

# Gesundes ÖSTERREICH

MAGAZIN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

## RAUM FÜR GESUNDHEIT Bewegung, Begegnung, Beteiligung



### WISSEN

Gesundheitsförderliche Raumplanung

### IM INTERVIEW

Heike Köckler,  
Herwig Ostermann,  
Katharina Reich

### AUS DER PRAXIS

Erfolgreiche Projekte  
des Fonds Gesundes  
Österreich

### ONE HEALTH

Mehr Gesundheit  
für Menschen,  
Tiere und Pflanzen

## 22 DER MENSCH ALS MASSSTAB

Gesundheitsförderliche Raumplanung ist zugleich sozial und ökologisch.



### MENSCHEN & MEINUNGEN

50 Tage Bewegung  
5

Kurz & bündig  
6-7

Die Hochschulprofessorin Heike Köckler im Interview über nachhaltige, gesundheitsförderliche und zukunftsorientierte Stadtplanung  
8

#### Ihre Meinung zählt!

Die Leser:innen-Umfrage von „Gesundes Österreich“  
11

Katharina Reich, Sektionschefin im Gesundheitsministerium, über die aktuelle Gesundheitsförderungsstrategie und weshalb bewährte Maßnahmen bundesweit umgesetzt werden sollen  
12

Drei Kurzporträts: Bernhard Kalteis, Bernadette Karner und Simon Rüegg  
14

### WISSEN

Die neuen Ernährungsempfehlungen mit einem Fokus auf

Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte  
15

Kurz & bündig  
16-17

**Thema: Raum für Gesundheit – Bewegung, Begegnung, Beteiligung**  
18-35

Herwig Ostermann, der Geschäftsführer der Gesundheit Österreich GmbH, im Interview über eine Ökonomie des Wohlergehens  
18

One Health: Auch wir Menschen sind Tiere.  
20

Das Kompetenzzentrum Klima und Gesundheit der Gesundheit Österreich GmbH im Porträt  
21

Mit dem „Healthy Streets“-Arbeitsansatz kann erhoben werden, inwieweit Straßen den Bedürfnissen von Menschen entsprechen.  
26

Daten & Fakten  
28

Ist das Leben am Land wirklich gesünder?  
30

Strategien für Nachhaltigkeit und die Betriebliche

Gesundheitsförderung haben ähnliche Ziele.  
34

ÖPGK-Seite  
36

### SELBSTHILFE

Die Selbsthilfe erbringt für das Gesundheitssystem und die Gesellschaft zahlreiche Leistungen.  
37

Der Selbsthilfeverein Team ADHS hat ein breites Angebot.  
39

Die Schilddrüsen-Selbsthilfegruppe Salzburg setzt neben dem



## „Gehen geht uns alle etwas an.“

Gehen ist emissionsfrei und jene Form der Mobilität, die am wenigsten Raum beansprucht.

# 32

Erfahrungsaustausch vor allem auf seriöse Informationsvermittlung.

**40**

### PRAXIS

Kurz & bündig

**41-43**

Eine Initiative des Fonds Gesundes Österreich befasst sich seit 2012 erfolgreich damit, soziale Beziehungen in Nachbarschaften zu stärken.

**44**

In Kapfenberg wurden gemeinsam mit Betroffenen Hindernisse für soziale Teilhabe im Alltag identifiziert.

**46**

Bei einem Projekt in Salzburg wurden neue Wege zur Bewältigung der Herausforderungen durch den demografischen Wandel erprobt.

**48**

Wie Klein- und Kleinstbetriebe in der Stadtregion Weiz von Vernetzung profitiert und die Gesundheit ihrer Beschäftigten gefördert haben.

**50**

Ein Projekt hat Betriebliche Gesundheitsförderung in Unternehmen mit weniger als fünf Mitarbeitenden gebracht.

**52**

Kurz vor Schluss

**54**



Foto: Klaus Ränger

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Unsere Gesundheit entsteht laut der WHO „dort, wo wir spielen, lernen, arbeiten und lieben“. Wie wir „Raum für Gesundheit“ schaffen können, ist deshalb der inhaltliche Schwerpunkt dieser Ausgabe unseres Magazins „Gesundes Österreich“.

Heike Köckler, Hochschulprofessorin für Sozialraum und Gesundheit in Bochum, erklärt auf den Seiten acht bis zehn, weshalb es auch in der Raumplanung sehr große Potenziale für Gesundheitsförderung gibt, und auf den Seiten 22 bis 24 lesen Sie, was im Detail für eine gesundheitsförderliche Ortsentwicklung wichtig ist. Der renommierte dänische Architekt Jan Gehl hat ein einfaches Rezept dafür beschrieben: „Schauen Sie, wie viele Kinder und alte Menschen auf Straßen und Plätzen unterwegs sind. Das ist ein ziemlich zuverlässiger Indikator.“

Straßen gesünder zu gestalten, ist dabei zentral. Der „Healthy Streets“-Denkansatz ermöglicht einen umfassenden und praxisorientierten Zugang dazu, dies umzusetzen und Bürgerinnen und Bürger intensiv dabei zu beteiligen. Er wird ab 2025 im Rahmen eines Förderprogramms des Fonds Gesundes Österreich umgesetzt und wird in diesem Heft auf den Seiten 26 und 27 vorgestellt. In einem weiteren Artikel befassen wir uns mit Gehen als gesunder und emissionsfreier Form der Mobilität, und auf den Seiten 30 und 31 geht es um die Frage, ob das Leben am Land wirklich gesünder ist.

Artikel über Selbsthilfegruppen und -organisationen sowie erfolgreiche Projekte des Fonds Gesundes Österreich für gesündere Nachbarschaften und Betriebliche Gesundheitsförderung runden auch diesmal unser Heft ab.

Nicht zuletzt darf ich Sie auf unsere Umfrage unter unseren Leserinnen und Lesern hinweisen: Welche Themen interessieren Sie besonders, und wie schätzen Sie unser Magazin ein? Wir freuen uns auf Ihr Feedback, denn Ihre Meinung ist uns wichtig. Auf Seite elf finden Sie nähere Informationen zur Teilnahme.

Ich hoffe, dass Sie in unserem Heft viele Anregungen für Ihre Arbeit und Ihren Alltag finden und wünsche Ihnen Freude beim Lesen,

**Klaus Ropin,**  
Geschäftsbereichsleiter  
des Fonds Gesundes Österreich



# Mehr Lebenszufriedenheit durch weniger Smartphone-Nutzung

Drei Stunden und 15 Minuten schauen wir im Durchschnitt täglich auf den Bildschirm unseres Smartphones. Wer es schafft, das um eine Stunde zu reduzieren, fühlt sich besser und arbeitet auch motivierter. Das ist das wesentliche Ergebnis einer Studie mit 278 berufstätigen Teilnehmenden, die eine Forschungsgruppe um Privatdozentin *Julia Brailovskaia* vom Deutschen Zentrum für psychische Gesundheit und dem Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit der Ruhr-Universität Bochum durchgeführt hat.

Die Versuchspersonen wurden in vier etwa gleich große Gruppen eingeteilt. Die Smartphonegruppe verringerte ihre private Handynutzung eine Woche lang um täglich eine Stunde. Die Sportgruppe steigerte für denselben Zeitraum ihre tägliche körperliche Aktivität um 30 Minuten. Die Kombinationsgruppe folgte beiden Anweisungen, und die Kontrollgruppe änderte gar nichts an ihrem gewohnten Verhalten. Vor diesen Interventionen, direkt danach und zwei Wochen nach dem Ende des Experiments füllten alle Teilnehmenden mehrere Online-Fragebögen aus, die

Auskunft über ihr Befinden gaben, sowohl was die Arbeit als auch die psychosoziale Gesundheit anbelangt.

In der Smartphone- und der Kombinationsgruppe haben sich die Arbeitszufriedenheit und die Motivation, die Work-Life-Balance und die psychosoziale Gesundheit deutlich verbessert. Außerdem gingen das Gefühl von Arbeitsüberlastung und Symptome problematischer Smartphone-Nutzung zurück. Alle Interventionen verringerten Anzeichen für Depressionen und erhöhten das Gefühl von Selbstwirksamkeit und

das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

In der Forschungsarbeit, die im September in der Fachzeitschrift „Acta Psychologica“ veröffentlicht wurde, empfehlen die Autorinnen und Autoren Unternehmen deshalb, strukturierte Programme zur Reduktion des Handykonsums in der Freizeit und für mehr körperliche Aktivität umzusetzen, da diese sowohl niedrigschwellig als auch kostengünstig seien. Dies könne entweder als eigenständige gesundheitsförderliche Maßnahme oder als Ergänzung zu bestehenden Schulungsprogrammen erfolgen.



Von links im Bild: **Eva Pölzl** (ORF), **Peter McDonald** (SPORTUNION Österreich), **Peter Korecky** (ASKÖ LV Wien) und **Klaus Ropin** (Fonds Gesundes Österreich) bei der Abschlussveranstaltung der beiden Initiativen „50 Tage Bewegung“ und „Wir bewegen Österreich“ am 26. Oktober in Wien

# 50 Tage Bewegung

## FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Die österreichische Initiative „50 Tage Bewegung“ hat auch heuer wieder gezeigt, wie einfach es ist, sich gesund zu bewegen und wie viel Freude es macht, gemeinsam aktiv zu sein. Unter dem Motto „Gemeinsam fit. Beweg dich mit!“ luden Sportvereine und Gemeinden in ganz Österreich von 7. September bis 26. Oktober dazu ein, kostenlose Bewegungsveranstaltungen, Aktionstage und Schnupperkurse zu besuchen. Auf der Website

[www.gemeinsambewegen.at](http://www.gemeinsambewegen.at) konnten Interessierte heuer aus rund 1.200 kostenlosen regionalen Bewegungsangeboten wählen. Zum Abschluss der Initiative am Nationalfeiertag, dem 26. Oktober, fanden zahlreiche ganz unterschiedliche Veranstaltungen in ganz Österreich statt.

Ziel war es, Menschen jeden Alters zu mehr Bewegung zu motivieren und neue Formen körperlicher Aktivität kennenzulernen. Regelmäßige Bewegung hält nicht nur fit, sie verbessert auch die Lebensqualität und das

Wohlbefinden. Sie stärkt vor allem das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem, hilft das Gewicht zu halten oder Übergewicht vorzubeugen. „Für Erwachsene haben schon 150 Minuten Bewegung pro Woche einen positiven Effekt auf die Gesundheit. Man muss also nicht sehr sportlich sein, um etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Die Bewegungsempfehlungen für Kinder ab sechs Jahren und Jugendliche liegen übrigens bei 60 Minuten am Tag. Jene für Kinder im Kindergartenalter sogar bei drei Stunden täglich“, sagt Klaus

Ropin, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ).

Die Initiative „50 Tage Bewegung“ ist eine Kooperation zwischen dem Fonds Gesundes Österreich und der Fit Sport Austria GmbH, einer GmbH der drei Breitensportverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION. Weiterer Partner ist der Verband alpiner Vereine Österreichs (VAVÖ). Sie wird vom Gesundheitsministerium und dem Sportministerium unterstützt. Mit der Initiative „50 Tage Bewegung“ unterstützte der FGÖ auch die ORF-Initiative „Wir bewegen Österreich“.

## BGF-Informationstag in Linz

### BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Mitte Oktober fand in Linz der 29. Informationstag des Österreichischen Netzwerks für Betriebliche Gesundheitsförderung statt, das seit September 2024 mit dem Juristen *Jörg Eidher*, der auf 25 Jahre Erfahrung in verschiedenen Funktionen im Gesundheitswesen zurückblicken kann, einen neuen Koordinator hat. Rund 260 Teilnehmende setzten sich unter dem Motto „Während KI unseren Job macht, haben wir wieder Zeit für unsere Gesundheit“ unter anderem mit der rasanten Entwicklung der Künstlichen

Intelligenz (KI) auseinander. *Jutta Rump*, Professorin und Leiterin des Instituts für Beschäftigung und Employability der Hochschule für Wirtschaft und Gesellschaft Ludwigshafen, erläuterte in ihrem Vortrag die Chancen und Herausforderungen, die sich daraus ergeben. *Christian Scharinger*, Moderator der Veranstaltung und Organisations- und Personalentwickler, referierte über „Betriebliche Gesundheitsförderung in einer digitalen Arbeitswelt“. Die Präsentation des Verhaltensforschers *Gregor Fauma* hatte „Vom Steinkeil zur Blockchain – schafft das der Homo sapiens?“ als Thema und beschäftigte sich un-



ter anderem mit der Frage, ob und wie das menschliche Gehirn mit Künstlicher Intelligenz überhaupt umgehen kann. Die Unternehmensberaterin *Mona Dür* gab Einblicke in die Auswirkungen von KI auf die Gesundheit der Menschen in der Arbeitswelt. Beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) war „BGF in

der Arbeitswelt 4.0“ bereits 2018 ein Förderschwerpunkt. Das Praxisbuch „Betriebliche Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt 4.0 – Digitalisierung und faire Gesundheitschancen“ ist 2022 in zweiter Auflage erschienen und fasst die praktischen Erfahrungen aus vom FGÖ unterstützten Projekten zusammen.

## 60 Jahre aks Vorarlberg

### MEHR GESUNDHEIT FÜR ALLE

1964 wurde von einigen engagierten Ärztinnen und Ärzten der „Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin“ gegründet. Heute ist die aks Gesundheit GmbH in Vorarlberg mit drei Gesellschaften und über 350 Mitarbeiter:innen für Prävention und Gesundheitsförderung, Versorgung und Rehabilitation der Bevölkerung präsent. Im Oktober wurde das 60 Jahre-Jubiläum in Feldkirch gefeiert. Dabei erhielt die Journalistin *Marlies Mohr* für ihre jahrzehntelange kritische und gleichzeitig ausgewogene Berichterstattung über Gesundheitsthemen



**Georg Posch**, der Geschäftsführer der aks Gruppe, bei der Eröffnung der Festveranstaltung in Feldkirch.

den Leopold Bischof-Ring. Dem Forscher *Wolfgang Brozek* wurde für seine Arbeit zu den Effekten von gezieltem Hautkrebs-Screening der aks-Wissenschaftspreis der Wiener Städtischen verlie-

hen. Außerdem wurden die Ergebnisse einer Erhebung präsentiert, bei der die Vorarlberger:innen gefragt wurden, was aus ihrer Sicht für „ein gesundes, langes Leben nötig ist“. Die Resultate

reichen von „Sport auf Rezept“ bis zu „aktiver Unterstützung“. Ideen, die in der künftigen Arbeit der aks gesundheit GmbH in Vorarlberg berücksichtigt werden sollen.



Die Journalistin **Marlies Mohr** wurde bei der Feier der aks Gesundheit GmbH von **Harald Schlocker**, dem Präsidenten des aks Vereins, mit dem Leopold-Bischof-Ring ausgezeichnet.

# 30 Jahre-Jubiläum

## INSTITUT SUCHTPRÄVENTION

1 Million Österreicher:innen sind von Nikotin abhängig, bis zu 850.000 leiden an Kaufsucht und rund 400.000 Menschen in Österreich sind alkoholabhängig. Das Team des Instituts Suchtprävention von pro

1

Million Menschen in Österreich sind von Nikotin abhängig.

mente OÖ beschäftigt sich in Projekten, Bildungsmaßnahmen und Forschungsarbeiten damit, wie gegen Sucht und problematisches Konsumverhalten vorgebeugt werden kann – auch in Bezug auf illegale Drogen, Glücksspiel, Medienkonsum, Essstörungen und anderes mehr. Seine rund 90 Angebote richten sich an Eltern, elementare Bildungseinrichtungen, Schulen, an die Jugendarbeit, Gemeinden und Betriebe. Anfang November hat das vom Land Oberösterreich beauftragte Kompetenzzentrum sein 30 Jah-



Die oberösterreichische Landeshauptmann-Stellvertreterin Christine Haberlander mit Präsidentin, Vorstand und Geschäftsführung von pro mente OÖ sowie der Leitung des Instituts Suchtprävention. Von links im Bild: **Kurosch Yazdi-Zorn, Gerald Zeininger, Rainer Schmidbauer, Peter Eberle, Christine Haberlander, Herbert Baumgartner, Monika Czamlar und Gernot Koren**

re-Jubiläum gefeiert. Rund 200 Personen, darunter zahlreiche Ehrengäste, nahmen an einer Festveranstaltung in den Linzer Redoutensälen teil, bei der speziell auch die zahlreichen gelungenen

Kooperationen in den Vordergrund gestellt wurden. Auch der Fonds Gesundes Österreich zählt zu den langjährigen Kooperationspartnern des Instituts Suchtprävention von pro mente OÖ.

# Gesunde Gemeinde und Gesunde Schule

## VERNETZUNGSTREFFEN

Initiativen für Gesunde Gemeinden gibt es ebenso wie Initiativen für Gesunde Schulen mit unterschiedlichen Strukturen und unterschiedlicher Finanzierung in den meisten österreichischen Bundesländern. Grund genug sich mit den Gemeinsamkeiten und Unterschieden von kommunaler und schulischer Gesundheitsförderung zu befassen, Erfahrungen auszutauschen und Möglichkeiten für die Kooperation zwischen den beiden „Settings“ Schule und Gemeinde zu reflektieren. Ebendies war der wesentliche Inhalt des ersten gemeinsamen Vernetzungstreffens des Forums österreichischer Gesundheitsarbeitskreise aks austria und von



GIVE – der Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen, einer Initiative von BMBWF, BMSGPK und ÖJRK. Das Meeting fand Ende September in St. Pölten statt, es wurde von der Tut gut! Gesundheitsvorsorge GmbH und GIVE veranstal-

tet und von der GIVE-Leiterin *Sonja Schuch* moderiert. Die Teilnehmenden beschäftigten sich mit den Herausforderungen in ihrer täglichen Arbeit ebenso wie mit Meilensteinen, Erfolgsfaktoren und Beispielen guter Praxis für Gesunde Schulen und Gesunde

Gemeinden. Ein Impulsvortrag von *Daniela Kern-Stoiber*, der Geschäftsführerin von boJA, dem Dachverband der Offenen Jugendarbeit in Österreich, hatte „Gesundheitsförderung junger Menschen im außerschulischen Kontext“ zum Thema.

Fotos: institut suchtprevention pro mente OÖ, GIVE

# Raumplanung steuert die Bedingungen für Gesundheit

Heike Köckler, Hochschulprofessorin für Sozialraum und Gesundheit in Bochum, im Gespräch über nachhaltige, gesundheitsförderliche und zukunftsorientierte Stadtplanung.

INTERVIEW: DIETMAR SCHOBEL

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Wie lassen sich die Auswirkungen von Raumplanung auf die Gesundheit kurz beschreiben?**

**Heike Köckler:** Unsere Gesundheit hängt in hohem Maß davon ab, wie wir wohnen, arbeiten und leben. All das wird auch durch die Raumplanung gesteuert, die sich mit den Lebens-, Arbeits- und Umweltbedingungen befasst – vom Wohnumfeld über den Stadtteil, die gesamte Stadt, die Region und das Land bis hin zur internationalen Ebene. Ein Beispiel bringt auf den Punkt, wie stark sich

etwa die Wohnverhältnisse auf die Gesundheit auswirken können: In Städten wie München, Hamburg oder auch Wien unterscheidet sich die Lebenserwartung um acht Jahre und mehr, je nachdem in welchem Stadtteil man lebt.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Inwieweit spielt das Thema Gesundheit in der Raumplanung bereits eine Rolle?**

Im Prinzip war es stets ein Thema in der Raumplanung und speziell auch in der Stadtplanung, wie diese zu mehr Ge-

sundheit und Wohlergehen beitragen kann. Das lässt sich bis in die Antike zurückverfolgen. In der Zeit des Wiederaufbaus nach dem Zweiten Weltkrieg wurden Städte allerdings vor allem „autogerecht“ geplant und in den 1960er- und 1970er-Jahren mehr und mehr in diesem Sinne ausgebaut. Die Charta von Athen war die Grundlage dafür. In dieser haben Raumplanerinnen und Raumplaner sowie Architektinnen und Architekten schon in den 1930er-Jahren festgehalten, dass für eine moderne Stadtentwicklung Wohnflächen und

## 7 FRAGEN AN HEIKE KÖCKLER

**1 Was wollten Sie als Kind werden?**  
Tierärztin

**2 Wo möchten Sie leben?**  
Wo ich jetzt lebe: mitten in der Stadt Münster und dank meines großen Gartens doch wie am Land

**3 Welche drei Dinge würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?**  
Meinen Mann, meine beiden Hunde und meine Bienen

**4 Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?**  
Jeden Fehler, zu dem die Person steht, die ihn begangen hat

**5 Was verabscheuen Sie am meisten?**  
Unehrllichkeit

**6 Wer sind Ihre Heldinnen und Helden der Wirklichkeit?**  
Alle Menschen, die offen und ohne

Vorurteile auf andere Menschen zugehen, ihnen zuhören und auf sie eingehen

**7 Wie lässt sich „Gesundheitsförderung“ in einem Satz beschreiben?**  
Gesundheitsförderung bedeutet, die Rahmenbedingungen dafür zu schaffen, dass Menschen selbstbestimmt leben können – denn das ist in den meisten Fällen auch gesund.



„In der Raumplanung gibt es sehr große Potenziale für Gesundheitsförderung.“

HEIKE KÖCKLER,  
HOCHSCHULPROFESSORIN FÜR SOZIALRAUM  
UND GESUNDHEIT

### GESUNDES ÖSTERREICH

**Welche weiteren Aspekte sind neben einer Orientierung an den Bedürfnissen von Fußgänger:innen und Radler:innen wichtig, um eine Stadt gesundheitsförderlich und nachhaltig zu planen?**

Saubere Luft, Lärmreduktion, Ruhezonen und Erholungsflächen sowie Grün- und Wasserflächen sind einige weitere wichtige Faktoren, die wesentlich für die Gesundheit der Bevölkerung sein können. Urbanes Grün und Blau bieten Raum für Freizeit, Erholung und Sport und sind wesentliche Ressourcen für die Gesundheit der in Städten lebenden und arbeitenden Menschen. Das hat auch durch den Klimawandel wachsende Bedeutung bekommen. Dieser hat unter anderem dazu geführt, dass Gesundheit speziell in der Stadtentwicklung zunehmend als zentrales Thema verstanden wird. In urbanen Zentren ist die Belastung durch lange Hitzeperioden oft besonders groß. Mehr Grün oder auch mehr Wasserflächen in der Wohnumgebung können dazu beitragen, diese zu verringern.

### GESUNDES ÖSTERREICH

**Wie kann Gesundheitsförderung mit und durch die Raumplanung in der Praxis umgesetzt werden?**

In der Raum- und Stadtplanung gibt es sehr große Potenziale für Gesundheit und Gesundheitsförderung – die vielfach noch nicht ausgeschöpft werden. Um gesundheitliche Ziele besser zu verankern und

solche für Gewerbe und Industrie möglichst voneinander getrennt werden sollten. Zudem sollten große, für alle zugängliche Freiflächen angelegt werden. Die hochverdichteten Arbeiterquartiere der Industrialisierungsphase sollten durch gut beleuchtete und durchlüftete Wohngebiete ersetzt werden.

### GESUNDES ÖSTERREICH

**Aus heutiger Perspektive ist die „autogerechte Stadt“ mit einer gesundheitsförderlichen Raumplanung nicht vereinbar. Seit wann gibt es ein Umdenken?**

Kritik am Konzept der autogerechten Stadt gibt es seit dem Ende des

20. Jahrhunderts. In den USA ist damals die Idee der „Walkability“ entstanden, also der Fußgängerfreundlichkeit. Mit dem Walkability-Index soll gemessen werden, in welchem Maß eine gebaute Umwelt den Bedürfnissen der Menschen entspricht, die dort leben, einkaufen, einen Besuch machen oder einfach nur ihre Zeit verbringen wollen. Fußgänger- und Radlerfreundlichkeit ermöglicht mehr soziale Begegnung im öffentlichen Raum und erleichtert es, körperliche Aktivität im Alltag auszuüben, was sich bekanntlich auch nachweislich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

umzusetzen, ist zunächst ressortübergreifende Zusammenarbeit notwendig. Neben Vertreterinnen und Vertretern von Baubehörden sowie aus dem Gesundheitsbereich sollten auch Verantwortliche aus anderen Sektoren an einen Tisch gebracht werden – vom Bildungs- und Sozialbereich bis zum Wirtschaftssektor. Dadurch wird der Entscheidungsprozess natürlich aufwändiger, aber es lohnt sich, weil so eher nachhaltige Lösungen gefunden werden. Gesundheit und Gesundheitsförderung sollten letztlich zu Eckpfeilern einer zukunftsfähigen Raumplanung werden. Wir müssen uns dabei aber auch dessen bewusst sein, dass viele Veränderungen der gebauten Umwelt nur mittel- und langfristig möglich sind. Dabei müssen viele Belange berücksichtigt werden, eine sozialgerechte Bodennutzung ebenso wie der Erhalt der natürlichen Grundlagen und die wirtschaftliche Entwicklung.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Welche Stadt kann als Vorbild für eine gelungene gesundheitsförderliche Raumplanung gelten?

In Europa ist der dänische Architekt und Stadtplaner *Jan Gehl* einer der frühesten und prominentesten Verfechter der Idee des Bürgerrechts auf einen gesunden städtischen Raum. Seine Bücher „Leben zwischen Häusern“ aus dem Jahr 1971 und „Städte für Menschen“ aus dem Jahr 2010 gelten inzwischen als Standardwerke und

wurden in viele Sprachen übersetzt. Seine Heimatstadt Kopenhagen orientiert sich schon seit über 50 Jahren an einer Stadtplanung nach menschlichem Maß für Fußgänger:innen und Radfahrer:innen. Die dänische Hauptstadt hat sich bis 2025 auch das Ziel gesetzt, als erste Stadt weltweit klimaneutral zu werden.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Partizipation ist ein Leitprinzip bei gesundheitsförderlichen Maßnahmen. Wie wird es in der Stadt- und Raumplanung gelebt?

Beteiligung der Betroffenen ist in der Stadt- und Raumplanung ebenfalls zentral. Die Bürgerinnen und Bürger müssen miteinbezogen werden, um ihren Lebensraum bestmöglich ihren Bedürfnissen entsprechend zu gestalten. Das gilt besonders für Bevölkerungsgruppen, die aufgrund ihres sozialen Status oder ihrer Herkunft benachteiligt sind. Gleichzeitig sind sozial benachteiligte Menschen oft auch jene, die vergleichsweise schwer durch die verschiedenen möglichen Maßnahmen für Partizipation erreichbar sind – von Bürgerräten bis zur Photovoice-Technik, bei der die Teilnehmenden zum Beispiel Orte der Gesundheit in ihrer Wohnumgebung fotografieren und die Ergebnisse gemeinsam diskutieren können. Wenn uns die Beteiligung sozial Benachteiligter nicht gelingt, müssen wir unsere Methoden hinterfragen und versuchen alternative Wege zu finden,

die für die jeweilige Bevölkerungsgruppe besser passen. Digitale Tools können dabei hilfreich sein.

## GESUNDES ÖSTERREICH

### Was ist ein konkretes Beispiel dafür?

Im Ruhrgebiet in Deutschland haben wir zuletzt mit einer Online-Erhebung gute Erfahrungen gemacht. Als ehemaliger Industriestandort ist diese Region sehr dicht bebaut, sehr divers in der Bevölkerungsstruktur und sehr ungleich in Bezug auf die Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner. Konkret ging es darum, in Dortmund den Lärmaktionsplan 2024 zu erstellen, was aufgrund der EU-Umgebungs-lärmrichtlinie alle fünf Jahre in lärmbelasteten Gebieten verpflichtend ist. Bei der Online-Beteiligung „mach RUHIG mit“ des Dortmunder Umweltamtes in Kooperation mit der Hochschule für Gesundheit Bochum haben rund 2.500 Menschen aus allen Bevölkerungsschichten mitgemacht. Dabei wurde zum Beispiel gefragt: „Wie hört es sich bei Ihnen vor der eigenen Haustür an?“, „Wo ist es besonders laut?“ oder „Wo findet man Ruhe in kleinen oder großen Oasen?“. Aus den Ergebnissen wird abgeleitet werden, wo und wie vorrangig Maßnahmen zur Lärmreduktion gesetzt werden sollen – wie etwa Flüsterasphalt zu verlegen oder Schallschutzfenster einzubauen.

## EIN KURZER LEBENSLAUF VON HEIKE KÖCKLER

„Ich bin mit zwei älteren Brüdern in ländlicher Umgebung aufgewachsen und gleichzeitig ganz in der Nähe einer mittelgroßen Stadt“, denkt Heike Köckler (52) an ihre frühen Jahre zurück: „So bin ich in zwei Welten groß geworden.“ Ihre Eltern haben in Weetfeld, das rund 400 Einwohnerinnen und Einwohner zählt, einen Bauernhof geführt, Getreide, Mais und Zuckerrüben angebaut sowie Kühe, Schweine und Hühner gehalten. Das Stadtzentrum von Hamm, einer Stadt am Nordostrand des Ruhrgebiets mit rund 180.000 Einwohner:innen, ist

nur rund sieben Kilometer entfernt. Dort hat Heike Köckler das Märkische Gymnasium besucht und ihr Abitur gemacht.

1992 hat sie begonnen, an der Universität Dortmund Raumplanung zu studieren. Die Bedeutung dieses Fachgebietes hat sie schon früher erfahren. „Mit 16 Jahren habe ich mich gemeinsam mit anderen Mitbürgerinnen und Mitbürgern gegen die Errichtung einer Deponie für Sondermüll aus der Industrie im benachbarten Landkreis Unna engagiert“, erinnert sie sich an eine erfolgreiche Initiative.

Ihr Studium hat sie 1997 abgeschlossen, 2004 zum Thema „Indikatoren zukunftsfähiger Regionalentwicklung“ promoviert und von 2004 bis 2011 am Zentrum für Umweltsystemforschung an der Universität Kassel gelehrt und zu umweltbezogener Gerechtigkeit geforscht. „Wie Raumplanung dazu beitragen kann, soziale und gesundheitliche Ungleichheit zu verringern, war eine Frage, die mich stets beschäftigt hat“, betont die deutsche Wissenschaftlerin, die seit 2015 Professorin für Sozialraum und Gesundheit an der Hochschule

für Gesundheit in Bochum ist.

Heike Köckler ist verheiratet, hat eine Tochter von 23 Jahren und einen Sohn von 17 Jahren. Mit Laufen und Rad fahren sowie durch Spaziergänge mit ihren beiden Hunden sorgt sie durch Bewegung für ihre Gesundheit. Im großen Garten ihres Hauses im Zentrum von Münster hält sie Hühner und gewinnt dank ihrer Bienenstöcke Honig aus eigener Produktion. „Jetzt lebe ich wieder in zwei Welten: mitten in der Stadt und doch wie am Land“, freut sich die deutsche Raumplanerin.

# Ihre Meinung zählt!

Leser:innen-Umfrage von „Gesundes Österreich“



Was ist Ihre Meinung zu „Gesundes Österreich“, dem Magazin für Gesundheitsförderung und Prävention des Fonds Gesundes Österreich?

Welche Themen von ausgewogener und klimafreundlicher Ernährung über gesunde Bewegung bis zu psychosozialer Gesundheit interessieren Sie besonders?

Wie schätzen Sie unsere Inhalte und die grafische Gestaltung ein?

Wir wollen unser Heft stetig weiterentwickeln und freuen uns, wenn Sie sich fünf Minuten Zeit für die **Online-Umfrage** unter unseren Leserinnen und Lesern nehmen.

Bitte nutzen Sie diesen Link <https://survey.goeg.at/572167> oder den nebenstehenden QR-Code.



Ihre Meinung ist uns wichtig!  
Herzlich, Ihr Redaktionsteam von „Gesundes Österreich“

# Bewährte Projekte bundesweit umsetzen

**Katharina Reich**, Sektionschefin im Gesundheitsministerium, über die Ziele der aktuellen Gesundheitsförderungsstrategie und weshalb wissenschaftlich fundierte erfolgreiche Maßnahmen bundesweit umgesetzt werden sollen.

INTERVIEW: DIETMAR SCHOBEL

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Im Juni wurde von der Bundeszielsteuerungskommission die aktuelle österreichische Gesundheitsförderungsstrategie beschlossen. Was sind die wesentlichen Ziele?**

**Katharina Reich:** Die Gesundheitsförderungsstrategie geht von den Gesundheitszielen Österreich, den Landesgesundheitszielen und der Zielsteuerung-Gesundheit aus. Sie soll dazu beitragen, dass die Menschen in Österreich länger bei guter Gesundheit leben, denn im Vergleich zu anderen Ländern – wie speziell den skandinavischen Staaten – gibt es dafür in Österreich noch viel Potenzial. Die gesamte Lebenserwartung bei der Geburt hat 2023 laut der Statistik Austria für Männer rund 79 Jahre und für Frauen rund 84 Jahre betragen. Im Durchschnitt betrachtet verbringen Männer allerdings 21 Jahre und Frauen 26 Jahre davon mit zumindest einer chronischen Krankheit. Durch zielgerichtete Gesundheitsförderung und Primärprävention kann das verbessert werden. Wir gehen dabei von einem Begriff von Gesundheit aus, nach dem diese als umfassendes körperliches, geistig-seelisches und soziales Wohlbefinden definiert ist. Außerdem wird Gesundheit in der Gesundheitsförderungsstrategie nicht als Zustand betrachtet, sondern als

Prozess, bei dem immer wieder ein Gleichgewicht herzustellen ist.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Was sind die inhaltlichen Schwerpunkte?**

Die Gesundheitsförderungsstrategie gilt für fünf Jahre und hat folgende vier Schwerpunkte:

- zu gesunden Lebenswelten und Lebensweisen beizutragen und zwar insbesondere in den Bereichen Ernährung und Bewegung. Dabei soll ein Fokus auf Kindheit, Jugend und gesundes Älterwerden gelegt werden.
- psychosoziale Gesundheit und Beteiligung zu fördern
- die Gesundheitskompetenz von Organisationen und Personen zu erhöhen
- sowie Gesundheitsförderung mit einem Fokus auf Klimaschutz und Klimaresilienz umzusetzen.

Der letztgenannte Punkt beinhaltet unter anderem auch Themen wie aktive Mobilität und klimafreundliche Lebensmittelsysteme sowie an gesundheitsförderlicher Raum- und Stadtplanung aktiv mitzuwirken.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Welche Mittel stehen in Zukunft pro Jahr für Gesundheitsförderung in Österreich zur Verfügung?**

Die Mittel für Gesundheitsförderung wurden deutlich erhöht. Insgesamt stehen pro Jahr auf Bundesebene künftig 63,75 Millionen Euro zur Verfügung, die vom Bund, den Ländern und der Sozialversicherung stammen. Im Einzelnen sind das 41 Millionen Euro für die Landesgesundheitsförderungsfonds, 20,25 Millionen Euro für die Agenda Gesundheitsförderung des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und den Fonds Gesundes Österreich sowie 3,5 Millionen Euro an Vorsorgemitteln. Außerdem wurde in der aktuellen Gesundheitsförderungsstrategie festgelegt, dass 75 statt bislang 60 Prozent davon verbindlich für die priorisierten inhaltlichen Schwerpunkte zu verwenden sind. Dabei ist zentral, dass bereits bewährte und qualitätsgesicherte Projekte und Maßnahmen breit und am besten bundesweit als Programme umgesetzt und nachhaltig finanziert werden sollen. Wenn nötig, können sie an regionale Gegebenheiten angepasst werden. Doch die Grundprinzipien sollten stets gewahrt werden.

## GESUNDES ÖSTERREICH

**Worin bestehen diese Grundsätze?**

Zu diesen Prinzipien zählt unter anderem, dass vor allem auch gesundheitlich benachteiligte Gruppen der Bevöl-



„Für die Menschen soll spürbar werden, dass es ihnen besser geht, wenn sie bei gesundheitsförderlichen Programmen mitmachen.“

**KATHARINA REICH,**  
SEKTIONSCHEFIN IM  
GESUNDHEITSMINISTERIUM

kerung erreicht werden sollen. Im Sinne des Grundsatzes „Health in All Policies“ sollen außerdem nach Möglichkeit andere Politik- und Gesellschaftsbereiche miteinbezogen werden und Partizipation soll im Zentrum stehen. Die Bürgerinnen und Bürger sollen bestmöglich daran beteiligt werden, gesundheitsförderliche Maßnahmen zu entwickeln, umzusetzen und an ihre Bedürfnisse anzupassen. Dadurch soll erreicht werden, dass die gesundheitsförderlichen Programme – zum Beispiel für ausreichende Bewegung oder ausgewogene Ernährung – für alle niederschwellig zugänglich sind und eine merkliche Wirkung haben. Für die Menschen soll

spürbar werden, dass es ihnen besser geht, wenn sie mitmachen.

#### **GESUNDES ÖSTERREICH** **Welche Kriterien gibt es für den zweckgemäßen Einsatz der Mittel für Gesundheitsförderung?**

Zu den Vorgaben für die Verwendung der vorhandenen Mittel zählt unter anderem, dass diese für nationale oder internationale Good Practice-Modelle eingesetzt werden sollen, die sich an wissenschaftlichen Erkenntnissen orientieren. Messbare Wirkungsziele für die priorisierten inhaltlichen Schwerpunkte wurden erarbeitet. Eckpunkte dafür, wie

die Umsetzung begleitet, dokumentiert und evaluiert werden soll, wurden definiert. Das Monitoring der Gesundheitsförderungsstrategie und eine Berichterstattung nach abgestimmten Vorgaben sollen auch überregionales Lernen und einen systematischen Know-how-Transfer ermöglichen. Weiters ist der Settingansatz zentral. Das bedeutet, dass gesundheitsförderliche Maßnahmen in klar abgegrenzten Lebensbereichen wie Gemeinden, Bildungs- und Gesundheitseinrichtungen, Betrieben, Familien und Nachbarschaften durchgeführt werden.

**Katharina Reich** wurde 1978 in Wien geboren und hat 2003 ihr Medizinstudium abgeschlossen. Ab 2004 arbeitete sie am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Wien und wurde im November 2013 dessen ärztliche Direktorin. Mit November 2018 wechselte sie als Ärztin für Allgemeinmedizin an die Klinik Hietzing. Seit Dezember 2020 ist sie Leiterin der Sektion Öffentliche Gesundheit und Gesundheitssystem im österreichischen Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.



## BERNHARD KALTEIS

„Investitionen in den Fußverkehr erhöhen die Lebensqualität aller Menschen“, sagt Bernhard Kalteis (36), der seit Februar 2024 Bundesfußverkehrskordinator beim Klimaschutzministerium ist (siehe auch Seite 32 und 33). Er ist in St. Pölten geboren und aufgewachsen, wo er auch heute noch mit seiner Partnerin und den beiden Söhnen im Alter von drei und fünf Jahren lebt. Für naturwissenschaftliche Fragen hat er sich schon in jungen Jahren interessiert und nach der Mittelschule die Höhere Lehranstalt für

Umwelt und Wirtschaft im Yspertal besucht. Ab 2009 hat Bernhard Kalteis an der Universität für Bodenkultur in Wien Umwelt- und Bioressourcenmanagement studiert und sich auf das Thema Verkehr und Mobilität spezialisiert. 2017 hat er sein Studium abgeschlossen und anschließend Beratungen für den Fuß- und Radverkehr als Einzelunternehmer durchgeführt sowie für Ziviltechnikbüros und ab 2020 beim Klimabündnis

Österreich gearbeitet, bis er dann ins Klimaschutzministerium gewechselt ist. Seit zwei Jahren hat der Bundesfußverkehrskordinator einen Schrittzähler und achtet darauf, dass er jeden Tag zumindest 7.000 Schritte zurücklegt. Da hilft es, dass Bernhard Kalteis berufliche Treffen nach Möglichkeit als „Walk-and-Talk-Meetings“ plant. In seiner Freizeit wandert er gerne und unternimmt Reisen mit dem Zug oder dem Fahrrad.

// Investitionen in den Fußverkehr erhöhen die Lebensqualität aller Menschen. //

**BERNHARD KALTEIS,**  
BUNDESFUSSVERKEHRSKOORDINATOR

## BERNADETTE KARNER

„Ich stamme aus einer Großfamilie und weiß das sehr zu schätzen, denn die gegenseitige Unterstützung zwischen den vielen Familienmitgliedern ist ebenfalls groß“, erzählt Bernadette Karner (43), die Geschäftsführerin des Innovationszentrums W.E.I.Z., dessen 30 Mitarbeitende mit nachhaltigen Lösungen für die Standort-, Stadt- und Regionalentwicklung in und um die steirische Stadt mit rund 12.000 Einwohner:innen befasst sind. Ihr Vater hat 13 Geschwister und ihre Mutter sechs Schwestern. Da kann es schon einmal vorkommen, dass sich bei

Familienfeiern 200 Angehörige treffen. Sie selbst hat zwei Geschwister, ist in Weiz aufgewachsen und lebt heute mit ihrem Mann und den beiden Töchtern Katharina (6 Jahre) und Julia (3 Jahre) in der Nachbargemeinde Mortantsch. Bernadette Karner hat die Musikhauptschule in Weiz besucht und das Bundesrealgymnasium in Birkfeld, mit dem Schwerpunkt Musik. An der Fachhochschule Campus 02 in Graz hat sie von 2005 bis 2009 berufsbegleitend Marketing und Sales studiert. Sie hat 2001 beim

Innovationszentrum W.E.I.Z. zu arbeiten begonnen und ist seit 2013 in dessen Geschäftsführung tätig. „Wir beherbergen auf 6.700 Quadratmetern 30 innovative Betriebe“, berichtet die Managerin, die von August 2020 bis April 2023 auch ein Clusterprojekt für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) für acht Klein- und Kleinstbetriebe geleitet hat (siehe auch Seite 50 und 51). Sie betont: „BGF ist ein Zukunftsthema, das für die Regional- und Wirtschaftsraumentwicklung wesentliche Bedeutung haben kann.“



// Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein Zukunftsthema. //

**BERNADETTE KARNER,**  
GESCHÄFTSFÜHRERIN DES INNOVATIONSZENTRUMS W.E.I.Z.



## SIMON RÜEGG

„Gesundheit bedeutet für mich einen Zustand innerer Ruhe und körperlicher Entspannung sowie die Freiheit, das zu tun, was ich will“, meint Simon Rüegg (48), Veterinärmediziner und seit 2013 Senior Scientist in der Abteilung für Veterinärepidemiologie der Universität Zürich. Der Schweizer wendet systemisches Denken auf Gesundheitsfragen an, ist Experte für das Konzept „One Health“ (siehe auch Seite 20), das den Zusammenhang zwischen der Gesundheit von Menschen, Tieren, Pflanzen und des gesamten Ökosystems ins Zent-

rum stellt, und wollte schon seit Kindheitstagen Tierarzt werden. Sein Interesse für andere Kulturen wurde ebenfalls schon früh geweckt. Mit seinen Eltern hat er die meisten Länder um das Mittelmeer und im Nahen Osten mit Geländewagen und Zelt bereist. Mit 16 folgte ein Austauschjahr in Australien. Während seiner Dissertation über einen Aspekt der Auswilderung von Przewalski-Pferden hat Simon Rüegg neun Monate in einer Jurte in der mongolischen Wüste Gobi gelebt und gearbeitet.

Der Schweizer Wissenschaftler ist auch Trainer und Lehrer für Judo, Voltigieren und Qigong und lebt mit seiner Frau, einer Zookuratorin, und den beiden Söhnen im Alter von 7 und 14 Jahren in Allmendingen in der Nähe von Bern. „Wir essen nur wenig Fleisch, ernähren uns fast ausschließlich von biologischen Produkten und bauen unser Haus gerade so um, dass wir in Zukunft energieautark sein werden“, berichtet Simon Rüegg und ergänzt: „Wir versuchen zu leben, was wir lehren.“

// Wir versuchen zu leben, was wir lehren. //

**SIMON RÜEGG,** SENIOR SCIENTIST AN DER UNIVERSITÄT ZÜRICH

## NEUE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

„Bewusste Ernährung mit einem Fokus auf Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte ist nicht nur für den Planeten gut, wir leben dadurch auch länger und gesünder“, sagte Gesundheitsminister Johannes Rauch im vergangenen Juli anlässlich der Vorstellung der überarbeiteten Österreichischen Ernährungsempfehlungen, die von der Nationalen Ernährungskommission beschlossen wurden. Sowohl Gesundheits- als auch Klimaaspekte werden darin berücksichtigt. Bis zu 30 Prozent der Treibhausgasemissionen in Österreich sind auf die Ernährung zurückzuführen, und besonders tierische Lebensmittel setzen in der Produktion und beim Transport viel CO<sub>2</sub> frei. Sie verbrauchen viel Energie, Wasser und Ackerflächen. Bei pflanzlichen Lebensmitteln ist der Anteil geringer, vor allem bei regionalen und saisonalen Produkten.

Das „Tellermodell“ stellt das Verhältnis der Lebensmittelgruppen zueinander dar. Die Hälfte des Tellers besteht aus Gemüse und Obst, ein Viertel aus Vollkorngetreide und Kartoffeln und ein weiteres Viertel aus Lebensmitteln, die uns mit Protein versorgen und vorwiegend aus pflanzlichen Quellen stammen. Das sind die wichtigsten empfohlenen Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung:

- Trinkwasser (6 Portionen pro Tag)
- Gemüse und Obst (5 Portionen pro Tag)
- Getreide und Erdäpfel (4 Portionen pro Tag)
- Milch- und Milchprodukte (2 Portionen pro Tag)
- Hülsenfrüchte (3 Portionen pro Woche)
- Fleisch und Fisch (1 Portion Fleisch + 1 Portion Fisch + wahlweise 1 Portion Fleisch oder Fisch pro Woche)

- Eier (3 pro Woche)
- Fette und Öle (2 Portionen pro Tag)

Informationen zu den Portionsgrößen sind online unter <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Ernaehrung.html> unter „Österreichische Ernährungsempfehlungen NEU“ zu finden. Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte bilden in den neuen Ernährungsempfehlungen erstmals eine eigene Kategorie. Ein Video, das Kindern deren Bedeutung anschaulich erklärt, ist vor Kurzem auf der Website

der Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich veröffentlicht worden und unter <https://kinderessengesund.at/videos/huelsenfruechte> abrufbar.



**Johannes Rauch:** „Bewusste Ernährung mit einem Fokus auf Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte ist nicht nur für den Planeten gut, wir leben dadurch auch länger und gesünder.“



# Gesund und klimafreundlich essen

# Wohlfühlzone Schule

## FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Die Initiative „Wohlfühlzone Schule“ wird vom Fonds Gesundes Österreich in Kooperation mit dem Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft

und Forschung und der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) durchgeführt. Sie wurde im Herbst



## Magazin Healthy Europe neu erschienen

### FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Das European Health Forum Gastein (EHFG) ist Europas wichtigste gesundheitspolitische Konferenz. Das 27. EHFG Ende September befasste sich unter dem Motto „Shifting sands of health“ damit, wie sich die Herausforderungen durch den demographischen Wandel, die Digitalisierung und die Krise der Demokratien auf die Gesundheitssysteme in Europa und weltweit

auswirken. „Healthy Europe“, das Magazin für Public Health und Gesundheitsförderung in Europa, hat auch heuer wieder über die zentralen Themen des EHFG berichtet. Auf der Website [www.healthyeurope.info](http://www.healthyeurope.info) ist unter anderem ein Interview mit *Natasha Azzopardi-Muscat* zu finden, in dem die Direktorin für Gesundheitspolitik und Gesundheitssysteme der WHO Europa erklärt, weshalb Demokratien auch für unsere Gesundheit gut sind. Weitere Artikel befassen sich mit den Auswirkungen ungesunder Produkte, dem Arbeitskräftemangel im Gesundheits- und Pflegesystem und vielem mehr. Das Magazin ist als Kooperation des EHFG mit dem Fonds Gesundes Österreich erschienen. Ein PDF ist unter [https://fgoe.org/Magazin\\_Healthy\\_Europe\\_2024](https://fgoe.org/Magazin_Healthy_Europe_2024) verfügbar.



2019 gestartet und soll Schulen zu Orten machen, „an denen sich alle wohlfühlen“. In der aktuellen Phase II werden bereits Projekte in drei Bundesländern umgesetzt. Diese haben unter anderem die folgenden strategischen Ziele:

- die Kompetenzen für psychosoziale Gesundheit von Schüler:innen, Schulleitungen, Lehrkräften und dem nicht pädagogischen Personal zu stärken
  - sowie nachhaltige Schulentwicklungsprozesse zur Förderung der psychosozialen Gesundheit zu initiieren.
- Im Oktober fand in Wien mit dem Thema „Salutogene Wende durch schulische Gesundheitsförderung“ die

Vernetzungstagung 2024 der Initiative statt. Den rund 120 Teilnehmenden wurde dabei eine abwechslungsreiche Mischung aus Vorträgen, Workshops und Austauschmöglichkeiten geboten. Weitere Informationen finden sich unter <https://wohlfuehlzone-schule.at> Eine Handreichung zum Thema „Gesundheitskompetenz in der Schule. Empowerment für Schulleitungen und Lehrkräfte“, die vor Kurzem neu erschienen ist, kann unter <https://wohlfuehl-pool.at/handreichung-gesundheitskompetenz-der-schule> abgerufen werden.

## Neue Plattform für Beteiligung

### KOMPETENZZENTRUM ZUKUNFT GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Beteiligung ist einer von drei Tätigkeitsschwerpunkten des Kompetenzzentrums Zukunft Gesundheitsförderung mit seinen acht Mitarbeitenden. Im Rahmen des partizipativen Strategieprozesses „Zukunft Gesundheitsförderung“ wurden Bürger:innen, Fachleute, Stakeholder und Entscheidungsträger:innen in einen umfassenden Beteiligungsprozess eingebunden. Ergebnis ist eine „Roadmap“ mit konkreten Handlungsempfehlungen für die nächsten fünf Jahre für zehn Bereiche wie etwa „Psychosoziales Wohlbefinden“ oder „Nachhaltiges Ernährungssystem“. Aktuell wird eine neue digitale Plattform entwickelt, auf der die Österreicher:innen künftig kontinuierlich mitbestimmen können. Diese wird ein breit zugängliches Beteiligungsangebot zu gesundheitsrelevanten Themen und einen strukturierten Überblick zu den Möglichkeiten für Partizipation bieten und soll Anfang 2025 online gehen. Die Voranmeldung für Interessierte ist jetzt schon unter <https://survey.goeg.at/index.php/354919?lang=de> oder über den oben stehenden QR-Code möglich.





## Österreich radelt

### KLIMASCHUTZ- MINISTERIUM

„Österreich radelt“ ist eine Initiative des Klimaschutzministeriums sowie aller Bundesländer. Durch eine „Radfahr-Challenge“ soll dazu beigetragen werden, den

Radverkehrsanteil in Österreich nachhaltig zu steigern. Von 20. März bis 30. September sind rund 45.500 Teilnehmende gemeinsam mit Freundinnen und Freunden, Kolleginnen und Kollegen, Klassenkameradinnen und -kameraden und vielen mehr in die Pedale getreten. Insgesamt

wurden dabei rund 34 Millionen Radkilometer zurückgelegt. Gewinnspiele mit E-Bikes, Falträdern, hochwertigem Radzubehör und vielen weiteren Preisen haben dazu motiviert. Ab dem 11. November hat mit dem „Winterradeln“ die nächste Runde der Initiative begon-

# 34

Millionen

Radkilometer wurden von rund 45.500 Teilnehmenden bei der Initiative „Österreich radelt“ zurückgelegt.

## Workshops für Suizidprävention an steirischen Schulen

### GO-ON SUIZIDPRÄVENTION

GO-ON, das Kompetenzzentrum für Suizidpräventi-

on Steiermark ist ein Projekt des Gesundheitsfonds des Landes Steiermark und hat zum Ziel, Menschen zu stärken, bevor Suizidalität überhaupt entsteht. Dafür werden

unter anderem für steirische Schulen interaktive Workshops für Schüler:innen im Alter von 14 bis 18 Jahren angeboten. Sie wurden im Rahmen des „Netzwerks für Suizidprävention in Sachsen“ (HEYLiFE) vom Werner-Felber-Institut und der Technischen Universität Dresden entwickelt und evaluiert. Zu den Inhalten zählen Themen wie Stress und Stressbewältigung, und es geht auch darum, wie psychische Erkrankungen und Suizidalität erkannt und angesprochen werden können. Außerdem

wird Wissen über regionale Hilfsangebote vermittelt. Die pädagogischen Fachkräfte, schulisches Unterstützungspersonal, das Krisenteam der Schule sowie Eltern und Erziehungsberechtigte werden in Informationsveranstaltungen aktiv miteinbezogen. Anfragen können an *Simone Friesacher* gerichtet werden, per E-Mail an [friesacher@suizidpraevention-stmk.at](mailto:friesacher@suizidpraevention-stmk.at) oder telefonisch unter 0676/847 886 211. Weitere Informationen sind unter <https://suizidpraevention-stmk.at> nachzulesen.



# Nachhaltigkeit ist alternativlos

**Herwig Ostermann**, der Geschäftsführer der Gesundheit Österreich GmbH, im Interview über eine Ökonomie des Wohlergehens sowie die Voraussetzungen und praktische Beispiele dafür.

## GESUNDES ÖSTERREICH Was ist eine „Wellbeing Economy“?

**Herwig Ostermann:** Eine „Wellbeing Economy“ ist frei übersetzt eine Ökonomie für mehr Wohlergehen, also eine nachhaltige Form des Wirtschaftens, die nicht nur auf Profitmaximierung ausgerichtet ist. Diese Idee ist nicht neu, wenn wir etwa daran denken, dass der „Club of Rome“, ein Zusammenschluss von Expertinnen und Experten verschiedener Disziplinen, schon 1972 den Bericht „Die Grenzen des Wachstums“ veröffentlicht hat. Es gibt auch viele Übereinstimmungen zwischen dem Konzept einer Wellbeing Economy und jenem von „One Health“ (siehe auch Seite 20), das besagt, dass die Gesundheit von Menschen, Tieren, Pflanzen und des gesamten Ökosystems in einem engen Zusammenhang stehen.

## GESUNDES ÖSTERREICH Unser aktuelles Wirtschaftssystem ist jedoch auf das Wachstum des Bruttoinlandsprodukts ausgerichtet. Ist ein alternatives Wirtschaftssystem wie die Wellbeing Economy realistisch?

Das ist keine Entweder-oder-Frage, denn Wirtschaftswachstum muss nicht zwangsläufig mit mehr Ausbeutung von Ressourcen verknüpft sein. Es geht vielmehr darum, wie das Wachstum erzielt werden soll. Aktuell erfolgt das vielfach auf Kosten der Natur, und ohne dass die Verursacher ökologischer Schäden

für diese auch aufkommen würden. Eine Wellbeing Economy ist hingegen mit Raubbau an der Natur und ebenso mit einem sozialen Ungleichgewicht nicht vereinbar. Die 17 Sustainable Development Goals – also die Ziele für nachhaltige Entwicklung – der Vereinten Nationen bis 2030 geben einen Rahmen dafür vor, wie es gelingen kann, auf ökonomischer, sozialer und ökologischer Ebene weltweit eine nachhaltige Entwicklung zu sichern. Die Charta von Genf, die bei der 10. Globalen Konferenz für Gesundheitsförderung im Dezember 2021 beschlossen wurde, beschreibt in ähnlicher Weise, was notwendig ist, damit „Gesellschaften des Wohlergehens“ entstehen können. Wenn wir gesundheitsförderliche Lebensbedingungen für die aktuellen und künftigen Generationen schaffen und sichern wollen, ist letztlich auch eines längst gewiss: Nachhaltigkeit ist alternativlos.

## GESUNDES ÖSTERREICH Gibt es Länder, die das Modell einer Wellbeing Economy bereits in die Praxis umsetzen?

Finnland hat während seiner Präsidentschaft des Europäischen Rates im zweiten Halbjahr 2019 die Wirtschaft des Wohlbefindens ins Zentrum der politischen Agenda der Europäischen Union gestellt. Das skandinavische Land gehört neben Schottland, Neuseeland und Island auch der „Wellbeing Economy Governments Partnership“ WEGo an.

Diese Vereinigung von Ländern will Expertise und praktische Erfahrungen mit der Wirtschaft des Wohlbefindens austauschen. Dass es für diese auch eine andere Messgröße als das Bruttoinlandsprodukt oder kurz BIP braucht, ist dabei ein zentrales Thema.

## GESUNDES ÖSTERREICH Weshalb sind ergänzende Formen der Datenerhebung für die wirtschaftliche Entwicklung notwendig?

Im BIP als Maßzahl für den Gesamtwert aller Waren und Dienstleistungen, die während eines Jahres innerhalb der Landesgrenzen einer Volkswirtschaft hergestellt werden, sind unter anderem auch Ausgaben für Glücksspiel, Tabak- und Alkoholkonsum oder die Beseitigung von Umweltschäden enthalten. Leistungen wie häusliche Pflege, die Erziehung von Kindern innerhalb von Familien, die Bedeutung intakter Naturräume für die Gesundheit oder der Wert von guten sozialen Beziehungen und vieles andere mehr werden hingegen nicht erfasst. In Island, einem der WEGo-Staaten, wurde die Bevölkerung dabei einbezogen, ein Set von 39 Messgrößen für „Wellbeing“ zu erarbeiten. Diese sollen auch qualitative Faktoren berücksichtigen und die Entwicklung von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft in Richtung von Nachhaltigkeit, Gesundheit und sozialem Ausgleich steuern. Wales, das ebenfalls zu den WEGo-Staaten zählt, hat Vorbildwirkung,



„Eine  
Wellbeing  
Economy ist  
mit Raubbau  
an der  
Natur nicht  
vereinbar.“

**HERWIG OSTERMANN,**  
GESCHÄFTSFÜHRER  
DER GESUNDHEIT  
ÖSTERREICH GMBH

weil es dort mit dem Wellbeing of Future Generations Act auch eine gesetzliche Basis für die Orientierung von Wirtschaft und Gesellschaft am Wohlergehen der Bevölkerung gibt.

### GESUNDES ÖSTERREICH

#### Inwieweit kann der Ansatz auf Österreich übertragen werden?

Wie dieses Modell in Österreich umgesetzt werden kann und soll, sollte in einem ersten Schritt Gegenstand eines breit angelegten Diskussionsprozesses sein, bei dem die Bürgerinnen und Bürger intensiv beteiligt werden. Da unsere Gesundheit von allen Sektoren beeinflusst wird – vom Umwelt- über den Infrastruktur- bis zum Finanzbereich – sollten auch alle gesellschaftlichen Bereiche dabei mitwirken. Aus Studien wissen wir, dass das Gesundheitssystem selbst nur zu höchstens 20 Prozent zum Wohlbefinden der Bevölkerung beitragen kann.

### WIE EINE ÖKONOMIE DES WOHLERGEHENS AUSSEHEN SOLLTE

Die Charta von Genf wurde bei der 10. Globalen Konferenz für Gesundheitsförderung im Dezember 2021 verabschiedet. Sie geht von der Ottawa Charta für Gesundheitsförderung aus dem Jahr 1986 aus und beschreibt fünf Bereiche, in denen koordinierte Handlungen notwendig sind, damit Gesellschaften des Wohlergehens entstehen können. Einer dieser Bereiche ist „eine gerechte Wirtschaft, die der menschlichen Entwicklung dient“ und die „innerhalb der planetaren und lokalen Grenzen“ wie folgt gestaltet werden soll:

- Eine Gesellschaft des Wohlergehens sorgt für menschenwürdige und sichere Arbeit, fairen Handel, Sozialsysteme, die alle schützen, eine Kreislaufwirtschaft, keine strukturelle Diskriminierung, eine nachhaltige Gestaltung der Urbanisierung sowie dafür, dass die Ökosysteme erhalten bleiben.
- Eine Ökonomie des Wohlergehens erkennt informelle Leistungen an, einschließlich der Beiträge der Pflege durch Fachkräfte, Angehörige und Gemeinschaften.

- Kommerzielle Faktoren, welche die Gesundheit beeinflussen, werden so reguliert, dass dadurch die Zahl an nicht-übertragbaren und übertragbaren Krankheiten reduziert und gegen diese vorgebeugt wird.
- Ebenso werden die Gesundheitsschäden durch die Digital- und Rüstungsindustrie verringert, indem entsprechende Gesetze erlassen sowie Unternehmen zur Rechenschaft gezogen werden.
- Koloniale politische Strategien und Wirtschaftsstrategien, welche die ökonomische und soziale Entwicklung behindern, werden identifiziert und korrigiert.
- Das Wohlergehen der Bevölkerung hat Vorrang und wird durch Investitionen in soziale Sicherheit, Gesundheit und mehr Wohlbefinden unterstützt sowie durch rechtliche und steuerliche Strategien, die für eine gesündere und nachhaltige Wirtschaft sorgen.

Quelle: Frei übersetzt nach: The Geneva Charter for Well-being; Download vom 20. November 2024 unter: <https://www.who.int/publications/m/item/the-geneva-charter-for-well-being>

# Auch wir Menschen sind Tiere

„One Health“ bedeutet, den Zusammenhang zwischen der Gesundheit von Menschen, Tieren und Pflanzen zu erkennen und dementsprechend zu handeln. Das Konzept hat ähnliche Ziele wie die Gesundheitsförderung.



**Ilona Kickbusch:**  
„Der Mensch ist nicht nur für die eigene Gesundheit verantwortlich.“



**Simon Rüegg:**  
„Es geht auch um Empathie für Tiere.“

Die Gesundheit von Menschen und jene von Tieren, Pflanzen und des gesamten Ökosystems stehen in einem engen Zusammenhang“, erklärt *Simon Rüegg*, Veterinärmediziner und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Zürich das Konzept „One Health“, also „Eine Gesundheit“. Was die Gesundheit von Tieren, Pflanzen und der Natur insgesamt verbessere, wirke sich auch positiv auf die Menschheit aus. Tiere wie eine Sache zu betrachten und nur nach ihrem Nutzen zu bewerten, wie das in unserem gegenwärtigen Wirtschafts- und Ernährungssystem geschehe, stehe dem entgegen:

„Es geht also auch um Empathie für Tiere und damit letztlich ebenso um mehr Empathie für uns selbst – denn wir Menschen sind ebenfalls Tiere.“

## Kooperation verschiedener Sektoren

Das Konzept von „One Health“ hat mit jenen von Ecohealth, Global Health, Planetary Health oder jenem der Wellbeing Economy (siehe auch das Interview auf den Seiten 18 bis 19) den systemischen, interdisziplinären und transdisziplinären Zugang gemeinsam. Die Zusammenarbeit von unterschiedlichen Sektoren, Disziplinen und Gemeinschaften auf verschiedenen gesellschaftlichen Ebenen wird auch in der Definition des „One Health“-Denkansatzes durch die WHO in den Vordergrund gestellt. Laut der Weltgesundheitsorganisation ist dieser besonders relevant für die sichere Versorgung mit Lebensmitteln und Wasser, die Ernährung insgesamt, die Schadstoffreduktion, den Kampf gegen antimikrobielle Resistenzen und die Kontrolle von Zoonosen – also von Infektionskrankheiten, die von Tier zu Mensch und von Mensch zu Tier übertragbar sind, wie COVID-19.

Durch die COVID-19-Pandemie hat „One Health“ deshalb zusätzliche Aufmerksamkeit erhalten. Das hat unter anderem damit zu tun, dass die Landnutzung durch den Menschen für Siedlungen und vor allem auch für das aktuelle, nicht nachhaltige Ernährungssystem die natürlichen Lebensräume von Wildtieren immer knapper werden lässt. Dass Krankheiten

zwischen Menschen, Haus-, Nutz- und Wildtieren übertragen werden, wird dadurch wahrscheinlicher. Der Schutz von intakten Ökosystemen ist somit speziell auch wichtig, um die Entstehung von Zoonosen einzuschränken.

Auf globaler Ebene wurde im Mai 2021 mit dem „One Health High-Level Expert Panel“ (OHHLEP) ein Gremium renommierter wissenschaftlicher Expertinnen und Experten etabliert, das vier weltweite Organisationen beraten soll. Das sind neben der WHO auch die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO), das Umweltprogramm der Vereinten Nationen sowie die Weltorganisation für Tiergesundheit.

## One Health und Gesundheitsförderung

Die Bedeutung der gebauten und natürlichen Umwelt sowie des ökologischen Denkens wurde auch schon in der Ottawa Charta für Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation WHO aus dem Jahr 1986 betont. „Im One Health-Konzept werden diese Zusammenhänge jedoch noch deutlicher gemacht, und seine Zielsetzungen stimmen in vielen Bereichen mit den Anliegen der Gesundheitsförderung überein“, sagt *Ilona Kickbusch*, Expertin für globale Gesundheit und Initiatorin der Ottawa Charta und bringt auf den Punkt, was sich aus dem Ansatz lernen lässt: „Der Mensch ist nicht nur für die eigene Gesundheit verantwortlich, sondern auch für jene der Tiere und der Umwelt.“

# Klimaschutz ist Gesundheitsschutz

Das Kompetenzzentrum Klima und Gesundheit der Gesundheit Österreich GmbH beschäftigt sich damit, das Gesundheitssystem klimaneutral und klimaresilient zu gestalten.

Die negativen Gesundheitsfolgen des Klimawandels wirken sich auf das Gesundheitssystem direkt aus – egal ob wir dabei an Hitzewellen, Überschwemmungen, neue Infektionskrankheiten oder die Zunahme von Allergien denken. Gleichzeitig hat das Gesundheitssystem in Österreich einen Anteil von rund sieben Prozent am CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Diesen zu reduzieren ist daher naheliegend. „Klimaschutz ist Gesundheitsschutz“ bringt es *Ruperta Lichtenecker* auf den Punkt. Sie leitet die Abteilung „Klimaneutralität und nachhaltige Transformation“ im Kompetenzzentrum Klima und Gesundheit der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG), das 2022 im Rahmen der Agenda Gesundheitsförderung gegründet wurde.

In einem partizipativen Prozess mit Stakeholdern, Entscheidungsträger:innen und Fachleuten hat das Kompetenzzentrum die nationale „Strategie klimaneutrales Gesundheitswesen“ erarbeitet, die im Juli 2024 von Gesundheitsminister *Johannes Rauch* präsentiert wurde. An einem Projekt zur Beratung auf dem Weg zur Klimaneutralität nehmen insgesamt 457 Gesundheitseinrichtungen teil, darunter 116 Krankenhäuser. „Basierend auf den ersten Ergebnissen des Beratungsprojekts werden bis 2030 vom Klimaschutzministerium 400 Millionen Euro an Fördermitteln für Investitionen in Energieeffizienz in Gesundheitseinrich-

tungen zur Verfügung gestellt“, betont *Ruperta Lichtenecker*. Ein Lehrgang für Klimamanager:innen in Gesundheitseinrichtungen, eine Online-Plattform sowie ein Award für Best Practice-Beispiele zählen zu den weiteren Aktivitäten ihrer Abteilung.

## Klimaresilienz und One Health

„Hochwasser, Hitzewellen – die Ereignisse der vergangenen Wochen und Monate zeigen einmal mehr: Wir müssen auf den Klimawandel vorbereitet sein – auch im Gesundheitssystem“, sagt *Andrea E. Schmidt*, die Leiterin der Abteilung „Klimaresilienz und One Health“ im Kompetenzzentrum Klima und Gesundheit der GÖG. Für diese Vorbereitung brauche es alle Teile des Gesundheitssystems und ein Netzwerk der Bundesländer. Mit einem Train-the-trainer-Programm der Abteilung werden 40 Lehrende an Fachhochschulen und Universitäten seit Herbst dazu befähigt, Angehörige der Gesundheitsberufe zum Thema Klimawandel auszubilden.

Zudem wird aktuell unter großem Interesse der Bundesländer ein Klima-Gesundheitsnetzwerk aufgebaut. Mit dem innovativen „Klimaresilienz-Check Gesundheit 2050“ stellt die Abteilung Daten zur Verfügung, die verständlich machen, wie sich der Klimawandel auf die Gesundheit in den Regionen in Österreich auswirkt. In dem erfolgreichen Projekt werden gemeinsam mit regio-



**Ruperta Lichtenecker:**  
„Basierend auf den ersten Ergebnissen des Beratungsprojekts werden 400 Millionen Euro an Fördermitteln zur Verfügung gestellt.“



**Andrea E. Schmidt:**  
„Wir müssen auf den Klimawandel vorbereitet sein – auch im Gesundheitssystem.“

nalen Akteurinnen und Akteuren zudem Strategien entwickelt, um sich auf die Auswirkungen des Klimawandels vorzubereiten. Ebenfalls im Herbst wurde ein „Zielkatalog“ vorgestellt, der zehn Dimensionen dafür beschreibt, was für Klimaresilienz des Gesundheitssystems notwendig ist – von Governance über klimaresiliente Technologien bis zum Krisenmanagement. „Damit sind wir auch international Vorreiter. Die meisten Nationen beschränken sich bislang auf Hitzeschutzpläne“, betont *Andrea E. Schmidt*. Weitere Informationen sind unter <https://agenda-gesundheitsfoerderung.at> nachzulesen.

# Der Mensch als Maßstab

Gesundheitsförderliche Raumplanung ist zugleich sozial und ökologisch. Die Bedürfnisse aller Gruppen der Bevölkerung werden dabei berücksichtigt, speziell auch jene von Kindern und alten Menschen.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

**W**oran erkennt man die Lebensqualität in einer Stadt?“ – „Es gibt einen sehr simplen Anhaltspunkt. Schauen Sie, wie viele Kinder und alte Menschen auf Straßen und Plätzen unterwegs sind. Das ist ein ziemlich zuverlässiger Indikator.“ So hat der Däne *Jan Gehl*, Architekt und für viele der „Papst der Stadtplanung“, in einem Interview mit dem deutschen Wirtschaftsmagazin „brand eins“ seine Erkenntnisse auf den Punkt gebracht.

Der Vordenker hat mit seinen Mitarbeitenden so unterschiedliche Städte wie Kopenhagen oder Shanghai lebens-



wertiger gestaltet und sogar den New Yorker Broadway im Bereich des Times Square mit bunten Pflastersteinen versehen und in eine Fußgängerzone verwandelt. Seine Grundidee ist, dass Städte nach „menschlichem Maß“ geplant und bebaut werden sollten, und das gilt für Großstädte ebenso wie für Kleinstädte und Landgemeinden.

tigt worden, das gemeinsam mit Bürgerinnen und Bürgern erarbeitet worden sei: „Der öffentliche Raum als Begegnungs-, Kommunikations- und Integrationsraum hat darin wesentliche Bedeutung.“



**Gerda Sandriesser:**  
„Im Entwicklungskonzept für die Stadt Villach wurden soziale, ökologische und gesundheitliche Aspekte berücksichtigt.“

## Bürgerbeteiligung bei der Konzeptentwicklung

„Wenn sich Bewohner:innen, Arbeitnehmer:innen und Besucher:innen in einer Stadt wohl fühlen, dann kann man sich darauf verlassen, dass diese die Bedürfnisse des Menschen als Maßstab wahrnimmt“, sagt auch die Villacher Vizebürgermeisterin und Vorsitzende des Netzwerks Gesunde Städte Österreichs *Gerda Sandriesser*. Soziale, ökologische und gesundheitliche Aspekte seien beispielsweise auch im aktuellen Konzept für die Entwicklung der Stadt Villach bis 2025 berücksich-

Örtliche Entwicklungskonzepte sowie die nachfolgende Flächenwidmungs- und Bebauungsplanung sind nicht nur in Städten, sondern auch in kleineren Gemeinden eine zentrale Aufgabe der Kommunen – die direkt und indirekt in hohem Maße Einfluss auf die Gesundheit der Bevölkerung nimmt. „Das ist aber nur wenigen Planenden bewusst“, meint *Silvia Marchl* von *Styria vitalis*. Die steirische Einrichtung für Gesundheitsförderung hat deshalb im Rahmen des vom Fonds Gesundes Österreich und dem Land Steiermark geförderten Projekts „Ortsmitte“ vor zwei Jahren einen Leitfaden für „Gesundheit in der örtlichen Raumplanung“ veröffentlicht.



**Silvia Marchl:**  
„Die Gesundheitsfolgen ihrer Tätigkeit sind nur wenigen Raumplanerinnen und -planern bewusst.“



Die Stadt Villach hat im Frühjahr 2022 beschlossen, eine sogenannte **Grüne Achse** durch die Innenstadt zu errichten. Vom Hauptbahnhof bis zum Stadtpark soll eine durchgehende Allee entstehen.

## Raumplanung beeinflusst die Gesundheit

Das Ziel dabei war, Gemeinden und ihren Raumplaner:innen die Gesundheitsperspektive auf die Raumentwicklung nahezubringen und Materialien dafür zur Verfügung zu stellen. Durch Literaturrecherchen und Gespräche mit Fachleuten wurden sieben Handlungsfelder für ei-

ne gesundheitsförderliche Raumplanung identifiziert (siehe auch Kasten).

Zudem wird das Thema von den Verfasser:innen durch die Beschreibung von praktischen Beispielen veranschaulicht. Dazu zählen etwa der „Pedibus“, eine Gehgemeinschaft, in der Kinder in Begleitung eines Erwachsenen sicher zu Fuß zur Schule oder in den Kindergar-

ten kommen oder das Büro der Nachbarschaften des Stadtlabors im Grazer St. Andrä-Viertel. Dieses bringt durch vielfältige und niederschwellige Aktivitäten Menschen aus verschiedensten Bevölkerungsgruppen zusammen, die sich anderswo nicht treffen würden.

## Die Lebensqualität erhöhen

„Gesunde Straßen – gesunde Plätze“ ist ein aktuelles Projekt von Styria vitalis, das von der Ludwig Boltzmann Gesellschaft gefördert und von Silvia Marchl koordiniert wird. Es läuft noch bis Ende Dezember und hat zum Ziel, dass zwei durch einen Straßenzug voneinander getrennte Plätze im Ortsteil Wartberg der Gesunden Gemeinde St. Barbara im Mürztal den Bedürfnissen der Einwohner:innen entsprechend umgestaltet werden. Eine Gruppe von Bürgerinnen und Bürgern hat sich rund zehn Mal getroffen, mit zwei Raumplaner:innen Begehungen durchgeführt und gemeinsam für die derzeit noch

## SIEBEN HANDLUNGSFELDER EINER GESUNDHEITSFÖRDERLICHEN RAUMPLANUNG

Ein von Styria vitalis herausgegebener Leitfaden für „**Gesundheit in der örtlichen Raumplanung**“, der 2022 erschienen ist, beschreibt sieben Handlungsfelder für eine gesundheitsförderliche Raumplanung. Er ist unter <https://styriavitalis.at> im Bereich „Information und Service“ unter „**Öffentlichen Raum gesund gestalten**“ verfügbar und wird im Folgenden auszugsweise wiedergegeben:

### 1 Mobilität, körperliche Aktivität und Gesundheit

Ein zusammenhängendes Netz sicherer Geh- und Radwege und einfache, barrierefreie Anschlüsse an den öffentlichen Verkehr können ein Anreiz dafür sein, auf das Auto zu verzichten. Die Raumplanung kann unter anderem Einfluss nehmen, indem sie neues Bauland vorrangig im Einzugsbereich von Bus- oder Bahnhaltestellen mit einer guten Bedienqualität widmet. Einfamilienhausgebiete sollten nachverdichtet werden und Einrichtungen des täglichen Bedarfs sollten dort entstehen, wo sich bereits Siedlungen befinden.

### 2 Umwelt und Gesundheit

Die Bevölkerung muss vor chemischen Schadstoffen, Hitze, Lärm und ande-

ren Belastungen geschützt werden. Parks, begrünte Dächer und Gebäudefassaden, Bäume und Wasserflächen beschatten und kühlen.

### 3 Grün- und Freiräume

Öffentliche Grün- und Freiräume sollten leicht zugänglich und bequem erreichbar sein. Sie müssen multifunktional, ohne Mobilitätsbarrieren und für unterschiedliche Zielgruppen nutzbar sein und sollten gut instandgehalten werden, damit sich Menschen begegnen können.

### 4 Wohnen und Gesundheit

Das Wohnungsangebot sollte vielfältig sein und die unterschiedlichen Größen und Zusammensetzungen von Haushalten berücksichtigen. Barrierefreie Wohnungen oder generatio-

nengerechte Häuser zielen darauf ab, dass Menschen dort alt werden können. Ausreichende Möglichkeiten zur Verschattung sind aufgrund des Klimawandels immer wichtiger.

### 5 Soziale Infrastruktur und Gesundheit

Soziale Infrastruktur beinhaltet Einrichtungen für die Bildung und Betreuung von Kindern, Bibliotheken, Erholungseinrichtungen, Gemeinschafts- und Gemeindezentren. Sie sollten sich an gut erreichbaren, zentralen Orten befinden und flexibel gestaltet- und nutzbar sein, damit möglichst viele Bevölkerungsgruppen profitieren.

### 6 Sozialer Zusammenhalt und Gesundheit

Fußgänger- und fahrradfreundliche Strukturen ermöglichen informelle Treffen mit anderen Bewohner:innen. Gemeinschaftseinrichtungen und öffentliche Plätze machen Zusammengehörigkeit erfahrbar. Eine gemeinsame Nutzung von Schulen, Sporteinrichtungen, Vereinen und Cafés fördert soziale Kontakte und Treffen.

### 7 Zugang zu Lebensmitteln und Gesundheit

Die Raumplanung sollte Flächen für Nahversorger in zentraler Lage und Freiflächen für Wochenmärkte oder Gemeinschaftsgärten vorsehen sowie dazu beitragen, landwirtschaftliche Nutzflächen zu erhalten. Das umfasst vor allem auch, Bodenversiegelung zu vermeiden.

vor allem „autogerecht“ gestalteten Räume Verbesserungsvorschläge erarbeitet.

„Dazu zählen unter anderem Bäume, die Schatten spenden sollen, kommunikationsanregende Sitzgelegenheiten, sichere Spielmöglichkeiten für Kinder, zusätzliche Möglichkeiten Straßen zu queren für Fußgänger:innen oder eine überdachte Bushaltestelle“, nennt Silvia Marchl einige praktische Beispiele. Die Vorschläge wurden an die Gemeindevorstandlichen übergeben, die diese nun in Zukunft nach Möglichkeit umsetzen und so die Lebensqualität und Gesundheit von Kindern, älteren Menschen und der Bevölkerung insgesamt erhöhen sollen.



Eine Gruppe von Bürger:innen hat bei einem Projekt von **Styria vitalis** Vorschläge für gesundheitsförderliche Verbesserungen für den Ortsteil Wartberg der Gesunden Gemeinde St. Barbara im Mürtal gemacht.

## SO WIRD GESUNDE BEWEGUNG ERLEICHTERT

**Gesundheitsförderliche Raumplanung kann im Speziellen auch dazu beitragen, dass gesunde Bewegung im Alltag erleichtert wird. Für bislang inaktive Menschen, kann das besonders wichtig sein.**

„Die Stadt- und Raumplanung schafft auch die Voraussetzungen für gesunde Bewegung im Alltag“, sagt Rosa Diketmüller, Assistenzprofessorin am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft der Universität Wien und sie fügt hinzu: „Wenn der öffentliche Raum bewegungsförderlich gestaltet ist, sind weder ein Abo im Fitnessclub noch eine Mitgliedschaft im Sportverein notwendig, um körperlich aktiv zu sein. Das ist für alle Bevölkerungsgruppen wichtig und ganz besonders, wenn wir bislang inaktive Menschen erreichen und ihnen Angebote machen wollen, die niederschwellig zugänglich sind.“

Das Potenzial dafür ist groß. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt für Erwachsene zumindest 150 Minuten pro Woche an Ausdaueraktivitäten, bei denen Atmung und Puls leicht zunehmen – wie etwa beim flotten Gehen oder Tragen leichter Lasten. Doch dem entsprechen nur knapp die Hälfte der Österreicherinnen und Österreicher. An mindestens zwei Tagen pro Woche sollten laut

der WHO zudem die Muskeln gekräftigt werden. Nur rund ein Viertel der Männer und rund ein Fünftel der Frauen zwischen 18 und 64 Jahren werden laut der Österreichischen Gesundheitsbefragung 2019 der Statistik Austria beiden Vorgaben gerecht.

### Drei wesentliche Faktoren

Das internationale Netzwerk von Forscher:innen IPEN (International Physical activity and Environment Network) hat in 14 Großstädten – von Aarhus in Dänemark über Hongkong bis zur neuseeländischen Hauptstadt Wellington – untersucht, was für einen bewegungsförderlichen öffentlichen Raum besonders von Bedeutung ist. Laut der 2016 im renommierten Medizin-Fachjournal „The Lancet“ veröffentlichten Studie haben vor allem drei Faktoren hohe Relevanz: Einer davon ist eine vergleichsweise hohe Bevölkerungsdichte. Diese geht in aller Regel damit einher, dass Geschäfte und andere Einrichtungen des täglichen Bedarfs zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichbar sind. Die beiden anderen

Faktoren sind ein gut ausgebautes Netz an öffentlichem Verkehr sowie das Angebot an Grünräumen in der Nähe der Wohnung.

Der Unterschied zwischen dem bewegungsförderlichsten und dem am wenigsten bewegungsförderlichen Wohnumfeld hat nicht weniger als durchschnittlich 89 Minuten an körperlicher Aktivität mit mittlerer oder höherer Intensität pro Woche betragen. Diese großen Effekte der Wohnverhältnisse auf alle Einwohner:innen stünden im Gegensatz zu verhaltensorientierten Programmen, die sich „an Individuen wenden und nur geringe und kurzfristige Effekte“ hätten, so die 21 IPEN-Forscher:innen.

Damit der öffentliche Raum bewegungsförderlicher wird, sind nicht unbedingt vergleichsweise zeit- oder kostenintensive Veränderungen notwendig – wie etwa eine Fußgängerzone, ein neuer Radweg oder eine Erweiterung des Netzes an öffentlichen Verkehrsmitteln. „Es gibt viele Maßnahmen, die weniger aufwändig sind und urbane



**Rosa Diketmüller:**

„Wenn der öffentliche Raum bewegungsförderlich gestaltet ist, ist kein Abo im Fitnessclub notwendig.“

ebenso wie ländliche Räume bewegungs- und begegnungsfreundlicher machen können“, weiß Rosa Diketmüller und nennt einige praktische Beispiele: „Das Spektrum reicht hier von Geräten, die Erwachsene und speziell auch Seniorinnen und Senioren zu Übungen im Freien einladen, über den öffentlichen Zugang zu multifunktionalen Sportplätzen bis zur Möblierung des kommunalen Raums mit Sitzgelegenheiten, die zur Kommunikation mit anderen Bürgerinnen und Bürgern einladen.“

# Wir halten 285.000 Senioren fit und gesund

Machen Sie sich ein Bild in unserem  
Mitgliedermagazin „UG – Unsere Generation“

- Sport & Bewegung
- Kultur & Erlebnis
- Beratung & Begegnung



**Jetzt  
GRATIS  
testen!**

Wir senden Ihnen die ersten drei Ausgaben 2025 (Mitte Jänner/Mitte März/Mitte Mai) von **UG – Unsere Generation** unverbindlich zu!



Bestellen Sie Ihr Testabo unter Angabe von Namen und vollständiger Adresse per Mail: ✉ [service@pvoe.at](mailto:service@pvoe.at) im Internet unter [pvoe.at/testabo](http://pvoe.at/testabo) oder ☎ 01-313 72-0



# So werden Straßen einladende Orte

Mit dem „Healthy Streets“-Arbeitsansatz kann erhoben werden, inwieweit Straßen den Bedürfnissen von Menschen und ihrer Gesundheit entsprechen. In den nächsten drei Jahren wird er in Österreich erprobt werden.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



**Lucy Saunders:**  
„Jede Straße soll so lebenswert wie möglich gestaltet werden.“



**Agnes Feigl:**  
„Das Modell ist praktisch, für jede Art von Verkehrsweg geeignet.“



**Verena Zeuschner:**  
„Straßen sollen einladende Orte für alle sein.“

Straßen wurden viele Jahre und Jahrzehnte lang nur den Anforderungen des Autoverkehrs entsprechend gestaltet. In Zukunft sollen sie vermehrt zu Orten werden, die den Bedürfnissen der Menschen entsprechen“, sagt *Lucy Saunders*. Sie hat den „Healthy Streets“-Arbeitsansatz entwickelt, der beschreibt wie Straßen mehr Gesundheit und Lebensqualität ermöglichen sollen. „Es geht nicht darum, dass jeder Verkehrsweg ein kleines Paradies werden soll. Doch jede Straße soll so lebenswert wie möglich gestaltet werden“, erklärt die britische Verkehrsplanerin und Public Health-Expertin.

Im Detail basiert der „Healthy Streets“-Arbeitsansatz auf zehn Indikatoren, anhand derer die gesundheitliche Qualität von Straßen (siehe auch Kasten: Zehn Dimensionen einer „gesunden Straße“) bewertet werden kann. So soll zum Beispiel eingeschätzt werden,

- ob sich jeder in einer Straße willkommen fühlt
- ob der Lärm zu groß für eine Unterhaltung ist
- oder ob die Straße so konzipiert ist, dass man sich gerne dafür entscheidet, sie mit dem Rad oder zu Fuß zu nutzen.

## Detaillierte Fragen für zehn Bereiche

Für jeden der zehn Indikatoren gibt es detaillierte Fragen zur Evaluation von Verkehrswegen. 100 Punkte sind der Bestwert für eine „gesunde Straße“. Diese sollte dann nicht nur über eine optimale Luftqualität verfügen und der Entspannung dienen, sondern zudem Möglichkeiten für unterschiedliche Aktivitäten bieten, schön anzusehen sein und anderes mehr. Neben Versionen des Bewertungstools für Bürger:innen gibt es auch solche für Fachplaner:innen und Entscheidungsträger:innen. Einige der Tools sind über die Website [www.healthystreets.com](http://www.healthystreets.com) frei verfügbar. Zudem werden Trainingskurse zu ihrer Benutzung angeboten.

# 2041

sollen in London vier Fünftel der Wege mit dem öffentlichen Verkehr, dem Fahrrad oder zu Fuß erledigt werden.

In London ist der Ansatz Teil eines Masterplans, durch den bis 2041 vier Fünftel der Wege mit dem öffentlichen Verkehr, dem Fahrrad oder zu Fuß erledigt werden sollen. Er wurde und wird auch in Australien, Deutschland, Irland, Spanien und Ungarn eingesetzt. Und jetzt auch in Österreich. Die Landschaftsarchitektin Agnes Feigl hat im Herbst 2023 im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) in einem Pilotprojekt erprobt, wie der „Healthy Streets“-Ansatz in einer Kleinstadt angewendet werden kann.

### Ein Test in Tulln

Dafür wurden 40 Fragen zu den „HealthyStreets“-Indikatoren ausgewählt und über ein digitales Befragungstool abrufbar gemacht. In einem Workshop mit einer Gruppe von rund zehn Bürger:innen, Vertreter:innen von Verwaltung und Gemeindepolitik sowie Fachleuten aus der Gesundheitsförderung wurde die „Healthy Streets Qualitative Bewertung“ in der Praxis angewendet. Dafür wurde eine Straße im Tullner Ortsteil Langenlebern ausgewählt und die Erkenntnisse aus einer gemeinsamen Begehung wurden anschließend in einem Workshop reflektiert. „Das Modell ist praktisch, für jede Art von Verkehrsweg geeignet und die Fragen sind für Menschen aus allen Bevölkerungsgruppen gut verständlich“, lautet das Resümee von Agnes Feigl und sie ergänzt: „Aus der Summe der Antworten können Verkehrsplaner:innen und Entscheidungsträger:innen dann gut ablesen, wo Handlungsbedarf besteht und wie sich am besten Verbesserungen erzielen lassen.“

„Straßen sollen einladende Orte für alle sein, um Rad zu fahren, zu Fuß zu gehen oder einfach nur Zeit zu verbringen und mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. All dies kann auch zu unserer Gesundheit beitragen und der ‚Healthy Streets-Ansatz‘ unterstützt dabei, dies in die Praxis zu bringen“, betont auch Verena Zeuschner, Gesundheitsreferentin mit dem Schwerpunkt Bewegung beim FGÖ. Der Fonds Gesundes Österreich hat 2024 einen Fördercall ausgerufen, durch den sowohl Projekte zum Thema Aktive Mobi-

lität durch Radfahren, Gehen, Roller- und Scooterfahren im Alltag im Allgemeinen unterstützt werden sollen als auch solche, die speziell den „Healthy Streets“-Ansatz in die Praxis umsetzen. „Aus allen Anträgen, die bis Ende November eingereicht

wurden, werden die besten Projekte ausgewählt, die in den nächsten zwei bis drei Jahren umgesetzt werden sollen“, erklärt Verena Zeuschner. Rund 1,6 Millionen Euro werden dafür an Fördermitteln zur Verfügung stehen.



## ZEHN DIMENSIONEN EINER „GESUNDEN STRASSE“

Der „Healthy Streets“-Arbeitsansatz beschreibt zehn Bereiche, die für eine Beurteilung von Verkehrswegen nach gesundheitlichen Kriterien von Bedeutung sind:

- 1** Alle Altersgruppen mit und ohne Einschränkungen körperlicher oder geistig-mentaler Art sollen **sich willkommen fühlen**.
- 2** Menschen entscheiden sich für das **Zufußgehen oder Radfahren**, wenn es die sicherste, direkteste und am meisten einladende Variante ist.
- 3** Straßen müssen für alle **leicht zu überqueren** sein.
- 4** Das **Sicherheitsgefühl** ist eine Voraussetzung dafür, dass Straßenräume genutzt werden. Durch zu wenig Platz, unzureichende Beleuchtung und zu hohes Tempo des Auto- und Zweiradverkehrs wird es beeinträchtigt. Auch Schutz vor Bedrohung und Kriminalität ist notwendig.
- 5** Der Straßenraum muss besonders für Menschen, die zu Fuß gehen oder Rad fahren visuell ansprechend sein und Neugierde wecken. Es muss **etwas zu sehen und zu tun** geben.
- 6** **Plätze zum Verweilen und Ausruhen** sind für ältere oder ganz junge Leute sowie für Menschen mit einer Erkrankung oder Behinderung besonders wichtig.
- 7** **Menschen fühlen sich entspannt**. Straßen und Gehsteige sollten ausreichend breit, gut gepflegt und frei von störenden Hindernissen sein.
- 8** Es darf **nicht zu laut** für eine normale Unterhaltung sein. Verkehrslärm wirkt sich in vielerlei Hinsicht negativ auf unser Wohlbefinden aus.
- 9** **Saubere Luft** kommt allen zugute und trägt dazu bei, gesundheitliche Ungleichheiten zu verringern. Jede Maßnahme, die den mit fossilen Brennstoffen betriebenen Verkehr reduziert, verbessert die Luftqualität.
- 10** Bäume und Dächer können **Schatten spenden** und vor Niederschlägen schützen.

Quelle: Frei übersetzt und gekürzt nach: [www.healthystreets.com](http://www.healthystreets.com)

# Wissenswertes in Zahlen

Was wir aus Studien über Raumplanung und Gesundheit, die Auswirkungen unseres Ernährungssystems, den Artenschutz und Unterschiede in der Lebenserwartung wissen.



indem die Emissionen von Treibhausgasen, die Luftverschmutzung und die Auswirkungen von urbanen Hitzeinseln verringert sowie der Zugang zu Grünflächen erleichtert wird. Die „3 – 30 – 300-Regel“ beschreibt einen wissenschaftlich fundierten Weg zum letztgenannten Ziel: Menschen sollten in der Lage sein, von ihrem Fenster aus drei Bäume zu sehen, sie sollten in einem Gebiet leben, das zu 30 Prozent von Bäumen bedeckt ist, und der nächste Park sollte nicht weiter als 300 Meter entfernt sein.

Quellen: Mark J. Nieuwenhuijsen: „Climate crisis, cities, and health“. In: The Lancet 2024, 404: 1693-700 sowie: Cecil C. Konijnendijk: „Evidence-based guidelines for greener, healthier, more resilient neighbourhoods: Introducing the 3–30–300 rule“. In: Journal of Forestry Research 2023, 34: 821–830

**5** Millionen Menschen versterben jedes Jahr vorzeitig aufgrund von gesundheitsschädlichen Umgebungstemperaturen. 37 Prozent, also fast zwei Fünftel dieser Todesfälle,

sind auf Hitze zurückzuführen, die im Zusammenhang zu dem von Menschen verursachten Klimawandel steht. In den vergangenen Jahren wurden weltweit die höchsten Durchschnittstemperaturen seit Beginn

der Messungen registriert und allein in Europa hat das 60.000 Menschenleben gekostet. Städte heizen sich am stärksten auf und die Raum- und Verkehrsplanung hat großen Einfluss darauf, dies zum Positiven zu verändern,

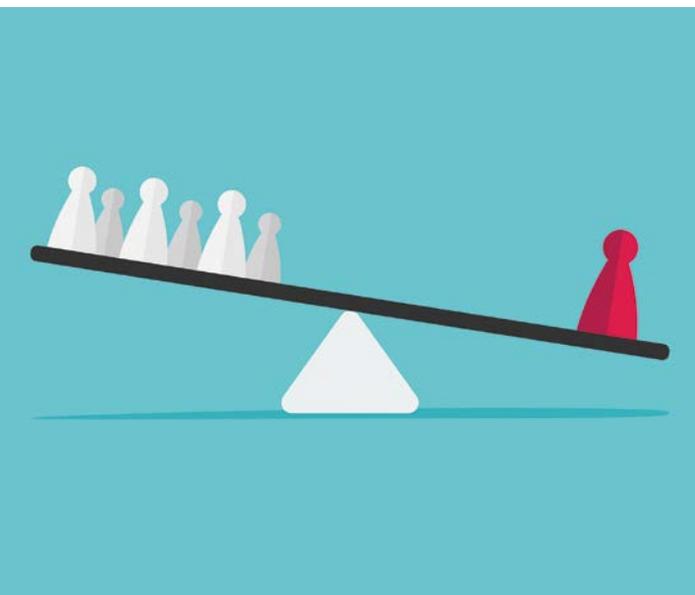


**73** Prozent geringer sind die Bestände an Wirbeltieren weltweit seit 1970 geworden. Das zeigt der Living Planet Index (LPI) des World Wide Fund For Nature (WWF), der alle zwei Jahre veröffentlicht wird. Im Jahr 2024 umfasst der LPI Daten aus knapp 35.000 Wirbeltierbeständen weltweit: Dazu zählen Säugetiere, Vögel, Fische, Reptilien und Amphibien. Der Rückgang schwächt die Widerstandsfähigkeit der Ökosysteme gegen weitere menschliche Einflüsse. Am stärksten sind zum wiederholten Mal Bestände zurückgegangen, deren Existenz von intakten Flüssen, Gewässern und Feuchtgebieten abhängt. Dazu zählen viele Fische, Amphibien, Reptilien, Vögel, aber auch Säugetiere. In Österreich sind derzeit mehr als 60 Prozent der heimischen Fischarten gefährdet und nur noch 14 Prozent der Flüsse ökologisch intakt. Eine Chance für das Comeback von Süßwasser-Arten ist die Renaturierung von Fließgewässern. Darüber hinaus dienen naturnahe Flüsse auch als Schutz vor den Folgen der Klimakrise, etwa bei Starkregen und Hochwasser.

Quellen: WWF (2024) Living Planet Report 2024 – A System in Peril. WWF, Gland, Switzerland sowie <https://www.wwf.at/livingplanetreport/> aufgerufen am 14. November 2024

**70** Prozent des Verlustes an biologischer Vielfalt und 80 Prozent der Entwaldung weltweit sind auf die Art und Weise zurückzuführen, wie wir uns ernähren. Zudem sind global betrachtet 21 bis 37 Prozent des Ausstoßes von Treibhausgasen durch unser Ernährungssystem bedingt. Fleisch ist hier eindeutig der größte Faktor: In Österreich wird fast die Hälfte der nahrungsmittelbedingten Treibhausgas-Emissionen durch den Anbau, die Verarbeitung und den Transport von Fleischprodukten verursacht. Die Produktion tierischer Lebensmittel verbraucht auch viel Fläche. Während für die Erzeugung von einem Kilogramm Hülsenfrüchten durchschnittlich 3,6 Quadratmeter Land beansprucht werden, sind für dieselbe Menge Rindfleisch 46 Quadratmeter notwendig – das entspricht rund dem 13-fachen.

Quelle: <https://www.wwf.at/nachhaltig-leben/ernaehrung-und-klimaschutz/>, aufgerufen am 14. November 2024



**8,06** Jahre hat der Unterschied für die Lebenserwartung bei der Geburt für Männer im ersten Wiener Gemeindebezirk im Jahr 2023 im Vergleich zu jenen betragen, die im 15. Gemeindebezirk der Bundeshauptstadt leben (siehe auch Seite 8 bis 10). Daten der Statistik Austria zeigen, dass 84,41 Jahre an durchschnittlicher Lebenszeit in der Inneren Stadt 76,35 Jahren in Wien-Fünfhaus gegenüberstehen. Wiener Frauen haben in der Josefstadt mit 85,55 Jahren die höchste und in Simmering mit 81,77 Jahren die niedrigste Lebenserwartung. Das ergibt eine Differenz von 3,78 Jahren. Für ganz Österreich ist die durchschnittliche Lebenserwartung bei der Geburt für Männer nach politischen Bezirken geordnet in Wiener Neustadt mit 76,07 Jahren am niedrigsten und in der Inneren Stadt in Wien am höchsten. Die Vergleichswerte für Frauen sind 79,91 Jahre in Wiener Neustadt und 87,01 Jahre in Kitzbühel. Bundesweit betrachtet beträgt in Österreich für Männer die durchschnittliche Lebenserwartung bei der Geburt aktuell 79,44 Jahre und für Frauen 84,23 Jahre.

Quelle: Statistik Austria: Lebenserwartung bei der Geburt 2023 nach regionalen Gliederungen

**Was** wäre, wenn wir Bienen Mindestlohn zahlen? Wie viel würde ein Glas Honig dann kosten? Wie viele Haushalte müssen zu Ökostrom wechseln, damit man ein Kohlekraftwerk abschalten kann? Und wie oft muss sich ein Windrad drehen, damit ein ganzer Haushalt mit Energie versorgt wird? Die preisgekrönte deutsche Infografikerin *Esther Gonstalla* präsentiert in ihrem neuen Buch „Was wäre wenn...“ in 50 pointierten Grafiken überraschende Fakten und ermöglicht so einen Mut machenden Blick auf das Thema Klimaschutz.



Esther Gonstalla: „Was wäre, wenn ... Unsere Welt in verblüffenden Grafiken“, oekom Verlag, München, 2024. 112 Seiten, Print: 14,40 Euro, eBook: 11,99 Euro.

# Ist das Landleben gesünder?

Günstigeren Lebensbedingungen am Land stehen bessere Gesundheitsversorgung und mehr Angebote zur Gesundheitsförderung in der Stadt gegenüber. Beides enthält Chancen für mehr Wohlbefinden.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Stadt und Land, dieses Begriffspaar steht für die meisten Menschen für mehr oder minder große Gegensätze. Während die Entwicklung der Bevölkerung national und international von der Urbanisierung, also dem Zuzug in städtische Räume geprägt ist, sind viele ländliche Regionen von „Landflucht“ betroffen. Vor allem jüngere Menschen wandern ab,

weil sie in den Städten bessere Möglichkeiten für Ausbildung, Arbeit und Kinderbetreuung vorfinden.

„Etwa seit 2015 gibt es – vor allem durch die steigenden Immobilienpreise in den Städten – wieder etwas mehr Zuzug in ländliche Regionen, der sich während der COVID-19-Pandemie noch verstärkt hat“, weiß *Christian Weidmann*, Professor für Gesundheit im ländlichen Raum an der Hochschule Furtwangen in Deutschland. Insgesamt sei dieser Trend aber bei weitem nicht ausreichend, um die negativen Folgen der Landflucht in vielen Gemeinden und Regionen aufzuwiegen. Diese reichen von fehlenden Kindergärten und Schulen über einen Mangel an Gasthäusern, Einkaufsmöglichkeiten und Banken bis

zur Abwanderung öffentlicher Einrichtungen, wie etwa Postämtern oder Polizeidienststellen.

## Was ist der „ländliche Raum“?

Doch wie definiert sich der „ländliche Raum“, und wie ist es um die Gesundheitsversorgung und die Gesundheitsförderung darin bestellt? Eine Typologie der Europäischen Union unterscheidet zwischen dicht und mittel besiedelten Gebieten sowie Regionen mit geringer Besiedlungsdichte. Nach dieser Einteilung haben laut der Statistik Austria mit Stand vom Jänner 2024 rund 37 Prozent der 9,2 Millionen Österreicher:innen in ländlichen und die restlichen 63 Prozent in städtischen Gebieten gelebt. In Deutschland stehen rund 70 Prozent Stadt- und 30 Prozent Landbewohner:innen gegenüber.



**Christian Weidmann:**

„Sowohl für verhaltens- als auch für verhältnisorientierte Gesundheitsförderung besteht in ländlichen Regionen Nachholbedarf.“

Für Verkehrs- und Raumplaner:innen sind die „5 D's“ wichtige Charakteristika, nach denen sich Stadt und Land qualitativ unterscheiden können. Sie stehen für „Density“, „Diversity“, „Design“, „Destination accessibility“ und „Distance to transit“. Es geht dabei um die Dichte der Bebauung, die Vielfalt an Flächennutzung, die Gestaltung und Vernetzung von Straßen, Rad- und Fußwegen, die Entfernung wichtiger Zielpunkte des täglichen Lebens sowie die Distanz zur nächsten Haltestelle des öffentlichen Verkehrs.

### Was für Städte typisch ist

Die ersten drei Faktoren sind in Städten tendenziell höher, die beiden letztgenannten niedriger als im ländlichen Raum. Für die „gebaute Umwelt“ in Städten sind außerdem eine höhere Belastung durch Lärm und Luftschadstoffe wie etwa Feinstaub sowie „Hitzeinseln“ typisch. Letztere entstehen, weil sich Ziegel, Glas, Beton, Stahl sowie asphaltierte und anderweitig versiegelte Flächen aufheizen und zugleich die Belüftung relativ gering ist. Laut einem Artikel im Magazin „Prävention und Gesundheitsförderung“ sind in Deutschland im Mittel die Temperaturen in der Stadt „um etwa 0,5 bis 2,0 Grad Celsius höher als auf dem Land“. Im Sommer kann die Temperaturdifferenz von dicht bebauten Innenstädten gegenüber ländlichen Gemeinden „bis zu zehn Grad Celsius betragen“. Durch den Klimawandel werden sich diese Unterschiede noch verstärken.

# 1,4

Jahre länger war die Lebenserwartung bei der Geburt 2023 in Österreich für Frauen in ländlichen Regionen im Vergleich zu Frauen in dicht besiedelten Regionen.



Die Statistik Austria hat sich in einer Publikation aus dem Jahr 2020 unter anderem mit den Zusammenhängen zwischen dem „Urbanisierungsgrad“ und der Gesundheit beschäftigt. Diese sind in Summe nicht so ausgeprägt wie der Einfluss der Faktoren Bildung, Einkommen und Migrationshintergrund, aber in Bezug auf einzelne Beschwerden dennoch bedeutsam:

- So ist etwa für Männer aus städtischen Ballungszentren das Risiko für eine Allergie im Vergleich zu Männern aus ländlichen Gebieten um den Faktor 1,5 erhöht, für Frauen um den Faktor 1,3.
- Was die täglichen Raucher betrifft, so greift in stark oder mäßig dicht besiedelten Wohnorten jeder vierte Mann täglich zur Zigarette, in ländlichen Gebieten nur etwa jeder fünfte.

Die Lebensqualität im Allgemeinen wird sowohl von Männern als auch von Frauen in dicht besiedelten Gebieten etwas schlechter beurteilt als von den Befragten in mittel und wenig besiedelten Regionen. Am deutlichsten ist dieser Unterschied in Bezug auf die sozialen Beziehungen, die sowohl in mittel als auch in gering besiedelten Regionen wesentlich besser beurteilt werden als in dicht besiedelten Gebieten. Nicht zuletzt gibt es auch Unterschiede in der Lebenserwartung bei der Geburt: 2023 konnten Männer in ländlichen Regionen in Österreich gegenüber jenen in dicht besiedelten Regionen mit einem Plus von rund 1,3 Jahren rechnen. Für Frauen beträgt die entsprechende Differenz rund 1,4 Jahre.

### Nachholbedarf am Land

Lässt sich aus den statistischen Daten ablesen, dass das Landleben grundsätzlich gesünder ist? „Pauschal betrachtet trifft das nicht zu, weil es in den Städten auch viele Möglichkeiten für eine gesunde Lebensführung gibt, die am Land nicht in derselben Form vorhanden sind“, meint Christian Weidmann. So sei etwa der Zugang zur Gesundheitsversorgung in den ländlichen Regionen schlechter und das sei in den vergangenen Jahren durch den zunehmenden Ärztemangel noch verstärkt worden. „Außerdem nehmen sich Mediziner:innen am Land in aller Regel weniger Zeit für Beratungen zu einem gesunden Lebensstil, und das Angebot an gesundheitsförderlichen Maßnahmen ist im ländlichen Raum auch insgesamt wesentlich geringer als in den Städten“, ergänzt der deutsche Experte.

In ländlichen Regionen besteht laut Christian Weidmann daher sowohl für Verhaltens- als auch für verhältnisorientierte Gesundheitsförderung Nachholbedarf und dieser solle an erster Stelle mit Projekten für gesunde Bewegung gedeckt werden, die mit Ernährungsmaßnahmen kombiniert werden könnten: „Dass derartige Initiativen erfolgreich sind, ist gut belegt. Das kann ein Laufftreff oder eine Nordic-Walking-Gruppe sein, oder es kann auch ein Parcours mit mehreren Übungsstationen eingerichtet werden. Wichtig ist hier wie in der Stadt, dass die Ausgangslage genau erhoben und die Bevölkerung bei der Planung und Umsetzung beteiligt wird.“

# Gehen geht uns alle etwas an

Gehen ist emissionsfrei und gesund. Zudem ist es jene Form der Mobilität, die am wenigsten Raum beansprucht. Eine nationale Strategie soll dafür sorgen, dass wieder mehr Wege zu Fuß zurückgelegt werden.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



**Bernhard Kalteis:**  
„Wenn Fußgängerzonen einmal fertiggestellt wurden, sind in aller Regel alle glücklich.“



**Dieter Schwab:**  
„Der jahrzehntelange Ausbau des individuellen Autoverkehrs hat das Gehen immer weiter in den Hintergrund gedrängt.“

Es ist umweltfreundlich, kostengünstig und die natürlichste Form der Mobilität. Die Rede ist vom Gehen und dessen gesundheitliche Vorteile sind umfassend: Es verringert unter anderem das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, steigert die Konzentration sowie die Schlafqualität, kann dazu beitragen, Stress abzubauen und die Stimmung zu heben und senkt das Risiko für vorzeitige Todesfälle. „Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche, also zum Beispiel an fünf Tagen je 30 Minuten zu gehen, und wir wissen auch, dass das umso wichtiger ist, je weniger Bewegung wir sonst

ausüben“, sagt *Bernhard Kalteis*, der seit Februar 2024 als „Bundesfußverkehrskordinator“ für das Klimaschutzministerium tätig ist.

1950 war Gehen noch das Hauptverkehrsmittel in Österreich. 69 Prozent der Wege wurden zu Fuß und nur fünf Prozent mit Pkws zurückgelegt. 70 Jahre später hatte sich der Anteil der Wege mit dem privaten Kraftfahrzeug mit 59 Prozent fast verzweifacht. Per pedes wurden im Jahr 2020 hingegen nur mehr 17 Prozent aller Wege erledigt. Selbst jeder vierte Weg, der kürzer als ein Kilometer ist, wird aktuell mit dem Auto gefahren. Das Potenzial für mehr Fußgängerverkehr ist also groß.

## Rückgang beim Gehen

„Der jahrzehntelange Ausbau des individuellen Autoverkehrs hat das Gehen immer weiter in den Hintergrund gedrängt“, betont auch *Dieter Schwab* der Obmann von „Walk-Space“. Der 2007 gegründete Verein will auf fachlicher und praktischer Ebene die Voraussetzungen für das Zu-Fuß-Gehen in Österreich verbessern. Dazu sollen unter anderem die alljährlichen Fachkonferenzen für Fußgänger:innen beitragen. Heuer fand diese Tagung im Juni in der Seestadt Aspern in Wien statt. Das Programm umfasste unter anderem Vorträge zu Themen wie „Begegnungszonen“, „inklusive Stadt“ oder „Flanieren und Aufenthaltsqualität“, die Vorstellung nationaler und internationaler Best practice-Beispiele sowie „Walkshops“ und Stadtrundgänge.

Mit dem Fußgänger:innen-Check bietet Walk-Space Städten und Gemeinden ein Instrument an, mit dem diese überprüfen können, inwieweit ihr Netz an Verkehrswegen oder auch nur bestimmte Teile davon den Bedürfnissen von Fußgänger:innen entsprechen. Eine Erstbegehung und Analyse durch den Verein gehören ebenso dazu wie Workshops sowie Begehungen mit Schüler:innen, Seniorinnen und Senioren und anderen Zielgruppen aus der jeweiligen Kommune.

Die Wünsche der Einwohner:innen – von Blumentrögen, Bänken und öffentlichen WCs bis zu sicheren Straßenquerungen oder neuen Fußgängerbrücken – werden dokumentiert und in einem Maßnahmen-Katalog erfasst. Im Vorjahr wurde davon ausgehend etwa für Lienz ein Fußgängerverkehrskonzept erstellt, das zum Ziel hat, dass wichtige Einrichtungen künftig für alle Bewohner:innen in zehn Minuten zu Fuß erreichbar sein sollen.

## Förderungen für den Fußverkehr

Das Klimaministerium fördert Verbesserungen des Fußverkehrs im Rahmen des Programms klimaaktiv mobil mit bis zu 50 Prozent der Investitionen. Für Gemeinden mit bis zu 15.000 Einwohner:innen sind örtliche Fußverkehrskonzepte die Voraussetzung dafür und sie müssen mit zumindest drei baulichen Maßnahmen kombiniert werden. Für Landeshauptstädte und Gemeinden ab 15.000 Einwohner:innen ist ein noch umfassenderer „Masterplan Gehen“



notwendig. „Bislang haben rund 40 Gemeinden in Österreich auf dieser Basis um Förderungen angesucht und im Jahr 2023 wurde der Fußverkehr so mit 21,6 Millionen Euro unterstützt“, berichtet Bernhard Kalteis.

Der bundesweite „Masterplan Gehen 2030“ beschreibt die Strategie dafür, wie in ganz Österreich in den kommenden sechs Jahren bessere Voraussetzungen für Fußgängerinnen und Fußgänger geschaffen werden sollen. Er wurde im Jahr 2022 in der aktuellen Fassung vorgelegt und hat zum Ziel, den Fußverkehrsanteil in Österreich in den kommenden sechs Jahren auf 20 Prozent zu erhöhen.

Das Dokument enthält in zehn Bereichen 50 Maßnahmen dafür, deren Spektrum von der Etablierung von Fußverkehrsbeauftragten auf Landes- und Gemeindeebene bis zur Verankerung

# 1950

war Gehen noch das Hauptverkehrsmittel in Österreich. 69 Prozent der Wege wurden zu Fuß und nur fünf Prozent mit Pkws zurückgelegt.

der Prinzipien „Stadt der kurzen Wege“ und „15-Minuten-Stadt“ in der Siedlungsplanung reicht. Zudem wird etwa darauf hingewiesen, dass die Gesundheitseffekte durch das Gehen berücksichtigt werden sollen, und dass speziell Anwohner:innen, Kinder, Jugendliche, ältere Personen und Menschen mit kognitiven oder physischen Einschränkungen bei Planungsprozessen miteingebunden werden sollen.

### Der Wirtschaftsfaktor Gehen

Laut einem Factsheet der Interessenvertretung Verkehrsclub Österreich ist Gehen auch ein Wirtschaftsfaktor. Die Bruttowertschöpfung durch bauliche Maßnahmen wie das Errichten von Gehwegen beträgt rund 564 Millionen Euro pro Jahr. Externe Effekte wie etwa weniger Krankstände und mehr Produktivität durch die gesundheitsförderliche Wirkung des Fußverkehrs sowie die geringere Umweltverschmutzung sind dabei noch nicht eingerechnet.

Außerdem ist aus Forschungsarbeiten bekannt, dass Verkehrsberuhigung die Passantenfrequenz erhöht, was mittelfristig zu zehn bis 15 Prozent höheren Umsätzen im Handel und in Dienstleistungsbetrieben führt. Bernhard Kalteis: „Bei der Einführung von Fußgänger- und Begegnungszonen gibt es häufig Widerstände. Da der Lärm verringert, die Aufenthaltsqualität erhöht und die Wirtschaft belebt wird, sind jedoch hinterher in aller Regel alle glücklich.“

Nicht zuletzt ist Gehen auch jene Mobilitätsform, die von allen Gruppen der Bevölkerung regelmäßig genutzt wird. Statistisch betrachtet sind vier Fünftel der Menschen in Österreich jeden Tag zumindest fünf Minuten zu Fuß unterwegs – und sei es nur auf dem Weg zu ihrem Fahrrad, Motorrad oder Auto oder zu den öffentlichen Verkehrsmitteln. Zusammenfassend lässt sich also feststellen: Gehen geht uns alle etwas an.

### MEHR INFORMATIONEN IM INTERNET

<https://oesterreichzufuss.at> ist die Website einer aktuellen Initiative des Klimaschutzministeriums, die das Zu-Fuß-Gehen als eigenständige Mobilitätsform stärken soll.

Auf <https://www.klimaaktiv.at/mobilitaet> wird unter anderem auch über Fördermöglichkeiten für den Fußverkehr informiert.

Die Website [www.walk-space.at](http://www.walk-space.at) des österreichischen Vereins für Fußgänger:innen enthält Beschreibungen von Projekten, nähere Informationen zum Fußgänger:innen-Check für Städte und Gemeinden und vieles mehr.

Die Webpage <https://aktive-mobilitaet.at/projekte-zufussgehen> des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) informiert über die bei den vom FGÖ unterstützten Projekte „Gemeinsam Gehen“ von Styria vitalis und „Burgenland geht“, das vom Klimabündnis Österreich umgesetzt wurde.

# 2 Strategien, 1 Ziel

Strategien für Nachhaltigkeit und die Betriebliche Gesundheitsförderung haben ähnliche Ziele. Ein Projekt soll zeigen, wie die Synergien genutzt werden können, die sich daraus für Unternehmen ergeben.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO ist die Klimakrise die größte Bedrohung für die Gesundheit im 21. Jahrhundert“, sagt *Michael Blum*, Referent in der Abteilung Gesundheitsför-



**Michael Blum:**  
„Die Klimakrise ist die größte Bedrohung für die Gesundheit im 21. Jahrhundert.“

derung, Pflege und Rehabilitation beim BKK Dachverband e.V. Die Interessenvertretung der betrieblichen Krankenversicherungen in Deutschland hat deshalb gemeinsam mit dem Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) Anfang 2024 das Projekt „Planetare Gesundheit in der Arbeitswelt“ initiiert. Bei diesem sollen unter anderem Qualitätskriterien dafür erarbeitet werden

- wie Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) systematisch zu Klimaschutz und Nachhaltigkeit beitragen kann
- und welche Chancen und Herausforderungen sich für die Betriebliche Gesundheitsförderung durch die Verbindung mit diesen Themen ergeben.

Ziele. Doch das ist den Verantwortlichen noch nicht ausreichend bewusst, und die Synergien, die sich aus einer Kooperation ergeben würden, werden somit nicht genutzt. Unser Projekt soll dazu beitragen, das zu verbessern.“

## Co-Benefits durch Gesundheitsförderung

*Gert Lang*, Referent für Betriebliche Gesundheitsförderung beim FGÖ, erklärt anschaulich, wie durch BGF-Initiativen „Co-Benefits“ im Sinne der Nachhaltigkeit entstehen können: „Wenn die Mitarbeitenden ihren Weg zur und von der Arbeit aktiv mobil zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegen, dann ist das für die Gesundheit gut und hilft CO<sub>2</sub> und andere Treibhausgase einzusparen. Betriebe können etwa dabei unterstützen, indem sie Fahrradabstellanlagen errichten, einen Teil der Kosten von Rädern oder von Tickets für den öffentlichen Verkehr übernehmen oder ähnliche Initiativen umsetzen.“ Eine weitere Möglichkeit sei etwa, mehr pflanzenbasierte Kost in der Betriebskantine anzubieten, da bei der Produktion von pflanzlichen Lebensmitteln weniger CO<sub>2</sub> und andere Treibhausgase entstünden als bei der Erzeugung tierischer Nahrungsmittel.

Die möglichen Übereinstimmungen zwischen den Bereichen Nachhaltigkeit und BGF reichen noch weit über diese praktischen Beispiele hinaus. So sind Unternehmen etwa zunehmend gefordert,



**Erwin Gollner:**  
„Die möglichen Synergien aus einer Kooperation der Abteilungen für Nachhaltigkeit und BGF von Unternehmen werden oft noch nicht genutzt.“

Die Fachhochschule Burgenland setzt das Projekt um. Nach einer umfassenden Literaturrecherche und -analyse wurden leitfadengestützte Online-Interviews mit Vertreter:innen von zehn Unternehmen aus Deutschland und Österreich geführt. „Wir haben dafür Firmen ausgewählt, die sich sowohl für Nachhaltigkeit als auch für Betriebliche Gesundheitsförderung engagieren. Dabei hat sich gezeigt, dass die Abteilungen für diese beiden Sektoren in Großbetrieben oft neben- statt miteinander arbeiten“, berichtet *Erwin Gollner*, der Leiter des Studiengangs „Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung“ der Fachhochschule Burgenland und wissenschaftliche Leiter des Projekts von dessen ersten Ergebnissen. Der Experte für BGF ergänzt: „Die beiden Unternehmenseinheiten verfolgen oft ähnliche



**Gert Lang:**  
„Aktive Mobilität auf dem Weg zur Arbeit und mehr pflanzenbasierte Kost in der Betriebskantine sind für die Gesundheit der Beschäftigten und den Klimaschutz gut.“



Strategien zu entwickeln, wie sie den Veränderungen durch den Klimawandel und speziell auch der zunehmenden Zahl an Hitzetagen begegnen können – egal ob dabei an Maßnahmen wie Klimaanlage, Beschattung, Nebelduschen, vertikale Begrünung, eine entsprechende Anpassung der Arbeitsprozesse oder anderes mehr gedacht wird. Wenn sich Unternehmen insgesamt zu einer ökologischeren Form des Wirtschaftens hin orientieren, so reicht das Spektrum an möglichen Maßnahmen von der nachhaltigen Produktion und der Verwendung nachwachsender Rohstoffe über die thermische Sanierung der Firmengebäude, das Nutzen erneuerbarer Energie und konsequentes Recycling bis zur Umrüstung des Fuhrparks auf E-Mobilität.

### **Verpflichtende Berichte**

Das Thema Nachhaltigkeit wird in den kommenden Jahren auch deshalb an Bedeutung gewinnen, weil auf Ebene der Europäischen Union (EU) Ende 2022 eine Richtlinie erlassen wurde, die große Unternehmen dazu verpflichtet, alljährlich

einen Nachhaltigkeitsbericht zu veröffentlichen. Die Vorgaben dafür sind laut der Arbeiterkammer Wien, ob „innerhalb eines bestimmten Zeitraums zwei von drei festgelegten Größenkriterien“ überschritten werden. Diese sind 40 Millionen Euro Umsatz, 20 Millionen Euro Bilanzsumme sowie 250 Mitarbeiter:innen. Der größte Teil der betroffenen Unternehmen wird ab dem Geschäftsjahr 2025 entsprechende Informationen offenzulegen haben. Die EU bezieht „Nachhaltigkeit“ dabei nicht nur auf die Umwelt, sondern ebenso auf soziale Aspekte und die Unternehmensführung und somit letztlich auch auf die Wirtschaftlichkeit von Firmen.

Zudem sind sowohl das Engagement für Nachhaltigkeit als auch jenes für BGF geeignet, die Wettbewerbsfähigkeit und Innovationskraft von Firmen zu stärken und sie attraktiver für Arbeitskräfte zu machen. Das macht die Verknüpfung der beiden Bereiche in Zeiten zunehmenden Mangels an gut ausgebildeten Fachkräften für Unternehmen umso lohnender.

### **BGF und Nachhaltigkeit verbinden**

„Durch Investitionen in Nachhaltigkeit sowie in Betriebliche Gesundheitsförderung werden umweltfreundliche, gesunde, klimaresiliente und sichere Arbeitsbedingungen geschaffen und davon profitieren letztlich alle – die Mitarbeitenden ebenso wie die Gesellschaft insgesamt und die Unternehmen“, sagt Erwin Gollner, der wissenschaftliche Leiter des Projekts zusammenfassend. Dieses läuft noch bis Anfang 2025 und soll als Resultat ein Argumentarium samt Qualitätskriterien ergeben, das als Wissensband des Fonds Gesundes Österreich veröffentlicht werden soll. Darin soll detailliert aufgezeigt werden, wie die Bereiche Betriebliche Gesundheitsförderung und ökologische Nachhaltigkeit in Unternehmen in strukturierter Form miteinander verbunden, gemeinsam bearbeitet und Schritt für Schritt konkret in der Praxis umgesetzt werden können – und welche großen Vorteile sich daraus ergeben.

# Menschliche Nähe im digitalen Zeitalter

„Gesundheitskompetenz durch zwischenmenschliche Beziehung und Digitalisierung“ war Thema der 9. ÖPGK-Konferenz.

Die beiden wichtigen Themen Gesundheitskompetenz und Digitalisierung gehen Hand in Hand. Denn die Digitalisierung kann Gesundheitsinformation unterstützen, aber auch in die falsche Richtung führen“, sagte Gesundheitsminister Johannes Rauch anlässlich der Eröffnung der 9. Konferenz der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) am 24. Oktober in Salzburg. Diese hatte „Gesundheitskompetenz durch zwischenmenschliche Beziehung und Digitalisierung – Synergien und Spannungsfelder“ zum Thema. Das Gesundheitssystem sei gefordert, gute und orientierende digitale Lösungen für die Bürgerinnen und Bürger zu verfolgen sowie die digitale Gesundheitskompetenz zu stärken: „Zugleich müssen wir analoge Lösungen anbieten, denn nicht alle haben Zugang zu digitaler Information.“

Christina Dietscher, die Vorsitzende der ÖPGK, wies darauf hin, dass sowohl in Bezug auf die digitale als auch auf die navigationale Gesundheitskompetenz in Österreich großer Nachholbedarf herrsche: „Für rund ein Drittel der Bevölkerung ist es eine große Herausforderung, digitale Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Ebenfalls rund ein Drittel hat große Schwierigkeiten damit, im Gesundheitssystem die richtige Anlaufstelle für bestimmte Beschwerden ausfindig zu machen.“



Von links im Bild: Die ÖPGK-Vorsitzende **Christina Dietscher** mit den Preisträger:innen **Stefanie Ostermann, Sonja Scheiblhofer, Ursula Griebler, Bernd Kerschner** und **Andrea Eder**, den Jurorinnen **Andrea Niemann** und **Anja Mandl** sowie dem Preisträger **Dominik Pendl**

## Preisverleihung in 3 Kategorien

Vorträge zu Themen wie „Patientinnen und Patienten zwischen Algorithmen und konventioneller Medizin“, „Menschliche Nähe im digitalen Zeitalter“ und „Digitaler Humanismus“ waren Inhalte der Konferenz. Weiters fanden unter anderem sieben parallele Themenforen und eine Podiumsdiskussion statt und der Österreichische Gesundheitskompetenz-Preis wurde zum dritten Mal verliehen. In der Kategorie Praxis wurde das Projekt „Ich und Gesundheit?“ von PROGES Oberösterreich für Lehrlinge in überbetrieblicher Ausbildung ausgezeichnet, das einen wesentlichen Beitrag zur gesundheitlichen Chancengerechtigkeit leistet.

In der Kategorie Medien wurde **Andrea Eder** für die im ORF ausgestrahlte TV-Produktion „Pflegerische Kinder“ prämiert, die einer oft übersehenen Gruppe eine Stimme verleiht. Der **Jürgen Pelikan-Forschungspreis** wurde ex aequo an zwei Projekte verliehen. Bei „Infos ohne Nebenwirkungen“ der Universität für Weiterbildung Krems wurde eine Checkliste erstellt, mit der Laien bewerten können, ob Gesundheitsinformationen vertrauenswürdig sind. Die wissenschaftliche Nachwuchsarbeit „Gesundheitskompetenz bei Schüler:innen der Sekundarstufe I“ von **Dominik Pendl** von der Universität Graz trägt den aktuellen Wissensstand zu einer vergleichsweise wenig beachteten Zielgruppe zusammen.

# Selbsthilfe steht für Leistung

Die Selbsthilfe erbringt für das Gesundheitssystem und die Gesellschaft zahlreiche Leistungen. Eine Studie der ÖKUSS gibt einen detaillierten Überblick darüber, worin sie bestehen.

Die Aufgaben, Funktionen und Wirkungen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe wurden im deutschsprachigen Raum schon untersucht. Bislang gab es jedoch noch keine Studien zu den konkreten Leistungen von Selbsthilfegruppen und -organisationen“, sagt *Ileane Cermak*, Health Expert bei der Österreichischen Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS). Die ÖKUSS hat deshalb ab Juni 2023 im Auftrag der Österreichischen Sozialversicherung und des Fonds Gesundes Österreich erstmals genau erhoben, worin diese Leistungen bestehen.

Das Ergebnis ist ein umfassendes Leistungsportfolio. Darin ist dokumentiert, wodurch die Selbsthilfe das Gesundheitssystem und die Gesellschaft unterstützt und ebenso, was für die Gestaltung und das Funktionieren der Selbsthilfegruppen und -organisationen notwendig ist. Insgesamt konnten nicht weniger als 210 Leistungen identifiziert und nach Kategorien klassifiziert werden – vom Erstellen einer Website über die Funktion als „Lotse“ durch das Gesundheitssystem bis zum Veranstalten von Jugendwochen oder Familienwochenenden (siehe auch Kasten).

## Die Betroffenen beteiligen

Die Grundlagen für die Leistungsübersicht bildeten eine Recherche in den Unterlagen von ausgewählten bundesweiten themenspezifischen Selbsthilfeorganisationen sowie eine Literaturrecherche. Ergänzend wurden qualitative Interviews mit Kooperationspartner:innen

von Selbsthilfegruppen und -organisationen aus dem Gesundheitssystem durchgeführt. „Außerdem wurde ein Projektbeirat aus Vertreter:innen von sechs Selbsthilfeorganisationen eingerichtet“, sagt *Ileane Cermak* und sie hebt hervor: „Diese Co-Forscher:innen wurden bei allen Arbeitsschritten miteinbezogen. Nur sie können sagen, was für die Betroffenen wirklich wichtig ist.“

*Karin Nail*, Leiterin der Selbsthilfegruppe Tinnitus Tirol und Vizepräsidentin des Dachverbandes Selbsthilfe Tirol war Projektbeirätin und selbst von der Fülle an Leistungen überrascht, welche die Selbsthilfe erbringt. Sie betont: „Dank der systematischen Erhebung liegt nun eine kompakte Übersicht vor. Dadurch ist es nunmehr besser möglich, die Funktionen und den Nutzen der Selbsthilfe zu vermitteln – sowohl gegenüber der Öffentlichkeit im Allgemeinen als auch in Bezug auf Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger.“

## Ein wichtiger Teil des Gesundheitssystems

Nicht zuletzt hat die Forschungsarbeit auch ergeben, dass die Selbsthilfe entscheidend zu den zehn „Gesundheitszielen Österreich“ für die Entwicklung des Gesundheitssystems bis 2032 beiträgt. Das gilt besonders in Bezug auf die Ziele, die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung und den sozialen Zusammenhalt zu stärken sowie nachhaltig eine qualitativ hochstehende und effiziente Gesundheitsversorgung für alle sicherzustellen.



**Ileane Cermak:**  
„Bislang gab es noch keine Studien zu den konkreten Leistungen von Selbsthilfegruppen und -organisationen.“



**Karin Nail:**  
„Dank der systematischen Erhebung ist es nun besser möglich, die Funktionen und den Nutzen der Selbsthilfe zu vermitteln.“

## SIEBEN KATEGORIEN VON LEISTUNGEN DER SELBSTHILFE

In einer aktuellen Studie der ÖKUSS wurde festgestellt, dass Selbsthilfegruppen und -organisationen zahlreiche konkrete Leistungen erbringen. Sie können nach den folgenden sieben Kategorien eingeteilt werden:

- Öffentlichkeitsarbeit
- Zielgruppengerechte Weitergabe von Erfahrungs- und Fachwissen zu spezifischen Erkrankungen
- Vernetzung, Kooperationen und Interessenvertretung
- Beratungs- und Serviceleistungen
- Erfahrungsaustausch und sozialer Austausch
- Vereinsorganisation und -verwaltung
- Fundraising.



## REGIONALE ADRESSEN AUF EINEN BLICK

### BURGENLAND

**Selbsthilfe Burgenland**  
 c/o Technologiezentrum  
 Eisenstadt Haus TechLab  
 Thomas A. Edison Straße 2  
 7000 Eisenstadt  
 Tel. 02682/90 301  
 office@selbsthilfe-bgld.at  
 www.selbsthilfe-bgld.at

### KÄRNTEN

**Selbsthilfe Kärnten – Dachverband für Selbsthilfeorganisationen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Behindertenverbände bzw. -organisationen**  
 Gutenbergstraße 7  
 (neben LKH)  
 9020 Klagenfurt am Wörthersee  
 Tel: 0463/50 48 71  
 office@selbsthilfe-kaernten.at  
 www.selbsthilfe-kaernten.at

### NIEDERÖSTERREICH

**Selbsthilfe Niederösterreich – Dachverband NÖ Selbsthilfe**  
 Tor zum Landhaus  
 Wiener Straße 54  
 Stiege A/2. Stock  
 3100 St. Pölten  
 Tel. 02742/226 44  
 info@selbsthilfenoe.at  
 www.selbsthilfenoe.at

### ÖBERÖSTERREICH

**Selbsthilfe OÖ – Dachverband der Selbsthilfegruppen**  
 Garnisonstraße 1a/2. Stock  
 PF 61, 4021 Linz  
 Tel. 0732/79 76 66  
 office@selbsthilfe-ooe.at  
 www.selbsthilfe-ooe.at

**Selbsthilfegruppen-Kontaktstelle der Stadt Wels**  
 Dragonerstraße 22, 4600 Wels  
 Tel. 07242/235 17 49  
 sf@wels.gv.at

### SALZBURG

**Selbsthilfe Salzburg – Dachverband der Salzburger Selbsthilfegruppen**  
 Im Hause der ÖGK Salzburg/Ebene 01  
 Engelbert-Weiß-Weg 10  
 5020 Salzburg  
 Tel. 05/0766-171 800  
 office@selbsthilfe-salzburg.at  
 www.selbsthilfe-salzburg.at

**Zweigstelle Schwarzach:**  
 c/o Kardinal Schwarzenberg  
 Akademie  
 Büro in der Gesundheits- und Krankenpflegeschule  
 Baderstraße 10b  
 5620 Schwarzach/Pongau  
 Tel. 06415/71 01-2712  
 office@selbsthilfe-salzburg.at  
 www.selbsthilfe-salzburg.at

### STEIERMARCK

**Selbsthilfe Steiermark**  
 Lauzilgasse 25, 3. Stock  
 8020 Graz  
 Tel. 050/7900 5910  
 oder 0664/800 064 015  
 office@selbsthilfe-stmk.at  
 www.selbsthilfe-stmk.at

### TIROL

**Selbsthilfe Tirol – Dachverband der Tiroler Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich**  
 Innrain 43/Parterre  
 6020 Innsbruck  
 Tel. 0512/57 71 98-0 oder  
 0676/341 50 70  
 dachverband@selbsthilfe-tirol.at  
 www.selbsthilfe-tirol.at

**Selbsthilfe Tirol – Zweigverein Osttirol Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich**  
 c/o Bezirkskrankenhaus  
 Lienz - Eingangsbereich  
 Emanuel von Hibler-Straße 5  
 9900 Lienz  
 Tel. 04852/606-290  
 oder 0664/385 66 06  
 selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at  
 www.selbsthilfe-osttirol.at

### VORARLBERG

**Selbsthilfe Vorarlberg**  
 Koordinationsstelle  
 Schlachthausstraße 7C  
 6850 Dornbirn  
 Tel. 0664/434 96 54  
 info@selbsthilfe-vorarlberg.at  
 www.selbsthilfe-vorarlberg.at

**Lebensraum Bregenz Drehscheibe im Sozial- und Gesundheitsbereich**  
 Clemens-Holzmeister-Gasse 2  
 6900 Bregenz  
 Tel. 05574/527 00  
 lebensraum@lebensraum-bregenz.at  
 www.lebensraum-bregenz.at

### WIEN

**Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien**  
 c/o Wiener Gesundheitsförderung – WiG  
 Treustraße 35-43  
 Stg. 6, 1. Stock, 1200 Wien  
 Tel. 01/4000-769 44  
 selbsthilfe@wig.or.at  
 www.wig.or.at

**Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien „Martha Frühwirth“**  
 Obere Augartenstraße 26-28  
 1020 Wien  
 Tel. 01/330 22 15 oder  
 0699/173 964 88  
 office@medshz.org  
 www.medshz.org

# Mit neuem Wissen in ein starkes Leben starten

Der noch junge Selbsthilfeverein **Team ADHS** hat ein außergewöhnlich breites Angebot für erwachsene ADHS-Betroffene und freut sich über regen Zulauf.

INTERVIEW: GABRIELE VASAK

**A**ls wir vor rund drei Jahren mit Team ADHS starteten, weil uns aufgefallen war, dass es kaum Hilfsangebote für erwachsene ADHS-Betroffene gibt, waren wir im ersten Moment überwältigt von dem enormen Interesse, auf das wir mit unseren Selbsthilfe-Treffen stießen“, erzählt *Michaela Hartl*, die Vorsitzende des Selbsthilfe-Vereins zum Thema Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung oder kurz ADHS. Dieser bietet heute nicht nur sechs jeweils monatliche Online- und Präsenz-Treffen für verschiedene Zielgruppen an, sondern verfügt auch über eine Vielzahl von Online-Plattformen, auf denen sich mehr als tausend Interessierte zum konstruktiven Austausch tummeln.

## Summende Bienenstöcke

Bienenstock nennt sich daher nicht von ungefähr die Hauptgruppe und gleichzeitig aktivste Plattform, auf der

man so gut wie immer schnelle, hilfreiche Antworten auf drängende Fragen bekommt. Dabei handelt es sich um eine von 15 WhatsApp-Gruppen, die in einer Community zusammengeschlossen sind und die so spannende Namen wie Happy Routine, ADHD Brain – Science & Theory oder Lady-Bees + Non-Bee-Naries tragen. Tatsächlich findet hier wohl jeder und jede Betroffene, Angehörige oder Interessierte das, was er oder sie sucht – egal ob es um Verabredungen zu gemeinsamen Aktivitäten, gegenseitige Unterstützung zum Aufbau und Dranbleiben an Routinen, Tipps für studierende Betroffene und vieles mehr geht.

So stoßen etwa die Angebote der „Spektralbienen“ aktuell auf großes Interesse, die sich an Menschen wenden, die sowohl von ADHS als auch von Autismus betroffen sind. „Laut Forschungsarbeiten trifft das auf fast 50 Prozent der Personen mit ADHS zu, weshalb wir für diese Zielgruppe seit zwei Monaten nun sowohl Online-Treffen als auch Treffen in Präsenz anbieten“, sagt Michaela Hartl. Fast versteht es sich von selbst, dass der Verein mit dem engagierten Vorstandsteam auch stark in der Öffentlichkeitsarbeit ist und jeweils mehrere hundert Follower auf Facebook und Instagram hat. Zudem wird unter anderem mit mehreren Fachärztinnen und -ärzten für Psychiatrie sowie mit

Psychotherapeutinnen und -therapeuten kooperiert oder Schulungen mit Coaches werden organisiert.

## Potenziale entfalten

Einiges gäbe es noch zu berichten – zum Beispiel, dass sich die Selbsthilfe-Vertreter:innen von Team ADHS auch an hochkarätigen Podiumsdiskussionen beteiligen, oder dass für nächsten Herbst ein viertägiges triologisches Event für Betroffene, Angehörige und Behandler:innen geplant ist. Das größte Anliegen der Vorsitzenden soll hier auch nicht unerwähnt bleiben: „Wir wünschen uns, dass Betroffene ihre großen Potenziale entfalten können und gleichzeitig lernen, mit den für sie oft so schwierigen Herausforderungen des Alltags besser umzugehen, sodass sie letztlich ganz sie selbst sein können.“

## INFO & KONTAKT

### Team ADHS

Verein für erwachsene Betroffene, Angehörige, Expert:innen, Freund:innen und Interessierte

### Ansprechperson: Michaela Hartl

Tel. 0650/228 88 86  
Rochusgasse 3/34  
1030 Wien  
kontakt@team-adhs.at  
<https://team-adhs.at>



**Michaela Hartl:**  
„Wir wünschen uns, dass Betroffene ihre großen Potenziale entfalten können.“

# Mehr als Kaffeekränzchen

Die **Schilddrüsen Selbsthilfegruppe Salzburg** setzt neben dem Erfahrungsaustausch vor allem auf seriöse Informationsvermittlung für Menschen, die von Schilddrüsenleiden betroffen sind.

TEXT: GABRIELE VASAK

**M**anchmal ist die Organisation einer Selbsthilfegruppe ein weitgehend einsamer, dafür oft umso aufwändigerer „Job“. Ehrenamtliche Helfer:innen fehlen, finanzielle Unterstützung ist karg, was Öffentlichkeitsarbeit betrifft, so mangelt es an Zeit und Ressourcen. Nichtsdestotrotz sind die Anliegen jener, die solche Gruppen leiten, oft sehr bedeutsam. So etwa im Fall der SSHG Schilddrüsen – Selbsthilfe in Salzburg, die von dem Mediziner *Erich Putz* im Jahr 2015 ins Leben gerufen wurde.

„Ich bin selbst aufgrund einer Schilddrüsenunterfunktion an Morbus Hashimoto erkrankt und musste im Zuge meines persönlichen Krankheitsweges auch zahlreiche missliche Erfahrungen machen. Das hat mich dazu bewogen, eine Selbsthilfegruppe für von Schilddrüsenenerkrankungen betroffene Menschen zu gründen“, erzählt der vitale Arzt im Ruhestand. „Heute sind wir ein Auffangbecken für jene, denen es auf die eine oder andere Art ähnlich geht, und die den Wunsch haben, sich darüber auszutauschen und verlässliche Informationen über ihre Erkrankung zu bekommen.“

## Kernstück: Hochkarätige Vorträge

Für diese beiden Standbeine der Selbsthilfegruppe sorgt Erich Putz gemeinsam mit einem einzigen Mitarbeiten-

den. Kernstück der Arbeit sind neben den regelmäßig monatlich stattfindenden Präsenztreffen für Betroffene und ihre Angehörigen Informationsvorträge über Schilddrüsenfehlfunktionen und ihre zahlreichen Begleiterkrankungen sowie die Diagnose und Therapiemöglichkeiten. „Schilddrüsenenerkrankungen bleiben als Ursache von Morbus Hashimoto, ADHS, Migräne, Bipolarität und vielen anderen Komorbiditäten häufig über Jahre hinweg unentdeckt, und das ist für die Betroffenen oft fatal“, sagt Erich Putz, der hier Aufklärungsarbeit leisten will. Die erwähnten Vorträge dazu und zu anderen Themen rund um die Schilddrüse auf Basis von medizinischen Quellen werden von ihm selbst vorbereitet und gehalten.

Der Zulauf zu diesen Präsentationen ist laut dem Mediziner groß, und die SSHG Schilddrüsen Selbsthilfe sei „eine der erfolgreichsten Selbsthilfegruppen“ im Land Salzburg. Viele Schilddrüsen-Patientinnen und -Patienten, die bereits operiert wurden oder in Behandlung sind, wenden sich an sie. Sie wollen ihr Leid zur Sprache bringen und erhalten nicht nur allgemeine seriöse Informationen, sondern es wird auch auf ihre individuelle Situation eingegangen.

## Sinnvolle Arbeit

Im März war die SSHG Schilddrüsen Selbsthilfe Salzburg mit einem eige-



### Erich Putz:

„Wenn die Leute sehen, dass sie hier das erhalten, was sie gesucht haben, hat unsere Arbeit echten Sinn.“

nen Stand beim Tag der Seltenen Erkrankungen und anderen Erkrankungen 2024 dabei, an dem sich neben dem Dachverband Selbsthilfe Salzburg und mehreren Krankenhäusern auch insgesamt 34 ausstellende Salzburger Selbsthilfegruppen beteiligt haben. Was die SSHG Schilddrüsen Selbsthilfe Salzburg ebenfalls auszeichnet ist, dass viele Betroffene immer wieder zu den Treffen und Vorträgen kommen. Erich Putz: „Wenn die Leute sehen, dass sie hier das erhalten, was sie gesucht haben, hat unsere Arbeit echten Sinn.“

## INFO & KONTAKT

### SSHG Schilddrüsen Selbsthilfe Salzburg

**Ansprechperson:** Erich Putz

Tel. 0662/62 85 12 oder 0664/226 54 46

dr.erich.putz@aon.at



# Die psychosoziale Gesundheit fördern

## AVOS SALZBURG

Die Salzburger Einrichtung für Gesundheitsförderung AVOS setzt aktuell drei Projekte für psychosoziale Gesundheit in Bildungseinrichtungen um. **krisenFEST plus** ist ein Kooperationsprojekt von AVOS, Styria Vitalis und der Privaten Pädagogischen Hochschule Augustinum im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich, des Gesundheitsministeriums und des Kompetenzzentrums Zukunft Gesundheitsförderung. Es hat im Oktober 2024 begonnen und umfasst einen Hochschullehrgang für Lehrkräfte in den Volks- und Mittelschulen sowie einen Lehrgang für Ele-

mentarpädagoginnen und -pädagogen. Tools und Methoden, um die psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen sowie der Pädagoginnen und Pädagogen selbst zu stärken werden ebenso vermittelt wie Wissen über regionale Unterstützungssysteme. „Kinder und Jugendliche brauchen in der Schule Bedingungen, welche die psychosoziale Gesundheit fördern“, betont *Katharina Schweller*, die als Gesundheitsreferentin bei AVOS für das Projekt zuständig ist. **lebenswert** ist ein Programm zur Suizidprävention des Landes Salzburg und des Fonds Gesundes Österreich für Mittelschulen und AHS-Unterstufen. Dabei wird Grundwissen zu den

Themen Depression und Suizidalität vermittelt, aber auch wie Warnsignale erkannt und wie damit umgegangen werden kann. Workshops für Schüler:innen gehören ebenso dazu, wie Informationsabende für Eltern sowie Schulungen für Pädagoginnen, Pädagogen und weitere Schulmitarbeiter:innen. Psychisches Leiden soll enttabuisiert werden. „Wir sollen und müssen darüber reden, denn Hilfe ist immer möglich“, betont *Ilma Ulu*, die als Gesundheitsreferentin bei AVOS für die gesundheitsförderliche Initiative zuständig ist. **Fokus Mentale Gesundheit** wird ebenfalls von AVOS in die Praxis gebracht und ist ein Projekt des Gesundheitsförderungs-

fonds Salzburg, bei dem Workshops für Schüler:innen der 5. bis 13. Schulstufe im Zentrum stehen. Das Themenspektrum reicht von „Die Wirkung der positiven Gefühle“ über „Kommunikation auf Augenhöhe“ bis zu „Chill Out – Stressprävention“.



**Katharina Schweller:** „Kinder und Jugendliche brauchen in der Schule Bedingungen, welche die psychische Gesundheit fördern.“

## GES.UND in der Region

### PROGES OBERÖSTERREICH

„Social Prescribing“ – also sinngemäß soziale Rezepte – heißt ein Ansatz, bei dem Mediziner:innen Patientinnen und Patienten auch soziale Aktivitäten nahelegen. Im oberösterreichischen Bezirk Rohrbach wurde das im Rahmen des vom Fonds Gesundes Österreich unterstützten Modellprojekts „GES.UND Gemeinsam für mehr Gesundheit in der Region“ schon ab 2019 erprobt. Die Primärversorgungseinheit (PVE) „Hausarzt Medizin Plus“ in Haslach an der Mühl kooperiert dabei mit dem „GES.UND Büro“ von

PROGES. Menschen, die von mehr sozialer Teilhabe profitieren können, werden von den Beschäftigten der PVE auf das GES.UND Büro verwiesen. Die Angebote dieser Einrichtung reichen von Kreativworkshops über ein Netzwerk für lokale Nachbarschaftshilfe bis zu einem Mittagstisch, bei dem zusammen gekocht und gegessen wird. Gemeinsam mit den Betroffenen werden auch laufend neue Services entwickelt. Aktuell wurden zum Beispiel psychologische Abklärungstage für Personen mit Verdacht auf Demenzerkrankungen organisiert und ehrenamtliche Trainer:innen veranstalten unter dem Motto „rüstig statt rostig“ Be-



Ana Andrade, die Projektkoordinatorin von GES.UND (links im Bild) und die Projektleiterin Julia Commenda

wegungsgruppen für ältere Menschen. „Außerdem ist Frauengesundheit weiterhin ein wichtiger Schwerpunkt“, sagt Julia Commenda, die das GES.UND Büro leitet. Es gibt unter anderem eine Wandergruppe, Schwimmkurse

und einen Gesundheitstreff für Frauen. Das Projekt wird seit 2024 von der Österreichischen Gesundheitskasse und dem Gesundheitsministerium unterstützt und hat heuer den „Solidaritätspreis“ der Diözese Linz erhalten.

## Generationenpark Preding

### STYRIA VITALIS

In der Marktgemeinde Preding in der Steiermark mit knapp 2.000 Einwohner:innen gab es bislang keinen zentral gelegenen öffentlichen Platz, an dem ein Zusammentreffen ohne Konsumationszwang möglich ist. Das Gesundheitsförderungsprojekt „Generationenpark“ sollte das ändern. Das Projektteam dafür umfasste die Gemeinde Preding, die Fachhochschule Joanneum, freiland Umweltconsulting und Styria vitalis. Vor allem wurden aber auch die Gemeindeglieder:innen nach ihren Bedürfnissen gefragt und daran beteiligt, die Anlage für Jung und Alt zu planen und

zu gestalten. Jüngere Kinder wünschten sich zum Beispiel Trampoline, einen Hügel mit Rutsche und Tunnel sowie Beerensträucher zum Naschen, ältere Kinder einen Trinkbrunnen, Fahrradständer und eine Reckstange. Für Seniorinnen und Senioren sind ebene Wege für Rollato-

ren, Tische zum Jausnen und Kartenspielen oder auch ein Kneipp-Becken und ein Barfußweg wichtig. Für die Kindergarten-Pädagoginnen und -Pädagogen muss der Platz unter anderem gut überschaubar und groß genug für zumindest 25 Kinder sein, sollte die Möglichkeit zum Vorlesen

bieten und darf keine giftigen Pflanzen enthalten. Ende Oktober konnte der Park offiziell eröffnet werden. Eine Aktivgruppe aus engagierten Bürger:innen wird sich auch über das Projekt hinaus um den neuen Treffpunkt für alle Generationen im Ortszentrum von Preding kümmern.



Ende Oktober wurde der „Generationenpark“ in Preding in der Steiermark eröffnet. Einwohner:innen jeden Alters wurden an der Gestaltung beteiligt.

## Inklusion & Vielfalt

### WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG feierte am 11. September 2024 mit dem „Jede\*r für Jede\*n – Fest der Begegnung“ im Arkadenhof des Wiener Rathauses eine Premiere. Rund 700 begeisterte Besucher:innen nahmen bei freiem Eintritt daran teil. Neben Kurz-Vorträgen in Leichter Sprache zu den Themen Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit gab es auch die Möglichkeit, mit dem Österreichischen Behindertenrat ins Gespräch zu kommen. Eine getanzte Modenschau und Tanzmusik aus al-

ler Welt zählten ebenso zu dem abwechslungsreichen Programm wie viele Möglichkeiten zum Ausprobieren und Mitmachen. Dank erfahrener Betreuer:innen waren der Kletterturm sowie die Zirkus- und Pferdestation für Kinder für alle Besucher:innen, ob mit oder ohne Behinderung, gut nutzbar. Es gab für jeden Geschmack etwas zu entdecken, vom Seiltanzen und Jonglieren über das „Steckenpferd Basteln“ bis zum „Gerüche Erraten“. „Veranstaltungen wie diese sind wichtig, denn sie setzen ein Zeichen für Inklusion und ermöglichen Begegnungen zwischen Menschen mit und ohne Behinderungen“, sag-



Beim Jede\*r für Jede\*n - Fest der Begegnung im **Wiener Rathaus** vor Ort waren (von links im Bild): Klaus Widl (Präsident CBMF – Club behinderter Menschen und ihrer Freunde), Peter Hacker (Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport in Wien), Heidrun Rader (fachliche Leitung der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien), Dennis Beck (WiG-Geschäftsführer) und Martina Daim (fachliche Leitung der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien)

te deshalb der Wiener Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport **Peter Hacker**. **Dennis Beck**, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, fügte

hinzu: „Es freut mich, dass so viele Wiener:innen zum Fest der Begegnung gekommen sind und dabei Neues erfahren und Spaß gehabt haben.“

## Gesunder Lebensstil für Kinder

### TUT GUT! NÖ

Kinder und Jugendliche mit Übergewicht im Alter von sechs bis 17 Jahren, die in Niederösterreich wohnen, und deren Eltern, Betreuungspersonen oder Erziehungsberechtigte können am Programm „Vorsorge Aktiv Junior“ der „Tut gut! Gesundheitsvorsorge“ teilnehmen. Sie treffen sich in Gruppen von acht bis 16 Kindern sowie deren Begleitpersonen bis zu einem Jahr lang und meist einmal pro Woche. Von Expertinnen und Experten für Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit unterstützt, wird das Selbstvertrauen gestärkt, es wird gemein-



sam gekocht und gegessen, neue Arten der Bewegung können erprobt werden und vieles mehr. Gemeinsamkeit, Spaß und Motivation in der Gruppe stehen dabei im Mittelpunkt. Voraussetzungen für die Teilnahme am Programm sind eine

Gruppengröße von mindestens acht Familien je Standort, eine Teilnahmeerklärung und ein entsprechender Arztbrief. Neben Präsenzkursen gibt es auch die Möglichkeit der ortsunabhängigen Betreuung über eine Online-Plattform.

Einmal jährlich wird zusätzlich ein 14-tägiges Sommercamp veranstaltet. Heuer fand dieses in der Landwirtschaftlichen Fachschule Gießhübl bei Amstetten statt und 25 Kinder und Jugendliche nahmen daran teil.

# Auf gesunde Nachbarschaft!

Gute soziale Beziehungen erhöhen unsere Lebensqualität und verbessern unser Wohlbefinden. Eine Initiative des Fonds Gesundes Österreich befasst sich seit 2012 erfolgreich damit, wie sie im Wohnumfeld systematisch gestärkt und gefördert werden können.



## Zwei Prioritäten

Die Phase IV von „Auf gesunde Nachbarschaft!“ hat 2022 begonnen und den Schwerpunkt „Gesundheit für Generationen“ mit den beiden Prioritäten:

- Partizipations- und generationenfreundliche Städte und Gemeinden
- sowie Caring Communities.

Letzteres sind Gemeinschaften, in denen gegenseitige (Für-)Sorge großgeschrieben wird. Sie zeichnen sich durch eine gute Vernetzung der vorhandenen sozialen Angebote, Initiativen und Institutionen, lebendige Nachbarschaften und das Engagement der Bürger:innen aus. Partizipations- und generationenfreundliche Kommunen schaffen für Menschen jeden Alters neue Möglichkeiten für Teilhabe oder verstärken bestehende.

**G**ute Kontakte zu den Nachbarinnen und Nachbarn tragen viel zu Lebensqualität und Wohlbefinden bei – und das tut der Gesundheit gut. Das ist längst durch zahlreiche wissenschaftliche Studien dokumentiert. Einer umfangreichen Überblicksarbeit aus den USA zufolge haben positive soziale Beziehungen sogar mehr Einfluss auf unsere Gesundheit als mit dem Rauchen aufzuhören oder den Alkoholkonsum zu verringern. „Der Fonds Gesundes Österreich hat sich daher damit beschäftigt, wie unterstützende Kontakte in Nachbarschaften, Gemeinden und Stadtteilen systematisch gefördert werden können“, sagt Klaus Ropin, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich.

2012 wurde die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ ins Leben gerufen und in zwei Modellregionen – dem Waldviertel und einem Stadtteil von Linz – wurden in Kleinprojekten praktische Erfahrungen gesammelt. In der zweiten Phase der Initiative haben Gesundheitsförderungs- und Sozialeinrichtungen im „Tandem“ ab Herbst 2014 elf Projekte für die Zielgruppen Schwangere und Familien mit Kleinkindern sowie ältere Menschen durchgeführt. In Phase III wurden vom Frühjahr 2019 bis zum Herbst 2021 sieben Projekte für Menschen in höherem Alter durchgeführt und unterschiedliche innovative Methoden erprobt.

# 9

gesundheitsförderliche Projekte wurden in Phase IV der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ erfolgreich realisiert.



**Klaus Ropin:**  
„Der Fonds Gesundes Österreich befasst sich seit 2012 damit, wie unterstützende Kontakte in Nachbarschaften, Gemeinden und Stadtteilen systematisch gefördert werden können.“



**Daniela Ramelow:**  
„Wir wollen auch zu einem positiven, realistischen und vielfältigen Bild des Alters und des Alterns in der Öffentlichkeit beitragen.“

### Know-how wurde gesammelt

„Die Phase IV wird im Dezember 2024 beendet werden. Neun Projekte von jeweils 24 Monaten Dauer konnten erfolgreich realisiert werden“ berichtet Daniela Ramelow, Gesundheitsreferentin für Gesundheitsförderung älterer Menschen beim Fonds Gesundes Österreich. Neben der praktischen Umsetzung hat die Initiative auch zum Ziel, das Bewusstsein für die gesundheitsförderliche Bedeutung guter nachbarschaftlicher Beziehungen zu erhöhen und Know-how dazu zu sammeln und verfügbar zu machen.

„Außerdem wollen wir in den Projekten die ‚versteckten Talente‘ älterer Menschen heben sowie zu einem positiven, realistischen und vielfältigen Bild des Alters und des Alterns in der Öffentlichkeit beitragen“, ergänzt Daniela Ramelow. Auf der Website <https://gesunde-nachbarschaft.at> sind unter „Wissen & Tools“ die systematisch dokumentierten Erkenntnisse aus den bislang vier Phasen der Initiative abrufbar. Phase V ist für 2025 geplant und wird voraussichtlich wiederum einen Schwerpunkt auf gesundheitsförderliche Maßnahmen gegen Einsamkeit im Alter legen.



## DIE NEUN PROJEKTE IM ÜBERBLICK

Während der Phase IV der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich wurden in sechs Bundesländern neun Projekte umgesetzt:

**BarriereFREIES Kapfenberg – Gemeinsam Hürden überwinden** heißt ein Projekt in der Steiermark. Ältere Menschen und andere vulnerable Personen wurden aktiv daran beteiligt, Barrieren im Alltag zu erkennen und zu dokumentieren sowie erste Schritte zu setzen, um sie abzubauen (siehe auch Seite 46 und 47).

Beim **Projekt Caring Living Labs** in zwei Stadtteilen von Graz wurden speziell auch die Gesundheitschancen von älteren und hochaltrigen Menschen verbessert, die sozial benachteiligt sind oder eine Migrationsbiographie haben.

**DAVNE** ist ein vom Verein Waldviertler Kernland umgesetztes Projekt, bei dem eine digitale und eine analoge Vermittlungsplattform entstanden sind. Personen, die Unterstützung im Alltag benötigen, und jene, die gerne anderen helfen möchten, wurden vernetzt.

Die Wienerwald-Gemeinden Gablitz, Mauerbach, Purkersdorf, Tullnerbach und Wolfsgraben sind im Rahmen der Initiative zu einer **demenzfreundlichen Region** geworden, in der die Möglichkeiten für soziale Teilhabe von Menschen mit Demenz und deren (pflegenden) Angehörigen verbessert wurden.

Das Projekt **Gemeinsam am Hof** hat vier Bauernhöfe in der Steiermark zu Orten der Begegnung und Gesundheitsförderung für alle Altersgruppen gemacht.

Beim Projekt **gesUNDgemeinsam: Das Generationenrad** der SPES Zukunftsakademie in Oberösterreich wurden vielfältige Aktivitäten vom Mittagstisch für ältere Menschen bis zur Zeittauschbörse für ehrenamtliche Arbeit verwirklicht.

Ein Begegnungscafé für 24-Stunden-Betreuerinnen, com.herzenssprechstunden oder auch die Ausbildung von com.botschafter:innen sind einige Elemente des Projektes **herz.com** der Caritas Vorarlberg für eine Sorgeskultur in Satteins, dem Bregenzer Stadtteil Mariahilf und dem Kleinen Walsertal.

**Nachhaltiger ACHTSAMER 8.** heißt ein erfolgreiches Projekt, das Menschen mit Demenz, Hochbetagten und anderen vulnerablen Personen zu mehr Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben im 8. Wiener Gemeindebezirk, der Josefstadt, verholfen hat.

Das Projekt **Umsorgende Gemeinschaft** in der Stadt Salzburg hat unter anderem ältere Menschen ab 75 Jahren mit Menschen ab dem Pensionseintritt zusammengebracht, die sie unterstützen wollen (siehe auch Seite 48 und 49).

# Gemeinsam Hürden überwinden

Bei einem vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Projekt in Kapfenberg wurden gemeinsam mit Betroffenen Hindernisse für soziale Teilhabe im Alltag identifiziert. Manche dieser Barrieren wurden bereits abgebaut.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



**Elisabeth Schöttner:**  
„Viele Menschen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, verlassen oft alleine nicht mehr das Haus.“

Der Übergang für Fußgänger:innen am Europaplatz im Zentrum von Kapfenberg ist seit September des Vorjahres asphaltiert. Was wenig spektakulär klingt und selbst vielen Nutzer:innen dieser Straßenquerung nicht besonders aufgefallen sein mag, ist für andere eine wesentliche Veränderung. „Das Kopfsteinpflaster bei der Ampel für Fußgänger:innen war für Menschen mit einem Rollator oder auch in einem Rollstuhl eine Barriere in ihrem Alltag, weil man leicht daran hängen geblieben ist. Nachdem wir gemeinsam darauf aufmerksam gemacht haben, wurde das innerhalb von nur drei Tagen geändert,“ berichtet Elisabeth Schöttner, die Leiterin von „BarriereFREIES Kapfenberg“, von einem wichtigen Erfolg dieses Projekts.

Das vom Fonds Gesundes Österreich und dem Gesundheitsministerium im Rahmen der Initiative „Auf gesunde

Nachbarschaft!“ unterstützte Projekt wurde von drei Mitarbeiterinnen der ISGS Drehscheibe, einer Anlaufstelle für soziale und gesundheitsfördernde Anliegen in Kapfenberg, umgesetzt und von zwei Forscher:innen der FH Joanneum wissenschaftlich begleitet. Das Ziel war, gemeinsam mit Betroffenen aus benachteiligten Gruppen der Bevölkerung bauliche, soziale, finanzielle und digitale Hürden für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu identifizieren, sie sichtbar zu machen und nach Möglichkeit abzubauen. Neben älteren Personen und Menschen mit Beeinträchtigungen sollten auch Angehörige mit Betreuungspflichten, (Jung-)Eltern und Menschen mit Migrationsgeschichte erreicht und aktiv beteiligt werden.

## „Aktivierende Gespräche“ standen am Anfang

Für das Projekt wurde die Methode des „Community Organizing“ angewendet, bei der zu Beginn so genannte „aktivierende Gespräche“ geführt werden. „Wir haben anhand eines Leitfadens insgesamt 69 sozial benachteiligte Personen gefragt, worin die Hürden in ihrem Alltag bestehen und was sie sich wünschen würden, um diese zu überwinden“, erklärt Elisabeth Schöttner. Die Ergebnisse wurden zusammengefasst und im Rahmen eines „Nachmittagscafés“ präsentiert.

Rund 80 Personen nahmen im Juni 2023 daran teil. Neben dem asphaltierten Fußgängerübergang am Europaplatz zählten etwa ein günstiger barrierefreier Taxidienst, ein Hilfsdienst für kleinere Arbeiten zuhause oder auch ein barrierefreier Generationentreffpunkt zu den Wünschen, die bei der Veranstaltung diskutiert wurden. Der nächste Schritt war die Bildung von zwei Arbeitsgruppen, die sich regelmäßig getroffen und gemeinsam Maßnahmen geplant haben. Diese wurden schließlich an die Vertreter:innen der Stadt Kapfenberg übermittelt.

## Vielfältige Resultate

Die Ergebnisse des auf zwei Jahre angelegten Projekts, das im September 2024 beendet wurde, sind vielfältig. Dazu zählte auch ein „Streifzug“ durch die Altstadt, der in Kooperation mit dem Projekt „Altern mit Zukunft“ des Landes Steiermark, der steirischen Sozialversicherungsträger und mehrerer Expertenorganisationen angeboten wurde. Die Teilnehmenden konnten dabei viel aus der Historie von Kapfenberg erfahren oder auch ihre eigenen Kindheitserinnerungen auffrischen und mit anderen teilen. Zusätzlich wurde bei diesem Rundgang auch wieder auf bauliche Barrieren geachtet und diese wurden von den beiden Projektteams festgehalten.



**Maria**, die ehrenamtlich Tanzgruppen leitet, zählt zu den acht Botschafter:innen der Kampagne „Alt, ja UND?“ im Rahmen des Projekts **BarriereFREIES Kapfenberg**.

Ein weiteres wichtiges Element von „BarriereFREIES Kapfenberg“ war die Ausbildung von „Begleitbuddys“. „Viele Menschen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, verlassen oft alleine nicht mehr das Haus. Zu viele Barrieren begegnen ihnen und die Folgen sind fehlende Teilhabe am gesellschaftlichen Leben oder sogar Vereinsamung“, erklärt Elisabeth Schöttner. Deshalb wurden Freiwillige gesucht, die mit Seniorinnen und Senioren oder Menschen mit Gehbeeinträchtigungen gemeinsam spazieren gehen oder Wege erledigen. Zehn Personen haben sich gemeldet. Sie wurden an zwei Abenden im März 2024 fundiert geschult und anschließend an Menschen vermittelt, die Bedarf für Begleitung haben.

### Ein Aktionstag am Hauptplatz

Anfang August 2024 konnten Interessierte bei einem Aktionstag am Kapfenberger Hauptplatz unter dem Motto „Barrieren erleben“ selbst erproben, wie gebrechliche Menschen ihre Umwelt wahrnehmen. Dafür standen unter anderem „GERontologische Testanzüge“

oder kurz „GERTs“ zur Verfügung. Diese Alterssimulationsbekleidung ermöglicht es, selbst nachzuvollziehen, wie sich ein Leben mit Einschränkungen anfühlen kann – zum Beispiel, wenn durch Augenerkrankungen die Sicht vermindert ist, oder wenn das Gehen schwerfällt und dadurch Sturzgefahr besteht.

Die Kampagne „Alt, ja UND?“ war ein weiterer zentraler Bestandteil des Projekts und sollte in einer realistischen Weise auf die schönen Seiten der höheren Jahre aufmerksam machen. So sollte einer negativen Einstellung entgegengewirkt werden, die Altern ausschließlich als Abbau betrachtet. Acht aktive Seniorinnen und Senioren aus Kapfenberg wurden als Botschafter:innen dafür gewonnen und von professionellen Fotografinnen und Fotografen abgelichtet. Der Handbiker *Willi*, der nach einer Oberschenkel-Amputation am Amputierten-Stammtisch Steiermark Unterstützung gefunden hat, zählt ebenso dazu wie *Maria*, die ehrenamtlich Tanzgruppen leitet, die Hobbynäherin *Friederike*, die das

Altern immer schon „als ganz natürliche Sache“ betrachtet hat oder *Egon*, der früher Fußballtrainer war und jetzt seine Frau zu Hause unterstützt, „da sie körperlich nicht mehr so kann“. Mehr dazu ist unter <https://www.isgs.at/events/alt-ja-und> nachzulesen. „Die Kampagne hat viel bewegt und neue Blickwinkel auf das Leben älterer und alter Menschen, ihre Potenziale und Einschränkungen eröffnet. Auch dies war ein wichtiger Beitrag dazu, Hürden im Alltag gemeinsam zu überwinden“, sagt Elisabeth Schöttner zusammenfassend.

---

### INFO & KONTAKT

---

#### Projektmitarbeiterin:

Verena Stangl-Hörmann  
Tel. 03862/215 00-9 oder 0660/678 01 70  
verena.stangl-hoermann@isgs.at

#### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Daniela Ramelow  
Tel. 01/895 04 00-444  
daniela.ramelow@goe.g.at

---

# Wir müssen neue Wege finden

Wie kann die soziale Teilhabe älterer und alter Menschen erhöht werden?  
Beim Projekt „Umsorgende Gemeinschaft“ wurden innovative Antworten auf diese Frage gesucht und gefunden.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Walburga Rauch organisiert eine Kochrunde von älteren und alten Menschen im Salzburger Stadtteil Gnigl.



Wenn man älter wird, wird es zunehmend wichtiger mit anderen in Kontakt zu bleiben und sich gegenseitig zu unterstützen“, weiß Walburga Rauch und sie ergänzt: „Das gilt ganz besonders, wenn die eigene Familie vielleicht nicht in der Nähe wohnt.“ Die 64-Jährige ist selbst seit vier Jahren in Pension und organisiert jeden zweiten Freitag am Vormittag eine Kochrunde von älteren und alten Menschen im Sozial- und Gesundheitszentrum St. Anna im Salzburger Stadtteil Gnigl. „Da wird gemeinsam geschnipselt, gerührt, gekocht, geplaudert und gelacht“, beschreibt die ehemalige Kindergartenwirtschafterin das Treffen. Zu Mittag kommen

Gerichte wie ein Zucchini-Cordon Bleu, ein Eierschwammerlrisotto mit Salat oder Faschierte Laibchen mit Kartoffelpüree samt den passenden Vor- und Nachspeisen auf den Tisch und werden von den Köchinnen und Köchen im geselligen Kreis genossen.

Das Angebot ist bei dem Projekt „Umsorgende Gemeinschaft“ in Gnigl und Salzburg-Süd entstanden, das von der Agenda Gesundheitsförderung und im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) unterstützt wird. Eines von dessen Zielen hat darin bestanden, aktive ältere Personen zu finden, die alten und hochaltrigen Menschen

neue Möglichkeiten für mehr soziale Teilhabe eröffnen.

Dazu gehören nun etwa auch ein wöchentliches „Ganzheitliches Gedächtnistraining“, jeden Donnerstagabend steht gemeinsames Singen auf dem Programm und an jedem zweiten Mittwoch wird unter dem Motto „Stäbchen, Maschen und Schachmatt“ zu einem Handarbeits- und Spielenachmittag in die Außenstelle St. Anna des Bewohnerservice Gnigl eingeladen. Diavorträge über Reisen nach Kreta, in den Oman oder auf die Azoren, Lesungen, Treffen bei Kaffee und Kuchen oder Spaziergänge im Naturschutzgebiet „Samer Mösl“ mit dem ehemali-



**Thomas Diller:**  
„Wir sollten von der Einstellung: ‚Ich brauche, also versorgt mich‘ zu der Einstellung: ‚Ich will, also tue ich‘ kommen.“

gen Sportlehrer *Klaus Körner* sind weitere Beispiele für die Programmpunkte, die bei der gesundheitsförderlichen Maßnahme entstanden sind. Und wer einen Hol- und Bringdienst benötigt, um zu den Veranstaltungen zu kommen, wird gegen einen Selbstbehalt von zwei Euro mit dem Taxi abgeholt.

In Salzburg-Süd hat sich unter anderem eine Gruppe von engagierten Freiwilligen bei einem Stadtteil-Spaziergang damit beschäftigt, was es für mehr Altersfreundlichkeit bräuchte, wie zum Beispiel mehr beschattete Sitzbänke oder auch zusätzliche Straßenübergänge für Fußgänger:innen. Die Ergebnisse wurden dann der Salzburger Bau-Stadträtin *Anna Schiester* persönlich präsentiert. Zudem haben die Projektteilnehmenden einen Plan erarbeitet, der alle Orte im Stadtteil in den Vordergrund stellt, die speziell auch für ältere Menschen wichtig sind. Das sind zum Beispiel Grün- und Erholungsräume, Seniorentreffs oder auch öffentliche Toiletten.

### Gesundheitsförderliche Hausbesuche

Die Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin *Christine Schneider-Worliczek* arbeitet neben ihrer Tätigkeit in einem Krankenhaus in Salzburg acht Stunden pro Woche für das Projekt. Persönlichen Kontakt zu älteren und alten Menschen aufzubauen, die von mehr sozialem Austausch besonders profitieren können, ist dabei eine ihrer Kernaufgaben. „Am besten funktioniert das in der Gnigler Apotheke“, erzählt sie. Dort ist sie am Freitag

regelmäßig vormittags vor Ort, führt Kurzgespräche mit Seniorinnen und Senioren und bietet „Gesundheitsförderliche Hausbesuche“ an. Diese dauern dann rund eineinhalb Stunden und anhand eines Leitfadens werden unter anderem die „Ressourcen und Potenziale“ der Befragten erkundet.

*Thomas Diller* leitet das Projekt „Umsorgende Gemeinschaft“, das in Zusammenarbeit mit der Stadt Salzburg und dem Bewohnerservice durchgeführt wird. Er hat Betriebswirtschaft studiert, mehr als zwei Jahrzehnte lang die Salzburger Organisationen für Gesundheitsförderung und Prävention AVOS und AMD geleitet und ist inzwischen mit dem Büro conSalis selbständiger Unternehmensberater. „Wir haben durch die Kurzgespräche und gesundheitsförderlichen Hausbesuche sowie durch vier Dialogrunden festgestellt, dass die meisten Seniorinnen und Senioren mit dem Leben in ihren Stadtteilen Gnigl und Salzburg-Süd zufrieden sind, sich aber mehr sozialen Austausch wünschen. Daher haben wir unsere Kernaufgabe darin gesehen, sie auf dem Weg hin zu einer aktiveren Rolle zu begleiten“, berichtet der Projektleiter.

Mit dem Konzept der „Umsorgenden Gemeinschaft“ will er auch zu einem Umdenken bei der und dem Einzelnen und in der Gesellschaft insgesamt beitragen. Dieses setzt auf vier Ebenen an:

- die professionellen Versorgungsleistungen sollen vernetzt
- die vorhandenen Strukturen für fachlich kompetente Begleitung durch diplomierte Pfleger:innen und Sozialarbeiter:innen integriert
- informelle fördernde Netzwerke von Freiwilligen aufgebaut
- und schließlich die Fähigkeit älterer und alter Menschen zur Selbstorganisation gefördert werden.

### „Ich will, und das tue ich dafür“

„Insgesamt betrachtet geht es dabei auch darum, die Versorgungs-Haltung



**Christine Schneider-Worliczek** nutzt die Gnigler Apotheke, um persönliche Kontakte zu Seniorinnen und Senioren aufzubauen.

durch eine Umsorge-Haltung zu ersetzen. Wir sollten von der Einstellung: ‚Ich brauche, also versorgt mich‘ zu der Einstellung: ‚Ich will, und das tue ich dafür‘ kommen“, erklärt *Thomas Diller*. Solch ein grundlegendes Umdenken sei allein schon aufgrund des demographischen Wandels notwendig. Tatsächlich wird sich der Anteil der Menschen über 65 Jahren bis zum Jahr 2050 von derzeit 19 auf 28 Prozent erhöhen. Der Anteil der Personen über 80 Jahren wird sich sogar mehr als verdoppeln. „Das stellt uns alle gemeinsam vor große Herausforderungen. Um sie zu bewältigen, müssen wir neue Wege finden“, betont *Thomas Diller* und ergänzt: „Die Potenziale älterer und alter Menschen sichtbar zu machen und zu nutzen, sollte dabei ein wesentliches Element sein.“

### INFO & KONTAKT

#### Projektleiter:

Thomas Diller  
Tel. 0680/121 47 01  
office @thomasdiller.com

#### Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Daniela Ramelow  
Tel. 01/895 04 00-444  
daniela.ramelow@goeg.at

# Regional, innovativ und gesund

Ein Projekt in der Steiermark hat gezeigt, wie Klein- und Kleinstbetriebe von regionaler Vernetzung profitieren und die Gesundheit ihrer Beschäftigten fördern können.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Alle acht teilnehmenden Firmen konnten 2023 mit dem **BGF-Gütesiegel des Österreichischen Netzwerks BGF** ausgezeichnet werden.

## Ein Projekt auf zwei Ebenen

Das Projekt wurde vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), der Österreichischen Gesundheitskasse Steiermark, dem Land Steiermark – Abteilung 8 „Gesundheit & Pflege“ und weiteren Kooperationspartner:innen, wie der Stadtgemeinde Weiz, dem Stadtmarketing Weiz sowie dem Tourismusverband der Region Weiz unterstützt. Es wurde von August 2020 bis April 2023 auf zwei Ebenen durchgeführt: Der **Betriebsebene** und der **Clusterebene**. Auf Ersterer waren so unterschiedliche Branchen wie Gastronomie, Handel, Handwerk, Montagefachbetriebe, Unternehmensberatung, Marketing, Sanitär-, Heizungs- & Lüftungstechnik sowie Weiterbildung vertreten.

**W**eiz setzt auf Innovation und dazu gehört auch ein zukunftsorientiertes Thema wie die Betriebliche Gesundheitsförderung“, sagt *Bernadette Karner*, die Geschäftsführerin des Innovationszentrums W.E.I.Z., dessen 30 Mitarbeitende mit nachhaltigen Lösungen für die Standort-, Stadt- und Regionalentwicklung befasst sind. Sie hat das Projekt „Betriebliche Gesundheitsförderung in der Stadtregion Weiz“ geleitet, das gemeinsam mit der Unternehmensberatung Vivum umgesetzt wurde.

Acht Klein- und Kleinstbetriebe mit zwei bis 29 Mitarbeiter:innen, die alle für mehr Wohlbefinden ihrer Beschäftigten sorgen wollen, standen dabei im Zentrum. „Systematische und qualitätsgesicherte Betriebliche Gesundheitsförderung ist auch mit zeitlichem Aufwand verbunden. Das kann speziell für kleinere Firmen eine Herausforderung sein. Wir konnten zeigen, wie diese durch ein gemeinsames Vorgehen und regionale Vernetzung bewältigt werden kann, sodass letztlich alle Beteiligten davon profitiert haben“, betont Bernadette Karner.

---

# 93

Betriebe aus der Stadtregion Weiz sind laut einer Umfrage an BGF-Projekten interessiert.

---

**Bernadette Karner:**

„Weiz setzt auf Innovation und dazu gehört auch ein zukunftsorientiertes Thema wie die Betriebliche Gesundheitsförderung.“

**Tanja Frieß:**

„Die Arbeitsabläufe neu zu überdenken war einer der Bereiche, die in den meisten der beteiligten Betriebe eine Rolle gespielt haben.“

Am Anfang des Projekts stand für alle Manager:innen dieser Betriebe eine Schulung in Gesundem Führen auf dem Programm. Außerdem haben die Beschäftigten in Gesundheitszirkeln gemeinsam erarbeitet, was Gesundheit bei der Arbeit für sie bedeutet und was in ihrem Unternehmen dafür getan werden kann. *Tanja Frieß* vom Innovationszentrum W.E.I.Z., die mit der Projektkoordination betraut war, beschreibt einige Bereiche, die dabei häufig genannt wurden: „Die Arbeitsabläufe neu zu überdenken, die Kommunikation zwischen den Beschäftigten zu verbessern, Arbeitsplätze neu zu gestalten, regelmäßige Bewegungseinheiten einzuführen, gemeinsame Team-Tage zu planen oder auch für gesündere Mahlzeiten zu sorgen waren Themen, die in den meisten der beteiligten Betriebe eine Rolle gespielt haben.“

**BGF ist ein gutes Argument**

„Wir haben einen Prozess gestartet, um die Strukturen innerhalb des Unternehmens zu vereinfachen und Entscheidungsprozesse zu verkürzen“, sagt etwa *Dieter Zöhrer*, der Geschäfts-

führer der Klimatch Handels- und Service GmbH mit 29 Mitarbeitenden. Doch das war nur eine der zahlreichen gesundheitsförderlichen Aktivitäten in der auf maßgeschneiderte Lösungen im Bereich der Gebäudetechnik spezialisierten Firma, die durch das Projekt initiiert oder unterstützt wurden. Zudem wurden zum Beispiel eine digitale Jobdokumentation und die 4-Tage-Woche für Monteure und Monteuren im Außendienst eingeführt, es gibt nun eine wöchentliche Walkingrunde, es wird regelmäßig gemeinsam gekocht, im Besprechungsraum wurde ein Trampolin aufgestellt und vieles andere mehr. „In die Gesundheit der Mitarbeitenden zu investieren, lohnt sich für die Firma ebenso wie für die Beschäftigten. Außerdem kann Betriebliche Gesundheitsförderung ein gutes Argument dafür sein, Mitarbeitende zu halten oder leichter neue zu finden“, meint *Dieter Zöhrer*.

Gemeinsame Seminare der acht beteiligten Unternehmen waren ein zentrales Element des Projekts in der steirischen Bezirkshauptstadt. Die Firmen konnten dabei Erfahrungen mit den Maßnahmen für Gesundheitsförderung austauschen und neue Kontakte knüpfen oder bestehende verstärken. Auf der **Clusterebene** des Regionsprojekts waren die Vertreter:innen der acht direkt involvierten Betriebe auch Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für dessen übergeordnetes Ziel. Dieses bestand darin, das Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“ in der Stadtregion Weiz insgesamt noch bekannter zu machen und das Bewusstsein für dessen Vorteile zu erhöhen. Dafür wurden unter anderem Vernetzungsaktivitäten zwischen den am Projekt teilnehmenden und anderen an BGF interessierten Betrieben abgehalten, ein „Regionsprofil Gesundes Weiz“ wurde erstellt und eine Umfrage zum Thema Gesundheit unter allen Unternehmen in Weiz wurde durchgeführt.

**167 Firmen haben teilgenommen**

Von etwa 550 Firmen mit zumindest einem Mitarbeitenden haben 167 teilgenommen, was eine relativ hohe Rücklaufquote von rund 30 Prozent ergibt. Rund vier Fünftel der befragten Unternehmensvertreter:innen haben angegeben, dass „Gesundheit“ in ihrem Betrieb einen hohen Stellenwert hat. Wertschätzung am Arbeitsplatz durch Eigenverantwortung, Aufstiegschancen und faire Entlohnung sowie ein gutes Betriebsklima sind einige Punkte, die in diesem Zusammenhang als bedeutsam genannt wurden. Rund 44 Prozent haben schon konkrete Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung umgesetzt oder setzen diese aktuell um. In der Umfrage haben auch 56 Prozent der Befragten über alle Unternehmensgrößen hinweg angegeben, dass ein grundsätzliches Interesse an Projekten zur Betrieblichen Gesundheitsförderung besteht. Das sind in Summe 93 Betriebe nur aus der Stadtregion Weiz.

Beim Projekt „Betriebliche Gesundheitsförderung für Kleinst- und Kleinbetriebe“ konnten nach dessen Abschluss alle acht teilnehmenden Firmen auch mit dem BGF-Gütesiegel des Österreichischen Netzwerks BGF ausgezeichnet werden. Das darf als weiterer Beleg für den nachhaltigen Erfolg dieser unternehmensübergreifenden regionalen Maßnahme für Betriebliche Gesundheitsförderung gelten.

**INFO & KONTAKT****Projektkoordinatorin:**

Tanja Frieß  
Tel. 03172/603-1122  
tanja.friess@innovationszentrum-weiz.at

**Zuständiger Gesundheitsreferent beim FGÖ:**

Gert Lang  
Tel. 01/895 04 00-210  
gert.lang@goeg.at

# So werden kleine Betriebe gesünder

Ein Projekt hat Betriebliche Gesundheitsförderung in Unternehmen mit weniger als fünf Mitarbeitenden gebracht. Coachings für die Führungskräfte waren dabei eine wesentliche Maßnahme.

In Unternehmen mit weniger als fünf Mitarbeitenden wird jede und jeder Beschäftigte für die tägliche Arbeit benötigt. Deshalb ist es für alle Beteiligten nicht einfach, zusätzlich externe Projekte umzusetzen“, weiß der Unterneh-



**Gernot Loitzl:**

„In Unternehmen mit weniger als fünf Mitarbeitenden ist es für alle Beteiligten nicht einfach, zusätzlich externe Projekte umzusetzen.“

mensberater für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) *Gernot Loitzl*. Bei dem von ihm geleiteten und vom Fonds Gesundes Österreich unterstützten Projekt „Mehr Gesundheit in Kleinunternehmen“ ist das dennoch gelungen. Es wurde im September 2019 gestartet und bis März 2022 in den vier Regionen Bad Vöslau, Leonding, der Salzburger Innenstadt und Ternitz umgesetzt. 22 Unternehmen haben an dem Projekt teilgenommen – von einer Fahrschule und einem Tierheim über eine Buchhandlung und eine Tischlerei bis zu einer Apotheke und einer Kfz-Werkstatt. Die Zahl der Beschäftigten hat zwischen zwei und fünf Personen betragen.

wurden, unterscheiden sich kaum von jenen in größeren Unternehmen“, berichtet Gernot Loitzl: „Es ging zum Beispiel häufig um bessere Arbeitsorganisation und Kommunikation oder um konkrete Angebote wie eine Vitaminbar für Mitarbeitende und Kunden.“ Vier Fünftel der Führungskräfte gaben an, auch nach dem Projektende regelmäßig einen „aner kennenden Erfahrungsaustausch“ mit ihren Beschäftigten pflegen zu wollen. Bei mehreren Vernetzungstreffen wurde außerdem ein betriebsübergreifender Austausch zu Themen der Gesundheitsförderung zwischen den beteiligten Kleinunternehmen ermöglicht.



**Andreas Freisinger:**

„Die Gesundheit der Mitarbeitenden ist speziell auch in kleineren Betrieben das Um und Auf.“

## Coachings für Führungskräfte

In Kleinunternehmen ist das Engagement der Führungskraft für Gesundheitsförderung noch wichtiger als in Unternehmen mit einer höheren Zahl an Mitarbeitenden. Die Geschäftsführer:innen oder Betriebsinhaber:innen wurden daher eigens von den Berater:innen geschult, systematisch einen so genannten „aner kennenden Erfahrungsaustausch“ mit ihren Mitarbeitenden durchzuführen. Dabei ist zentral, dass mit den Beschäftigten ein Dialog zu den gesundheitlichen Belastungen und ebenso zu den Quellen von Gesundheit bei der täglichen Arbeit stattfinden soll. Davon ausgehend sollen dann auch gesundheitsförderliche Maßnahmen geplant und umgesetzt werden.

## Gesundheit ist das Um und Auf

*Andreas Freisinger* ist seit 2012 selbständiger Optiker in Bad Vöslau, hat allein begonnen und inzwischen drei Mitarbeitende. Da er auch Obmann des Bad Vöslauer Wirtschaftsvereins ist, hat er im Rahmen des Projekts ein „Businessfrühstück“ organisiert, bei dem auch lokale Gesundheitsdienstleister:innen ihre Angebote vorstellen konnten. Der engagierte Unternehmer hat außerdem unter anderem seinen Betrieb von einer Fünfeinhalb-Tage-Woche auf eine Viereinhalb-Tage-Woche umgestellt sowie beispielsweise ergonomische Sessel aus Zirbenholz angeschafft. „Die Gesundheit der Mitarbeitenden ist speziell auch in kleineren Betrieben das Um und Auf und wesentlich für den geschäftlichen Erfolg“, betont der Firmenchef aus Niederösterreich.

„Die Themen, die sich daraus ergeben haben und die dann auch bearbeitet

## INFO & KONTAKT

**Projektleiter:**

Gernot Loitzl  
Tel. 0699/105 070 07  
office@gernot-loitzl.at

**Zuständiger Gesundheitsreferent  
beim FGÖ:**

Gert Lang  
Tel. 01/895 04 00-210  
gert.lang@goeg.at

# Medien des FGÖ jetzt kostenlos bestellen oder online lesen

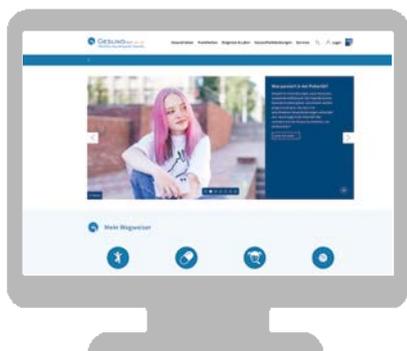


Diese Broschüren und alle anderen Publikationen sowie das Magazin „Gesundes Österreich“ erhalten Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH.



## Jetzt bestellen!

Direkt am Telefon unter: 01/895 04 00, bequem per E-Mail an: [fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at) oder gleich online unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org) im Bereich „Wissen“.



Folgen Sie uns auf unseren **Socialmedia Kanälen!**



Gute Gesundheitsinformationen finden sie auf [gesundheits.gv.at](http://gesundheits.gv.at)



## GESUNDHEIT FÜR ALLE

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

### Wir unterstützen in der Gesundheitsförderung

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

Weitere Aufgaben sind: Durch Information, Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit wollen wir das Bewusstsein und Wissen möglichst vieler Menschen für Gesundheitsförderung und Prävention erhöhen. Außerdem unterstützen wir bestimmte Aktivitäten im Bereich der Selbsthilfe. Für all das steht uns ein jährliches Budget von 7,25 Millionen Euro aus öffentlichen Mitteln zur Verfügung.

### Kontaktinformationen

Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH  
Aspernbrückengasse 2,  
1020 Wien  
Tel. 01/895 04 00  
[fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at)  
[www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)

# 12,1

Hektar Boden wurden in Österreich in den vergangenen zehn Jahren im Durchschnitt pro Tag versiegelt. Das entspricht der Fläche von rund **17 Fußballfeldern**. Dem WWF zufolge verstärkt der hohe Bodenverbrauch die Klimakrise und den Verlust der Artenvielfalt. Seit 2002 wurden mehr als **100.000 Hektar** verbraucht. Das ergibt die Fläche aller neun Landeshauptstädte zusammen.



Einsamkeit erhöht laut einer Studie der medizinischen Universitäten von Portland und Rochester in den USA das Risiko für eine Alzheimer-Erkrankung. Menschen, die viel **ungewollt allein** sind, leiden bis zu doppelt so häufig daran wie jene, auf die das nicht zutrifft.

# 512

Milliarden Arbeitsstunden konnten **2023** aufgrund zu großer Hitze nicht geleistet werden. Das zeigt ein Report des Institute for Global Health des University College London an dem mehr als **120 Expertinnen und Experten** beteiligt waren. In den armen Ländern der Welt machten die nicht geleisteten Arbeitsstunden im Schnitt **7,6 Prozent** des Bruttoinlandsprodukts aus – in den reichen Ländern waren es nur **0,5 Prozent**.



# 150 Minuten

pro Woche müssen wir mindestens mit moderater bis hoher Intensität körperlich aktiv sein, um so das Risiko für mehr als **200 Erkrankungen** zu reduzieren. Laut einer Forschungsarbeit aus Großbritannien, die im Fachjournal „Circulation“ veröffentlicht wurde und für die Daten von rund **90.000 Personen** ausgewertet wurden, ist das unabhängig davon, ob die gesunde Bewegung über die Woche verteilt oder nur am Wochenende ausgeübt wird.



Fotos: AdobeStock - Hary, AdobeStock - SAMDesigning, AdobeStock - pict rider, AdobeStock - scusi

## DIE WICHTIGSTEN TERMINE FÜR ALLE GESUNDHEITSFÖRDERER:INNEN VON JÄNNER BIS SEPTEMBER

### ALLES WICHTIGE IM JÄNNER

→ 24.-25.01.  
4. Public health<sup>3</sup> Wintertagung Österreich – Deutschland – Schweiz Bregenz  
Information: <https://oeph.at>

→ 30.01.  
26. Schweizer nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz Gesellschaftlicher Zusammenhalt auf lokaler Ebene Bern  
Information: <https://konferenz.gesundheitsfoerderung.ch>

### ALLES WICHTIGE IM MÄRZ

→ 13.-15.03.  
15. Wiener Kongress Essstörungen Europäische Perspektiven AKH/Medizinische Universität Wien und online  
Information: <https://essstoerungen.medacad.org>

→ 17.-18.03.  
Kongress Armut und Gesundheit 2025  
Gesundheit fördern, heißt Demokratie fördern  
Henry-Ford-Bau der FU Berlin  
Information: <https://www.armut-und-gesundheit.de/kongress-2025>

### ALLES WICHTIGE IM MAI

→ 13.-16.05.  
25<sup>th</sup> IUHPE World Conference Abu Dhabi, United Arab Emirates  
Information: <https://www.iuhpe2025-abudhabi.com>

→ 21.-24.05.  
EAWOP 2025 Transforming working environments Challenges & Opportunities Prag  
Information: <https://eawop2025.com>

→ 22.-24.05.  
Austrian Health Forum Schladming  
Information: <https://www.austrianhealthforum.at>

### ALLES WICHTIGE IM JUNI

→ 03.-04.06.  
16. Österreichischer Radgipfel 2025 Saalfelden  
Information: <https://radgipfel2025.at>

### SAVE THE DATE

→ 26.06.  
27. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesun-

des Österreich Salzburg  
Information: <https://fgoe.org>

### ALLES WICHTIGE IM JULI

→ 08.-09.07.  
IKT-Forum 2025 Linz  
Information: <https://www.iktforum.at>

### ALLES WICHTIGE IM AUGUST

→ 26.08.  
Schweizer Nationale Tagung für betriebliches Gesundheitsmanagement 2025 Bern  
Information: <https://www.bgm-tagung.ch/de>

### ALLES WICHTIGE IM SEPTEMBER

→ 07.-09.09.  
EFPC 2025 annual conference Playing the Symphony of Interprofessional Primary Care: harmonizing research and practice Wien  
Information: <https://euprimarycare.org/efp-2025-vienna-conference>

→ 10.-11.09.  
Swiss Public Health Conference 2025 Netzwerktagung Psychische Gesundheit Schweiz Lugano  
Information: <https://sphc.ch/de>

17.-19.09.  
16<sup>th</sup> conference of HEPA Europe 2025 Health Enhancing Physical Activity: Taking Steps Towards Sustainability Kaunas, Litauen  
Information: <https://lsu.eventsair.com/hepa>

→ 17.-19.09.  
Planetary Health – Klima und Gesundheit im Dialog Hochschule Burgenland Campus Pinkafeld  
Information: <https://hochschule-burgenland.at> im Bereich „Events“

→ 23.-24.09.  
1. Österreichischer Fußverkehrsgipfel Congress Graz  
Information: <https://oesterreichzufuss.at/fussverkehrsgipfel>

→ 25.-26.09.  
10. Österreichischer Primärversorgungskongress 2025 Graz  
Information: <https://www.pv-kongress.at>

## IMPRESSUM

### Offenlegung gemäß § 25 MedG

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

**Herausgeber:**  
Ao. Univ.-Prof. Dr. Herwig Ostermann, Geschäftsführer der GÖG, und Mag. Dr. Klaus Ropin, Geschäftsbereichsleiter des Fonds Gesundes Österreich, eines Geschäftsbereichs der GÖG

**Retouren, Redaktionsadresse und Abonnement-Verwaltung:**  
Fonds Gesundes Österreich, Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien, Tel. 01/895 04 00-0, [fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at)

**Redaktionsbüro:**  
Mag. Dietmar Schobel, Spengergasse 43/24, 1050 Wien, [www.teamword.at](http://www.teamword.at), [schobel@gmx.at](mailto:schobel@gmx.at), Tel. 0664/360 17 82

**Konzept dieser Ausgabe:**  
Mag. Dr. Klaus Ropin, Mag. Dietmar Schobel und Mag. Petra Winkler

**Redaktion:**  
Mag. Gudrun Braunegger-Kallinger, Ing. Petra Gajar, Mag. Rita Kichler, Dr. Gert Lang, Mag. Daniela Ramelow, MPH, Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH, Mag. Dr. Ekim San, Mag. Dietmar Schobel (Leitung), Mag. Gabriele Vasak, Mag. Petra Winkler, Mag. Dr. Verena Zeuschner  
Grafik: Mag. Gottfried Halmschlagler

Bildredaktion: Mag. Dr. Susanne Karlhuber, Mag. Dietmar Schobel  
Fotos: DI Msr Jo Hloch, DI Klaus Pichler, Klaus Ranger, AdobeStock, privat

**Foto Titelseite:**  
AdobeStock - scusi

**Druck:** Walstead Leykam Druck GmbH

**Erscheinungsweise:** 2 x jährlich

**Verlags- und Herstellungsort:** Wien

**Verlagspostamt:** 1020 Wien

**Blattlinie:** Das Magazin „Gesundes Österreich“ ist

Österreichs Plattform für Gesundheitsförderung. Es vermittelt Inhalte aus den Handlungsfeldern Politik, Wissenschaft und Praxis und präsentiert die Menschen, die Gesundheitsförderung erforschen, planen und umsetzen.



Print product with financial **climate contribution**  
ClimatePartner.com/11620-2410-1012



Produziert nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens, Walstead Let's Print Holding AG, UW 808

# Jetzt kostenloses Magazin-Abo bestellen!



„Gesundes Österreich“ ist Österreichs Magazin für Prävention und Gesundheitsförderung. Wir berichten aus Politik, Wissenschaft und Praxis und präsentieren die Menschen, die Gesundheitsförderung erforschen, planen und umsetzen. Wir beschäftigen uns mit Themen wie seelischer Gesundheit, gesunden Gemeinden oder dem Zusammenhang zwischen sozialen Kontakten und Gesundheit.



## Kostenlos bestellen!

Unter [fgoe.org](https://fgoe.org) im Bereich „Wissen“ ganz bequem das Abo bestellen und kostenlos zweimal im Jahr erhalten.

<https://fgoe.org/broschuerenbestellung>

Oder per E-Mail an [fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at) und telefonisch unter +43 (0)1 895 04 00.