gesundheit stärken und gleichzeitig Gemeinschaft stiften – also wirklich Mittel zum Leben sind.

Dr. Daniel Kofahl

Dr. Daniel Kofahl ist Ernährungssoziologe und leitet das Büro für Agrarpolitik und Ernährungskultur (APEK-Consult) in Kassel. Er lehrt Soziologie der Ernährung an der Universität Wien und Sozialwissenschaftliche Grundlagen an der Universität Salzburg. Seit 2011 ist er einer von zwei Sprechern der AG Kulinarische Ethnologie bei der Deutschen Gesellschaft für Sozial- und Kulturanthropologie (DGSKA). Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Gebieten Ernährungskultur, Agrar-, Genuss- und Gesundheitssoziologie. Zentral ist für ihn der transdisziplinäre Ansatz: Akteure aus Wissenschaft, Politik und kulinarischer Praxis zusammenzubringen. An der Universität Trier erforschte er im DFG-Projekt „Digitale Selbstvermessung (in Bezug auf Ernährung)“ neue Formen des Smartphone-basierten „Diet Trackings“, in einem Citizen-Science-Projekt an der Technischen Universität Berlin forschte er zur „Praxis und Ästhetik des Essens“.



Fotocredit: Daniela Haugg

Gemeinschaftsverpflegung als Instrument zur Gesundheitsförderung: Chancen und Herausforderungen

Ass.-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Petra Rust

Department Ernährungswissenschaften der Universität Wien, wissenschaftliche Beirätin des FGÖ

Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen. Durch eine gezielte Auswahl hochwertiger Lebensmittel und die Einhaltung von ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen kann die Gemeinschaftsverpflegung dazu beitragen, die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Konsumenten und Konsumentinnen zu verbessern und gleichzeitig Klimaschutzmaßnahmen zu unterstützen.

Die Gemeinschaftsverpflegung bietet die Chance positive Essgewohnheiten zu entwickeln und zu fördern. Insbesondere in Schulen und Kindergärten kann sie eine wichtige Rolle bei der Erziehung zu einem gesundheitsförderlichem Ernährungsverhalten spielen. Aber auch in Betrieben oder Senioreneinrichtungen werden Prävention und Therapie ernährungsassoziierter Erkrankungen durch ein gesundheitsförderliches Angebot in der Gemeinschaftsverpflegung unterstützt. Ein weiterer wichtiger Aspekt der Gemeinschaftsverpflegung ist das gemeinsame Essen, das den Austausch fördert und das Gemeinschaftsgefühl stärkt. So können Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und Hintergründe zusammenkommen und voneinander lernen.

Da Lebensmittelproduktion und -verarbeitung einen erheblichen Einfluss auf den Klimawandel haben, ist es wichtig in der Gemeinschaftsverpflegung auf klimafreundliche Optionen zu setzen. Dies kann durch die Bereitstellung einer vielfältigen Auswahl an vegetarischen Gerichten sowie den Einsatz von nachhaltig produzierten Zutaten und Lebensmitteln erreicht werden. Darüber hinaus können die Reduzierung von Lebensmittelabfällen, eine effiziente Nutzung von Ressourcen sowie die Förderung einer nachhaltigen Beschaffung von Lebensmitteln einen positiven Einfluss auf das Klima haben.

Um die Gemeinschaftsverpflegung als Instrument zur Gesundheitsförderung effektiv einzusetzen, sind

aber auch bestimmte Herausforderungen zu bewältigen. Dazu gehört die Sicherstellung des Angebots von qualitativ hochwertigen Speisen/Menüs, die Berücksichtigung von Bedürfnissen und Vorlieben der Konsumentinnen/Konsumenten, die Förderung von Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein sowie die Schulung des Personals und die Zusammenarbeit mit liefernden und produzierenden Unternehmen. Gemeinschaftseinrichtungen können positive Veränderungen sowohl für die Gesundheit als auch für die Umwelt bewirken. Es bedarf jedoch eines umfassenden Ansatzes, der sowohl ernährungsphysiologische Aspekte als auch soziale Faktoren und Umweltaspekte berücksichtigt.

Ass.-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Petra Rust

Ernährungswissenschaftlerin am Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien

Berufliche und wissenschaftliche Aktivitäten

- Studienprogrammleiterin der Ernährungswissenschaften
- Mitglied der Nationalen Ernährungskommission (NEK)
- Task-Force-Leiterin der „Gemeinschaftsverpflegung“ der NEK
- Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des FGÖ
- Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung
- Verband der Ernährungswissenschaften
- Task-Force-Mitglied für internationale Beziehungen und Recht
- Guest Editor für ernährungswissenschaftliche Journals
- Lehraktivitäten in den Bereichen Ernährungslehre: angewandt und multidisziplinär, lebensstil-/ernährungsassoziierte Erkrankungen/Diätetik, Besonderheiten der Ernährung während des Lebenszyklus
- Betreuung zahlreicher Bachelor-/Masterarbeiten
- Leitung und Mitglied diverser curricularer Arbeitsgruppen



Fotocredit: Keintrath.com

Forschungsinteressen

- Evaluierung des Ernährungsstatus diverser Personengruppen
- Implementierung und Validierung von Ernährungserhebungsmethoden
- Analyse der Körperzusammensetzung und Energiebedarfserhebungen
- Einflussfaktoren auf Ernährungsverhalten und -status von Schwangeren, Stillenden, Kindern und Jugendlichen sowie sozial benachteiligten Bevölkerungsgruppen
- Evaluierung von Ernährungsangebot und Optimierung in der Gemeinschaftsverpflegung
- Nachhaltige Ernährung – Bewusstsein und Akzeptanz

Nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung – Erfahrungsbericht zum Klimateller des Österreichischen Bundesheeres

OR Mag. Georg Frisch

Österreichisches Bundesheer, Wien

Im Februar 2023 wurde vom BMLV angeordnet, dass mit Ausnahme der Einsatzversorgung, in allen Truppenküchen des Bundesheeres täglich eine klimagerechte Speisenauswahl angeboten werden muss. Mit dieser Maßnahme unterstützt das Bundesheer die im Regierungsprogramm für den Bereich der Gemeinschaftsverpflegung formulierten Klimaschutzziele:

- eine 100 % regionale und saisonale Beschaffung in Verbindung mit einer Bio-Quote von 30 % bis 2025 und 55 % bis 2030
- Angebot eines täglichen Klimatellers in Österreichs öffentlichen Küchen

Der Umsetzung einer klimagerechten Gemeinschaftsverpflegung in den Truppenküchen ist ein zweijähriges Projekt vorangegangen. Nach Evaluierung und Zusammenfassung des Projektes konnten folgende Erkenntnisse gewonnen werden:

- Für die praktische Umsetzung müssen für die Küchen anschauliche Kriterien für die Rezeptentwicklung und Speisenplangestaltung festgelegt werden.
- Es müssen neue fleischarme beziehungsweise fleischfreie Rezepte entwickelt werden. Herkömmliche Rezepte erfüllen großteils nicht die gestellten Anforderungen. Vor allem fehlt es an pikanten fleischfreien Speisen. Die Reduktion von Fleisch und Fleischprodukten ist ausschlaggebend für die Klimabilanz.
- Der Erfolg ist sehr stark von der Einstellung des Küchenpersonals abhängig. Das Küchenpersonal muss informiert, geschult und aktiv in die Rezeptentwicklung eingebunden werden.
- Die Herstellung der Speisen erfordert einen höheren Arbeitsaufwand in den Küchen.
- Die Umstellung des Speisenangebots wird von den Verpflegsteilnehmer:innen sehr unterschiedlich akzeptiert. Etwa die Hälfte der Verpflegsteilnehmer:innen steht dem Angebot kritisch gegenüber und bewertet den Geschmack und die Qualität des Klimatellers als „eher schlecht“ oder „schlecht“.

Trotz Kritik ist die Anzahl der Verpflegsteilnehmer:innen aber stabil.

- Die Beschaffung der neu eingeführten Rohstoffe ist schwierig. Das betrifft sowohl Fleischersatzprodukte, als auch regional und regional + biologisch. Die entsprechend benötigten Mengen sind oftmals nicht abrufbar, teilweise kommt es zu Lieferschwierigkeiten bei Lieferanten.
- Die Beschaffung regionaler Rohstoffe erfordert die Bildung von entsprechenden Marktstrukturen und Anpassungen in gesetzlichen Rahmenbedingungen.
- Ernährungsphysiologische Anforderungen und die Kriterien der Nachhaltigkeit lassen sich gut in Einklang bringen. Mit dem Klimateller lassen sich die DACH-Referenzwerte umsetzen. Der Energie und Nährstoffbedarf – insbesondere auch der Proteinbedarf – der Soldaten und Soldatinnen kann gedeckt werden.

Mit einem klimagerechten Speisenangebot kann die CO₂ – Bilanz signifikant verbessert werden. Im Mittel liegen die Werte für die CO₂-Äquivalente für den Klimateller bei 1330 g/Portion und bei den Vergleichsrezepten bei 2250 g/Portion. Damit ergibt sich ein signifikanter Unterschied von rund 900 g CO₂-Äquivalenten pro Portion ($p < 0,001$) zwischen den Rezeptkategorien.

LITERATUR

- Ferstl, L. & Wagner, K-H. (2020). Berechnungs- und Bewertungsmethoden von Treibhausgasemissionen in der Gemeinschaftsverpflegung. Masterarbeit, Universität Wien.
- Österreichische Bundesregierung (2020). Verantwortung für Österreich. Regierungsprogramm 2020 – 2024. Kapitel 03. Klimaschutz, Infrastruktur, Umwelt & Landwirtschaft. Klimaneutrale Verwaltung, S. 106 – 107.
<https://www.bundestkanzleramt.gv.at/bundestkanzleramt/die-bundesregierung/regierungsdokumente.html>
- Forum Österreich isst regional. (2022). Aktionsplan nachhaltige öffentliche Beschaffung.
<https://www.nabe.gv.at/forum-oesterreich-isst-regional/>

OR Mag. Georg Frisch

Oberrat Mag. Georg FRISCH, Ernährungswissenschaftler, Hauptlehroffizier für Ernährung und Lebensmitteltechnologie, Institut Wirtschaftsdienst der Heereslogistikschiule, Wien

Geboren 1967 in St. Pölten. Nach Absolvierung einer Kochlehre beruflich tätig als Koch, Küchenchef und Koch der Produktentwicklung bei der Firma Gourmet Menü Service in St. Pölten. Von 1997 bis 2002 Studium der Ernährungswissenschaften, Universität Wien, Wahlfachrichtung Lebensmitteltechnologie; Diplomarbeit: „Die praktische Umsetzung der DACH-Referenzwerte in der Gemeinschaftsverpflegung“. Bis 2005 Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Department für Ernährungswissenschaften. Seit 2005 ist Frisch Ernährungswissenschaftler beim Österreichischen Bundesheer.



Gesund essen, gut fürs Klima. Schmackhafte & einfache Gerichte für den Alltag

Mag.^a Judith Benedics

Leiterin der Abteilung VII/A/3, Mutter-, Kind-, und Gendergesundheit und Ernährung,
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Prof.ⁱⁿ (FH) Dr.ⁱⁿ Anna Elisabeth Purtscher

FH Gesundheit Tirol

Etwa ein Drittel der Treibhausgasemissionen gehen auf unsere Ernährung zurück: Nahrungsmittel müssen gezüchtet, geerntet, transportiert, verarbeitet, verpackt, verteilt, gekocht und die Reststoffe entsorgt werden. Jeder dieser Schritte verursacht den Ausstoß von Treibhausgasen, benötigt Energie, Wasser und Landfläche und trägt somit zum ökologischen Fußabdruck bei. Von allen Nahrungsmitteln belasten dabei Fleisch- und Milchprodukte die Umwelt am stärksten.

Eine Umstellung unserer Ernährung hat einen doppelten Nutzen: zum einen fördern wir damit unsere Gesundheit und reduzieren den Anstieg ernährungsbedingter chronischer Krankheiten und zum anderen trägt eine gesunde Ernährung auch gleichzeitig zum Klimaschutz bei und reduziert den Verlust von Biodiversität.

Lebensmittelbasierte Ernährungsempfehlungen helfen dabei, eine gesunde Ernährungsweise im Alltag umzusetzen. Der gesunde und klimafreundliche Teller stellt das Verhältnis zwischen den Speisekomponenten und Lebensmittelgruppen auf einem Teller dar. Im Vordergrund steht jeweils das Verhältnis der jeweiligen Komponenten zueinander und weniger konkrete Portionsgrößen. Alle Rezepte sind nach dem Tellermodell gestaltet und entsprechen damit einer gesunden und klimafreundlichen Ernährung. Zielsetzung des gesunden und klimafreundlichen Tellers ist es, der Bevölkerung Rezepte in die Hand zu geben, welche Lebensmittelverschwendung vermeiden und regionale sowie saisonale Lebensmittel

in den Fokus rücken. Den Rahmen dafür bilden die internationalen Ernährungsempfehlungen, aber auch die „Planetary Health Diet“. Eine fleischarme, ausgewogene Ernährung ist nicht nur gesund, sondern wirkt sich auch positiv auf unser Klima aus.

Die Rezepte orientieren sich an regionalen Essgewohnheiten und erfüllen vier Kriterien:

1. Gesundheitsförderung
2. Nachhaltigkeit | Klimaschutz
3. Einfache Zubereitung
4. Leistbarkeit der Lebensmittel

Die vegetarischen und veganen Rezepte zeigen, dass auch ohne Fleisch oder Fisch mit einer bunten Auswahl an Gemüse, Obst, Getreide, Erdäpfeln, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen köstliche, einfache und schnelle Mahlzeiten zubereitet werden können, die gleichzeitig auch kostengünstig sind. Durch das Fähnchen „Klimateller“ sind alle vegetarischen und veganen Speisenvorschläge sofort und leicht erkennbar.

Der gesunde und klimafreundliche Teller ergänzt die Österreichische Ernährungspyramide und erleichtert die Gestaltung einer gesunden und klimafreundlichen Mahlzeit.

Prof.ⁱⁿ (FH) Dr.ⁱⁿ Anna Elisabeth Purtscher

Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Anna Elisabeth Purtscher ist Leiterin des Lehr- und Forschungspersonals des Fachhochschul-Bachelor-Studiengangs Diätologie, der Weiterbildungslehrgänge Master of Science in Klinischer Diätologie und Master of Science in Ernährungskommunikation, sowie des Hochschullehrgangs Gesunde und nachhaltige Ernährung an der fh gesundheit in Innsbruck.

Die Forschungstätigkeit des Studiengangs umfasst die Erhebung des Ernährungszustandes der erwachsenen Tiroler Bevölkerung und dessen Auswirkungen auf Nachhaltigkeitsaspekte. Zahlreiche drittmittelfinanzierte Projekte zeugen von Purtschers Expertise bezüglich der Themen Ernährungskommunikation, Digitalisierung in der Diätologie und Nachhaltigkeit. Insbesondere ist sie spezialisiert auf Aspekte der Weiterentwicklung des diätologischen Ausbildungsprozesses, sowie der Professionalisierung der Diätologie. Darüber hinaus ist sie langjähriges Mitglied der Nationalen Ernährungskommission Österreich.



Fotocredit: fh Gesundheit, Helene Danler

Ernährungskompetenz Österreich – Ergebnisse aus der Ernährungskompetenz-Befragung 2021

Mag. Robert Griebler

Gesundheit Österreich GmbH, KoGuG –

Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Gesundheitssystem, Wien

Hintergrund

Eine gesunde Ernährung ist ein maßgeblicher Faktor, damit Menschen langfristig gesund bleiben können. Dafür spielen die Gesundheitskompetenz (GK) in Sachen Ernährung (Nutrition Health Literacy) und die Ernährungskompetenz (Food Literacy) der Bevölkerung eine entscheidende Rolle. 2021 wurden in Österreich erstmals umfassende Daten zu diesen Kompetenzen erhoben.

Methoden

Knapp 3.000 Personen wurden online befragt. Die ernährungsbezogene GK wurde mit der neu entwickelten Nutrition Health Literacy Scale (NHL) abgefragt, die Ernährungskompetenz mittels der Self-Perceived Food Literacy Scale (SPFL). Auf Basis der Skalen wurden Scores und Sub-Scores berechnet. Zusammenhänge zwischen soziodemografischen und sozioökonomischen Merkmalen und den abgefragten Kompetenzbereichen wurden mit t-Tests, Varianzanalysen, Korrelationen und multivariaten Regressionsmodellen untersucht.

Ergebnisse

Bei der ernährungsbezogenen GK erreichten die Befragten im Durchschnitt 60 von 100 Punkten, wobei sich das Beurteilen (51 Punkte) und Anwenden von Ernährungsinformationen (60 Punkte) am schwierigsten gestalteten. Bei der Ernährungskompetenz erreichten die Befragten durchschnittlich 62 von 100 Punkten. Die größten Herausforderungen bestehen in den Bereichen „Gesünderes auswählen“

(44 Punkte), „Gesundes snacken“ (52 Punkte) und „Gesunde Ernährung in Ausnahmesituationen“ (54 Punkte). In beiden Kompetenzbereichen schneiden Männer und Personen mit niedriger formaler Bildung schlechter ab. Bei der ernährungsbezogenen GK zeigt sich zusätzlich, dass Personen ab 65 Jahren größere Schwierigkeiten haben. Umgekehrt schneidet diese Personengruppe bei der Ernährungskompetenz besser ab. Unterschiede nach Einkommen sind nur bei der Ernährungskompetenz – zu Ungunsten der niedrigen Einkommensgruppen – erkennbar.

Schlussfolgerungen

Erste Handlungsoptionen umfassen die Bereitstellung qualitätsgesicherter und zielgruppenspezifischer Informationen, die Implementierung geeigneter Tools, um Lebensmittel gesamthaft leichter einschätzen zu können, und Maßnahmen zur Stärkung der Urteilskompetenz, der digitalen GK und der Lebensmittel- bzw. Ernährungskompetenz.

Autor:innen

Griebler R., Schütze D., Link T., Benedics J., Schindler K.

Kinder essen gesund

Mag.^a Rita Kichler

Fonds Gesundes Österreich

Die Initiative Kinder essen gesund wird seit 2019 umgesetzt und hat zum Ziel, zur Stärkung der Ernährungskompetenz und zur Schaffung von Bewusstsein für klimafreundliches, genussvolles, gesundes Essen und Trinken bei Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren beizutragen. Darüber hinaus soll mittels zahlreicher Maßnahmen im Rahmen der Förderprojekte das Thema Ernährung im Setting Volksschule strukturell verankert werden und die Vernetzung sowie ein Austausch der Akteurinnen und Akteure im Bereich Kinderernährung ermöglicht werden. Zur Wissensvermittlung stellt der Fonds Gesundes Österreich zahlreiche Materialien zur Verfügung, die kindergerecht aufbereiteten Videos, in denen das Maskottchen Namens Brainy Geschichten zu zahlreichen Themen der Ernährung erzählt, sowie das Kinderkochbuch „In die Küche, fertig, los!“ richten sich direkt an Kinder und deren Eltern. Für Pädagoginnen/Pädagogen wurden sämtliche Materialien, wie Handbücher, Ernährungsempfehlungen, Spiele, pädagogische Unterrichtsmaterialien, Rezepte und Videos gesammelt und qualitätsgeprüft, sie stehen nun in der Toolbox auf www.kinderessengesund.at für alle Interessierten und Projektbetreiber:innen zum Download zur Verfügung. Nicht zuletzt spielt auch die Gemeinschaftsverpflegung in der Initiative eine große Rolle, diesbezüglich werden aktuelle Unterlagen und Empfehlungen in der Toolbox zur Verfügung gestellt und unterstützen bei der Umsetzung von Projekten. Das Anliegen ist, dass Kinder im Setting der Bildungseinrichtungen von klein an in den Genuss einer ernährungsphysiologisch wertvollen und klimafreundlichen Ernährung kommen.

Mag.^a Rita Kichler

Die Ernährungswissenschaftlerin ist seit 1998 im Fonds Gesundes Österreich tätig. Ihre Zuständigkeit im Fonds Gesundes Österreich umfassen die Themenbereiche Ernährung und Lebensstil, Gemeinschaftsverpflegung, die schulische und außerschulische Gesundheitsförderung sowie Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche. Die Aufgaben reichen von der fachlichen Begutachtung der Projektanträge, über die Begleitung von Förderprojekten und Betreuung von Kooperationsmaßnahmen bis hin zur Entwicklung und Umsetzung von Schwerpunktprogrammen und Initiativen. Aktuell leitet sie die Initiative Kinder essen gesund.



Mag.^a Kichler ist Mitglied der Nationalen Ernährungscommission (NEK) und als Expertin für Ernährung in den Arbeitsgruppen der NEK „Gemeinschaftsverpflegung“ und „Nachhaltigkeit“ vertreten. Sie übt Beiratsfunktion in ernährungsspezifischen Gremien aus und ist externe Lektorin am Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien.

GeKiBu – Gesunde Kinder im Burgenland

Karina Wapp, BA, MA, MSc

Land Burgenland, Eisenstadt

Alexandra Weghofer, BA, MSc

Fachhochschule Burgenland, Pinkafeld

Seit dem Jahr 2012 wird in burgenländischen Kindergärten erfolgreich das Programm „GeKiBu – Gesunde Kinder im Burgenland“ umgesetzt. Mehr als 70% der Einrichtungen sind bereits Teil dieses Netzwerkes. Die FGÖ-Initiative „Kinder essen gesund“ wurde zum Anlass genommen, GeKiBu auf burgenländische Volksschulen auszuweiten. In der Pilotphase von 01.2020 bis 07.2023 werden 31 Volksschulen von erfahrenen Ernährungswissenschaftlerinnen und Diätologinnen begleitet. Die Ziele des Projektes bestehen darin, ein Bewusstsein für gesunde Ernährung zu schaffen, nachhaltig gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen im Setting Volksschule zu etablieren, Pädagoginnen und Pädagogen zur Vermittlung von ernährungsbezogenem Wissen zu empower und die Gemeinschaftsverpflegung in den Volksschulen zu optimieren. Die wissenschaftliche Begleitung des Projekts erfolgt durch die Fachhochschule Burgenland.

Als wesentliche Zielgruppen werden Volksschulkinder, deren Familien, Pädagoginnen und Pädagogen sowie die Verpflegungsbetriebe der Schulen aktiv in das Projekt eingebunden. Zentrale Projektmaßnahmen sind:

- Ernährungsworkshops für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren
- Aktivitäten für Eltern, wie zum Beispiel Eltern-Kind-Kochworkshops und Elterninformationsabende
- Fortbildungen für Pädagoginnen und Pädagogen, Erstellung eines Handbuchs für Pädagoginnen und Pädagogen
- Workshops mit Gemeinschaftsverpfleger:innen, Speiseplananalyse und Beratung zur Optimierung der Mittagsverpflegung in den Volksschulen

Der Schwerpunkt im Projekt liegt auf den Ernährungsworkshops mit den Volksschulkindern, in denen auf altersadäquate Weise und mithilfe unterschiedlicher Methoden umfangreiches Wissen rund um das Thema Ernährung vermittelt wird. Bisher konnten knapp 3.000 Schüler:innen im Zuge dieser Aktivitäten erreicht werden – besonders gut kamen dabei die verschiedenen praktischen Experimente an.

Zur Sicherung der Nachhaltigkeit konnten bereits wichtige Schritte umgesetzt werden: Die Projekt-schulen wurden mit diversen Materialien ausgestattet, mit der Pädagogischen Hochschule wird die Integration von Projektinhalten in die Lehr- und Fortbildungspläne forciert und das Projektteam wird auch nach Ende der Pilotphase für die Begleitung der Volksschulen zur Verfügung stehen. Ziel ist es, auf Basis der Evaluierungsergebnisse ein Konzept für die Fortsetzung und Ausrollung von GeKiBu zu erstellen, um möglichst viele Volksschulen im Burgenland auf dem Weg zur gesunden Schule unterstützen zu können.

Karina Wapp, BA, MA, MSc

Karina Wapp absolvierte das Bachelorstudium „Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung“ und direkt im Anschluss das Masterstudium „Management im Gesundheitswesen“ an der Fachhochschule Burgenland. Seit Feber 2010 ist sie in der für Gesundheit zuständigen Abteilung im Amt der Burgenländischen Landesregierung tätig und für Gesundheitsförderung und Prävention zuständig. Im Herbst 2021 schloss sie ihr zweites Masterstudium „Gesundheitsförderung und Personalmanagement“ ab. Seit Herbst 2022 leitet sie das Referat „Öffentlicher Gesundheitsdienst und Gesundheitsmanagement“ im Land Burgenland. Schwerpunkte ihrer Arbeit liegen in der Entwicklung und Umsetzung von Projekten im Bereich der Gesundheitsförderung, insbesondere in den Settings Kindergarten und Volksschule. Zu ihren Aufgaben zählen des Weiteren u.a. die Koordination der Frühen Hilfen im Burgenland sowie die Leitung und Organisation des Projektes „Meine Gesundheitstage“. Seit Herbst 2022 ist sie als externe Lektorin an der Fachhochschule Burgenland im Masterstudiengang „Gesundheitsförderung und Personalmanagement“ tätig.



Alexandra Weghofer, BA, MSc

Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Department Gesundheit,
Fachhochschule Burgenland GmbH

Akademische Ausbildung

- Bachelor of Arts in Business in Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung
- Master of Science in Health Studies in Gesundheitsförderung und Gesundheitsforschung
- Zertifizierungen im Bereich Projektmanagement und Management-Simulationsplanspiele

Berufserfahrung

- Forschungs- und Lehrtätigkeit im Bereich Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement seit 2017

Forschungsschwerpunkte

- Evaluation von Gesundheitsforschungsprojekten, Prozess- und Projektbegleitung von (internationalen) Forschungsprojekten, kommunale Gesundheitsförderung, betriebliches Gesundheitsmanagement, schulische Gesundheitsförderung, Digitalisierung in der Gesundheitsförderung, digitale Kompetenzen von Health Professionals.
- Mitarbeit und Projektleitung in nationalen und internationalen Forschungsprojekten, u.a. Gesundheitsförderungsprojekte im Setting Schule und Kindergarten zu den Themen Mobilitäts- und Bewegungsförderung und Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten.



KIDS essen gesund

Karin Koller, MPH

Styria vitalis, Graz

Dr.ⁱⁿ Christina Breil

Wissenschaftliche Mitarbeiterin – Junior Researcher

Fachbereich Kinder- und Jugendgesundheit

Das strategische Ziel des Projekts ist ein Bekenntnis steirischer Akteure aus Bildung und Gesundheit zu gesundem Essen für Kinder als integriertem Wert in Unterricht und Lebensalltag am Lernort Volksschule. Ein „Mission Statement“ beschreibt, welche Aktivitäten zu gesundem Essen ermöglicht und forciert werden können. Die Qualifizierung zur/zum Ernährungsbeauftragten ermöglicht es Pädagogen und Pädagoginnen, Verantwortung für Essen und Trinken zu übernehmen und aus einer von Styria vitalis bereitgestellten Workshopbörse Angebote zu buchen. Zusätzlich zu dieser Maßnahme wurde ein Lehrgang Verpflegungsmanagement konzipiert und durchgeführt. Pädagogen und Pädagoginnen wurden in der Verwendung einer Materialbox zur Gesundheits- und Ernährungskompetenz geschult. Im Rahmen eines begleiteten Managementzyklus entwickelten zehn lokale Projektschulen individuelle Maßnahmenpläne, um die Ernährungskompetenz am Schulstandort zu fördern.

Ergebnisse und Lernerfahrungen

Nach drei Jahren Projektlaufzeit konnten die Projektziele erreicht werden. Es ist ein Netzwerk regionaler Akteure entstanden das sich verbindlich zu Maßnahmen zur Steigerung der Ernährungskompetenz in steiermärkischen Volksschulen bekennt und aktiv dazu beitragen möchte, diese umzusetzen. Die Entwicklung von zwei Lehrgängen ist gelungen und diese haben bereits große Wertschätzung erfahren und sind für die Nachhaltigkeit des Projektes von großem Nutzen. Die Nachfrage an Workshops war groß und bot den Lehrpersonen eine kostengünstige Möglichkeit das Thema gesunde Ernährung an die Schulen zu tragen. Styria vitalis hat zehn Projektschulen bei der Umsetzung des Projekts unterstützt

und damit dazu beigetragen, bei zahlreichen steiermärkischen Kindern den Grundstein für eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu legen.

Der Beziehungsaufbau mit den Projektpartnern und der Zielgruppe benötigt Zeit und mitunter auch persönlichen Kontakt. Vieles kann über Online-Formate organisiert und umgesetzt werden, dennoch ist der persönliche Kontakt sowie eine weitere, persönliche Begleitung wichtig für eine gelingende Umsetzung. Projektkonzepte müssen den Projektpartnern und -partnerinnen in der Umsetzung auch Platz für individuelle Gestaltung lassen, um die Projekte zu IHREN Projekten werden zu lassen.

Karin Koller, MPH

Public Health Expertin, Ernährungstrainerin, Vital- und Adipositas-trainerin, Kindergesundheitstrainerin und Nordic Walking Instruktoren. Erfahrung im Bereich Gesundheitsförderung als Kindergesundheitstrainerin für das Projekt „Kinder gesund bewegen“ und „Fit für Österreich“ über die Sportunion Klagenfurt. Seit 2017 Mitarbeiterin im Bereich Naturküche bei Styria vitalis. Projektkoordination vom Projekt „Mimi isst“ sowie GET! – Gesunde Entscheidungen treffen. Mitarbeit bzw. Projektkoordination vom Projekt „KIDS essen gesund“. Derzeit Koordination vom Bereich Food Literacy, Prozessbegleitung und Durchführung von Projekten zur Gemeinschaftsverpflegung, insbesondere der Mittagsverpflegung in Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen.



Fotocredit: Remling

Dr.ⁱⁿ Christina Breil

ist promovierte Psychologin und Expertin für Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen. Während ihres Studiums beschäftigte sie sich unter anderem mit der Erforschung motorischen Lernens sowie numerischer Kognition. Sie verfasste ihre Bachelorarbeit am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften und studierte ein Semester an der Universität von Amsterdam. Nach ihrem Masterabschluss trat sie der Graduiertenschule für Lebenswissenschaften der Universität Würzburg bei. Ihre Dissertation zum Thema „Blickkontakt und Sozialverstehen bei Jugendlichen und Erwachsenen“ erhielt die Bestnote und wurde später mit dem Promotionspreis der Unterfränkischen Gedenkjahrstiftung ausgezeichnet. Seit Juli 2021 ist sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Gesundheitsförderung und Prävention im Bereich Kinder- und Jugendgesundheit beschäftigt und evaluierte dort unter anderem das Projekt „KIDS essen gesund“.



Uns schmeckt's

Dipl.oec.troph.ⁱⁿ Birgit Höfert

aks Vorarlberg GmbH, Bregenz

Mag.^a Anna Schachner, MA

Queraum Salzburg

Das Projekt „Uns schmeckt's“ – ein Pilotprojekt unter besonderer Berücksichtigung sozioökonomisch Benachteiligter in Vorarlbergs Volksschulen:

Projektbeschreibung

Neben der Umsetzung von bewährten Best-Practice-Projekten an den Schulen stellte bei „Uns schmeckt's“ die Bedürfnisanalyse von Eltern und deren Kindern aus sozio-ökonomisch benachteiligten Gruppen einen zentralen Punkt dar. Damit sollen Ernährungsprojekte treffgenauer gestaltet und auch solche Familien angesprochen werden können, die sonst oft nicht erreicht wurden. Im Baukasten Ernährung standen den vier Projektschulen die Module „Gesund Aufwachsen“, „Ernährungsführerschein“ und „Wasserschule“ zur Verfügung. Jede Klasse der jeweiligen Schulstufe der vier Schulen hat im Projektzeitraum mindestens zwei Unterrichtseinheiten pro Schuljahr dazu umgesetzt – die meisten jedoch mehr. Ungeachtet ihrer gesellschaftlichen Verortung wollen Eltern in Bezug auf die Ernährung ihrer Kinder, dass die Kinder von einem qualitativ hochwertigen Essen, das ihnen schmeckt, satt werden und sie Fertigkeiten in Bezug auf die Herstellung von Mahlzeiten möglichst auch in der Schule lernen – so das Ergebnis der Bedürfnisanalyse. Hindernisse und Hürden für Familien aus sozio-ökonomisch benachteiligten Gruppen stellen die finanziellen Möglichkeiten, die zur Verfügung stehende Zeit, ein sicheres Ernährungswissen sowie die Zugänge zu den Angeboten dar. Somit wurde als leichter Zugang zu kostenlosem Essen für Kinder das EU- Schulobstprogramm in den Projektschulen aktiviert. Ebenso stellt das Herunterbrechen von Wissen auf drei Hauptaussagen, die auf alle Fälle umgesetzt werden können, einen erleichterten Zugang für Eltern dar: (1) Wasser trinken,

(2) bei jedem Essen Gemüse, Salat oder Obst und (3) selten Naschen. Der kreative Ansatz den Kindern mit Entstehung eines Hörspiels Wissen und Verhaltensanreize zu vermitteln, stellt ebenfalls einen erleichterten Zugang dar. Bei der Entwicklung dieser Maßnahmen war die partizipative Arbeit mit den Eltern und Kindern für das Projektteam ein zentraler Bestandteil. Es fanden Erhebungen zur Mittagsverpflegung in Vorarlberger Volksschulen und Zufriedenheitsbefragungen zum Mittagessen in den Schulen statt. Die Vernetzung der Caterer der Schulverpflegung über Kooperationstreffen und ein Fachtag mit dem Schwerpunkt Schulverpflegung ermöglichten einen gelungenen Austausch und schafften Motivation zur gemeinsamen Umsetzung von Themen. Lehrpersonen, Mittagsbetreuer:innen und Caterer konnten sich bei der für alle gemeinsam angebotenen Ernährungsfortbildung untereinander zu den unterschiedlichen Sichtweisen zum Thema Schulverpflegung erfolgreich austauschen.

Evaluation, Ergebnisse, Fazit

Die Rückmeldung der Eltern, Lehrpersonen und Stakeholder sind durchwegs sehr positiv. Sie geben dem Projekt die Bestätigung, viele gute Anregungen in den Schulen und Familien zur gesunden Ernährung gegeben zu haben. Eltern wollen kurze, prägnante Aussagen dazu, was gesunde Ernährung ist und, wie sie diese im Alltag umsetzen können. Die Kombination aus Ernährungsbildung im Unterricht und kostenlosen Obst- und Gemüselieferungen hat sich als sehr effektiv erwiesen. Das Erreichen der Zielgruppe sozio-ökonomisch benachteiligter Familien ist schwer ohne stigmatisierende Kommunikation möglich. Ein Vertrauensaufbau in den Fokusgruppen konnte aber geschaffen und ein guter Austausch erreicht werden. Die Diversität dieser Zielgruppe ist aber trotzdem in der Maßnahmenplanung schwer abzubilden. Die Verbindung von Fachwissen und kreativem Zugang durch Schreib-, Geräusch- und Illustrationswerkstätten über die Produktion des Hörspiels wurde als sehr innovativ und gelungen erlebt.

Dipl.oec.troph.ⁱⁿ Birgit Höfert

Birgit Höfert hat in München Ökotrophologie studiert. Seit neun Jahren ist sie bei der aks gesundheit GmbH für verschiedene Projekte im Bereich Elementarpädagogik und Schulen zum Thema Ernährung zuständig. Sie leitet das Projekt „Uns schmeckt´s“ innerhalb der Initiative „Kinder essen gesund“ des FGÖ. Neben der Projektleitungstätigkeit ist sie als selbständige Ernährungsberaterin unter anderem seit über 12 Jahren für die organisatorische Leitung der ARGE Küchenleitung in Vorarlberg zuständig.



Mag.^a Anna Schachner, MA

Anna Schachner studierte Soziologie und Bildungswissenschaften an der Universität Wien und der Humboldtuniversität zu Berlin. Sie ist seit 2012 für queraum.kultur- und sozialforschung in europäischen und nationalen Projekten sowie Evaluationen tätig. Ihre Arbeitsschwerpunkte umfassen Gesundheitsförderung, Familiensoziologie, die Inklusion benachteiligter Personengruppen und Gewaltforschung. Sie hat langjährige Erfahrung in der begleitenden, summativen und formativen Evaluation, insbesondere mit einem Fokus auf qualitativen und partizipativen Forschungsmethoden bzw. -zugängen. Seit 2016 ist sie zudem als externe Lektorin der Universität Wien zu qualitativen Methoden und seit 2019 als externe Lektorin zu wissenschaftlichem Arbeiten im Studiengang „Early Life Care“ der Privatmedizinischen Universität Salzburg tätig.



Schlau sein – Gesund essen

Katharina Janecek, BSc, MA

Wiener Gesundheitsförderung

Dr. Georg Zepke

I.S.O. Institut für systemische Organisationsforschung, Wien

Lorena Hoormann, BSc

I.S.O. Institut für systemische Organisationsforschung, Wien

„Schlau sein – Gesund essen“ ist ein Projekt der Wiener Gesundheitsförderung – WiG und wird als Teil der FGÖ-Initiative „Kinder essen gesund“ an elf ganztägig geführten öffentlichen Volksschulen in den Wiener Gemeindebezirken Leopoldstadt, Brigittenau und Floridsdorf durchgeführt. An den Schulen werden insbesondere die etwa 165 Freizeitpädagogen und –pädagoginnen als Multiplikatoren und Multiplikatorinnen bei der Umsetzung des Projektes sowie zentraler Maßnahmen aktiv eingebunden. Weitere Zielgruppen sind die rund 4.000 Schüler:innen, die etwa 330 Pädagogen und Pädagoginnen, die Direktionen sowie die Erziehungsberechtigten.

Entsprechend der vielfältigen Zielgruppen werden auch im Projekt diverse Maßnahmen entwickelt und umgesetzt. Einen zentralen Erfolgsfaktor bildet dabei die Befähigung der Freizeitpädagogen und –pädagoginnen zur eigenständigen Vermittlung von Wissen rund um gesunde Ernährung im Rahmen von Stationenbetrieben an den Schulen. Hierfür stehen ihnen neben Einschulungs-Workshops auch umfangreiche – im Projekt entwickelte – Arbeitsmaterialien zur Verfügung. Weiters werden unter anderem Schulungen zum Thema Gemeinschaftsverpflegung durchgeführt, die Verpflegungssituation analysiert und optimiert und Eltern-Kind-Kochworkshops im schulischen sowie kommunalen Setting angeboten.

Neben den inhaltlichen Maßnahmen ist für eine nachhaltige Wirkung insbesondere auch die Einbindungen des Themas gesunde Ernährung in die Schulagenden und –strukturen zentral. Hierfür wurden beispielsweise in jeder Schule Ernährungsbeauftragte bestellt, die sich in schulübergreifenden Vernetzungstreffen austauschen und durch partizipative Mitgestaltung und ihre Multiplikatorenfunktion maßgeblich die Qualität und die Nachhaltigkeit des Projektes sichern. Zudem wurden auch Institutionen des Grätzels und Multiplikatoren und Multiplikatorinnen sowie Stakeholder:innen aus den Bereichen Bildung und Verwaltung auf Ebene der Stadt Wien miteinbezogen. So konnten im Projekt auch erste Schritte gesetzt werden das von REVAN entwickelte Ernährungscurriculum in die Aus- und Fortbildungen von Freizeitpädagogen und –pädagoginnen zu integrieren, die als Akteure und Akteurinnen bei Ernährungsgagenden im ganztägigen Schulalltag eine zentrale Rolle spielen.

Mit der operativen Durchführung des Projektes ist die AGmE (Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung und moderne Ernährung) beauftragt. Das Institut für systemische Organisationsforschung (I.S.O.) führt die Evaluierung des Projekts durch. Kooperationspartner:innen sind die Bildungsdirektion Wien, der Landesverband Wien der Elternvereine an verpflichtenden öffentlichen Bildungseinrichtungen, Bildung im Mittelpunkt und die Volkshochschule Brigittenau.

Katharina Janecek, BSc, MA

Katharina Janecek ist Ernährungswissenschaftlerin und Gesundheitsreferentin bei der Wiener Gesundheitsförderung (WiG) in der Abteilung „Gesunde Stadt – Gesunde Regionen“. Sie ist dort als Programmleitung „Gesunde Brigittenau“ im Rahmen des Programms „Gesunde Bezirke“ in der kommunalen Gesundheitsförderung tätig. Sie trägt zudem Verantwortung für den WiG-Themenschwerpunkt „Ernährung“ und leitet das Projekt „Schlau sein – Gesund essen“.



Fotocredit: Klaus Ranger

Neben ihrem berufsbegleitenden Masterstudium „Lebensmittelproduktentwicklung und Ressourcenmanagement“ war sie in der qualitativen Marktforschung tätig. Seit elf Jahren engagiert sie sich zudem als Betreuerin für Kinder und Jugendliche im Kulturverein KAOS.

Arbeits- und Forschungsschwerpunkte

- Kommunale Gesundheitsförderung
- Ernährungskompetenz
- Ernährung von Kindern & Jugendlichen
- Gesundheitsförderung & Umwelt/Klima
- nachhaltige Ernährung & alternative Proteinquellen
- Sensorik

Dr. Georg Zepke

Leiter, Senior Consultant und Researcher des „Instituts für systemische Organisationsforschung“ und Gründer des Verlags „Texte zur systemischen Organisationsforschung“.

Studium und Doktorat im Fachbereich Psychologie an der Universität Wien; Unternehmensberater, Trainer und Organisationswissenschaftler; Arbeitspsychologe; Hochschullektor; langjähriger Konsulent des Instituts für Interdisziplinäre Forschung und Fortbildung der Alpen-Adria Universität; Lehrtrainer der Österreichischen Gesellschaft für Gruppendynamik und Organisationsberatung (ÖGGO), Lehrsupervisor (ÖVS), Netzwerkpartner mehrerer Beratungsfirmen.



Arbeits- und Forschungsschwerpunkte:

- Interventionsorientierte Forschungsstrategien
- qualitative Methodologie
- systemische Organisationsentwicklung
- Evaluierung und Begleitung von Organisationsveränderungsprozessen und Qualifikationsprogrammen
- Gesundheitsförderung.

Lorena Hoormann, BSc.

Senior Consultant und Researcherin des „Instituts für systemische Organisationsforschung“;

Studium der empirischen Wirtschafts- und Sozialwissenschaften sowie Soziologie; zertifizierte psychoLOGISCHe Coachin und Trainerin; Hochschullektorin; Speakerin und Moderatorin; Einführungsberaterin BGF-Unternehmer:innenmodell „Gesundes Führen ©“; Gesunder Betrieb Beraterin für die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH; selbstständige Trainerin, Coachin und Unternehmensberaterin (Hoormann Consult); Gründungsmitglied der Future Business Consultants.



Arbeits- und Forschungsschwerpunkte:

- Systemische Organisationsentwicklung
- Prozessevaluierung
- Gesundheitsförderung und gesunde Arbeitskulturen
- SelbstwirkKRAFT©
- Veränderungsfähigkeit
- Gesundes Führen.

Ernährungstrends 2023 – Ernährung der Zukunft

Petra Eberharter, BSc, MSc

Nurtition Hub – Expert:innen–Community und Think Tank für die Zukunft der Ernährung, Berlin

Die Megatrends Gesundheit, Personalisierung und Nachhaltigkeit verändern unsere Ernährung und die Art wie wir leben, unwiederbringlich. Megatrends sind globale Phänomene mit einer Dauer von mindestens mehreren Jahrzehnten, deren Auswirkungen wir in allen Bereichen der Gesellschaft und Wirtschaft erleben. Dem gegenüber stehen Ernährungstrends, die nur wenige Jahre andauern und die Veränderungen unseres Ernährungsverhaltens aufzeigen.

Welchen Einfluss haben diese Trends auf unsere Ernährungsweise? Wie essen und trinken wir in der Zukunft? Was sind die Chancen, die damit einhergehen? Wir schauen uns die wichtigsten Entwicklungen im NUTRITION HUB Trendreport 2023 an. Dafür haben NUTRITION HUB und das deutsche Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) 170 führende Ernährungsexpertinnen und –experten befragt. Herausgekommen sind 10 Top–Trends, die unsere Ernährung verändern: Klimafreundliche und nachhaltige Ernährung ist die zentrale Entwicklung der nächsten Jahre, die flexitarische Ernährung wird zur Massenbewegung und alkoholfreier Genuss und Darmgesundheit sind „en vogue“.

Was bedeuten diese Trends im Detail? Fleischesser wandeln sich zu Flexitariern. Supermärkte reservieren ganze Regalfluchten für vegetarische und vegane Lebensmittel. Das Fast Food unserer Tage ist nicht mehr fettig, sondern pflanzlich, bekömmlich und gesund. Alle Zeichen sprechen dafür, dass sich unsere Ernährung zum Besseren wandelt; dass sie gesünder und nachhaltiger wird. Das ist nicht selbstverständlich, dominierten 2022 doch meist andere Themen den öffentlichen Diskurs: der Krieg in Europa, der Klimawandel oder die steigenden Preise. Doch am Thema Ernährung kommt man nicht vorbei. Es ist schlichtweg zu groß, weil es uns alle betrifft – täglich.

Mit der richtigen Ernährung kann jeder von uns nicht nur sein eigenes Leben besser machen, sondern auch das seiner Mitmenschen. Beispiele gefällig? Mit einer besseren Ernährung leben Kinder und Erwachsene gesünder. Bewusstes Essen und Trinken kann Glück und Erfüllung bringen. Biologisch produzierte Lebensmittel schonen Flora und Fauna.

Innovationen im Food-Bereich führen zu einer höheren Wertschöpfung bei mutigen Unternehmen. Vor allem aber ist das Thema Ernährung untrennbar mit der elementaren Herausforderung unserer Zeit verbunden: dem Kampf gegen den Klimawandel.

Nutrition Hub ist Deutschlands größtes Netzwerk für Ernährungsexpertinnen/-experten aus der DACH-Region und ist Think Tank für die Zukunft der Ernährung.

Petra Eberharter, BSc, MSc

Petra Eberharter, BSc MSc ist Diätologin, Sporternährungscoach und Jungsommelier mit langjähriger Erfahrung in der Prävention und Behandlung von Krankheiten durch eine personalisierte Ernährungstherapie. Nachdem sie ihr Bachelorstudium an der FH Gesundheitsberufe OÖ, absolviert hatte, legte sie berufsbegleitend das Masterexamen in „Angewandter Ernährungsmedizin – Applied Nutrition Medicine“ an der FH Joanneum und MedUNI Graz ab. In ihrer Laufbahn hat die Diätologin den Fokus auf die Verbindung von schulmedizinischen Ansätzen und der Komplementärmedizin, sowie auf die Kommunikation von medizinischen Inhalten für Laien gelegt.

Ihre ernährungsmedizinische Praxis ist spezialisiert auf ganzheitliche Darmgesundheit, vegane Ernährung und Pflanzenheilkunde. Für sie steht der Genuss und die individuelle Betreuung ihrer Patienten und Patientinnen im Vordergrund. Strikte Verbote lehnt sie ab, stattdessen fördert sie einen genussvollen Umgang zurück zum persönlichen Wohlfühl-Ich. Neben ihrer Praxis arbeitet Petra Eberharter im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung, schreibt Ernährungsartikel, steht für Fachinterviews vor der Kamera oder unterstützt Projekte, wie die Marssimulationen des Österreichischen Weltraumforums durch ihr ernährungsmedizinisches Fachwissen.



Fotocredit: Diaetologie-Eberharter

Moderation

Mag.^a Sonja Kato

Mag.^a Sonja Kato absolvierte das Diplomstudium Geschichte an der Universität Wien. Später absolvierte sie die Schweizer Coaching Akademie – Business und Managementcoach nach dem St. Galler Coaching Modell (TM) und ist im etabliertesten Coaching-Netzwerk im deutschen Sprachraum, HAUFE, gelistet. Zu ihren Auftraggeberinnen und Auftraggebern gehören große heimische Unternehmen (ÖBB, SIEMENS, A1, ORF) und eine Vielzahl von Führungspersonen, die auf ihre Begleitung vertrauen. Sonja Kato moderiert seit über zehn Jahren Tagungen, Konferenzen, Preisverleihungen – online sowie live vor Ort in den Sprachen Englisch und Deutsch. Kato ist zudem ehrenamtlich als Pink Ribbon-Botschafterin für die Österreichische Krebshilfe aktiv sowie Vorstandsmitglied im Jüdischen Beruflichen Bildungszentrum.



Fotocredit: Jenni Koller

Online-Moderation

Mag.^a Birgit Pichler

Mag.^a Birgit Pichler ist Unternehmensberaterin, Trainerin und Moderatorin im Feld der Gesundheitsförderung. Ihre Wurzeln liegen in der Ernährungswissenschaft und der Frauengesundheitsförderung. Haupteinsatzgebiet ist die betriebliche Gesundheitsförderung mit Themen rund um gesundes Führen, Selbstfürsorge, Stressmanagement sowie Gesundheit in einer digitalen (Arbeits-)Welt.



Impressum

Medieninhaberin, Herausgeberin, Verlegerin:

Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich

Mitarbeit: Ing.ⁱⁿ Petra Gajar; Mag.^a Rita Kichler; Gabriele Ordo

Lektorat: Dr.ⁱⁿ Eva Nunnemann

Gestaltung: EvOTION – Events mit Emotion, Wien