

Gesundes ÖSTERREICH

MAGAZIN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

EIN LEBEN LANG GESUND

Gesundheitsförderung in höheren Jahren



LETZTE HILFE

An- und Zugehörigen beistehen

IM GESPRÄCH

Franz Kolland:
Das Sofa ist „ein Feind“

IM INTERVIEW

Korinna Schumann:
Gesundheit darf kein Privileg sein

AUS DER PRAXIS

Projekte für Menschen mit Demenz

28 NEUE BILDER VOM ALTER

Menschen mit einer positiven Einstellung zum Altern leben 7,5 Jahre länger.



MENSCHEN & MEINUNGEN

Einsamkeit im
21. Jahrhundert
4

a-g-e Award für
vorbildliche Initiativen
5

Kurz & bündig
6-7

Gesundheitsministerin
Korinna Schumann im
Interview: „Gesundheit
darf kein Privileg sein.“
12

Drei Kurzporträts:
Sabine Pleschberger,
Gert Dressel und
Silvia Vollstuber
14

WISSEN

Kunst fördert die
Gesundheit.
15

Kurz & bündig
16-17

**Thema: Ein Leben
lang gesund –
Gesundheits-
förderung in
höheren Jahren**
18-36

Das Alter ist vielfältiger
geworden.
18

Wie gut werden Patien-
tinnen und Patienten in
Gesundheitsfragen
unterstützt?
21

Der Altersforscher und
Public Health-Experte
Thomas Dorner über
die Voraussetzungen
für gesundes und
selbstbestimmtes
Altern
22

Palliative Care und
Hospizbetreuung sind
„Gesundheitsförderung
am Lebensende“,
meinen zwei
Expertinnen.
24

„Letzte-Hilfe-Kurse“
sollen Menschen
dazu ermutigen,
für andere in deren
letzten Monaten,
Wochen und Tagen
da zu sein.
26

10 Jahre ÖPGK –
eine positive
Bilanz
31

Daten & Fakten
32

Alternative Formen
des Wohnens für
ältere Menschen
sind bislang in
Österreich noch
wenig verbreitet.
34

Aktiv zu bleiben,
kann uns ein Leben
lang gesund erhalten.
Freiwilliges
Engagement
bietet viele
Möglichkeiten
dafür.
36

SELBSTHILFE

Das Präventionsprojekt
„Gesundheits-
kompetenz dank
selbsthilfefreundlichen
Spitälern“ in der
Schweiz
37

Der gemeinnützige
Verein BELIA fördert
die Freizeit- und
Lebensgestaltung
älterer Menschen in
Innsbruck.
39

Der Dachverband
Demenz Selbsthilfe
Austria (DDSA) setzt
sich für Menschen
mit Demenz und ihre
Angehörigen ein.
40



„Zehn Prozent der Bevölkerung sind bis ins hohe Alter gesund.“

Der Altersforscher Franz Kolland im Interview

8

PRAXIS

Rüstig statt rostig

41

Kurz & bündig

42-43

Mehr Achtsamkeit

im Achten

44

Ein Projekt in der Steiermark hat mehr Gesundheit für ältere Menschen, deren Angehörige und die Mitarbeitenden von zwei Betreuungseinrichtungen gebracht.

46

Eine gesundheitsförderliche Initiative im Innviertel hat die

Lebensqualität von Menschen mit einer dementiellen Erkrankung erhöht und pflegende Angehörige entlastet.

48

Zwei Projekte tragen dazu bei, dass mehrere österreichische Städte möglichst alter(n)s-freundlich werden.

50

Gesundheitsförderliche Maßnahmen für „gutes Altern“ und eine „gute Nachbarschaft“ wurden bei einem Projekt in Graz diskutiert und realisiert.

52

Kurz vor Schluss

54



Foto: Klaus Röpinger

Liebe Leserin, lieber Leser!

Jede und jeder von uns altert. So viel ist sicher. Dennoch sind das Altwerden und das Altsein in unserer Gesellschaft nach wie vor meist mit negativen Vorstellungen und Klischees verbunden. Dem ein positives und realistisches Bild entgegenzuhalten tut unserer Seele gut – und unserer Gesundheit insgesamt. Auf den Seiten 28 bis 30 unseres Magazins ist mehr über solche „Neue Bilder vom Alter“ nachzulesen.

Gesundheitsförderung in höheren Jahren ist auch Schwerpunktthema dieser Ausgabe von „Gesundes Österreich“. Der Public Health-Experte *Thomas Dörner* benennt im Interview auf den Seiten 22 und 23 vier Dinge, die für gesundes Altern besonders wichtig sind: „körperliche Aktivität, soziales Kapital, Sinnhaftigkeit und ausgewogene Ernährung“. Und der renommierte Altersforscher *Franz Kolland* erklärt im Gespräch auf den Seiten 8 bis 10 unter anderem, weshalb er sich mit 71 Jahren keineswegs „alt“ fühlt und warum Neugierde ein Lebenselixier ist. Daten und Fakten zum aktiven und selbstbestimmten Altern, alternative Wohnformen für ältere Menschen sowie die positiven Wirkungen von freiwilligem Engagement sind weitere Inhalte. Auf den Seiten 24 und 25 wird beschrieben, worin gesundheitsförderliche Maßnahmen am Lebensende bestehen können.

Vom Fonds Gesundes Österreich unterstützte Projekte für ältere und hochaltrige Menschen sowie für Personen mit dementiellen Beeinträchtigungen und deren Angehörige werden auf den Seiten 44 bis 52 vorgestellt. Das Projekt „Nachhaltiger achtsamer 8.“ ist ein Beispiel dafür. Es soll den 8. Wiener Gemeindebezirk, die Josefstadt, zu „einem Quadratkilometer sorgender Nachbarschaft“ machen – in der Menschen jeden Alters mehr aufeinander achten und füreinander sorgen. Das ist auch insgesamt ein Ziel der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich. Sie wird 2026 mit acht Projekten zum Thema „Gemeinsam statt einsam!“ fortgesetzt werden.

Ich hoffe, dass Sie in unserer Zeitschrift viele Impulse für Ihre Arbeit und Ihren Alltag finden und wünsche Ihnen eine anregende Lektüre,

Klaus Ropin,
Geschäftsbereichsleiter
des Fonds Gesundes Österreich

Einsamkeit im 21. Jahrhundert

Im digitalen Zeitalter ist die Gesellschaft so stark vernetzt wie nie zuvor, doch sind wir dadurch auch weniger einsam? Eine aktuelle Studie des Markt- und Meinungsforschungsinstituts Marketagent mit 30.674 Befragten aus 14 europäischen Ländern hat das Phänomen Einsamkeit aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet.

Die Einsamkeit hat zugenommen

19 Prozent der Teilnehmenden fühlen sich häufig einsam, wobei 26 Prozent der 14- bis 25-Jährigen, aber nur 15 Prozent der Menschen ab 50 Jahren davon betroffen sind. Ein Drittel der Teilnehmenden sind durch Einsamkeit in ihrer

Lebensqualität beeinträchtigt, und mehr als die Hälfte haben in den vergangenen Jahren eine Zunahme von Einsamkeit in der Gesellschaft wahrgenommen. Nur zwölf Prozent sind der Ansicht, dass sie abgenommen hat – während 32 Prozent denken, dass die Einsamkeit gleichgeblieben ist. In der Türkei ist der Anteil der Befragten, die einen Anstieg beobachten, mit 74 Prozent am höchsten, in der Slowakei mit 47 Prozent am niedrigsten. Für Österreich liegt dieser Wert bei 58 Prozent.

Allein, aber nicht einsam
Europaweit haben 46 Prozent der Teilnehmenden Angst davor, im Alter einsam zu sein. In Österreich ist die-

ser Wert mit 36 Prozent im Vergleich zu den anderen in die Erhebung einbezogenen europäischen Ländern am niedrigsten, in Polen mit 60 Prozent am höchsten. Zwei Drittel der Teilnehmenden verbringen „gerne Zeit alleine“ und in Österreich sagen das sogar 72 Prozent. Zum Vergleich: In Ungarn, wo dieser Wert am geringsten ist, geben dies nur knapp die Hälfte der Befragten an.

Die Jahreszeit der Einsamkeit

Nach Jahreszeiten betrachtet fühlen sich 36 Prozent im Winter „besonders häufig einsam“, gegenüber nur vier Prozent im Frühjahr. Knapp ein Drittel stimmen der Aus-

46

Prozent haben Angst vor Einsamkeit im Alter.

sage zu, dass es ihnen dank Social Media leichter fällt, mit Freundinnen und Freunden sowie Bekannten in Kontakt zu bleiben. Knapp die Hälfte sind der Ansicht, dass Social Media-Interaktionen „echte Beziehungen nicht ersetzen“ können.

Quelle: marketagent: „Einsamkeit im 21. Jahrhundert – Eine gesellschaftliche Bestandsaufnahme“. September 2025





Von links im Bild: Die Präsidentin des Österreichischen Seniorenrates **Ingrid Korosec**, die Moderatorin **Heilwig Pfanzer**, die Journalistin **Martina Rupp**, die Gewinnerin **Constanze Griessler**, die Generalsekretärin des Österreichischen Journalisten Clubs (ÖJC) **Barbara Meister**, die Präsidentin des Österreichischen Seniorenrates **Birgit Gerstorfer** und der Präsident des ÖJC **Christian Stöger** bei der Verleihung des a-g-e Awards in der Kategorie Medien Anfang November im österreichischen Parlament

a·g·e Award für vorbildliche Initiativen

SENIORENRAT UND ÖSTERREICHISCHER JOURNALISTENCLUB

Alte Menschen, die auf der Parkbank sitzen und Tauben füttern, beim Kaffeekränzchen Karten spielen oder die Wartezimmer von Arztpraxen füllen – solche Bilder entstehen immer noch in den Köpfen vieler, wenn sie an das Thema Alter denken. Mit dem Lebensalltag und dem Lebensbild von Seniorinnen und Senioren hat das allerdings meist wenig zu tun, heute noch weniger als früher. Der Österreichische Seniorenrat und der Österreichische Journalistenclub haben

vor einigen Jahren den sogenannten a-g-e Award ins Leben gerufen. Damit werden Menschen, Initiativen und Organisationen ausgezeichnet, die gegen solche Stereotype ankämpfen und Bewusstsein für die vielfältige Lebensrealität von Seniorinnen und Senioren schaffen. Er wurde auch heuer wieder Anfang November im österreichischen Parlament an Preisträger:innen in drei Kategorien vergeben. In der Kategorie Medien hat *Constanze Griessler* für „X Y Z – Die Generationenlüge“ den a-g-e Award erhalten. Die im Mai 2025 auf 3sat ausgestrahlte Dokumentation zeigt auf, wie durch mediale Mechanismen Vorur-

teile über das Alter und die Unterschiede zwischen den Generationen entstehen und verfestigt werden. Die Canon Medical Systems GmbH wurde für ihr unternehmensweites Konzept einer altersgerechten Personalpolitik in

der Kategorie Arbeitswelt gewürdigt. Die Website [wir-bestager.jetzt](https://www.wir-bestager.jetzt) wurde in der Kategorie Gesellschaft prämiert. Sie wendet sich an Menschen ab 50 und zeigt das Älterwerden als aktive und positive Lebensphase.



50 Tage Bewegung

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Die Initiative „50 Tage Bewegung“ zeigt jedes Jahr vom 7. September bis 26. Oktober, wie einfach es ist, sich gesund zu bewegen und wie viel Spaß es macht, gemeinsam aktiv zu sein. Unter dem Motto „Gemeinsam fit. Beweg dich mit!“ gab es 2025 in Sportvereinen und Gemeinden in ganz Österreich rund 1.750 kostenlose Bewegungsveranstaltungen, Aktionstage und Schnupperkurse. Menschen jeden Alters wurden so zu mehr körperlicher Aktivität motiviert und konnten neue Bewegungsformen kennenlernen. Die Initiative „50 Tage Bewegung“ ist eine langjährige Kooperation zwischen dem Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und der Fit Sport Austria GmbH, einer GmbH der



Von links im Bild: Der Leiter des Fonds Gesundes Österreich **Klaus Ropin**, **Robert Zsifkovits**, Vizepräsident des Allgemeinen Sportverbands Österreich, ORF-Moderator **Andreas Onea**, Verteidigungsministerin **Claudia Tanner**, ORF-Moderatorin **Corinna Kamper**, die Vizepräsidentin der SPORTUNION Österreich Michaela Huber, ORF-Moderatorin **Eva Pölzl**, ORF-Moderatorin **Conny Kreuter** und ASKÖ WAT Wien-Präsident **Peter Korecky** beim Abschlussevent für „50 Tage Bewegung“ am 26. Oktober in Wien.

drei Breitensportverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION Österreich, weiterer Partner ist der VAVÖ – Verband alpiner Vereine Österreichs.

Mit der Initiative „50 Tage Bewegung“ hat der FGÖ zudem auch heuer wieder die ORF-Initiative „WIR BEWEGEN ÖSTERREICH“ unter-

stützt. Am 26. Oktober hat ORF 2 mit Liveschaltungen aus allen Bundesländern präsentiert, wie vielfältig Bewegung sein kann: vom Spaziergang über Lauf- und Radrunden bis zu Vereins- und Gemeinschaftsaktionen. Beim großen Abschlussevent in Wien hat die ORF-Moderatorin **Eva Pölzl** durch die Sendung geführt und viele Gäste aus Sport, Politik und Unterhaltung begrüßt. Mehr dazu ist unter <https://www.gemeinsambewegen.at> nachzulesen.

1.750

kostenlose Bewegungsveranstaltungen, Aktionstage und Schnupperkurse fanden 2025 bei der Initiative „50 Tage Bewegung“ in ganz Österreich statt.

30. BGF-Informationstag

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

„Gesundheit als Wettbewerbsvorteil: Erfolgreiches Employer Branding durch Betriebliche Gesundheitsförderung“ war der Titel des 30. Informationstages des Österreichischen Netzwerks für Betriebliche Gesundheitsförderung (ÖNBGF) Anfang Oktober in Wien. Durch gezielte Maßnahmen für gesundes Arbeiten können Un-

ternehmen die Zufriedenheit ihrer Beschäftigten erhöhen und sich von Mitbewerbern abheben. In Zeiten des erhöhten Fachkräftebedarfs wird das immer wichtiger. Zu den Vortragenden bei der Veranstaltung, die von über 300 Teilnehmenden besucht wurde, zählte Zukunftsforscher **Tristan Horx**. Er sprach darüber „Wie die Zukunft entsteht und das Employer Branding beeinflusst“. Und Unternehmensberater **Hans Rusinek** erklär-



te, warum sinnvolle Arbeit entscheidend für unsere Gesundheit ist. Internationalen Austausch zur Betrieblichen Gesundheitsförderung wird es Anfang März bei der 5. BGF-Dreiländertagung in Innsbruck geben. Unter

<https://www.dreilaendertagung.net> ist mehr über diese Konferenz für BGF-Fachleute aus Deutschland, Österreich und der Schweiz zu erfahren, für deren Besuch eine persönliche Einladung notwendig ist.

Eine neue Gesamtstrategie

NIEDERÖSTERREICH: „TUT GUT!“

Die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH hat mehr als 20 Angebote für Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit für Gemeinden, Kindergärten, Schulen und Betriebe in Niederösterreich. Künftig sollen sich diese Programme vermehrt am

Lebensphasenmodell orientieren und Menschen von klein auf bis ins hohe Alter zu einem gesunden Leben motivieren. Zudem werden sich nunmehr fünf Expertinnen und Experten aus dem bestehenden Team als Regionalkoordinatorinnen und -koordinatoren darum kümmern, dass die gesundheitsförderlichen Maßnahmen lokal gezielt umgesetzt wer-

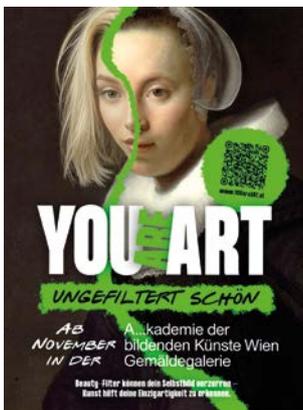


Erwin Zeiler, der Geschäftsführer von Niederösterreich: „Tut gut!“, mit der TV-Moderatorin und Markenbotschafterin Kati Bellowitsch

den. Die neue Gesamtstrategie wird von einer Kommunikationskampagne begleitet, in der Mitarbeitende sowie beeindruckende Zahlen aus den Programmen präsentiert werden. „Unsere Vision für die Zukunft ist ein Niederösterreich, in dem wir Gesundheit in allen Lebensphasen aktiv und gemeinsam gestalten“, sagte „Tut gut!“-Geschäftsführer Erwin Zeiler bei der Vorstellung des innovativen Konzeptes im September.

Schönheit braucht keinen Filter

GESUNDHEIT ÖSTERREICH GMBH



Die aktuelle gesundheitsförderliche Kampagne YOUareART soll ein starkes Zeichen für Vielfalt, mentale Gesundheit und digitale Selbstbestimmung setzen. In Workshops in der Gemäldegalerie der Akademie der bildenden Künste Wien und in der Heidi Horten Collection – die bereits mit großem Erfolg laufen – setzen sich Jugendliche mit Körperbildern und Social Media auseinander. Eine eigens entwickelte AR-App zeigt, wie klassische Kunstwerke unter Beauty-Filtern aussehen – und regt so dazu an, über Echtheit und Selbst-

wert nachzudenken. Besucher:innen können die bearbeiteten Werke teilen und unter #YOUareART ein Zeichen für Vielfalt setzen. „Wir wollen Jugendlichen Mut machen, ihr eigenes Bild von Schönheit zu entwickeln – eines, das auf Selbstvertrauen basiert, nicht auf Vergleich“, sagt Gesundheitsministerin Korinna Schumann dazu.

YOUareART läuft von Jänner 2025 bis Juni 2026 im Rahmen des Kompetenzzentrums Zukunft Gesundheitsförderung der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG), finanziert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich. YOUareART ist ein Projekt des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, der GÖG, des FEM Süd, der Akademie der bildenden Künste Wien, der Heidi Horten Collection und der Kreativagentur dasWeil. Weitere Informationen: <https://www.youareart.at>

Schlau sein – Gesund essen

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

„Gesunde Ernährung fördert kluge Köpfe“. Das ist das Motto des Projekts „Schlau sein – Gesund essen“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Nach der erfolgreichen Phase I wird es seit September 2025 in Phase II an 17 ganztägigen öffentlichen Volksschulen in den Wiener Gemeindebezirken Leopoldstadt, Favoriten, Simmering, Brigittenau und Floridsdorf fortgesetzt. Durch vielfältige Angebote soll praxisnahes Wissen an Pädagoginnen und Pädagogen, Schüler:innen, das Küchen- und Kantinenpersonal sowie an Eltern und Erziehungsberechtigte vermittelt werden. Das „Eltern-Kind-Kochen“ ist ein Beispiel dafür. Dabei bereiten Ernährungsfachleute zusammen mit Kindern und ihren Bezugspersonen schmackhafte, ausgewogene Mahlzeiten zu und geben praktische Tipps für zuhause. Das Projekt „Schlau sein – Gesund essen“ wird im Rahmen der Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich umgesetzt.



Von links im Bild: Projektleiterin **Magdalena Koller** und Abteilungsleiterin **Elfriede Hufnagl** von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, Gesundheitsreferentin **Rita Kichler** vom FGÖ und **Claudia Canaris** von der Bildungsdirektion Wien bei der Auftaktveranstaltung von Phase II des Projekts „Schlau sein – Gesund essen“ im September.

Das Wesen der Gesundheit bleibt verborgen

Der Altersforscher **Franz Kolland** im Gespräch über die Sparpotenziale durch mehr gezielte Gesundheitsförderung, Neugierde als Lebenselixier und weshalb das Sofa „ein Feind“ ist.

INTERVIEW: DIETMAR SCHOBEL

GESUNDES ÖSTERREICH

Herr Professor Kolland, was ist „Gesundheit“?

Franz Kolland: Der Philosoph *Hans-Georg Gadamer* hat einmal festgestellt, dass uns das Wesen der Gesundheit stets verborgen bleibt. Wir können nur ziemlich genau bestimmen, wann wir krank sind. Es lässt sich jedoch sagen, dass Gesundheit immer eine Frage der Zeit ist. Sie muss im Zusammenhang zum Lebenslauf gesehen werden. Im Alter gilt das ganz besonders. Wir alle kennen Phasen von größerem und geringerem Wohlbefinden und müssen lernen, damit umzugehen. Ebenso ist die räumliche Dimension bedeutsam. Das zeigt sich unter

anderem im Konzept der alters- und altersfreundlichen Stadt. Urbane Räume, die an die Bedürfnisse älterer und hochaltriger Menschen angepasst sind – zum Beispiel durch genügend Sitzgelegenheiten, mehr Grün und schattige Plätze – machen es auch eher möglich, gesund und aktiv älter zu werden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie lässt sich der aktuelle Zustand unserer Gesellschaft beschreiben?

Wir leben in einer „Risikogesellschaft“, wie das der Soziologe *Ulrich Beck* bereits in den 1980er-Jahren genannt hat. Die Unsicherheit ist groß, und die

Gesellschaft ist in zunehmend kleinere Gruppen und Grüppchen fragmentiert. Es gibt auch keine einheitliche Vorstellung mehr davon, in welche Richtung sie sich entwickeln sollte. Gleichzeitig fehlt es an Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern, die den Mut zu den aktuell notwendigen strukturellen Veränderungen aufbringen würden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was bedeutet es, in der derzeitigen gesellschaftlichen Situation alt zu werden und alt zu sein?

Bei den meisten älteren und alten Menschen ist die Einstellung vorherrschend,

7 FRAGEN AN FRANZ KOLLAND

1 Was wollten Sie als Kind werden?

Lokführer bei der Österreichischen Bundesbahn oder Postbeamter. Das war damals auch die Empfehlung meiner Eltern. Sie haben mir geraten, in einer unsicheren Welt einen sicheren Beruf zu ergreifen.

2 Wo möchten Sie leben?

In einer Großstadt mit vielen kulturellen Möglichkeiten, von der aus es auch gut möglich ist, wandern zu gehen. Beides ist in Wien der Fall.

3 Welche drei Dinge würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?

Meine Frau, eine Hängematte und den Roman „Der Mann ohne Eigenschaften“ von Robert Musil. – Dort könnte ich ihn endlich zu Ende lesen.

4 Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten? Unabsichtliche

5 Was verabscheuen Sie am meisten? Unpünktlichkeit. Wer zu spät kommt, ist nach meiner Erfahrung auch ansonsten meist nicht zuverlässig und loyal.

6 Wer sind Ihre Heldinnen und Helden der Wirklichkeit?

Universalgenies wie Albert Einstein und Johann Wolfgang von Goethe, deren Leben und Werk über ihre Zeit hinaus Vorbildwirkung hat.

7 Wie lässt sich „Gesundheitsförderung“ in einem Satz beschreiben?

Es geht darum, Menschen dort abzuholen, wo sie stehen und sie so anzuleiten, dass sie Gesundheitsförderung ohne Zwang von außen in ihren Lebensstil integrieren können.



„Der Anteil von Gesundheitsförderung an den Gesundheitsbudgets ist noch viel zu gering.“

FRANZ KOLLAND, ALTERSFORSCHER

Gute staatliche Strukturen, die mit einer Kultur der Selbstverantwortung verbunden sind, bieten die besten Voraussetzungen für Gesundheitsförderung. In den skandinavischen Staaten wird dies erfolgreich umgesetzt. Dieser Zugang sollte auch für Österreich Vorbildwirkung haben. Finanzielle Anreize können dabei unterstützen, dass Menschen mehr auf ihre Gesundheit achten. Ebenso sollte die Arbeit von Institutionen wie dem Fonds Gesundes Österreich verstärkt werden. Denn wir müssen gesundheitsförderliche Maßnahmen direkt zu den Bürgerinnen und Bürgern bringen und mit und für diese arbeiten. Aktuell ist der Anteil von Gesundheitsförderung an den Gesundheitsbudgets jedoch noch viel zu gering – obwohl dadurch letztlich hohe Kosten für die Krankenversorgung erspart werden könnten.

dass sie die aktuellen und künftigen Entwicklungen nicht mehr betreffen. Gruppen wie die „Seniors For Future“, die sich für Klimaschutz, Artenvielfalt und den Erhalt einer gesunden Biosphäre einsetzen und dafür auch auf die Straße gehen, sind eine Minderheit.

GESUNDES ÖSTERREICH **Was ist vor allem wichtig, um möglichst gesund zu altern?**

Wir wissen heute, dass ausreichende Bewegung dafür besonders bedeutsam ist. Der Anteil an Menschen, die diese auch ausüben, ist allerdings noch viel zu gering. Wenn ich einen Vortrag halte, gebe ich den Zuhörenden daher immer den – nicht ganz ernst gemeinten Tipp –

einen kritischen Blick auf die Möblierung ihres Wohnzimmers zu werfen, wenn sie nach Hause kommen: Denn das Sofa ist „ein Feind“ der Gesundheit. Physische Aktivität ist nicht nur für das körperliche Wohlbefinden wichtig. Sie unterstützt uns auch dabei, geistig fit zu bleiben. Neugierig zu bleiben, weiterhin Neues dazulernen und Kontakte zu pflegen, speziell auch solche zu jüngeren Menschen, sind weitere Empfehlungen für aktives und gesundes Altern. Jede Form der positiven Stimulation kann hilfreich sein.

GESUNDES ÖSTERREICH **Wo und wie sollte Gesundheitsförderung vor allem ansetzen?**

GESUNDES ÖSTERREICH **Welche Potenziale sollten durch mehr Gesundheitsförderung besser genutzt werden?**

Im höheren Alter erreichen wir eine Lebensphase, in der statistisch betrachtet viele von uns gebrechlich sind, an einer oder mehreren chronischen Erkrankungen leiden und pflegebedürftig werden. Diese Lebensphase kann durch gesundheitsförderliche Lebensverhältnisse und gesundheitsförderliches Verhalten nicht nur in ein höheres Alter verschoben, sondern im Verhältnis zur Gesamtlebenszeit auch verkürzt werden. *James Fries*, der an der Stanford Universität in den USA Medizin gelehrt hat, hat dieses Phänomen als „Kompression der Morbidität“ beschrieben.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wir alle wollen möglichst unser Leben lang selbständig, gesund und selbstbestimmt sein.

Wie wahrscheinlich ist das?

Erhebungen zeigen, dass etwa zehn Prozent der Bevölkerung bis ins hohe Alter gesund sind, in dem Sinne, dass sie keinen Arzt benötigen haben, nie in ein Krankenhaus mussten und auch kein Pflegegeld bezogen haben.

GESUNDES ÖSTERREICH

Sie haben vor eineinhalb Jahren Ihren 70. Geburtstag gefeiert. Sind Sie alt?

Von außen betrachtet bin ich sicher alt. Doch ich fühle mich nicht alt. Das gilt vor allem auch deshalb, weil ich weiterhin eine sinnerfüllte Arbeit habe, durch die ich Gesellschaft in der Theorie und ebenso in praktischen Projekten positiv mitgestalten kann. Und ich kann die Dinge tun, die ich gerne mache. – Nebenbei bemerkt, bin ich mit meinen 71 Jahren als Altersforscher auch endlich in einer Lebensphase angekommen, in der mich niemand mehr für zu jung für diese Aufgabe hält. Zu Beginn meiner Karriere war das noch oft der Fall.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie möchten Sie leben, wenn Sie hochaltrig sind?

Meine Frau und ich gehören zu dem sehr geringen Anteil älterer Menschen, die



Franz Kolland: „Ich wünsche den **Kindern von heute**, dass sie stets neugierig bleiben und lebenslanges Lernen zu einem Teil ihrer Biographie machen.“

sich schon frühzeitig darauf vorbereitet haben. Wir sind vor vier Jahren in eine kleine Wohnung im Erdgeschoss umgezogen, die keine Badewanne hat und mitten in der Stadt liegt. Dadurch sind Einkaufsmöglichkeiten und kulturelle Attraktionen gut erreichbar. Falls einmal eine 24-Stunden-Betreuung benötigt werden sollte, ist dafür bereits ein Zimmer vorhanden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was wünschen Sie der Generation alpha, den ab 2013 Geborenen, für deren Alter?

Ich wünsche den Kindern von heute und

Erwachsenen und alten Menschen von morgen und übermorgen, dass sie stets neugierig bleiben und lebenslanges Lernen zu einem Teil ihrer Biographie machen. Dann lebt man immer gut, und dafür gibt es auch keine Altersgrenze. Ich wünsche ihnen, dass sie immer ein Projekt in ihrem Leben haben, das sie interessiert und für das sie sich gerne engagieren. Nicht zuletzt empfehle ich ihnen, zu Menschen außerhalb ihrer eigenen Umgebung – also zu jenen aus anderen Gruppen und Schichten – Kontakte aufzubauen und zu pflegen. Immer nur in der eigenen Suppe zu schwimmen, ist toxisch.

EIN KURZER LEBENSLAUF VON FRANZ KOLLAND

„Ich habe meine ganze Kindheit in Rittersälen verbracht“, erzählt der Soziologe und Gerontologe Franz Kolland (71). Sein Vater war Kastellan, also Verwalter, der Riegersburg, der besterhaltenen Burganlage der Steiermark. Dort hat Franz Kolland „schon als Fünfjähriger“ Kleingruppen mit einem großen Schlüssel für die Burgzimmer ausgestattet durch das historische Gebäude geführt – und sich über die Trinkgelder gefreut. „Später sind mich meine Klassenkameraden, Kinder aus dem unter der Burg gelegenen Dorf, immer gerne besuchen gekommen.

Die Festungsanlage war unser Spielplatz“, erinnert sich der renommierte Altersforscher, der eine jüngere und eine ältere Schwester hat.

Das Gymnasium hat er im rund 40 Kilometer entfernten Gleisdorf besucht und musste dafür täglich um 5 Uhr in der Früh aufstehen. Der Besuch einer weiterführenden Schule war für ihn, ebenso wie für viele andere aus seiner Generation, noch keine Selbstverständlichkeit: „Das ist erst dadurch ermöglicht worden, dass während der Regierungszeit von Bruno Kreisky Gratis-Schulbücher und kostenlose Schulbusfahrten eingeführt

wurden. Unsere Familie hätte sich das sonst nicht leisten können.“

Franz Kolland hat an der Universität Wien Soziologie studiert und sich „durch einen Zufall“ vor rund 45 Jahren auf die Altersforschung spezialisiert: „Universitätsprofessor Leopold Rosenmayr, dessen Assistent ich damals war, hatte eine Tagung zu diesem Thema besucht. Von dieser ist er mit 20 Büchern zurückgekehrt – und mit dem Arbeitsauftrag, mich in diese einzulesen.“ Die Altersforschung und speziell „alte Menschen in ihrer Weisheit“ faszinieren ihn seither. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit

liegt darauf, dazu beizutragen, die soziale, gesundheitliche und ökonomische Lage älterer Menschen zu verbessern.

Franz Kolland war von 1997 bis 2019 Außerordentlicher Universitätsprofessor am Institut für Soziologie der Sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität Wien und ist seit 2018 Leiter des Kompetenzzentrums Gerontologie und Gesundheitsforschung an der Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften in Krems. Er ist verheiratet und hat zwei Töchter im Alter von 33 und 34 Jahren.



**PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICHS**

Weil gemeinsam alles schöner ist!

Wer Mitglied im Pensionistenverband ist, der ist Teil einer großen Familie!

Mit aktuell mehr als 1.600 Ortsgruppen in fast allen Gemeinden in Österreich ist der PVÖ immer in der Nähe. Ein buntes Freizeitprogramm, kostenlose Beratung und eine starke Gemeinschaft, in der wir immer füreinander da sind!

Jetzt Mitglied des
Pensionistenverbandes werden!



Gesundheit darf kein Privileg sein

Gesundheitsministerin **Korinna Schumann** im Interview über gute Bedingungen für gesundes Altern und weshalb durch Gesundheitsförderung und Prävention Leid verringert und Kosten eingespart werden können.

GESUNDES ÖSTERREICH

Frau Bundesministerin Schumann, die Lebenserwartung für Frauen hat in Österreich 2024 bei der Geburt 84,3 Jahre, jene für Männer 79,8 Jahre betragen. Männer konnten 2023 jedoch nur mit 60,3 und Frauen mit 60,5 „gesunden Lebensjahren“ ohne wesentliche körperliche oder geistige Einschränkungen rechnen. Das sind rund drei Jahre weniger als in den EU-Ländern im Durchschnitt. Was ist vor allem notwendig, um das zu verbessern?

Korinna Schumann: Die Zahlen zeigen sehr deutlich: Wir leben in Österreich zwar immer länger, aber nicht automatisch gesünder. Das Ziel muss sein, dass wir nicht nur Lebensjahre gewinnen, sondern vor allem gesunde Lebensjahre. Dafür braucht es ein Umdenken – Gesundheit beginnt nicht erst im Spital. Gerade deswegen ist Gesundheitsvorsorge so wichtig. Wir setzen als Regierung auch hinsichtlich der Gesundheitskompetenz Schritte – also in Bezug darauf die Fähigkeit zu verbessern, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welchen Beitrag kann speziell Gesundheitsförderung dazu

leisten, und wo und wie sollte sie vor allem ansetzen?

Gesundheitsförderung bedeutet, Bedingungen zu schaffen, die Menschen dabei unterstützen, gesund zu bleiben. Hier ist mir besonders wichtig, dass diese Gesundheitsvorsorge nicht davon abhängt, wie viel Geld im Börserl ist. Unser öffentliches solidarisches Gesundheitssystem ist zum Glück gut aufgestellt, man denke nur an die Brustkrebsvorsorge.

GESUNDES ÖSTERREICH

In diesem Zusammenhang wird auch immer wieder „mehr Prävention und weniger Reparaturmedizin“ gefordert. Welches Gewicht hat dieser Ansatz aktuell? Vorbeugen ist immer besser als heilen. Ich weiß, dass das ein Satz ist, den man oft hört, aber er stimmt einfach. Prävention spart langfristig nicht nur menschliches Leid, sondern auch Kosten. Gerade in Zeiten, in denen öffentliche Mittel knapp sind, müssen wir darauf achten, sie dort einzusetzen, wo sie am meisten bewirken – und das ist oft bei der Vorbeugung.

GESUNDES ÖSTERREICH

Länger gesund arbeiten zu können und alter(n)sgerechte Arbeitsplätze zu schaffen sind zwei Vorhaben,

die im Regierungsprogramm 2025 bis 2029 hervorgehoben werden.

Was kann Betriebliche Gesundheitsförderung dazu beitragen?

Gesunde und sichere Arbeitsplätze sind entscheidend, wenn Menschen bis ins Alter fit bleiben sollen. Die Betriebliche Gesundheitsförderung ist dafür ein sehr wirksames Instrument. Sie stärkt nicht nur die Beschäftigten, sondern auch die Unternehmen selbst.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was kann Gesundheitsförderung in höheren Jahren im Allgemeinen bringen und worauf kommt es dabei vor allem an?

Auch im höheren Alter kann man viel für seine Gesundheit tun. Bewegung, soziale Kontakte und eine ausgewogene Ernährung sind wichtige Faktoren, um aktiv und selbständig zu bleiben. Ebenso wichtig sind die Rahmenbedingungen: barrierefreie öffentliche Räume, gute Nachbarschaften – es wirkt Wunder, mal bei der Nachbarin anzuläuten, um zu fragen, ob man helfen kann. Es geht nicht darum, das Altern aufzuhalten – sondern darum, gut und selbstbestimmt alt zu werden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche Rolle spielen die Lebensverhältnisse insgesamt für unsere Gesundheit?



„Prävention spart langfristig nicht nur menschliches Leid, sondern auch Kosten.“

KORINNA SCHUMANN, BUNDESMINISTERIN FÜR ARBEIT, SOZIALES, GESUNDHEIT, PFLEGE UND KONSUMENTENSCHUTZ

Gesundheitsförderung funktioniert auch insgesamt nur dann, wenn die Rahmenbedingungen stimmen. Menschen können nur gesund leben, wenn sie die Möglichkeit dazu haben – etwa, wenn es sichere Wege zum Gehen oder Radfahren gibt, gesunde Lebensmittel leistbar sind oder die Arbeitsbedingungen fair sind. Deshalb müssen wir immer einen weiter gefassten Blick darauf haben.

GESUNDES ÖSTERREICH

Sollten die Mittel für Gesundheitsförderung nicht am besten vor allem für Kinder und Jugendliche eingesetzt werden, weil so auch die größten Effekte zu erwarten sind?

Gesundheitsförderung bei jungen Menschen ist tatsächlich besonders wirkungsvoll, weil sie das ganze Leben beeinflusst. Wenn Kinder früh erfahren, dass Bewegung Freude macht, dass gesundes Essen schmeckt und dass es wichtig ist, auf sich zu achten, dann prägt das ihr Verhalten nachhaltig. Aber auch hier gilt: Das darf nicht zu Lasten

anderer Gruppen gehen – ältere Menschen brauchen ebenso Unterstützung, um gesund zu bleiben.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wo steht die Gesundheitsförderung in Österreich und in welche Richtung soll sie sich in Zukunft weiterentwickeln?

Österreich hat in den letzten Jahren viel aufgebaut. Jetzt geht es darum, diese Strukturen zu festigen, besser zu vernetzen und die Wirkung noch stärker zu messen. Gesundheitsförderung muss langfristig gedacht werden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was würden Sie sich für eine „gesunde Zukunft“ der Bevölkerung wünschen?

Gesundheit darf kein Privileg sein – ich sehe das aber nicht als Wunsch, sondern als politischen Auftrag. Alle Menschen in Österreich sollen gute Chancen haben, gesund aufzuwachsen, zu arbeiten und alt zu werden – unabhängig von Einkom-

men, Bildung oder Herkunft. Wenn wir das schaffen, gewinnen wir nicht nur Lebensjahre, sondern auch Lebensqualität für die gesamte Gesellschaft.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was tun Sie selbst für Ihre Gesundheit?

Ich versuche, Bewegung und Ruhepausen in meinen Alltag einzubauen. Ein Spaziergang, bewusst essen, Zeit mit Familie und Freundinnen – das gibt mir Energie.

Korinna Schumann (59) wurde in Wien geboren, wo sie auch die Volksschule besucht und am Gymnasium Sperlgasse im 2. Wiener Gemeindebezirk maturiert hat. Ab 1989 war sie Mitarbeiterin im Sozialministerium, ab 2018 Bundesfrauenvorsitzende des Österreichischen Gewerkschaftsbundes und dessen Vizepräsidentin. Seit 2025 ist sie Bundesministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.



SABINE PLESCHBERGER

„Menschen zu helfen und hinzusehen, wo andere wegschauen, war mir bereits in der Schulzeit wichtig“, erzählt Sabine Pleschberger (52). Sie ist in einem Dorf im Tiroler Unterland aufgewachsen, hat von 1991 bis 1994 in Innsbruck eine Ausbildung zur Diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerin absolviert und danach drei Jahre im Krankenhaus Rudolfinerhaus in Wien gearbeitet. Sie hat zudem ab 1992 Erziehungswissenschaft studiert und dieses Studium 1997 an der Universität Wien abgeschlossen. Im selben

Jahr hat sie auch ein Angebot, wissenschaftlich zu arbeiten angenommen – und ist dabei geblieben. Es folgten ein Public Health Studium in Bielefeld und elf Jahre Mitarbeit am Institut für Palliative Care und Organisationsethik der Universität Klagenfurt sowie währenddessen auch ihre Promotion und Habilitation in Pflegewissenschaft und Palliative Care. Sabine Pleschberger war von 2017 bis 2022 Leiterin der Abteilung für Gesundheitsberufe der Gesundheit Österreich GmbH. Dann folgte sie

Rufen an die Universität Wien als Gastprofessorin und im Dezember 2023 ans Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien, auf die Stiftungsprofessur Pflegewissenschaft. „Ein Schwerpunkt meiner Arbeit liegt darauf, wie hilfe- und pflegebedürftige Menschen so begleitet, versorgt und unterstützt werden können, dass sie selbst und ihr Umfeld dies nicht als Verlust an Würde erleben“, sagt die engagierte Forscherin, die einen Sohn von 22 und eine Tochter von 16 Jahren hat.

// Menschen zu helfen, war mir bereits in der Schulzeit wichtg. //

SABINE PLESCHBERGER, PROFESSORIN FÜR PFLLEGEWISSENSCHAFT

GERT DRESSEL

„Ich bin als viertes von fünf Kindern in Siegen aufgewachsen, einer Stadt mit rund 100.000 Einwohnerinnen und Einwohnern im deutschen Bundesland Nordrhein-Westfalen“, erinnert sich Gert Dressel (61) an seine Kindheit und Jugend während der Babyboomer-Zeit: „Das war super, denn in unserer Reihenhaussiedlung gab es viel Platz, auch auf der Straße, und es waren immer andere Kinder zum Spielen da.“ Was ihn schon früh geprägt habe, seien die Geschichten seiner 1930 geborenen Mutter aus den Kriegsjahren gewesen: „Sie muss-

te 1945 miterleben, wie die Front quer durch unseren Stadtteil verlief und die Nazis junge Deserteure hingerichtet haben.“ Gert Dressel hat ab 1983 Geschichte und Politikwissenschaften in Westberlin und Wien studiert und ist heute wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Pflegewissenschaft und bei der Sammlung „Doku Lebensgeschichten“ der Universität Wien sowie des Vereins Sorgenetz. Von der so genannten „Oral History“, also persönlichen Erzählungen von Zeitzeugen ausgehend, haben Geschichten auch in seiner beruflichen

Laufbahn schon früh eine wichtige Rolle gespielt – und tun das bis heute. 1994 hat er gemeinsam mit einer Kollegin in einem Wiener Heim für Seniorinnen und Senioren erstmals ein „Erzählcafé“ veranstaltet, bei dem der persönliche Austausch zu verschiedenen allgemeinen Themen ermöglicht wird. „Vor aufmerksam Zuhörenden aus seinem Leben erzählen zu können, tut der Seele gut“, betont Gert Dressel. Er ist verheiratet, hat zwei Söhne im Alter von 19 und 28 Jahren und liebt es, wandernd die Natur zu erkunden.



// Aus seinem Leben erzählen zu können, tut der Seele gut. //

GERT DRESSEL, HISTORIKER



SILVIA VOLLSTUBER

„Ich hatte immer schon gerne ältere Menschen um mich“, sagt Silvia Vollstuber (51), Senior Consultant am Institut für Gesundheitsförderung und Prävention (IfGP) in Graz. Ihre Oma, auf deren Bauernhof in Lebring in der Steiermark sie zwei Mal pro Jahr ihre Ferien verbrachte, habe dazu viel beigetragen. Silvia Vollstuber ist mit ihrem drei Jahre älteren Bruder in der Kleinstadt Walldorf in der Nähe von Heidelberg in Deutschland aufgewachsen. Nach dem Abitur hat sie eine Lehre zur Industriekauffrau

gemacht. „Mit 24 Jahren bin ich nach Österreich übersiedelt, nach Gamlitz in der Steiermark. Meine Eltern waren schon zuvor dorthin umgezogen – der schönen Landschaft, der Ruhe und der guten Luft wegen“, erzählt die Public Health-Expertin. Sie hat an der Medizinischen Universität Graz sowie der FH Burgenland studiert und ist seit 2018 für das IfGP tätig. Seit 2021 leitet sie den „Dialog gesund & aktiv altern“, eine Kooperation des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Ge-

sundheit, Pflege und Konsumentenschutz, des Dachverbandes der Sozialversicherungsträger und des Fonds Gesundes Österreich. Silvia Vollstuber ist verheiratet und hat eine 23-jährige Tochter und einen 19-jährigen Sohn. Neben Mountainbiken, Pilates und Wandern zählt auch Bogenschießen zu ihren Hobbys: „Gesundheitsförderung bedeutet für mich, auf sich zu schauen, optimistisch zu sein, positiv zu denken und den Fokus auf unsere Ressourcen zu legen – nicht auf unsere Schwächen.“

// Gesundheitsförderung bedeutet für mich, den Fokus auf unsere Ressourcen zu legen. //

SILVIA VOLLSTUBER, PUBLIC HEALTH-EXPERTIN



Kunst fördert die Gesundheit

EUROPÄISCHE KOMMISSION

Musik, bildende Kunst, Tanz, Theater, Literatur und andere kulturelle Aktivitäten können die körperliche, geistige und seelische Gesundheit verbessern, Gemeinschaften stärken und somit auch gesundes Altern unterstützen. Das ist unter anderem durch eine wissenschaftliche Übersichtsarbeit des Regionalbüros für Europa der Weltgesundheitsorganisation WHO belegt, für welche die Ergebnisse von 310 Studien berücksichtigt wurden. Der im September erschienene Report „Kultur und Gesundheit – Zeit zu handeln“

der Generaldirektion für Bildung, Jugend, Sport und Kultur der Europäischen Kommission enthält die wichtigsten theoretischen Informationen zu diesem Thema. Zudem werden zahlreiche Praxisbeispiele aus verschiedenen Mitgliedsstaaten der Europäischen Union beschrieben. „Don't worry, sing happy“ etwa war ein Projekt in Dänemark, Italien und Rumänien bei dem Singgruppen für junge Mütter entstanden sind. „Kunst auf Rezept“ wird in den sieben baltischen Staaten Dänemark, Deutschland, Finnland, Lettland, Litauen, Polen und Schweden umgesetzt. „Tanz die Toleranz“ der Caritas Wien ist ein Beispiel aus Österreich und

bewegt jedes Jahr Hunderte Menschen – unabhängig von Talent, Erfahrung, Geschlecht, Hautfarbe, ethnischer Zugehörigkeit, sozialer Herkunft oder Alter. Und beim „Club 60+“ auf Malta haben sich Menschen über 60 zwei Mal in der Woche zu Workshops für

Schauspiel und Kreativität getroffen. Der Bericht „Culture and Health – Time to Act“ ist auf <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/be89805d-9cf8-11f0-97c8-01aa75e-d71a1/language-en> verfügbar.



Auch die Psyche braucht Pflege

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Den meisten Menschen ist bewusst, dass man den Körper pflegen muss, um ihn gesund zu erhalten. Dass dies auch für die Psyche gilt, ist weniger bekannt. Was dafür wichtig ist, warum nicht jedes Tief

gleich Ausdruck einer psychischen Erkrankung ist, wann man Hilfe suchen sollte und vieles mehr beschreibt die neu überarbeitete Broschüre „Psychosoziale Gesundheit“ des Fonds Gesundes Österreich. Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert die „psychosoziale Gesundheit“ als einen Zustand des Wohl-

befindens, in dem wir unsere Fähigkeiten ausschöpfen, den Alltag bewältigen, produktiv arbeiten und zur Gemeinschaft beitragen können. Nicht jene Menschen sind psychisch gesund, die keine Probleme haben, sondern jene, denen es gelingt, Krisen konstruktiv zu bewältigen. Es ist absolut kein Zeichen von Schwäche, das nicht immer zu können. Die Broschüre „Psy-



chosoziale Gesundheit“ steht unter <https://fgoe.org/m Medien/Brosch%C3%BCren-Folder-Plakate> zur Verfügung.



„Nicht jene Menschen sind psychisch gesund, die keine Probleme haben, sondern jene, denen es gelingt, Krisen konstruktiv zu bewältigen.“

Kinder essen gesund

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Zwei neue Kurzfilme sind aktuell auf <https://kinderessengesund.at> abrufbar. Das Maskottchen „Brainy“ erklärt Kindern darin auf einfache, unterhaltsame und altersgerechte Weise alles zu den Themen „Soja“ und „Der Weg der Milch“. Zudem sind auf der Website der Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich zahlreiche weitere Informationen zu bewusstem, gesundem und genussvollem Essen abrufbar. Das umfasst beispielsweise eine Broschüre mit Rezeptideen



für Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen, Berichte über laufende und abgeschlossene Projekte sowie eine „Toolbox“ mit Handbüchern, Spielen, Unter-

richtsmaterialien und vielem mehr. „Kinder essen gesund“ wendet sich seit mittlerweile sechs Jahren mit Projekten in ganz Österreich und qualitätsgeprüften

Daten und Fakten an Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen, Verantwortliche für Gemeinschaftsverpflegung und Kommunen – sowie in erster Linie an die Kinder selbst.

Die Klimaresilienz erhöhen

STYRIA VITALIS

Durch den Klimawandel werden Unwetter mit Starkregen und Überschwemmungen häufiger und ebenso die Anzahl von Hitzetagen. All das hat auch Auswirkungen auf unsere Gesundheit. „Vulnerable Bevölkerungsgruppen“ wie zum Beispiel Schwangere, Menschen mit chronischen Erkrankungen, ältere oder sozial benachteiligte Menschen sind besonders

davon betroffen. Der „Klimaresilienz-Check Gesundheit für Gemeinden und Regionen 2050“ oder kurz „KLIC Gesundheit 2050“ ist ein Instrument, das dies berücksichtigt und mit dem mögliche Auswirkungen auf regionaler Ebene erhoben werden können. Aktuell wird er vom Kompetenzzentrum Klima und Gesundheit der Gesundheit Österreich GmbH gemeinsam mit Styria vitalis und den drei Gemeinden der Öko-region Kaindorf erprobt. Aus



den Ergebnissen sollen weitere Maßnahmen in der Region zur Anpassung an den Klimawandel und zur Gesundheits-

förderung abgeleitet und so die regionale Klimaresilienz erhöht werden. Mehr dazu unter: styriavitalis.at/klic

Know-how für mehr Gesundheit

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH



Die Gesundheitsförderung in Österreich lebt von innovativen, nachhaltigen und gut umgesetzten Projekten. Fort- und Weiterbildung ist daher ein wichtiger Teil der Arbeit des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Im Rahmen des Bildungsnetzwerkes des FGÖ wird eine breite Palette von Seminaren angeboten – von den „Grundlagen des Projektmanagements“ über die Anwendung Künstlicher Intelligenz in der Gesundheitsförderung bis zum Thema „Klima und Gesundheit 2.0“. Für die Betriebliche Gesundheitsförderung gibt es spezielle Angebote etwa zur Moderation von Gesundheitszirkeln, zum „gesunden Führen“ und vielem anderem mehr. Das Programm für Bürgermeister:innen und Amtsleiter:innen vermittelt Know-how für kommunale Gesundheitsförderung und zeigt den Entscheidungsträger:innen auf Gemeindeebene zudem, wie sie auf ihre eigene Gesundheit achten können. Alle Seminare können über die Plattform <https://seminare.goeg.at> gesichtet und gebucht werden.

Gemeinsam statt einsam

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Einsamkeit ist ein Risiko für unsere Gesundheit. Wer hingegen in einem positiven Miteinander, etwa in Nachbarschaften, gut aufgehoben ist, hat bessere Chancen auf ein gesundes Altern und -sein. 2026 starten acht neue Projekte, die sich diesem Thema widmen und in Österreichs Gemeinden, Städten und Regionen die Chancen älterer Menschen auf „soziale Teilhabe“ verbessern wollen. Das bedeutet in Netzwerke wie die Familie, Freundinnen und Freunde oder die Nachbarschaft eingebunden zu sein und am täglichen Le-

ben und Freizeitaktivitäten teilhaben zu können. Die Projektteams konnten im zweistufigen Projekt-Call „Gemeinsam statt einsam!“ des Fonds Gesundes Österreich und des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz mit ihren Konzepten überzeugen. Die Projekte sind in sechs Bundesländern in Stadt und Land angesiedelt und setzen auf eine große Vielfalt von Ansätzen der kommunalen Gesundheitsförderung. Auf der Website von „Auf gesunde Nachbarschaft!“ finden Sie nähere Informationen dazu.



Das Alter ist vielfältiger geworden

Dank der gestiegenen Lebenserwartung sind zahlreiche Menschen in höheren Jahren aktiv und selbständig. Gesundheitsförderung soll alle Älteren erreichen – und so auch die gesundheitliche Ungleichheit zwischen ihnen verringern.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Klaus Ropin:
„Gesundheitsförderliche Maßnahmen sollen in allen Lebensphasen dazu beitragen, gesundheitliche Ungleichheit zu verringern.“



Georg Ruppe:
„Das ‚lebenslange Lernen‘ ist ein Faktor, der sich bis ins hohe Alter sehr positiv auf die Gesundheit auswirken kann.“

sellschaft im Wandel“ auf den Punkt, wie sehr sich der Blick auf das Altsein und Altwerden in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten verändert hat. Die 2024 veröffentlichte Forschungsarbeit wurde von der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) durchgeführt. In zwei Gruppendiskussionen berichteten 33 Bürgerinnen und Bürger mit einem Durchschnittsalter von 64,4 Jahren, was Altern für sie heute bedeutet. In dem wissenschaftlichen Bericht ist auch nachzulesen, dass „eine Verjüngung des Alterns“ wahrzunehmen sei.

Das ist vor allem darauf zurückzuführen, dass die Lebenserwartung bei der Geburt – mit Ausnahme der Jahre der COVID-19-Pandemie – in den vergangenen Jahrzehnten erfreulicherweise kontinuierlich gestiegen ist. Für Frauen hat sie seit 1970 um rund 10,9 Jahre zugenommen. Aktuell beträgt sie rund 84,3 Jahre. Für Männer war sogar ein Anstieg um rund 13,4 Jahre zu verzeichnen. Sie können aktuell statistisch betrachtet bei der Geburt mit rund 79,8 Jahren an Lebenszeit rechnen.

Der Anteil an Menschen in den höheren Jahren an der Gesamtbevölkerung hat sich dadurch vergrößert – und

ebenso der Anteil derjenigen, die mit 70, 80 oder sogar 90 Jahren noch gesund, aktiv und selbständig sind. Bessere Bedingungen für Wohnen, Lernen und Arbeiten, bessere Gesundheitsversorgung und mehr Hygiene sowie Maßnahmen für Prävention und Gesundheitsförderung sind die wichtigsten Ursachen für diese positive Entwicklung, durch welche die Gruppe der Menschen in höheren Jahren auch zunehmend vielfältiger geworden ist. Ein Video des Fonds Gesundes Österreich zeigt unter <https://www.youtube.com/watch?v=Ewwgeipu8m> unterschiedliche Sichtweisen des Alters.

Nicht alle profitieren

Gleichzeitig ist allerdings gut belegt, dass nicht alle im selben Ausmaß von diesen Fortschritten profitieren. Vor allem die gesundheitlichen Unterschiede nach Bildungsstand, Einkommen, Vermögen und Migrationserfahrungen sind groß – und werden im Lebensverlauf meist immer größer. „Gesundheitsförderliche Maßnahmen sollen daher – wie in allen Lebensphasen – auch in höheren Jahren dazu beitragen, diese gesundheitliche Ungleichheit zu verringern“, sagt Klaus Ropin, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ).

Früher waren die Leute mit 60 alt. Wir ziehen uns anders an, wir sind fitter und wir haben nicht so schwer gearbeitet. Wir wollen noch etwas Neues anfangen und wir haben mehr Möglichkeiten dafür“. Mit diesen Worten bringt eine Teilnehmerin der vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz beauftragten Studie „Zukunftsvisionen: Altern in einer Ge-



Der FGÖ hat seit seiner Gründung im Jahr 1998 zahlreiche Projekte für ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und die psychosoziale Gesundheit älterer Menschen unterstützt. Das Spektrum reicht von umfassender Gesundheitsförderung im Setting Seniorenwohnhaus für Bewohner:innen, Mitarbeitende und Angehörige über die „demenzfreundliche“ Gestaltung von Apotheken und Gemeinden bis hin zu den vielfältigen Aktivitäten im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“. Diese wurde bereits 2012 gestartet und setzt gesundheitsförderliche Aktivitäten im unmittelbaren sozialen Umfeld.

Das Miteinander stärken

In der aktuellen fünften Phase dieses Programms liegt der Schwerpunkt darauf, Einsamkeit im Alter zu verringern. Nach dem Motto „Gemeinsam statt einsam!“ werden in den kommenden drei Jahren zahlreiche gesundheitsförderliche Maßnahmen in Gemeinden, Städten und Regionen durchgeführt werden, die das gute Miteinander stärken und Möglichkeiten zur Teilhabe an Alltagsaktivitäten oder Freizeitbeschäftigungen fördern. Wenn Seniorinnen und Senioren in soziale Netzwerke wie Familie, Freundinnen und Freunde oder Nachbarschaft

eingebunden sind, so ist das auch ein wesentlicher Faktor für gesundes Altern. Benachteiligten Menschen in höheren Jahren gilt auch im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ besonderes Augenmerk.

Dank der höheren Lebenserwartung wird heute oft auch zwischen dem

„dritten Lebensalter“ ab etwa 60 und dem „vierten Lebensalter“ ab etwa 80 Jahren unterschieden (siehe auch Kasten: „Daten & Fakten“). Die „Österreichische Interdisziplinäre Hochaltrigenstudie (ÖIHS)“ beschäftigt sich speziell mit den Menschen ab 80 Jahren. Sie liefert unter anderem Daten zu deren Gesundheit und Lebenssituati-

DATEN & FAKTEN

Das „Alter“ kann aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden. Während das kalendarische oder **chronologische Alter** die Lebenszeit seit der Geburt angibt, bezieht sich das **biologische Alter** auf den körperlichen Zustand eines Menschen. So kann ein 70-Jähriger das biologische Alter eines 50-Jährigen haben – und umgekehrt. Das **psychologische Alter** drückt sich im subjektiven Altersempfinden aus: „Man ist so alt, wie man sich fühlt.“ Das **funktionale Alter** misst, inwieweit die körperlichen und geistigen Fähigkeiten zur Bewältigung des Alltags vorhanden sind. Das **soziale Alter** wird dadurch bestimmt, welche gesellschaftlichen Erwartungen an die Angehörigen verschiedener Altersgruppen gestellt werden. Diese können je nach Land und Kultur sehr unterschiedlich sein.

Nach einer Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO können folgende Lebensalter unterschieden werden:

- Übergang ins Alter: 60- bis 65-Jährige
- junge Alte: 60- bis 74-Jährige
- Betagte und Hochbetagte: 75- bis 89-Jährige
- Höchstbetagte: 90- bis 99-Jährige
- Langlebige: 100-Jährige und älter.

In der Gerontologie wird zwischen dem „dritten Lebensalter“ (zwischen circa 60 und 80/85 Jahren) und dem „vierten Lebensalter“ (ab 80/85 Jahren) differenziert. Während in Ersterem die körperlichen und geistigen Fähigkeiten meist noch weitgehend erhalten sind, sind sie im vierten Lebensalter häufig zunehmend eingeschränkt und die Fähigkeit, den Alltag selbständig zu bewältigen, wird geringer.

Quelle: Auszugsweise nach: <https://www.socialnet.de/lexikon/Alter>, Aufruf vom 18. November 2025



Paulina Wosko:
„Unsere Studie hat unter anderem gezeigt, dass die Bereiche Pflege, Betreuung und Wohnen gemeinsam und koordiniert geplant werden sollten.“



Johannes Marent:
„Im Idealfall sollte ganz Österreich zu einer altersfreundlichen ‚Caring Society‘ werden.“

on. Die Forschungsarbeit wurde 2013 und 2014 erstmals durchgeführt. Die aktuellsten Ergebnisse stammen aus der dritten Erhebung von 2019 bis 2022 unter 717 Frauen und Männern ab 80 Jahren.

Auch wenn die meisten nicht völlig frei von Krankheiten oder Beschwerden sind, so ist der Gesundheitszustand vieler Teilnehmender doch vergleichsweise gut. Etwa ein Drittel sind laut der Studie „fit“ oder sogar „außerordentlich rüstig“. Zwei Drittel sind „pre-frail“ oder „frail“. Das bedeutet, dass sie von beträchtlichen oder gravierenden körperlichen oder kognitiven Einschränkungen betroffen sind. Viele leben laut der Forschungsarbeit trotzdem weitgehend autonom. Mehr als die Hälfte schätzen ihren Gesundheitszustand subjektiv als „sehr gut“ oder „gut“ ein, rund 34 Prozent als „mittelmäßig“ und nur rund 15 Prozent als „schlecht“ oder „sehr schlecht“. Fast 90 Prozent sind mit ihrem Leben „sehr zufrieden“ oder „eher zufrieden“.

Ausgeprägte Resilienz

„Hochaltrige Menschen verfügen oft über große Potenziale“, hebt Georg Ruppe, der Leiter der ÖIHS, hervor. Dazu könnten etwa Gelassenheit und umfassendes Erfahrungswissen zäh-

len oder auch „eine ausgeprägte Resilienz“: „Hochaltrige Menschen haben zumeist im Laufe eines langen Lebens sehr gute Fähigkeiten entwickelt, um Widerstände zu überwinden, Herausforderungen und Konflikte zu bewältigen und Rückschläge zu verarbeiten. Diese Ressourcen sind wertvoll und sollten erkannt und bestärkt werden.“ Zudem sollten auf gesellschaftlicher Ebene Rahmenbedingungen geschaffen werden, die auf Menschen mit den unterschiedlichsten Bedürfnissen, bedingt etwa durch körperliche Einschränkungen, Rücksicht nehmen, meint der Leiter der ÖIHS. Dafür sei unter anderem wichtig, den öffentlichen Raum und den öffentlichen Nahverkehr möglichst barrierefrei zu gestalten. Umfassende Bildung – die schon möglichst früh im Leben beginnen sollte – ist ein weiterer Punkt, den Georg Ruppe hervorhebt: „Sie kann die Voraussetzung dafür sein, ein Leben lang neugierig zu bleiben und stets neues Wissen erwerben zu wollen. Dieses ‚lebenslange Lernen‘ ist ein Faktor, der sich sehr positiv auf Aktivität und Gesundheit bis ins hohe Alter auswirken kann.“

Zukunftsvisionen

Für den eingangs erwähnten Bericht „Zukunftsvisionen: Altern in einer Gesellschaft im Wandel“ wurden in einem Workshop auch 29 Expertinnen und Experten aus Politik, Wissenschaft und Praxis befragt und für mehrere Handlungsfelder wurden Empfehlungen erarbeitet, wie das „gute Altern“ in Österreich gefördert werden kann. „Zu diesen Vorschlägen zählte unter anderem, die Bereiche Pflege, Betreuung und Wohnen gemeinsam und koordiniert zu planen“, sagt Paulina Wosko, Health Expert bei der GÖG und eine der Verfasser:innen der Forschungsarbeit.

Im Detail werden etwa mehr Angebote für „betreubares“ und „intergenerationales“ Wohnen gefordert. Es sollen also zum Beispiel mehr Appartements errichtet werden, die so gestaltet sind, dass es gut möglich ist, Hilfe von außen hinzuzuholen, falls das im Lebens-

13,4

Jahre hat die Lebenserwartung von Männern seit 1970 zugenommen.

verlauf einmal notwendig werden sollte. Ebenso sollten Projekte gefördert werden, welche die Wohnbedürfnisse unterschiedlicher Generationen erfüllen und damit deren Zusammenleben unterstützen (siehe auch den Artikel „Wie wir im Alter wohnen“ auf den Seiten 34 und 35).

Die Altersarmut zu bekämpfen und den Zugang von Menschen in höheren Jahren zur digitalen Welt zu verbessern sind Beispiele für weitere Handlungsfelder, die in dem wissenschaftlichen Bericht hervorgehoben werden. Auch dem „Übergangsmanagement“ sollte nach Ansicht der befragten Fachleute mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden. Dabei geht es darum, den Wechsel vom Erwerbsleben in den Ruhestand fließend zu gestalten sowie das Know-how älterer Erwerbstätiger für ihre Unternehmen zu erhalten.

Caring Societies

Johannes Marent, der ebenfalls Health Expert bei der GÖG ist und an der Forschungsarbeit beteiligt war, formuliert eine Perspektive für die Gesellschaft insgesamt: „Wir sollten nicht nur Caring Communities aufbauen – also Nachbarschaften und Gemeinden, in denen sich Menschen und Organisationen gegenseitig unterstützen.“ Im Idealfall solle ganz Österreich zu einer altersfreundlichen „Caring Society“ werden, die den Bedürfnissen von Menschen in höheren Jahren gerecht wird und ihre Potenziale nützt: „Davon würden letztlich Menschen in allen Lebensphasen und Lebenssituationen profitieren.“

Wie gut werden Patienten in Gesundheitsfragen unterstützt?

Angehörige von Gesundheitsberufen sind eine wichtige Anlaufstelle für Fragen von Patientinnen und Patienten. Eine Studie der GÖG hat die „professionelle Gesundheitskompetenz“ der psychosozialen Gesundheitsberufe erhoben.

Wie hoch ist die „professionelle Gesundheitskompetenz“ von Angehörigen der Gesundheitsberufe? Die Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) hat sich in mehreren Studien mit dieser Forschungsfrage beschäftigt. Es ging also darum, herauszufinden, inwieweit Mediziner:innen, Pflegekräfte, Apotheker:innen und Vertreter:innen anderer Gesundheitsberufe in der Lage sind, Patientinnen und Patienten dabei zu unterstützen, auf Gesundheitsinformationen zuzugreifen, diese zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden – beispielsweise um ihr Wohlbefinden zu fördern oder gesundheitliche Herausforderungen zu bewältigen.

2024 wurden speziell rund 1.000 Angehörige psychosozialer Berufe nach ihrer professionellen Gesundheitskompetenz in vier Bereichen befragt. Diese sind:

- Informations- und Wissensmanagement,
- Informations- und Wissensvermittlung,
- Patienteneinbindung und -beteiligung
- sowie Unterstützung im Umgang mit digitalen Gesundheitsinformationen.

Neben Psychiater:innen haben Psychotherapeutinnen und -therapeuten sowie Klini-

sche und Gesundheitspsychologinnen und -psychologen an der Erhebung teilgenommen.

Die größten Herausforderungen

Ein wesentliches Resultat war, dass in Bezug auf die „professionelle digitale Gesundheitskompetenz“ die größten Herausforderungen bestehen. „Patientinnen und Patienten dabei zu unterstützen, online die für sie relevanten digitalen Gesundheitsinformationen zu finden oder auch deren Vertrauenswürdigkeit zu beurteilen, fällt vielen Fachpersonen schwer“, sagt *Denise Schütze*, Health Expert bei der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG). So sagen etwa 42 Prozent der befragten Psychiater:innen, dass Letzteres für sie „sehr schwierig“ oder „eher schwierig“ sei. Unter Klinischen und Gesundheitspsychologinnen und -psychologen geben dies 32 Prozent der Teilnehmenden an und unter den Psychotherapeutinnen und -therapeuten 30 Prozent.

Gemeinsam mit Patientinnen und Patienten Ziele festzulegen und über das weitere Vorgehen zu entscheiden ist jener Bereich, in dem laut der Erhebung die geringsten Herausforderungen bestehen. Als „sehr schwierig“ wird dies von keinem einzigen Angehörigen der psychosozialen Berufe betrachtet, und der Anteil an Personen für die dies „eher schwierig“ ist, ist ebenfalls sehr gering.



Denise Schütze:
„Auch bei den psychosozialen Gesundheitsberufen bestehen in Bezug auf die ‚professionelle digitale Gesundheitskompetenz‘ die größten Herausforderungen.“

Relativ gute Ergebnisse

Im Vergleich zu anderen Gesundheitsberufen ist die professionelle Gesundheitskompetenz der Angehörigen der psychosozialen Gesundheitsberufe auch insgesamt gut. „Das ist wahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass die zeitlichen und räumlichen Voraussetzungen für die Kommunikation mit Patientinnen und Patienten besser sind, und dass Kommunikation schon in der Ausbildung für diese Berufsgruppen ein zentrales Thema ist“, sagt Denise Schütze.

Dennoch ist auch in Bezug auf die psychosozialen Gesundheitsberufe Potenzial für Verbesserungen erkennbar. So ist etwa mehr als die Hälfte der Vertreter:innen dieser Berufsgruppen mit dem Konzept der Gesundheitskompetenz „wenig vertraut“ oder „nicht vertraut“. In der Forschungsarbeit der GÖG wird daher empfohlen, dieses durch Veranstaltungen und thematische Inputs in der Aus-, Fort- und Weiterbildung bekannter zu machen, zum Beispiel auch in Form von E-Learning-Kursen.

Vier Dinge sind für gesundes Altern wichtig

Der Altersforscher **Thomas Dorner** im Interview über die Voraussetzungen für selbstbestimmtes Altern, weshalb menschliche Zuwendung nicht ersetzt werden kann und warum das Leben auch noch lebenswert ist, wenn man Hilfe benötigt.

INTERVIEW: DIETMAR SCHOBEL

GESUNDES ÖSTERREICH

Herr Professor Dorner, womit beschäftigt sich die Altersforschung?

Thomas Dorner: Die Altersforschung setzt sich mit allen relevanten Fragen rund um das Altern auseinander. Beim *sozialen Altern* geht es darum, wie sich die Rollen, Beziehungen und der Status einer Person im Laufe des Lebens verändern. Das *biologische Altern* beschreibt den graduellen Verlust von Körperfunktionen auf zellulärer und organischer Ebene. Es wird von den Erbanlagen, dem Lebensstil und Umweltfaktoren beeinflusst. Das biologische Alter kann geringer oder größer sein als das chronologische Alter – also als die Zeit, die seit der Geburt vergangen ist. An der Akademie für Altersforschung am Haus der Barmherzigkeit ist die Frage, wie wir mit hoher Lebensqualität *gesund Altern* können, ein zentrales Thema. Das umfasst auch, wie wir lernen können, mit Einschränkungen und Krankheit bestmöglich umzugehen. Nicht zuletzt befasst sich die Altersforschung damit, wie die *Versorgungsstrukturen* gestaltet werden sollten, um gesundes Altern zu unterstützen. Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen sind nicht nur dazu da, Defizite auszugleichen. Sie sollten auch Orte sein, an denen Ressourcen wahrgenommen und ausgebaut werden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was ist vor allem notwendig, damit wir gesund, selbständig und selbstbestimmt alt werden können?

Es gibt vier Dinge, die ganz wesentlich zu gesundem Altern beitragen können. Das sind körperliche Aktivität, soziales Kapital, Sinnhaftigkeit und ausgewogene Ernährung – in genau dieser Reihenfolge. Ausreichende Bewegung ist wahrscheinlich der Faktor, der den stärksten Einfluss darauf haben kann, ob wir bei guter körperlicher und geistiger Gesundheit älter werden. Dafür gibt es jedenfalls die meisten wissenschaftlichen Belege. Sie ist während aller Lebensabschnitte wichtig – es ist aber auch nie zu spät, damit zu beginnen. Selbst hochbetagte, gebrechliche Menschen, die noch nie in ihrem Leben körperlich aktiv waren, können durch einige wenige Trainingseinheiten pro Woche über mehrere Wochen hinweg in kurzer Zeit viel an Lebensqualität gewinnen und dazu befähigt werden, die Anforderungen des Alltags besser zu bewältigen. Zudem kann so die Lebensfreude erhöht und die geistigen Fähigkeiten können verbessert werden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was ist das „soziale Kapital“ und welche Bedeutung hat es für unsere Gesundheit?

Wir wissen, dass gute soziale Kontakte unsere Gesundheit fördern, und das gilt speziell auch im Alter. Das „soziale Kapital“ kann einer Definition des Politikwissenschaftlers *Robert Putnam* aus den USA folgend auf drei Ebenen bestehen. Auf der *Mikroebene* sind dies die Beziehungen zu Partnerinnen und Partnern, zu den nächsten Familienmitgliedern sowie den engsten Freundinnen und Freunden. Auf der *Mesoebene* geht es um die soziale Unterstützung durch weitere Freundinnen und Freunde, entfernte Verwandte, Arbeitskolleginnen und -kollegen und andere mehr. Die *Makroebene* umfasst gemeinsame Normen, Werte und Ideologien, die gesellschaftliche Gruppen oder auch die Gesellschaft insgesamt verbinden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was steht in Bezug auf die beiden weiteren Bereiche, die wesentlich zu gesundem Altern beitragen können, im Vordergrund?

Wenn wir etwas tun können, das unserem Leben Sinn gibt, so ist dies nachweislich auch für unsere Gesundheit förderlich. Für ältere und alte Menschen kann „Sinnhaftigkeit“ speziell auch aus dem Gefühl heraus entstehen, weiterhin gebraucht zu werden – und somit Teil eines größeren Ganzen zu sein. In Bezug auf die Ernährung gilt, dass ein aus-



„Körperliche Aktivität, **soziales Kapital**, Sinnhaftigkeit und ausgewogene Ernährung lassen uns gesund altern.“

THOMAS DÖRNER,
MEDIZINER UND PUBLIC HEALTH-EXPERTE

gewogener Speiseplan mit viel Gemüse und Obst sowie täglich Getreideprodukten, Milch und Milchprodukten ein Leben lang empfehlenswert ist. Fleisch und Fisch sollten hingegen, auch aus Nachhaltigkeitsgründen, seltener und in kleinen Mengen verzehrt werden. Sie können jedoch gerade bei älteren Menschen eine sehr wichtige Proteinquelle darstellen. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen sind eine gute Alternative oder Ergänzung zu Fleisch und Fisch. Sie sind reich an Proteinen, Ballaststoffen und weiteren Nährstoffen. Im Alter ist Protein besonders wichtig, um Muskeln zu erhalten.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wir alle möchten gerne möglichst gesund alt werden und am Lebensende keine leidvollen Erfahrungen machen. Lässt sich das durch einen besonders

gesundheitsförderlichen Lebensstil vermeiden?

Es lässt sich selbstverständlich nicht ausschließen, dass wir eine schwere unheilbare Erkrankung bekommen oder gebrechlich werden. Das kann Teil unseres Lebens sein. Durch einen gesundheitsförderlichen Lebensstil kann jedoch die Wahrscheinlichkeit für Erkrankungen verringert werden und ebenso jene für die Dauer und Intensität von Gebrechlichkeit. Alles, was wir ein Leben lang für unsere Gesundheit tun oder unterlassen, kann darauf Einfluss haben. Wir sollten also einerseits unsere Gesundheitsressourcen nutzen und andererseits gesundheitsschädigendes Verhalten wie zu hohen und regelmäßigen Konsum von Alkohol oder Tabak vermeiden. Wie gut uns das möglich ist, hängt auch von unseren Lebensverhältnissen ab, also von den Bedingungen, die wir dafür vorfinden.

Insgesamt betrachtet sind Gesundheit, Selbständigkeit und Selbstbestimmtheit erstrebenswerte Ziele. Doch das heißt keinesfalls, dass das Leben nicht auch dann noch lebenswert sein kann, wenn man möglicherweise auf Hilfe angewiesen ist. Worin Lebensqualität besteht, ist eine Frage, die jeder Mensch individuell anders beantworten wird.

GESUNDES ÖSTERREICH

Unter „Ambient Assisted Living“ werden technische Assistenzsysteme wie Sensoren und Smarthome-Lösungen verstanden. Sie können zum Beispiel genutzt werden, um mit Sprachbefehlen Haushaltsgeräte, die Heizung oder die Beleuchtung zu steuern und sollen speziell auch älteren und alten Menschen den Alltag erleichtern. Welchen Beitrag kann das zu mehr Selbständigkeit in höheren Jahren leisten?

Die großen Hoffnungen, die noch vor einigen Jahren in derartige Technologien gesetzt wurden, haben sich nicht alle erfüllt. Aktuelle Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass solche Systeme besonders von jenen älteren Menschen angenommen werden, die schon in jüngeren Jahren sehr technikaffin waren. Notruf-Armbänder und andere technische Hilfsmittel, die bei einem Sturz automatisch einen Alarm auslösen und die Rettungskette in Gang setzen, sind dabei die Ausnahme. Sie werden bereits häufig genutzt. Es hat sich auch gezeigt, dass Anwendungen wie die KI-gestützte Plüschrobbe „Paro“ für demenzkranke Personen menschliche Zuwendung nicht ersetzen können. Nach wenigen Wochen verlieren die meisten älteren und alten Menschen das Interesse daran.

Der Mediziner und Public Health-Experte **Thomas Dörner** (50) leitet seit August 2022 die Akademie für Altersforschung am Haus für Barmherzigkeit und ist seit 2020 der Leiter des Karl Landsteiner Institutes für Gesundheitsförderungsforschung in Kirchstetten.

Die verbleibende Zeit mit Leben füllen

Palliative Care und Hospizbetreuung sollen die Lebensqualität von Menschen mit einer unheilbaren, fortschreitenden Erkrankung verbessern.

Das ist Gesundheitsförderung am Lebensende, meinen zwei Expertinnen.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Katharina Heimerl:
„Sterben ist nie schön, doch es gibt schöne Momente.“

Als „schöne Momente“ haben sie vor allem jene erfahren, in denen „trotz allem, etwas Tröstliches, Transzendierendes, etwas ‚Tiefes‘ erfahren werden“ konnte.

Was kann das konkret sein? „Das kann ein Gespräch mit An- und Zugehörigen sein, doch es müssen keine Worte sein“, antwortet die Medizinerin, die seit 28 Jahren zu den Themen Sterben, Tod und Trauer forscht und seit 2018 assoziierte Professorin am Institut für Pflegewissenschaft der Universität Wien ist. Solche glücklichen Augenblicke könnten beispielsweise durch Gesten und Berührungen erlebt werden, wenn gemeinsam Musik gehört wird, oder auch wenn die Sterbenden ein Lieblingsgetränk in Form eines Eislutschers erhalten.

„Schöne Momente“ sind auch für die Profis aus Gesundheitsversorgung und Pflege, die täglich mit Sterben und Tod befasst sind, wichtig. Sie können ihrer Arbeit Sinn geben. Im Rahmen der beiden Erhebungen haben sie einerseits von „schlimmen Sterbesituationen“ berichtet, andererseits auch davon, in der Betreuung am Lebensende „Erhebendes“ erfahren zu haben.

Die meisten sterben nicht zuhause

Die überwiegende Mehrheit der Bevölkerung wünscht sich zuhause zu sterben. Tatsächlich trifft dies nur auf rund ein

Viertel der Sterbefälle zu, und die meisten Menschen erleben ihre letzten Tage und Stunden in Institutionen. Knapp die Hälfte der Österreicherinnen und Österreicher versterben in Krankenanstalten und 20 Prozent in Heimen, wobei sich der Sterbeort in den vergangenen Jahren tendenziell in Letztere verlagert hat.

Die so genannte „palliative Versorgung“ oder „Palliative Care“ soll sowohl in Einrichtungen als auch im häuslichen Umfeld dazu beitragen, die Lebensqualität von Menschen mit einer unheilbaren, fortschreitenden Erkrankung zu verbessern – und ebenso jene von deren An- und Zugehörigen. Eine würdevolle Umgebung soll geschaffen und Leiden sollen gelindert werden – ohne den Tod zu beschleunigen oder hinauszuzögern.

Ein ganzheitlicher Ansatz

Dabei steht an erster Stelle, die oft sehr großen körperlichen Schmerzen im letzten Lebensabschnitt so gut wie möglich zu verringern. Medizinisch stehen heute viele Anwendungen zur Verfügung, um Personen in dieser Hinsicht optimal zu betreuen. Als ganzheitlicher Ansatz soll Palliative Care jedoch auch die psychischen, sozialen und spirituellen Bedürfnisse von Menschen am Lebensende bestmöglich erfüllen. „Die Suche nach dem Sinn im Rückblick auf das eigene Leben und der Wunsch, nochmals aus



Sabine Pleschberger:
„Ein wichtiges Ziel von Palliative Care ist auch, die Angst vor dem Prozess des Sterbens zu verringern.“

Sterben ist nie schön, doch es gibt schöne Momente“, sagt Katharina Heimerl. Sie fasst damit eine wesentliche Erkenntnis aus zwei Forschungsprojekten zusammen, in denen sie sich gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen mit der Perspektive der Betroffenen sowie mit jener der professionell Pflegenden auf das „gute Sterben“ befasst hat. In diesem Rahmen wurden unter anderem Interviews mit 32 Menschen geführt, die entweder unheilbar krank, älter oder pflegende Angehörige waren.

diesem erzählen zu können, haben dabei oft besondere Bedeutung“, hebt Katharina Heimerl hervor.

In Österreich gibt es bereits seit 2004 ein Konzept für „Abgestufte Hospiz- und Palliativversorgung für Erwachsene“. Die „Grundversorgung“ sollte in allen Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens möglich sein, also in Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen oder auch durch Hausärztinnen und -ärzte. Sie erfordert ebenso wie die „spezialisierte Hospiz- und Palliativversorgung“ eine entsprechende Qualifikation der Mitarbeiter:innen.

Letztere ist laut dem Dachverband Hospiz Österreich nur in jenen zehn bis 20 Prozent der Sterbefälle notwendig, in denen es zu „komplexen Situationen und schwierigen Fragestellungen“ kommt. Spezialisierte Hospiz- und Palliativteams sind multiprofessionell und somit gehören ihnen Angehörige verschiedenster Gesundheits- und Sozialberufe an – von Pflege und Medizin über Sozialarbeit und die Seelsorge bis zu Psychologie und Psychotherapie sowie Physio-, Logo- und Ergotherapie.

Die Zeit mit Leben füllen

„Im Zentrum von Palliative Care steht, die verbleibende Zeit mit möglichst viel Leben zu füllen – aber auch zu erkennen, wann lebensverlängernde Maßnahmen, dem nicht mehr gerecht werden“, sagt *Sabine Pleschberger*, Professorin für Pflegewissenschaft am Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien. Auch wenn dies paradox klingen möge, so sei die Palliativversorgung im Kern „Gesundheitsförderung am Lebensende“. Menschen sollen die Gelegenheit erhalten, nochmals Dinge hören, sehen, schmecken und fühlen zu können, die ihnen guttun. Ein wichtiges Ziel sei zudem, die Angst vor dem Prozess des Sterbens zu verringern, erklärt Sabine Pleschberger: „Sterben heißt Abschiednehmen, und das ist nicht einfach. Viele Begleiterscheinungen, die damit einhergehen, können aber gut gelindert werden.“



DATEN & FAKTEN

Laut der Gesundheit Österreich GmbH gab es 2023 in Österreich 318 Einrichtungen für die spezialisierte Hospiz- und Palliativversorgung für Erwachsene sowie Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Im Einzelnen werden fünf Formen unterschieden. **Hospizteams** bestehen aus qualifizierten ehrenamtlichen Hospizbegleiter:innen und mindestens einer hauptamtlichen Koordinationsperson. Sie unterstützen zu Hause, im Krankenhaus und im Pflegeheim. Die multiprofessionellen **Mobilen Palliativteams** kommen nach Hause oder zum Beispiel in ein Pflegeheim und unterstützen die Betreuenden von Palliativpatientinnen und -patienten durch ihre Erfahrung in Schmerztherapie, Symptomkontrolle, Palliativpflege und psychosozialer Begleitung. **Tageshospize** bieten Palliativpatientinnen und -patienten die Möglichkeit, tagsüber außerhalb ihrer gewohnten Umgebung an verschiedenen Aktivitäten teilzuhaben. **Palliativkonsiliardienste** sind multiprofessionelle Teams in Krankenhäusern und beraten Mediziner:innen und Pflegepersonen auf Stationen und Ambulanzen. **Stationäre Hospize** versorgen rund um die Uhr Palliativpatientinnen und -patienten in besonders komplexen Situationen. Zu den erwähnten 318 Einrichtungen kommen noch die Palliativstationen, die sich innerhalb oder im Anschluss an ein Krankenhaus befinden und in denen die Patientinnen und Patienten von multiprofessionellen Teams betreut werden.

HOSPIZ- UND PALLIATIVBETREUUNG

Die moderne Hospizbewegung wurde von der englischen Krankenschwester, Sozialarbeiterin und Ärztin *Cicely Saunders* (1918 bis 2005) ins Leben gerufen. Zusammen mit Patientinnen und Patienten entwarf sie das Modell einer Einrichtung, die Sterbenden eine lebenswerte Zeit bis zum Tod ermöglicht und eröffnete 1967 im Londoner Vorort Sydenham das St. Christopher's Hospice. Der Grundgedanke der Betreuung gilt bis heute: „Low tech and high touch“.

Der kanadische Arzt *Balfour Mount* (1939 bis 2025) etablierte den Begriff der „Palliative Care“ um die Haltung und Grundsätze der Hospizbewegung im Kontext eines Krankenhauses zu beschreiben. Auch die Publikationen der Schweizer Ärztin *Elisabeth Kübler-Ross* (1926 bis 2004) trugen viel dazu bei, dass der Situation von Sterbenden mehr Aufmerksamkeit geschenkt wurde. Weitere Informationen sind unter anderem auf der Website des Dachverbandes Hospiz Österreich unter <https://www.hospiz.at> zu finden.

WAS SIND „COMPASSIONATE COMMUNITIES“?

So genannte „Compassionate Communities“ oder auf deutsch „Mitfühlende Gemeinschaften“ sind „Netzwerke, die Gesundheitsfachkräfte, Freiwillige, Familien und Nachbarn zusammenbringen, um Menschen in der letzten Lebensphase zu unterstützen. Im Gegensatz zu traditionellen medizinisch-technischen ‚Versorgungsmodellen‘ sind in den Sorgenden Gemeinschaften Beziehungen, Inklusion und gegenseitige Unterstützung zentral“.

Quelle: <https://www.hospiz.at/blog/how-to-sorgende-gemeinschaften-fuer-hospiz-und-palliativpflege-aufbauen> Aufruf vom 19. November

Sterben ist ein Teil des Lebens

Letzte-Hilfe-Kurse sollen Menschen dazu ermutigen, für andere an deren Lebensende da zu sein. Sie vermitteln Basiswissen und werden in allen Bundesländern angeboten.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Sterben ist ein Teil des Lebens. Doch in unserer Gesellschaft ist es immer noch ein Tabu, darüber zu sprechen“, sagt *Manuela Straub*. Die Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Logotherapeutin und Supervisorin ist Vorsitzende des Vereins Letzte Hilfe Österreich, der die so genannten „Letzte-Hilfe-Kurse“ in Österreich verantwortet. Diese sollen Menschen dazu befähigen, in deren letzten Stunden für andere da zu sein. „So wie bei der Ersten Hilfe kann man eigentlich nichts falsch machen – außer nichts zu tun“, betont die Expertin, die seit 25 Jahren im Hospiz- und Palliative Care-Bereich tätig ist.

„Wir wissen aus der Forschung, dass nur etwa fünf Prozent der Zeit Gesundheitsprofis am Bett von Sterbenden sind, und das ist unabhängig davon, ob die letzten

2014

fanden in Dänemark, Deutschland und Norwegen, die ersten Letzte-Hilfe-Kurse statt.

Stunden in einer Einrichtung oder zuhause erlebt werden“, erläutert *Manuela Straub* und sie ergänzt, dass nicht alles an das Gesundheitssystem delegiert werden könne. Die Letzte-Hilfe-Kurse vermitteln daher in vier Einheiten von 45 Minuten an alle daran Interessierten, worauf es ankommt, um Menschen am Lebensende zu unterstützen, und sie sollen auch die Angst verringern, darüber ins Gespräch zu kommen.

Im ersten Modul geht es unter dem Titel „Sterben ist ein Teil des Lebens“ unter anderem darum, wie Anzeichen des nahenden Todes erkannt werden können, und dass Schmerz nicht nur ein

körperliches Phänomen ist. Im zweiten Modul „Vorsorgen und Entscheiden“ wird über Vorsorgeinstrumente informiert sowie darüber, wo es welche Möglichkeiten für Hospiz- und Palliativversorgung gibt, um auch hier frühzeitig Kontakt aufnehmen zu können.

Leiden lindern

Im dritten Modul „Leiden lindern“ gibt es beispielsweise praktische Tipps für eine angenehmere Lagerung, es wird erklärt, wie ein kleiner Handventilator Atemnot lindern kann oder weshalb kleine Schwämmchen oder Sprühfläschchen gegen die Mundtrockenheit schwerkranker Menschen helfen können. „Dafür können natürlich auch jene Getränke verwendet werden, welche die Betroffenen ein Leben lang geliebt haben“, sagt Manuela Straub. „Genuss statt Muss“ könne dabei der Leitgedanke sein.

Das vierte Modul „Abschied nehmen“ beschäftigt sich unter anderem mit den organisatorischen Fragen nach dem Ableben eines Menschen. Wichtiger als diese sei es jedoch, sich in Ruhe zu verabschieden, sich gemeinsam an die Verstorbene oder den Verstorbenen zu erinnern und so diesem Menschen „einen neuen Ort im eigenen Leben zu geben“, meint die Vorsitzende des Vereins „Letzte Hilfe Österreich“. Hier könnten auch Kinder altersgemäß integriert werden: „Trauer ist normal, das Schweigen angesichts von Tod und Sterben ist das Problem.“

10.000 Teilnehmende

Die Idee der Letzte-Hilfe-Kurse wurde von dem deutschen Notarzt und Palliativmediziner *Georg Bollig* im Rahmen eines Masterstudiengangs für Palliative Care und Organisationsethik in Wien entwickelt. Die ersten fanden 2014 in Dänemark, Deutschland und Norwegen statt. In Österreich werden seit fünf Jahren durch den Verein Letzte Hilfe Österreich in allen Bundesländern Kursleiterinnen und Kursleiter



„Eines ist sicher:
Wir alle sterben,
zu 100 Prozent.“

MANUELA STRAUB,
VORSITZENDE DES VEREINS LETZTE HILFE ÖSTERREICH

mit Hospiz- und Palliative Care-Praxis qualifiziert. Inzwischen wurden bereits mehr als 600 Kurse mit 10.000 Teilnehmenden abgehalten. International wird das Konzept bereits in 23 Ländern weltweit umgesetzt.

Die Letzte-Hilfe-Kurse gehen von einem ähnlichen Ansatz wie Erste-Hilfe-Kurse aus. In kurzer Zeit soll das wichtigste und hilfreichste Wissen vermittelt werden. Jeder kann teilnehmen, und die Seminare werden von Menschen mit älteren oder unheilbar kranken Angehörigen und Menschen, die schon Sterbende begleitet haben, ebenso besucht wie von Gesundheits- und Pflegeprofis. Für Letztere gibt es auch das Kursformat „Letzte Hilfe professionell“. Für Kinder und Jugendliche wurde das Angebot „Letzte Hilfe Kids & Teens“ entwickelt.

„Unsere Kurse sind letztlich auch gesundheitsförderlich – für Menschen am Lebensende und ebenso für An- und Zugehörige, die dadurch mehr Sicherheit im Umgang mit dem Sterben und der Trauer bekommen“, sagt Manuela Straub zusammenfassend. Außerdem sei es für jede und jeden von uns sinnvoll, sich mit den Fragen rund um unsere Sterblichkeit zu beschäftigen – und das nicht unbedingt erst in höheren und hohen Jahren: „Vom Ende her gedacht wird deutlich, was bedeutsam und wertvoll ist und – nach Möglichkeit – jetzt gelebt werden will. Denn eines ist sicher: Wir alle sterben, zu 100 Prozent.“

LETZTE HILFE ÖSTERREICH

Der Verein Letzte Hilfe Österreich ist ein Teil von Last Aid International – The Last Aid Movement. Letzte-Hilfe-Kurse werden in allen Bundesländern angeboten. Sie wenden sich an alle Menschen, die erlernen wollen, was sie für ihnen nahe stehende Personen am Ende des Lebens tun können. Die Schulungen umfassen vier Einheiten zu je 45 Minuten und dauern insgesamt samt Pausen rund vier Stunden. Sie werden nach Möglichkeit kostenfrei oder gegen eine Aufwandsentschädigung von maximal 20 Euro pro Teilnehmerin oder Teilnehmer angeboten. Pflegekräfte, Ärztinnen und Ärzte, Sozialarbeiter:innen, Koordinatorinnen und Koordinatoren von Hospizdiensten und andere Personen mit praktischer haupt- oder ehrenamtlicher Erfahrung in der Hospiz- und Palliativversorgung werden in eintägigen Schulungen vom Verein Letzte Hilfe Österreich zu Kursleiter:innen qualifiziert. Aktuell gibt es rund 300 Kursleiter:innen. In den kommenden fünf Jahren soll erreicht werden, dass jede zweite Person in Österreich von den Fortbildungen gehört und in jeder zehnten Familie ein Mitglied bereits einen Kurs besucht hat. Die Termine dafür und weitere Informationen sind unter <https://www.letztehelfeosterreich.at> nachzulesen.

Neue Bilder vom Alter

Menschen in höheren Jahren werden meist entweder als gebrechlich oder als „ewig jung“ gezeigt. Was fehlt, ist ein realistisches, positives und facettenreiches Bild vom Altwerden und Altsein.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Daniela Ramelow:
„Was meist noch fehlt, sind positive und realistische Bilder von älteren und alten Menschen.“



Silvia Vollstuber:
„Der ‚Dialog gesund & aktiv altern‘ soll zu einem langen und gesunden Leben der Menschen in Österreich beitragen.“

Die Gruppe der Menschen in höheren Jahren war noch nie so groß, wie das heute der Fall ist. Und sie war noch nie so vielfältig. Die Bilder vom „Altsein“ und „Altwerden“ in den Medien, der Werbung und oft auch in unseren Köpfen haben mit dieser positiven Entwicklung allerdings nicht Schritt gehalten. Vielmehr sind sie häufig immer noch „stereotyp“, vermitteln also starre, klischeehafte Vorstellungen.

Ältere und alte Menschen werden als gebrechlich dargestellt, und der demographische Wandel wird als Bedrohung beschrieben. Oder es werden „Silver Ager“ in den allerbesten Jahren gezeigt – die mit ein wenig Anstrengung vermeintlich „ewig jung“ bleiben kön-

nen. „Was meist noch fehlt, sind positive und realistische Bilder, die sowohl die Potenziale von Menschen in höheren Jahren zeigen als auch die Herausforderungen des Älterwerdens nicht leugnen“, sagt Daniela Ramelow, die beim Fonds Gesundes Österreich Gesundheitsreferentin für die Gesundheitsförderung älterer Menschen ist.

Selbst- und Fremdbilder

Unsere Vorstellungen vom Alter prägen, wie wir selbst älter werden – und wie wir mit älteren Menschen umgehen. Sie entstehen meist schon in jüngeren Jahren und haben einen direkten Einfluss darauf, was sich junge Menschen vom Alter erwarten. In höheren Jahren wirken sich „Altersselbstbilder“ darauf aus, was sich ältere

7,5

Jahre länger leben Menschen, die ein positives Bild vom Altwerden und Altsein haben.



Menschen zutrauen. Laut einer Studie aus den USA können sie sogar die Lebenserwartung beeinflussen. Menschen mit positiven Altersselbstbildern haben ein geringeres Herz-Kreislauf-Risiko und leben 7,5 Jahre länger als Menschen mit negativen.

„Altersfremdbilder“ sind die Vorstellungen und Annahmen über das Alter, das Älterwerden und ältere Menschen, die wir auf andere beziehen. Negative Altersfremdbilder können dazu führen, dass wir andere abwerten. Der englische Begriff „Ageismus“ umschreibt alle Arten von Altersdiskriminierung und kann sich zum Beispiel in Vorurteilen äußern wie „Sie ist alt, also versteht sie nichts von Technik“ oder „Alle Seniorinnen und Senioren sind eine Gefahr am Steuer“.

Laut einer aktuellen Umfrage der Europäischen Kommission unter rund 26.400 EU-Bürgerinnen und -Bürgern ist das Alter sogar das wichtigste Kriterium, wenn es um Benachteiligung bei Einstellungsgesprächen geht. Mehr als die Hälfte der Teilnehmenden gehen davon aus, dass es dadurch bei gleicher Qualifikation von Bewerber:innen um Jobs zu Diskriminierungen kommen kann.

Gesund & aktiv altern

Der „Dialog gesund & aktiv altern“ soll zu einem langen und gesunden

Leben der Menschen in Österreich beitragen. Er wurde im Rahmen der zehn österreichischen Gesundheitsziele bis 2032 begonnen und ist eine Kooperation des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, des Dachver-

bandes der Sozialversicherungsträger und des Fonds Gesundes Österreich. „Wir führen unter anderem interaktive Workshops für ‚neue Bilder des Alter(n)s‘ durch“, sagt *Silvia Vollstuber*, Senior Consultant beim Institut für Gesundheitsförderung und Prävention in

9 TIPPS FÜR WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION

Die folgenden Tipps und Beispiele sollen positive Impulse für die Kommunikation über das Alter(n) geben:

- 1 Bringen Sie nicht die Menschen hinter der Kategorie „Alter“ zum Verschwinden. Zeigen Sie die Menschen in ihrer Einzigartigkeit.
- 2 Suchen Sie nach Alternativen zu gängigen Ausdrücken, die das individuelle oder gesellschaftliche Älterwerden mit der Vorstellung einer Katastrophe verknüpfen – wie etwa „Überalterung“ oder „Der graue Tsunami“.
- 3 Bleiben Sie wachsam gegenüber vorschnellen Zuschreibungen und Stereotypen wie zum Beispiel: „Alte Menschen sind stur – und weise“. Zeichnen Sie ein realistisches, vielfältiges Bild.
- 4 Verzicht auf die Antithese jung bleiben (= gut) gegenüber alt werden (= schlecht). Sprechen Sie lieber vom „guten Altwerden“ oder benennen Sie konkret, worum es Ihnen geht.
- 5 Spielen Sie nicht die Generationen gegeneinander aus. Feiern Sie das Miteinander.
- 6 Alte Menschen sind nicht „anders“. Es gibt kein „Wir“ und kein „Die“. Alle Menschen altern.
- 7 Vermeiden Sie verbale Vereinnahmungen und Verniedlichungen wie „Omis“, „Opis“ oder „unsere lieben Alten“. Kommunizieren Sie respektvoll und auf Augenhöhe.
- 8 Verzicht auf stereotype Bilder: Nicht alle alten Menschen sind gebrechlich, nicht alle topfit.
- 9 Wechseln Sie ruhig die Perspektive: Wie möchten Sie selbst dargestellt werden?

Quelle: Nach: Leitfaden „Neue Bilder des Alter(n)s“, Herausgeber: Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen, Dezember 2021; Download und bestellbar unter: https://fgoe.org/leitfaden_altersbilder

61

Jahre sind die Grenze, ab der man laut einer Studie aus Deutschland in den Augen der anderen „alt“ ist.

Graz, die den „Dialog gesund & aktiv altern“ leitet.

Diese Arbeitskreise sollen für das Thema sensibilisieren sowie theoretische und praktische Grundlagen vermitteln. Sie wenden sich an alle, die Projekte für und mit älteren Menschen planen und umsetzen. Bislang wurden rund 50 Workshops in ganz Österreich umgesetzt. Außerdem gibt es unter anderem einen kostenlosen E-Learning-Kurs und ein Leitfadensystem auf 28 Seiten Denkanstöße, wie eigene Sichtweisen und Vorurteile hinterfragt werden können. Die neue Website www.gesundes-altern.at des Kompetenzzentrums Zukunft Gesundheitsförderung der Gesundheit Österreich GmbH informiert im Bereich „Wissen & Policies“ über die beiden zuletzt genannten und weitere Angebote und Strategien für mehr Gesundheit und Lebensqualität im Alter.

Für ein differenziertes Bild vom Alter und vom Altern setzt sich auch die Weltgesundheitsorganisation WHO ein. Sie hat im Rahmen der UN-Dekade für gesundes Altern von 2021 bis 2030 die globale Kampagne „Combatting Ageism“ gestartet. Diese soll zu einer Welt beitragen, in der Menschen jeden Alters respektiert und geschätzt werden und frei von Diskriminierung leben können. – Einen positiven und realistischen Blick auf unser eigenes Altern und das von anderen zu gewinnen, kann ein kleiner aber wichtiger Schritt auf dem langen Weg dorthin sein.



AB WANN IST MAN „ALT“?

Für die 2023 veröffentlichte Studie „Ageismus – Altersbilder und Altersdiskriminierung in Deutschland“ wurden 2.000 Personen ab 16 Jahren telefonisch befragt. Die Grenze, ab der man „alt“ ist, befindet sich nach Ansicht der Teilnehmenden im Durchschnitt bei 61 Jahren. Wo sie angesetzt wird, hängt allerdings auch stark vom Lebensalter ab. Für 16- bis 24-Jährige liegt sie bei 57 Jahren, für 75- bis 84-Jährige bei 66 Jahren und für Menschen ab 85 bei 68 Jahren.

Das Wissen über den demographischen Wandel ist laut der Erhebung relativ gering. So lag etwa 2021 der Anteil der über 70-Jährigen in Deutschland bei 18,2 Prozent. Rund drei Viertel der Befragten überschätzten ihn teils deutlich, wobei Schätzwerte zwischen 15 und 21 Prozent als korrekt gewertet wurden. Laut den Verfasser:innen der Studie, *Eva-Marie Kessler* und *Lisa Marie Warner* von der Medical School Berlin könnte dies darauf zurückzuführen sein, dass in den Medien häufig Begriffe wie „Überalterung“ oder „Pflegelast“ verwendet werden. Die Forscherinnen halten die Vermittlung von Faktenwissen über den demografischen Wandel daher für einen wichtigen Teil der öffentlichen Bildung.

Ein gemischtes Bild

Jeweils eine Mehrheit der Befragten stimmt den Aussagen zu, dass die meisten alten Menschen durch gesundheitliche Probleme im Alltag stark ein-

geschränkt sind (69 Prozent) und einsam sind (66 Prozent) sowie sich nicht mehr auf Veränderungen einstellen können und daher Jüngeren unterlegen sind (58 Prozent). Gleichzeitig ist die überwiegende Mehrheit der Teilnehmenden an der Erhebung (94 Prozent) aber auch überzeugt, dass es möglich sei, im Alter geistig und körperlich fit zu bleiben. Und rund drei Viertel sind der Ansicht, dass ältere Menschen mit wichtigen Fragen des Lebens „gelassen und besonnen“ umgehen würden.

Insgesamt betrachtet scheint laut der Forschungsarbeit die „mittlerweile häufig propagierte Botschaft der Potenziale im Alter als ‚neues‘ Altersbild in den Köpfen angekommen zu sein“. Um „tief verankerte negative Altersfremdbilder“ zu überwinden, bedürfe es jedoch noch „einer ernsthaften Auseinandersetzung mit negativen Einstellungen und den damit verbundenen Ängsten vor Verlusten und altersbedingten Herausforderungen“, lautet das Resümee der beiden Autorinnen.

Quelle: Antidiskriminierungsstelle des Bundes in Deutschland: „AGEISMUS Altersbilder und Altersdiskriminierung in Deutschland“, Jänner 2023

10 Jahre ÖPGK – eine positive Bilanz

2015 wurde die **Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz** gegründet. Seither haben zahlreiche Maßnahmen zu mehr Gesundheitskompetenz der Bürgerinnen und Bürger beigetragen.

Vor zehn Jahren wurde die Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) ins Leben gerufen. Der Anspruch dabei war hoch. Die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Österreich, die damals im Vergleich zu anderen europäischen Ländern relativ niedrig war, sollte erhöht werden. Seit 2015 wurden zahlreiche Maßnahmen dafür gesetzt. So wurden etwa durch die Trainings der ÖPGK für gute Gesprächsqualität im Gesundheitssystem in den vergangenen Jahren über 10.000 Ausübende von Gesundheitsberufen in patientenzentrierter Kommunikation geschult. Ein Leitfaden der ÖPGK hilft, Gesundheitsinformationen auf hohem Niveau zu erstellen. Und das Erfolgsmodell „Gesundheitskompetente außerschulische Jugendarbeit“ stärkt die Fähigkeit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen Gesundheitsinformationen zu sammeln, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Die Initiative „Drei Fragen für meine Gesundheit“ unterstützt Patientinnen und Patienten dabei, sich auf einen Arztbesuch vorzubereiten. Und in der „Toolbox Gesundheitskompetenz“ wurden verschiedene bewährte Maßnahmen gesammelt und können nun von Akteurinnen und Akteuren genutzt werden. All das hat sich ausgezahlt: Heute liegt Österreich in Bezug auf die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung im europäischen Vergleich im guten Mittelfeld.



Von links im Bild: **Christina Dietscher**, die Vorsitzende der ÖPGK, mit **Daniela Kern-Stoiber**, der Geschäftsführerin von bOJA, dem bundesweiten Netzwerk für Offene Jugendarbeit, dem Molekularbiologen **Martin Moder** und **Nadine Zillmann**, Leiterin des Bereichs Agenda Gesundheitsförderung der Gesundheit Österreich GmbH, bei der Verleihung der ÖPGK-Ehrenpreise für Gesundheitskompetenz im Rahmen der 10. Konferenz der ÖPGK Anfang Oktober in Wien.

Vieles ist gelungen

„In den vergangenen zehn Jahren hat sich viel getan und vieles ist gelungen“, betonte daher *Korinna Schumann* anlässlich der 10. Konferenz der ÖPGK Anfang Oktober in Wien. Die Sozial- und Gesundheitsministerin ergänzte, dass für bessere Gesundheitskompetenz die Zusammenarbeit vieler Akteurinnen und Akteure notwendig sei: „Daher freut es mich besonders, dass sich in der ÖPGK auch das Bildungs-, das Jugend- und das Sportressort sowie zahlreiche Praxispartner für mehr Gesundheitskompetenz engagieren.“ Im Rahmen der Jubiläumskonferenz wurden auch ÖPGK-Ehrenpreise für Ge-

sundheitskompetenz in drei Kategorien verliehen. In der Kategorie Praxis erhielt ihn bOJA, das bundesweite Netzwerk Offene Jugendarbeit. In der Kategorie Forschung wurde die deutsche Pflege- und Gesundheitswissenschaftlerin *Doris Schaeffer* für ihr langjähriges Engagement für die Forschung zum Thema Gesundheitskompetenz gewürdigt. *Martin Moder* erhielt den ÖPGK-Ehrenpreis in der Kategorie Medien. Der Molekularbiologe und Autor ist Teil der Wissenschaftskabarettgruppe Science Busters. In seinen „M.E.G.A. – Make Europe Gscheit Again“-Videos stellt er weit verbreiteten Fake News die Fakten gegenüber.

Wissenswertes in Zahlen

Was ist für gesundes Altern wichtig und wie unterscheiden sich die „Einstellungen zum Alter“ in verschiedenen Ländern der Welt? Lesen Sie hier wissenschaftliche Erkenntnisse zu diesen und weiteren Fragen kurz zusammengefasst.

32 Länder wurden in eine Erhebung eines globalen Marktforschungsinstituts einbezogen, die sich mit den „Einstellungen zum Alter“ befasst hat. Das Spektrum reichte dabei von Argentinien und Australien über Deutschland und Italien bis zu Thailand und der Türkei. Pro Land wurden zwischen 500 und 2.200 Personen befragt. Der Beginn des „hohen Alters“ wurde im Durchschnitt mit 66 Jahren angesetzt. Die Unterschiede zwischen den Ländern sind dabei groß. Für Indonesier:innen sind 59 Jahre die Grenze zum hohen Alter, für Italiener:innen 73 Jahre. Die eigene Lebenserwartung wurde im Durchschnitt auf 78 Jahre eingeschätzt. 38 Prozent der Teilnehmenden freuen sich auf das „hohe Alter“ – und 57 Prozent tun das nicht. Auch hier ist das Spektrum breit: So sehen etwa nur zehn Prozent der Französischen und Franzosen jedoch 89 Prozent der Thailänder:innen dem „hohen Alter“ erwartungsvoll entgegen.

Quelle: Ipsos: „Attitudes to Aging“, July 2025



9.771 von 105.015 Teilnehmer:innen an zwei Längsschnittstudien in den USA hatten auch mit 70 Jahren keine chronische Krankheit und waren geistig, körperlich und seelisch gesund. Laut einem Artikel, der im Mai im wissenschaftlichen Journal „nature medicine“ erschienen ist, steht dieses „gesunde Altern“ in Zusammenhang zu einer Ernährung mit einem hohen Anteil an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, ungesättigten Fettsäuren, Nüssen, Hülsenfrüchten und fettarmen Milchprodukten.

Quelle: „Optimal dietary patterns for healthy aging“. Nature Medicine | Volume 31 | May 2025 | 1644–1652. <https://doi.org/10.1038/s41591-025-03570-5>

30 Prozent der Menschen über 45 Jahren leiden an einer Kniearthrose. Diese entsteht, wenn der schützende Knorpel in den Gelenken nach und nach abgenutzt wird. Entzündungen, Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit können die Folge sein. 217 wissenschaftliche Studien mit 15.684 Teilnehmenden wurden in eine Überichtsarbeit einbezogen, die sich damit beschäftigt hat, welche Art von Bewegung am besten geeignet ist, die Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu verbessern und die Lebensqualität zu erhöhen. Laut den Verfasser:innen sind das „aerobe Aktivitäten“, also Ausdauersportarten wie „Gehen, Schwimmen oder Radfahren“. Sie sollten laut der Mitte Oktober im „British Medical Journal“ veröffentlichten Forschungsarbeit regelmäßig und in strukturierter Form betrieben werden.

Quelle: „Comparative efficacy and safety of exercise modalities in knee osteoarthritis: systematic review and network meta-analysis“. BMJ 2025; 391: e085242

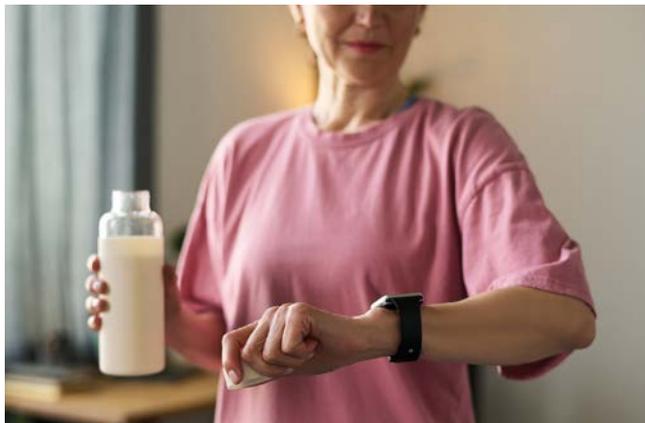


1960

hat der Anteil der Bevölkerung ab 65 Jahren in den Ländern der OECD, der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und

Entwicklung, noch weniger als neun Prozent betragen. Sinkende Geburtenraten und eine höhere Lebenserwartung haben dazu geführt, dass er sich bis 2023 mit 18,5 Prozent mehr als verdoppelt hat. In den 38 OECD-Mitgliedsstaaten lebten im Jahr 2023 mehr als 252 Millionen Menschen im Alter von 65 Jahren und älter, darunter mehr als 67 Millionen, die mindestens 80 Jahre alt waren. Für 2050 wird mit einem Anteil der Menschen ab 65 Jahren von 26,4 Prozent gerechnet. Österreich liegt mit 19,5 Prozent 2023 und einem prognostizierten Anteil von 27,8 Prozent für 2050 über dem OECD-Durchschnitt. Pro 100 Personen ab 65 Jahren gab es in der OECD 2023 im Durchschnitt 5 Arbeitskräfte in der Langzeitpflege. In Österreich waren es vier und in Norwegen, wo dieser Wert innerhalb der OECD am höchsten ist, 13.

Quelle: OECD: Health at a Glance 2025



142

Apps und 31 Wearables wurden in einer qualitativen Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften und der Berner Fachhochschule untersucht, die sich damit beschäftigt

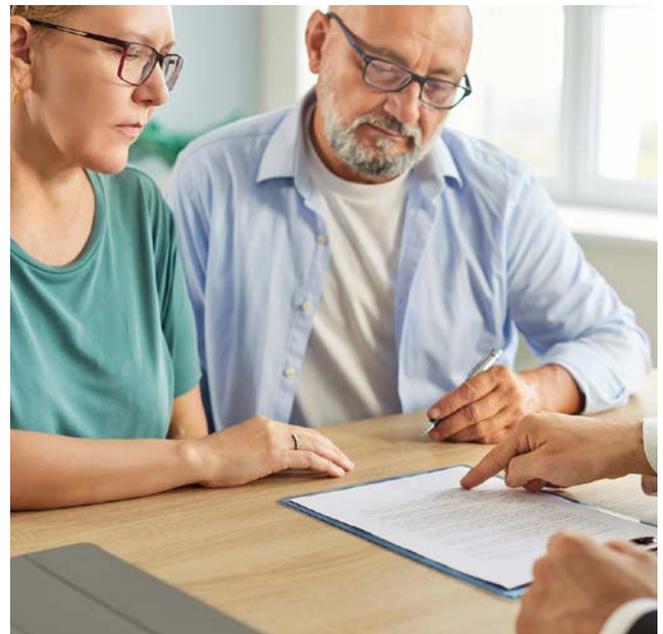
hat, wie digitale Alltagshilfen Menschen in höheren Jahren unterstützen können, selbstbestimmt und gesund in ihrer vertrauten Umgebung zu leben. In ausführlichen Interviews und Fokusgruppen wurden Seniorinnen und Senioren, die zuhause leben, Angehörige und Fachpersonen befragt. Alle Gruppen sahen prinzipiell großes Potenzial für digitale Tools als Ergänzung zur Gesundheitsversorgung, zur Förderung körperlicher Aktivität sowie für das Selbstmanagement im Alltag. Gleichzeitig wurden aber auch viele Barrieren für die praktische Anwendung benannt: Viele der Apps und Wearables waren nicht benutzerfreundlich oder zu wenig auf ältere User zugeschnitten. Außerdem gab es unter anderem auch Bedenken in Bezug auf den Datenschutz.

Quelle: <https://www.zhaw.ch/de/forschung/projekt/74252#keyData> Aufruf vom 17. November 2025

8

Prozent der Menschen in Österreich hatten 2021 laut einer Studie der Österreichischen Notariatskammer eine Patientenverfügung. Diese legt vorab fest, welche medizinischen Behandlungen bei ihnen nicht durchgeführt werden sollen, falls sie – zum Beispiel wegen einer Krankheit oder eines Unfalls – einmal nicht mehr selbst darüber entscheiden können. Rund vier Prozent haben eine Vorsorgevollmacht errichtet. Diese ermächtigt eine oder mehrere Personen dazu, für den Vollmachtgeber in dessen Namen handeln und Entscheidungen treffen zu dürfen, wenn dieser nicht mehr in der Lage dazu ist.

Quelle: Website der Österreichische Notariatskammer: <https://ihr-notariat.at/informationen/aktuelle-infos-veranstaltungen/vorsorge-studie-2021> aufgerufen am 17. November 2025



Wie wir im Alter wohnen

Mit zunehmendem Alter ändern sich die Wohnbedürfnisse. Alternativen zu Privathaushalt oder Pflegeheim sind bislang in Österreich noch relativ wenig verbreitet.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Barbara Perfaehl:

„Die meisten beginnen erst mit 75, 80 oder mehr Jahren darüber nachzudenken, wie sie in noch höherem Alter wohnen werden.“



Haben Sie schon vorausgeplant, wie Sie im Alter wohnen werden? In zehn, 20, 30 oder vielleicht auch 40 Jahren? – Die Mehrheit der Österreicherinnen und Österreicher hat das nicht getan, und das gilt speziell auch für jene über 60 Jahren. „Die meisten beginnen erst mit 75, 80 oder mehr Jahren darüber nachzudenken, wie sie in noch höherem Alter wohnen werden oder dann, wenn bereits Pflegebedarf besteht“, sagt die Wohnpsychologin *Barbara Perfaehl*. Der Auszug aus der gewohnten Umgebung und der Umzug in ein Pflegeheim infolge einer schweren Erkrankung oder eines Unfalls sei dann oft sehr kurzfristig notwendig.

Das kann mit traumatischen Erfahrungen verbunden sein, denn Wohnen ist viel mehr als vier Wände um sich und ein Dach über sich zu haben. Unsere Wohnung oder unser Haus können uns Sicherheit und Geborgenheit geben. Und angemessene Wohnbedingungen sind auch eine grundlegende Voraussetzung für unsere Gesundheit. Aus psychologischer Perspektive betrachtet kann unser

Zuhause sogar „identitätsstiftend“ sein. Dies gilt umso mehr, je länger wir darin leben und es unseren Bedürfnissen entsprechend gestaltet haben.

Der Wohnmonitor Alter 2023

Der „Wohnmonitor Alter 2023“ der Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften in Krems hat die Wohnsituation von Österreicherinnen und Österreichern ab 60 Jahren untersucht. Die meisten leben schon mehrere Jahrzehnte in ihrer Wohnung oder ihrem Haus, die dementsprechend oft schon einen gewissen Sanierungsbedarf aufweisen. Die durchschnittliche Wohndauer beträgt 34,4 Jahre. Fast zwei Drittel der Bürger:innen ab 60 Jahren sind Eigentümer:innen, während die Quote an Wohneigentum in der Gesamtbevölkerung in Österreich nur 48 Prozent beträgt.

Nur jede und jeder Fünfte lebt in einer Wohnform, welche die Mindestanforderungen an Barrierefreiheit erfüllt. Diese bestehen laut dem Wohnmonitor Alter 2023 darin, dass sowohl keine Stufen vor oder in der Wohnung als auch eine bodengleiche Dusche vorhanden sind. Die meisten der 841 für die Forschungsarbeit telefonisch befragten Personen ab 60 Jahren planen auch keinen Umbau. Der Wunsch, möglichst lange nicht umziehen zu müssen, ist ebenfalls weit verbreitet. Nur ein Viertel der 60- bis 79-Jährigen und 15 Prozent der Über-80-Jährigen halten einen Umzug für wahrscheinlich.

Allein im Einfamilienhaus

„Wir wissen auch, dass Menschen im Alter oder im hohen Alter in Österreich überdurchschnittlich oft allein, auf einer relativ großen Wohnfläche und in einem



Am Rabingerhof in Kärnten werden ältere Menschen mit Pflegebedarf betreut. Ganz rechts im Bild: Brigitte Ratheiser

ZUHAUSE IST EIN GEFÜHL

„Bei uns werden die älteren Bewohnerinnen und Bewohner gebraucht, wirklich gebraucht – und das lässt sie aufblühen“, sagt *Brigitte Ratheiser*, Bäuerin am Rabingerhof in Kärnten, auf dem ihre Familie seit Generationen eine Landwirtschaft betreibt.

Seit mehreren Jahren werden hier auch Seniorinnen und Senioren mit Pflegebedarf der Stufen null bis drei betreut. Für jede und jeden von ihnen findet sich eine sinnvolle Beschäftigung. So hilft etwa der 85-jährige Ferdinand jeden Vormittag beim Sortieren der Bio-Eier von rund 6.000 Hühnern mit, und die 75-jährige Waltraud, die früher Wirtin war, unterstützt beim Servieren der gemeinsamen Mahlzeiten.

Auf dem Rabingerhof leben *Brigitte Ratheiser* und ihr Mann, zwei ihrer Kinder, eine Schwiegertochter sowie Enkelin Zita, eineinhalb Jahre alt und Enkel Arthur – der Ende Oktober zur Welt gekommen ist. Die acht pflegebedürftigen Bewohner:innen haben ihre Zimmer in einem neu errichteten Gebäudetrakt. Auf der anderen Seite des Innenhofs steht das jahrhundertalte Bauernhaus. Die Betreuung wird von der Familie Ratheiser, einer Pflegeassistentin, einer Heimhilfe und einer diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerin geleistet.

Eine Änderung im Kärntner Heimgesetz im Jahr 2013 hat diesen „Alternativen Lebensraum“ ermöglicht. Seither dürfen Privatpersonen und Fa-

milien bis zu neun Menschen in den Pflegestufen 0 bis 3 bei sich zu Hause aufnehmen. Ende 2024 gab es laut dem ORF in Kärnten 18 derartige „Alternative Lebensräume“. „Das ist ein bewährtes Modell, das auch in anderen Bundesländern umgesetzt werden sollte“, meint *Brigitte Ratheiser*.

Die Bereitschaft, die Bewohner:innen am Familienalltag teilhaben zu lassen, zählt zu den Voraussetzungen dafür. *Brigitte Ratheiser* legt zudem viel Wert darauf, eine besonders wohnliche Atmosphäre zu schaffen. Die Wände sind bunt bemalt, der Gang ist hell, Blumen stehen auf dem Tisch und über einer Sitzecke ist zu lesen: „Zuhause ist kein Ort, sondern ein Gefühl“.

Einfamilienhaus leben“, sagt *Barbara Perfahl*. Ebendies könne laut der Wohnpsychologin auch zu Problemen führen. Denn mit fortschreitenden Jahren sei es oft nicht mehr gut möglich, ein großes Haus instand zu halten. Eine relativ geringe Pension oder zunehmend schlechtere Gesundheit könnten die Gründe dafür sein: „Oft werden dann nurmehr ein Stock oder auch nurmehr zwei Räume bewohnt.“

Wenn das Wohnen im eigenen Heim selbständig nicht mehr möglich ist, können mobile Krankenpflege, Heimhilfen und 24-Stunden-Betreuer:innen unterstützen. Der Wohnmonitor Alter 2023 hat sich auch mit Alternativen zum Privathaushalt und dem Pflegeheim be-

schäftigt. Das stärkste Interesse besteht am **betreuten Wohnen** – zum Beispiel in einem altersgerechten, barrierefreien eigenen Apartment mit der Möglichkeit, bei Bedarf über dieselbe Trägerorganisation Verpflegung und Betreuung zu erhalten. 39 Prozent können sich eine derartige Wohnform vorstellen. Weitere 33 Prozent sind dafür offen, falls es einmal notwendig werden sollte.

Alters-WGs mit gemeinschaftlich genutzten Räumen sowie **Mehrgenerationenhäuser**, die so geplant sind, dass sie die Wohnbedürfnisse älterer und jüngerer Menschen abdecken und so auch deren Zusammenleben fördern, sind weitere alternative Wohnformen. „Außerdem gibt es die Möglichkeit, dass ältere Menschen

ein Zimmer ihrer Wohnung oder ihres Hauses vergleichsweise günstig an jüngere vermieten, die sie als Gegenleistung bei ihrer Haushaltsführung unterstützen“, ergänzt die Wohnpsychologin.

Aktuell seien die Alternativen zum Privathaushalt und dem Pflegeheim in Österreich jedoch noch relativ wenig verbreitet: „Vor allem das Angebot an betreutem und betreubarem Wohnen für ältere Menschen sollte erhöht werden“, fordert daher *Barbara Perfahl* und sie ergänzt: „Was es ebenfalls bräuchte, sind Stellen, die zentral über die vorhandenen Angebote informieren und ältere Menschen auch in der Praxis unterstützen – zum Beispiel dabei, Umzüge zu planen und durchzuführen.“

Die Talente sichtbar machen

Aktiv zu bleiben, kann uns ein Leben lang gesund erhalten. Das Engagement in **gesundheitsförderlichen Projekten** sowie in der formellen und informellen Freiwilligenarbeit bietet viele Möglichkeiten dafür.

Hochaltrige Menschen werden auf gesellschaftlicher Ebene oft als Belastung betrachtet. Dabei verfügen sie meist über einen großen Schatz an Wissen und sind auch motiviert, dieses weiterzugeben – wenn sie danach gefragt werden“, sagt *Doris Maurer*, Geschäftsführerin des Vereins Waldviertler Kernland. Zu diesem

haben sich 14 Gemeinden im südlichen Waldviertel zusammengeschlossen. Gemeinsam wurden in den vergangenen Jahren sehr erfolgreiche Projekte umgesetzt.

DAVNE ist eines davon. Ab 2022 wurden im Rahmen des vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) unterstützten Projektes Menschen ab 60 Jahren gesucht und gefunden, die ehrenamtlich Nachbarschaftshilfe leisten wollen – zum Beispiel durch Fahrdienste zum Einkaufen oder zur Arztordination, durch Begleitung beim Spazierengehen oder durch regelmäßige Besuche bei anderen, die nicht mehr so mobil sind. Menschen ab 75 wurden dafür gewonnen, ihre Talente weiterzugeben. So antwortet jetzt etwa ein ehemaliges Mitglied der Wiener Philharmoniker auf musikalische Fragen oder eine Dame aus Bad Traunstein gibt ihr umfangreiches Kräuterkwissen an Interessierte weiter. Auf der Website <https://davne.at> ist mehr dazu nachzulesen.

beim FGÖ: „Das umfasst unter anderem, auf Augenhöhe zu kommunizieren und Vertrauen aufzubauen.“

„Ehrenamtliches Engagement für andere und die Gesellschaft insgesamt kann sehr große positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben“, sagt auch *Christoph Angster*, der im Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz für „allgemeine Fragen zur Freiwilligenpolitik“ zuständig ist. Formell in Vereinen und Organisationen oder informell in Nachbarschaft und Familie gibt es viele Möglichkeiten dafür. Mehr als die Hälfte der 60- bis 69-Jährigen, rund 40 Prozent der 70- bis 79-Jährigen und rund ein Viertel der Menschen über 80 Jahren sind laut der Statistik Austria als Freiwillige aktiv.

Corporate Volunteering

Als „Corporate Volunteering“ wird freiwilliges Engagement von Unternehmen bezeichnet, welche die Arbeitszeit oder das Fachwissen ihrer Mitarbeitenden für gemeinnützige Zwecke zur Verfügung stellen – in Bereichen von der Katastrophenhilfe über Kunst und Kultur sowie Gesundheit und Soziales bis zum Bildungssektor. „Durch entsprechende Projekte können Erwerbstätige für die Freiwilligenarbeit gewonnen werden – und etliche von ihnen bleiben dabei, auch wenn sie einmal im Ruhestand sind“, sagt Christoph Angster. Somit kann diese Maßnahme ebenfalls zu aktivem und gesundem Altern beitragen.



Doris Maurer:
„Hochaltrige Menschen verfügen meist über einen großen Schatz an Wissen.“



Anna Stickler:
„Das Gefühl zu haben, gebraucht zu werden, hat wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit in höheren Jahren.“



Christoph Angster:
„Durch Corporate Volunteering können Erwerbstätige für die Freiwilligenarbeit gewonnen werden.“

Selbsthilfefreundliche Spitaler in der Schweiz

Suzanne Lischer, Professorin an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit, im Interview über das Präventionsprojekt „Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlichen Spitalern“ in der Schweiz.

GESUNDES ÖSTERREICH

Worum ging es bei dem Präventionsprojekt „Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlichen Spitalern“?

Suzanne Lischer: Mit diesem Projekt förderte die nationale Koordinationsstelle Selbsthilfe Schweiz ab 2021 die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Spitalern. Es wurde von Gesundheitsförderung Schweiz finanziell unterstützt. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe sollte in ihrer Funktion als Ergänzung zur Behandlung und Nachsorge durch das Projekt bei Patientinnen und Patienten, Angehörigen und Fachpersonen bekannter gemacht werden. Zudem sollten der Austausch zwischen verschiedenen Berufsgruppen und die Beteiligung von Patientinnen und Patienten gefördert werden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was ist der aktuelle Stand?

Derzeit haben 68 Organisationseinheiten

von Spitalern und Gesundheitseinrichtungen eine Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe aufgebaut. Für diese Kooperation wurden sechs Qualitätskriterien festgelegt, die jenen für selbsthilfefreundliche Krankenhäuser in Deutschland sowie Österreich ähnlich sind (siehe auch Kasten: „Qualitätskriterien für selbsthilfefreundliche Spitaler“). In beiden Ländern – zuerst in Deutschland und dann in Österreich – gab es schon früher als in der Schweiz entsprechende Konzepte.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie ist der Prozess, um zu einem selbsthilfefreundlichen Spital zu werden, in der Schweiz organisiert?

Die so genannten „Kooperationsdreiecke“ sind ein zentrales Element. Vertreter:innen von drei Bereichen arbeiten auf Basis einer Vereinbarung zusammen: Das sind die Spitaler, die Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfezentren.



Suzanne Lischer: „Das Modell der ‚selbsthilfefreundlichen Spitaler‘ ist eine vergleichsweise unbürokratische Maßnahme, um die Selbsthilfe als ergänzendes Angebot im Gesundheitssystem zu verankern.“

In der Schweiz stehen in 16 Kantonen insgesamt 22 regionale Selbsthilfezentren zur Verfügung, welche die Selbsthilfegruppen umfassend unterstützen. Die Zahl der Selbsthilfegruppen, die bei Selbsthilfe Schweiz erfasst sind, beträgt rund 2.700.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was hat die Evaluation des Prventionsprojektes ergeben?

Es hat sich gezeigt, dass dies eine vergleichsweise unbürokratische Maßnahme ist, um die Selbsthilfe als ergänzendes Angebot im Gesundheitssystem zu verankern. Fachpersonen werden dadurch besser auf die Selbsthilfe aufmerksam gemacht. Die Erfahrungen von Patientinnen und Patienten werden im Gesundheitssystem besser berücksichtigt, und die interprofessionelle Zusammenarbeit wird gestärkt. Ende Mai 2025 wurde das Projekt in das „Modell Selbsthilfefreundlichkeit im Spital“ bergefhrt. Es wird 2026 von der Eidgenössischen Qualitätskommission unterstützt fortgesetzt werden.

6 QUALITÄTSKRITERIEN FÜR SELBSTHILFEFREUNDLICHE SPITALER UND GESUNDHEITSINSTITUTIONEN IN DER SCHWEIZ

- 1 Es existiert eine selbsthilfebeauftragte Person.
- 2 Die Selbstdarstellung der Selbsthilfe wird ermöglicht.
- 3 Patientinnen und Patienten werden systematisch und individuell über passende Selbsthilfeangebote informiert.
- 4 Das Spital/die Gesundheitsinstitution informiert intern und extern über die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe.
- 5 Der Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen den Selbsthilfegruppen, dem Selbsthilfezentrum und dem Spital/der Gesundheitsinstitution ist gewährleistet.
- 6 Die Partizipation der Selbsthilfegruppen wird ermöglicht.

Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz: Policy Brief 3 „Empfehlungen zur Förderung der Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen“



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
selbsthilfe.spb@wels.gv.at

SALZBURG

Dachverband Selbsthilfe Salzburg

im Haus der ÖGK Salzburg
Turm 2/Ebene 01
Engelbert-Weiß-Weg 10
5021 Salzburg
Tel. 05/0766-171 800
office@selbsthilfe-salzburg.at
www.selbsthilfe-salzburg.at

Dachverband Selbsthilfe Salzburg Zweigstelle Schwarzach:

c/o Kardinal Schwarzenberg
Akademie
Baderstraße 10b
5620 Schwarzach/Pongau
Tel. 06415/71 01-2712
office@selbsthilfe-salzburg.at
www.selbsthilfe-salzburg.at

STEIERMARK

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
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
info@selbsthilfe-osttirol.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-Unterstützungs- stelle SUS Wien

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

Medizinisches Selbsthilfezent- rum Wien „Martha Frühwirth“

Obere Augartenstraße 26-28
1020 Wien
Tel. 01/330 22 15-0 oder
0699/173 964 88
office@medshz.org
www.medshz.org

Das Leben weiterhin attraktiv gestalten

Der gemeinnützige Verein **BELIA** fördert die Freizeit- und Lebensgestaltung älterer Menschen in Innsbruck und setzt auf kulturellen, geistigen und materiellen Input.

TEXT: GABRIELE VASAK

Wir leben heute in einer beziehungsfeindlichen Zeit, in der sich immer mehr Menschen zurückziehen, und es gibt sehr viele Ältere, die vereinsamt so lange in ihrem Kämmerlein sitzen, bis ihnen die Decke auf den Kopf fällt“, sagt *Peter Roner*, der dem schon lange mutig entgegenzutreten wollte. Mit Beginn seiner Pension hat sich der heute 77-Jährige zu neuen Ufern aufgemacht, um Menschen der Generation 50plus ein adäquates Freizeitangebot zu machen. Der Verein BELIA (Besser Leben im Alter) wurde mit Hilfe einiger Gleichgesinnter im Jahr 2010 aus der Taufe gehoben – mit dem klaren Ziel, vor allem Beziehungen zu schaffen und zu pflegen.

Die Sache schlug ein: Von Beginn an waren es bis zu 40 ältere Personen, die sich regelmäßig trafen, um zusammensitzen, sich auszutauschen, zu diskutieren und zu spielen. Heute zählt der Verein 80 Mitglieder, 120 Mitgliedsan-

wärter:innen und an die 300 Interessierte. Man trifft sich in einem gastronomischen Betrieb in Innsbruck, dessen Wirt sich gern um die kulinarischen Wünsche all jener kümmert, die zu den verschiedenen Treffen kommen.

Nachbarschaftshilfe unter den Mitgliedern

„Wir bieten mittlerweile acht Aktivitätsclubs an, in denen sich alle Interessierten verwirklichen können – unser Angebot reicht von Tanz und Sport über Kochen und Spielen bis zu einem Bürgerstammtisch und einer Ideenschmiede“, erzählt der Obmann des Selbsthilfevereins, der zudem regelmäßig Ausflüge und Veranstaltungen sowie Nachbarschaftshilfe unter den Vereinsmitgliedern organisiert.

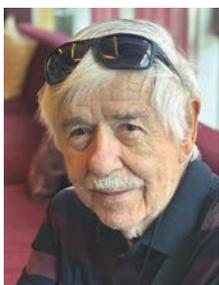
Auch Partnerschaften mit anderen Organisationen wie dem Dachverband Selbsthilfe Tirol und der Sportunion oder mit den Entscheidungsträger:innen der Stadt Innsbruck werden gepflegt. Gutscheine für ein Frühstück oder Mittagessen für jene, die sich aktiv an der Vereinsarbeit beteiligen, werden durch Spenden von lokalen Unternehmen ermöglicht.

Beziehungen und Kontakte

Für die Öffentlichkeitsarbeit gibt es zuständige Vereinsmitglieder, diese kümmern sich auch um die grafische

Gestaltung der Aussendungen von BELIA und darum, dass sie bei allen Interessierten ankommen. Wechselseitige Unterstützung bei Problemen mit der Online-Welt gehört ebenfalls zu den Aktivitäten des Selbsthilfevereins.

„Die meisten aus der Generation 50plus haben zwar ein Handy oder Smartphone und kennen das Internet ein bisschen, aber mit 70, 80 oder gar 90 sind sie meist überfordert mit der digitalen Flut und froh über Hilfestellung in diesem Bereich,“ erklärt Peter Roner, der das Leben der Generation 50plus in all seinen Facetten im Blick bewahrt: „Wenn man älter und schwächer wird, gibt es einige Dinge, die man tun kann, um das Leben weiterhin attraktiv gestalten zu können. Das sind aus unserer Sicht vor allem Beziehungen und Kontakte mit anderen. – In unserem Selbsthilfeverein sind schon die besten Gespräche geführt und die langlebigsten Freundschaften geknüpft worden.“



Peter Roner:
„Wir bieten mittlerweile acht Aktivitätsclubs an, in denen sich alle Interessierten verwirklichen können.“

INFO & KONTAKT

BELIA (Besser Leben im Alter)
Peter Roner
Tel.: 0650/350 05 00
besserleben@ronerkom.at

Für Stimme und Sichtbarkeit

Der Dachverband **Demenz Selbsthilfe Austria** (DDSA) setzt sich auf vielen Ebenen für die Belange von Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen ein. Wir haben mit Obfrau **Friederike de Maeyer** gesprochen.

INTERVIEW: GABRIELE VASAK

GESUNDES ÖSTERREICH

Welchen konkreten Mehrwert bietet der Dachverband Demenz Selbsthilfe Austria den einzelnen Selbsthilfegruppen?

Friederike de Maeyer: Der DDSA bietet den Gruppen mehr als der lokale Austausch leisten kann. Wir treffen uns zweimal jährlich zu Vernetzungstreffen, unterstützen bei ganz konkreten Fragen, begleiten Neugründungen und Nachfolgeprozesse und bringen Selbstvertreter:innen in die Gruppen, die Vorträge halten und Austausch anregen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie verwirklichen Sie Ihr Ziel, die Stimme der Selbsthilfenutzer:innen zu sein?

Wir arbeiten aktiv an der österreichischen Demenzstrategie mit, treten in den Medien auf und gestalten Kampagnen, Vorträge und Fortbildungen. Außerdem gelingt es uns, über Social Media, Info-Broschüren und durch direkte Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen Barrieren abzubauen, Stigmata sichtbar zu machen und Bewusstsein zu schaffen. Unsere Öffentlichkeitsarbeit zielt zudem darauf ab, die Perspektiven von Betroffenen und Angehörigen konsequent in den öffentlichen Diskurs einzubringen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche Maßnahmen setzt der Verband, damit Menschen mit Demenz selbst aktiv am Vereinsleben teilnehmen können?

Wir laden von Demenz Betroffene zu allen Veranstaltungen ein, erinnern daran

und stellen persönliche Assistenz bereit. Darüber hinaus fördern wir die aktive Mitwirkung in nationalen und internationalen Arbeitsgruppen und geben Menschen mit Demenz in Peer-Talks die Möglichkeit, ihre Erfahrungen selbst zu teilen. Bei Entscheidungsprozessen des Verbandes werden sie gehört und aktiv eingebunden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Welche strategischen Schritte unternehmen Sie, um in bisher unterversorgten Regionen Österreichs neue Gruppen zu initiieren und zu unterstützen?

Wir treten mit bestehenden Gruppen vor Ort in Kontakt, halten Vorträge und sensibilisieren bei Gruppentreffen. Darüber hinaus haben wir ein Konzept für Workshops zur Gründung neuer Selbsthilfegruppen für Angehörige sowie Unterstützter Selbsthilfegruppen für Betroffene entwickelt.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie gelingt es Ihnen, den Wert der Selbsthilfe im Bereich Demenz sichtbar zu machen?

Wir dokumentieren den Austausch innerhalb der Gruppen, teilen Erfahrungen über Social Media und pflegen nationale sowie internationale Netzwerke. Wir sind Mitglied bei Alzheimer Europe und Alzheimer's Disease International und haben zuletzt auch an der Alzheimer Europe Conference in Bologna teilgenommen. Zusätzlich arbeiten wir eng mit dem Institut für Pflegewissenschaft der Universität Wien zusammen und verbreiten unsere



Friederike de Maeyer:

„Wir laden von Demenz Betroffene zu allen Veranstaltungen ein, erinnern daran und stellen persönliche Assistenz bereit.“

Aktivitäten über Newsletter und regelmäßige Medienauftritte.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was sehen Sie aktuell als die größte Herausforderung?

Die Ressourcenknappheit ist derzeit unsere größte Hürde. Die projektfinanzierte Assistenzkraft etwa ist nur für einen Teil des Jahres gesichert, und es besteht die Gefahr, dass diese Förderung künftig ganz entfällt. Zudem stehen viele Selbsthilfegruppen vor Überalterung und Nachfolgeproblemen. Hinzu kommt die allgemeine Ressourcenknappheit im Pflegebereich. Diese Entwicklungen machen deutlich, wie dringend notwendig es ist, die Selbsthilfe im Demenzbereich zu sichern und zu stärken.

INFO & KONTAKT

Dachverband Demenz Selbsthilfe Austria
Tel. 0677/990 105 26
info@demenzselbsthilfe.at
<https://www.demenzselbsthilfeaustria.at>



Rüstig statt rostig

PROGES OBERÖSTERREICH

Das GES.UND Büro von PROGES Oberösterreich in Haslach an der Mühl bietet verschiedenste gesundheitsförderliche Maßnahmen für die Menschen in der Region an – vom „Frauen Wandern“ über den „Treffpunkt Deutsch“ für Zugezogene bis zum „Stammtisch“ für pflegende Angehörige. „Rüstig statt rostig“ ist eine dieser Gesundheitsinitiativen. Zwei Mal pro Woche treffen sich Seniorinnen und Senioren über 75 Jahre im GES.UND Büro, um gemeinsam aktiv zu bleiben. Das Training wird von geschulten Ehrenamtlichen geleitet. Es stärkt die Muskulatur und fördert die Beweglichkeit und Koordination. So sollen die Übungen Gebrechlichkeit und Stürzen vorbeugen und dazu beitragen, selbständig zu bleiben. „Zudem entsteht bei der Gruppenaktivität ein Gemeinschaftsgefühl, denn dabei gibt es auch

viel Gelegenheit zu plaudern und gemeinsam zu lachen – und das ist wichtig für die psychosoziale Gesundheit“, berichtet die Leiterin des GES.UND Büros *Julia Comenda*. Die Mitarbeitenden der Primäerversorgungseinheit Haslach empfehlen das Training zudem in Form von „Social

Prescribing“ jenen älteren Patientinnen und Patienten, die gesundheitlich davon profitieren können. Die Website <https://www.proges.at/angebote/kommunale-gesundheitsfoerderung/haslach/angebote> enthält weitere Informationen dazu.





3 Programme für mehr Wohlbefinden

STYRIA VITALIS

Im Auftrag der Österreichischen Gesundheitskasse – ÖGK setzt Styria vitalis seit heuer **drei kostenlose Angebote** für Kinder, Jugendliche und Erwachsene um. Im Programm **easykids** werden 6- bis 14-Jährige mit Übergewicht ein Jahr lang auf ihrem

Weg zu einem gesunden Lebensstil und mehr Wohlbefinden begleitet. Die Eltern sowie andere Bezugspersonen sind in dieser Zeit wichtige Partner. Die wöchentlichen Gruppentreffen werden von erfahrenen Expertinnen und Experten aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Psychologie und Medizin durchgeführt. Das Programm für

Erwachsene, die ihr Gewicht verringern und ihr Wohlbefinden nachhaltig verbessern wollen, heißt **Leichter leben**. Sie erfahren dabei im Laufe eines halben Jahres in Theorie und Praxis, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag bringen und ihre Ernährung dauerhaft gesund gestalten können. **Nikotinfrei in 6 Wochen** wird nicht nur

als Gruppenkurs angeboten. Für Schwangere, Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Beeinträchtigungen sowie für Personen, die nicht an Gruppenkursen teilnehmen können, gibt es auch die Möglichkeit einer begleiteten Einzelentwöhnung. Weitere Informationen sind unter styriavitalis.at/gesund-leben nachzulesen.

Gesunde Gemeinschaftsverpflegung

LAND KÄRNTEN

Mit der Initiative „Gesunde Küche“ will das Land Kärnten für gesunde Gemeinschaftsverpflegung in Kindergärten, Schulen, Betrieben, Krankenhäusern und Pflegeheimen sorgen. Aktuell beteiligen sich 73 Einrichtungen daran, darunter auch das Caritas Haus „Antonius“ in Treffen. Die sozialpädagogische Einrichtung für Kinder und Jugendliche wurde kürzlich mit dem Gütesiegel „Gesunde Küche“ ausgezeichnet. Sie ist damit neben vier Pflegewohnhäusern das fünfte Haus der Caritas in

Kärnten, das die Auszeichnung trägt. Zu den Kriterien für diese zählt unter anderem, dass auf ausgewogene Ernährung geachtet sowie saisonale und regionale Lebensmittel verwendet werden. „Mit der ‚Gesunden Küche‘ stellen wir sicher, dass immer mehr Menschen in Kärnten nicht nur gut, sondern auch gesund und genussvoll verpflegt werden“, sagte die Kärntner Landesrätin für Gesundheit **Beate Prettner** aus diesem Anlass. Weitere Informationen sind unter <https://www.gesundeskaernten.at/arbeitsfelder/gesunde-kueche/> zu finden.



Von links im Bild: Die Kärntner Gesundheitslandesrätin **Beate Prettner**, **Iris Koschina**, die Küchenleiterin des Hauses „Antonius“ der Caritas, **Sonja Fidersek** von der Unterabteilung Gesundheitsförderung des Landes Kärnten, **Sarah Pucker**, die Leiterin der Unterabteilung Gesundheitsförderung des Landes Kärnten sowie Hausleiterin **Helena Hecher** und Gruppenleiterin **Manuela Sejdic** vom Haus „Antonius“

Gesund essen im Seniorenheim

AVOS SALZBURG

Im Alter verändert sich der Körper und das beeinflusst auch die Essgewohnheiten. Ältere Menschen haben unter anderem oft weniger Appetit und speziell auch Durst sowie relativ häufig Kau- und Schluckbeschwerden. Um trotzdem ausreichend mit Energie, Eiweiß, Nährstoffen und Flüssigkeit versorgt zu sein, ist eine altersgerechte Ernährung besonders wichtig. Genau hier setzt das Projekt „Gemeinsam gut essen!“ an, bei dem AVOS Salzburg unter anderem die Gemeinschaftspflege in Seniorenheimen betreut. Es wird vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg gefördert und soll für ein abwechslungsreiches und gesundes Speiseangebot in Senio-

renwohnhäusern sorgen. Auf dem Weg dorthin führen Ernährungsfachleute von AVOS einen Check des Speiseplans durch. Danach werden gemeinsam Maßnahmen geplant und umgesetzt, um diesen zu optimieren. Wenn alle relevanten Kriterien für eine ausgewogene und altersgerechte Ernährung erfüllt sind, wird den Seniorenwohnhäusern die Zertifizierung „Grüne Gabel“ verliehen. Dieses Zertifikat kann alle zwei Jahre durch ein Audit erneuert werden. Aktuell sind 20 Seniorenwohnhäuser in Salzburg damit ausgezeichnet. Die Website <https://www.gesundessalzburg.at/avos/was-wir-tun/regionale-gesundheitsfoerderung/gemeinsam-gut-essen> enthält weitere Informationen dazu.



Das „Kinderzüge“ fährt wieder

AKS GESUNDHEIT GMBH VORARLBERG

In Vorarlberg ist seit September wieder das „Kinderzüge“ der aks gesundheit GmbH unterwegs. Die Kinder gehen morgens in kleinen Gruppen zu Fuß in den Kindergarten und werden dabei von einem Erwachsenen, dem „Zügleführer“, begleitet. Diese Aufgabe wird meist gerne abwechselnd von Eltern oder anderen Bezugspersonen wahrgenommen. Die „Züglelinien“ sind mit richtigen Haltestellen versehen, an denen die Kinder auf ihr „Zügle“ warten. Natürlich gibt es auch Fahrkarten und für die Streckenführung wird nicht der schnellste oder kürzeste Weg gewählt, sondern der attraktivste und sicherste.

Je nach Bedarf bringt das Kinderzüge die Kinder mittags auch wieder sicher nach Hause. Das macht nicht nur viel Spaß, sondern bringt sie zudem in gesunde Bewegung. Mehr dazu ist unter <https://www.aks.or.at/aks-angebote/sicherheit-schulweg-kindergarten> zu erfahren. Ein kurzes Video ist ebenfalls abrufbar: <https://www.youtube.com/watch?v=2f1Z-PES4vtc&list=PLD9BVIv6gZkFEy-JArRvExkuZHTVDref&index=2>

Je nach Bedarf bringt das Kinderzüge die Kinder mittags auch wieder sicher nach Hause. Das macht nicht nur viel Spaß, sondern bringt sie zudem in gesunde Bewegung. Mehr dazu ist unter <https://www.aks.or.at/aks-angebote/sicherheit-schulweg-kindergarten>



Mehr Achtsamkeit im Achten

Ein Projekt in Wien sollte dazu beitragen, dass die Josefstadt, der achte Wiener Gemeindebezirk, zu „einem Quadratkilometer sorgender Nachbarschaft“ wird.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

Geschichten zu erzählen, bringt die Menschen zusammen“, beschreibt der Historiker und Pflegewissenschaftler *Gert Dressel* einen Leitgedanken der „Erzählcafés“. Zu diesen sind alle eingeladen, die sich gerne mit Menschen treffen, anderen mit Offenheit begegnen und Interesse an vielfältigen Themen haben. Und sie sind auch ein zentraler Bestandteil der vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) unterstützten Projekte ACHTSAMER 8. und „Nachhaltiger ACHTSAMER 8.“. Das inhaltliche Spektrum ist umfangreich und reicht vom „Zusammenleben in der Nachbarschaft“ über „Nach dem Krieg...“ und „Der erste Kuss“ bis zu „Geschichten vom Weggehen und Ankommen“.

Ein Erzählcafé dauert etwa eineinhalb bis zwei Stunden. Wer will, kann erzählen, und eine behutsame Moderation gibt mit Fragen zum jeweiligen Thema den ersten Anstoß dafür. „Man kann auch nur zuhören. Das ist mindestens genauso wichtig“, betont *Gert Dressel*, der auf 30 Jahre Erfahrung im Veranstalten dieses Formates für Begegnung und sozialen Kontakt zurückblicken kann. Erst durch ein aufmerksames Publikum könnten die Erzählenden die wichtige Erfahrung machen, gehört und gesehen zu werden.

Füreinander Sorge tragen

Das Projekt ACHTSAMER 8. wurde von September 2019 bis Mai 2022 durch-



geführt und hatte zum Ziel, das Wohnumfeld alter und hochbetagter Menschen besonders unterstützend und lebenswert zu gestalten. Die Initiative dafür wurde von *Daniela Martos* vom Verein Sorgenetz gesetzt, dem auch *Gert Dressel* angehört.

Beim Folgeprojekt „Nachhaltiger ACHTSAMER 8.“ wurde zwischen März 2022 und April 2024 ein Schwerpunkt speziell auf ältere und hochbetagte Menschen gelegt, die aufgrund ihrer ökonomischen Situation, ihrer Migrationsgeschichte oder anderer Umstände sozial benachteiligt oder auch sozial isoliert sind. Die Ziele der Projektbetreiber:innen waren hoch gesteckt: Die Josefstadt, der kleinste Gemeindebezirk der Bundeshauptstadt, sollte zu „einem Quadratkilometer sorgender Nachbarschaft“ werden.

Was ist darunter zu verstehen? „Eine sorgende Nachbarschaft oder auch ‚Caring Community‘ ist ein Stadtviertel oder eine ländliche Gemeinde, in der Menschen jeden Alters und in

20

Orte in der Josefstadt in Wien haben beim „Tag der Achtsamkeit“ im Juni 2025 mit über 40 Angeboten zum Mitmachen, Austauschen und Entdecken eingeladen.



Gert Dressel:
„In einer ‚Caring Community‘ werden viele Sorgaufgaben, die sonst zu kurz kommen, von Mitbürgerinnen und -bürgern, Nachbarinnen und Nachbarn und anderen sich freiwillig engagierenden Menschen übernommen.“



unterschiedlichen Lebenssituationen aufeinander achten und sich umeinander sorgen. Denn viele Sorgaufgaben, die sonst zu kurz kommen, werden von Mitbürgerinnen und -bürgern, Nachbarinnen und Nachbarn und anderen sich freiwillig engagierenden Menschen übernommen“, erklärt Gert Dressel. Im Rahmen der beiden Projekte sollten davon ausgehend die Möglichkeiten zur Teilhabe für Hochbetagte, für Menschen mit Demenz und für viele andere, die nicht so selbstverständlich am sozialen und kulturellen Leben teilnehmen können, verbessert werden.

Ein Netzwerk und Bürgerforen

Für die Josefstädterinnen und Josefstädter wurden Bürgerforen veranstaltet, an denen auch lokale Entscheidungsträger:innen teilnahmen, und bei denen sie ihre Ideen und Vorschläge einbringen konnten. Außerdem wurde ein Netzwerk der Institutionen sowie Akteurinnen und Akteure etabliert, die im 8. Wiener Gemeindebezirk bereits für ältere und hochbetagte Menschen aktiv sind – von Sozial- und Bildungseinrichtungen über Betriebe bis zur Polizei und der Herausgeberin der Bezirkszeitung „derAchte“. Viele Sorgangebote waren schon vorhanden und sollten durch die beiden vom FGÖ im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ geförderten Projekte besser sichtbar und verfügbar gemacht werden.

Das wird jetzt unter anderem durch die „Sorgelandkarte“ ermöglicht. Diese ist

unter <https://achtsamer.at/orte> abrufbar und präsentiert alle wichtigen Kontakt- und Anlaufstellen im 8. Wiener Gemeindebezirk. Das „Beratungszentrum Wohnungslosenhilfe“ in der Lederergasse ist hier ebenso zu finden wie das Nachbarschaftszentrum des Hilfswerkes in der Florianigasse oder das offene Atelier der Pensionist*innenklubs „Format 60+“ in der Schmidgasse, das Menschen aus allen Generationen die Möglichkeit für künstlerische Kreativität bietet.

Tanzevents und Generationenboccia

Bei so genannten „Wahrnehmungsspaziergängen“ wurde nach Hindernissen für Menschen im Rollstuhl und mit Beeinträchtigungen gesucht. Die Ergebnisse wurden dokumentiert und an die zuständigen Stellen weitergeleitet – damit möglichst viele Barrieren beseitigt werden. Für Menschen mit Vergesslichkeit wurden Konzerte und Tanzevents veranstaltet, bei denen sie gemeinsam mit Angehörigen Musik und Bewegung erleben konnten. Unternehmer:innen aus der Josefstadt konnten in Vorträgen erfahren, wie sie gelingende Begegnungen mit von Demenz betroffenen Kundinnen und Kunden gestalten können. Und die Inhaber eines Würstelstandes haben Jung und Alt zum „Generationenboccia“ eingeladen.

„Das letztgenannte Angebot gab es im Rahmen des ‚Tages der Achtsamkeit‘, der alljährlich das Highlight der beiden Projekte war und mit Unterstüt-

zung des Bezirkes auch nach dem offiziellen Projektende fortgeführt werden konnte“, freut sich Gert Dressel. Im Juni 2025 haben viele Institutionen im Bezirk im Rahmen dieser Veranstaltung bereits zum fünften Mal ihre Türen geöffnet und Parks und Plätze sind zu konsumfreien Begegnungszonen geworden. Rund 20 Orte in der Josefstadt haben mit über 40 Angeboten zum Mitmachen, Austausch und Entdecken eingeladen.

Die regelmäßigen Nachbarschafts-Stammtische in einem Gemeindebau in der Albertgasse, die im Rahmen der beiden Projekte entstanden sind, werden ebenfalls fortgeführt und das gilt auch für die eingangs erwähnten Erzählcafés. Sie finden im Volkskundemuseum, dem Musischen Zentrum und weiteren Veranstaltungsorten in der Josefstadt weiterhin kontinuierlich statt. Mehr dazu ist unter <http://erzaehlncafe.at> nachzulesen. Über das gesamte Projekt informiert die Website <https://achtsamer.at>

INFO & KONTAKT

Projektleiter:

Gert Dressel & Daniela Martos
0676/972 54 47
office@achtsamer.at oder gert.dressel@univie.ac.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

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

Das Projekt hat für alle etwas gebracht

Ein Projekt in der Steiermark hat für mehr Aktivität im Alltag von Menschen in höherem Alter gesorgt. Auch die Angehörigen sowie die Mitarbeitenden eines Senioren- und eines Tageszentrums haben sich beteiligt.



Brigitte Loder-Fink:

„Die Evaluation zeigt, dass das Aktivitätslevel der betreuten Seniorinnen und Senioren mit und ohne Demenz durch ‚Sei dabei!‘ messbar deutlich erhöht wurde.“



Johanna Monschein:

„Das war von Beginn an ein tolles Projekt, von dem unsere Gäste ganz begeistert waren.“

Seniorinnen und Senioren und damit auch deren körperlicher und geistiger Zustand verschlechtert.“

Das war der Ausgangspunkt für das von ihr geleitete Projekt „Sei dabei!“, das von November 2022 bis April 2024 durchgeführt wurde und wieder mehr Abwechslung in den Alltag der älteren Personen bringen sollte. Die Zielgruppen waren Seniorinnen und Senioren mit und ohne Demenz, deren Angehörige und die Mitarbeitenden in Betreuungseinrichtungen. Neben dem Seniorenzentrum Bairisch Kölldorf, wo rund 50 Mitarbeitende etwa 60 Bewohner:innen betreuen, hat auch das Tageszentrum Merkendorf teilgenommen, in dem eine Angestellte zwei Mal pro Woche für täglich rund 10 Besucher:innen verantwortlich ist und dabei von neun ehrenamtlich Mitarbeitenden unterstützt wird.

Zu Beginn des vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) unterstützten Projekts

wurde der IST-Stand an Aktivität im Seniorenzentrum und dem Tageszentrum erhoben. In beiden Einrichtungen wurden auch Startveranstaltungen abgehalten, bei denen Bewohner:innen, Tagesgäste und Angehörige über die gesundheitsförderliche Initiative informiert wurden. Bei diesen wurden bereits zwei Maßnahmen durchgeführt. Einerseits wurden „Aktivierungsbälle“ und Übungsblätter dazu ausgeteilt – die kleinen Bälle können zum Beispiel in der Hand zusammengedrückt, zwischen den Händen gerollt oder für eine Rückenmassage verwendet werden. Andererseits konnten die Teilnehmenden darüber abstimmen, welches von vier Logos für das Projekt verwendet werden soll.

Gemeinsam Maßnahmen entwickeln

Die vielfältigen Maßnahmen im Rahmen des Projektes wurden vom Projektteam gemeinsam mit Mitarbeitenden des

Für ältere Menschen in Betreuungseinrichtungen war die COVID-19-Pandemie aufgrund der Besuchsbeschränkungen und weiteren Maßnahmen für soziale Distanzierung mit besonderen Belastungen verbunden“, sagt *Brigitte Loder-Fink*, Lehrende für Ergotherapie an der FH JOANNEUM in der Steiermark. Für die Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen habe es kaum noch Abwechslung in ihrem Alltag gegeben. Tageszentren für die ambulante Betreuung seien oft über längere Zeiträume hinweg geschlossen gewesen: „Dadurch hat sich das Aktivitätslevel der betreuten



Volkshilfe Seniorenzentrum und des Tageszentrums entwickelt und umgesetzt. Die „Besucherbox“, die jetzt im Seniorenzentrum Bairisch Kölldorf zur Verfügung steht, ist eine davon. Sie enthält Gegenstände von früher – wie etwa ein altes Bügeleisen, einen Handmixer oder eine Kaffeemühle. „Angehörige können sie während eines Besuches ausborgen und mit den Gegenständen Erfahrungen, welche die Seniorinnen und Senioren früher in ihrem Leben gemacht haben, in Erinnerung rufen, in Kontakt kommen und vielleicht auch darüber sprechen“, erklärt Brigitte Loder-Fink.

Im Seniorenzentrum Bairisch Kölldorf wurde unter anderem auch ein Koch-Workshop durchgeführt, bei dem Bewohner:innen unter Anleitung einer Diätologin gemeinsam Aufstriche angefertigt und eine Jause zubereitet haben. Ein Singkreis war ein weiteres Highlight. Die Texte von 30 bekannten Volksliedern wurden dafür in besonders großer und somit gut lesbarer Schrift ausgedruckt und verteilt. Außerdem wurde eine CD angefertigt, für die alle Titel in einem relativ langsamen Tempo aufgenommen wurden – um so das Mitsingen zu erleichtern.

Gelingende Kommunikation

Der Workshop „Gelingende Kommunikation mit demenzerkrankten Menschen“ für das Reinigungs-, Küchen- und Büropersonal war eines der weiteren Angebote für die Beschäftigten im Seniorenzentrum. Er sollte ihnen sowohl mehr Sicherheit im Umgang mit Personen mit

Demenz geben als auch die Möglichkeit, deren Selbständigkeit zu unterstützen.

Für die ehrenamtlich Mitarbeitenden im Tageszentrum wurde unter anderem ein Awareness-Workshop durchgeführt, um das Bewusstsein für die Möglichkeiten und Grenzen älterer Menschen zu erhöhen. Dafür stand ein „Alterssimulationsanzug“ zur Verfügung, mit dessen Hilfe altersbedingte Beschwerden wie Kraftverlust, eingeschränkte Beweglichkeit und nachlassende Sinneswahrnehmungen nachempfunden werden können.

Der Workshop „Handynutzung leicht gemacht“ im Gemeindezentrum Merkendorf wandte sich auch an Seniorinnen und Senioren aus der Region. Dabei wurden digitale Basis-Fertigkeiten wie das Verwenden von WhatsApp, das Versenden von Fotos oder die Grundlagen des Online-Banking vermittelt. Rund 30 Ergotherapie-Studierende der FH JOANNEUM haben im Rahmen ihrer Praktika dabei unterstützt, diese und weitere Maßnahmen von „Sei dabei!“ umzusetzen.

„Good Practice“ wurde gesammelt

Insgesamt wurden über 20 verschiedene Aktivitäten für Bewohner:innen, Tagesgäste, Mitarbeitende und Angehörige erfolgreich durchgeführt. Sie werden nun als bewährte „Good Practice-Beispiele“ übersichtlich in einem Handlungsleitfaden präsentiert und können so auch von anderen Seniorenheimen und Tagesbetreuungszentren genutzt

werden. Das Dokument ist unter <https://www.fh-joanneum.at/projekt/sei-dabei> kostenlos abrufbar.

„Die Evaluation zeigt, dass das Aktivitätslevel der betreuten Seniorinnen und Senioren mit und ohne Demenz durch ‚Sei dabei!‘ messbar deutlich erhöht wurde“, sagt die Projektleiterin Brigitte Loder-Fink. Das bestätigt auch die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin *Johanna Monschein*, die als Mitarbeiterin des Roten Kreuzes Steiermark unter anderem für das Tageszentrum Merkendorf verantwortlich ist: „Das war von Beginn an ein tolles Projekt, von dem unsere Gäste ganz begeistert waren, und das mehr Abwechslung und Selbständigkeit in ihren Alltag gebracht hat. Die Bewegungsübungen, Ernährungstipps und weiteren Materialien, die dabei entstanden sind, werden bei uns nach wie vor verwendet. Dank der Angehörigenabende und Workshops für ehrenamtlich Mitarbeitende hat ‚Sei dabei!‘ für alle etwas gebracht.“

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Brigitte Loder-Fink
0699/150 849 50
brigitte.loder-fink@fh-joanneum.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

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

Mehr Lebensqualität für Menschen mit Demenz

Ein Projekt im Innviertel sollte die Lebensqualität von Menschen mit einer dementiellen Erkrankung erhöhen und pflegende Angehörige entlasten. Daraus ist auch ein „sozialer Fahrtendienst“ entstanden.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



80 Menschen in höherem Alter leben im Haus für Senioren des Diakoniewerks in Mauerkirchen. Sie können nicht mehr allein leben oder ihre Angehörigen können nicht mehr allein für ihre Betreuung aufkommen. In dem Haus für Menschen im Alter in Oberösterreich werden sie von rund 90 Mitarbeitenden betreut. Hier sollen sie in acht Hausgemeinschaften für jeweils zehn Personen ein Zuhause finden, in dem ein möglichst hohes Maß an Selbstbestimmung im Vordergrund steht. „Gemeinschaft wird großgeschrieben: in den Wohn-Ess-Küchen wird geplaudert, gesungen, gemeinsam Zeitung gelesen und gegessen“, heißt es auf der Website der Einrichtung.

„Etwa 60 Prozent unserer Bewohnerinnen und Bewohner haben eine dementielle Erkrankung“, berichtet Johannes Strasser, der Regionalleiter für Seniorenarbeit des Diakoniewerks im Bezirk Braunau und auch für das Haus für Senioren in Mauerkirchen verantwortlich ist. Deswegen Mitarbeitende haben eine hohe Expertise im Umgang mit Menschen mit dementiellen Symptomen. Ein zentrales Element des vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) unterstützten Projektes ‚Netzwerk Demenz Mauerkirchen‘ war daher, dieses Know-how an pflegende Angehörige weiterzugeben, damit diese selbst sowie die Betroffenen, die zuhause leben, davon profitieren“, erklärt der Experte für die Betreuung älterer Menschen, der das Projekt geleitet hat.

Entlastung im Pflegealltag

Unter dem Titel „Entlastung für mich und meinen Pflegealltag“ wurde eine Kursreihe für pflegende Angehörige gestaltet und während des Projektes vier Mal durchgeführt. In dieser Fortbildung konnte unter anderem erlernt werden, wie Familienmitglieder im Alltag mit älteren Menschen Konflikte bewältigen können, was für richtiges Heben und Tragen zu beachten ist, wie Stürze vermieden werden können und wie es gelingen kann, auch für sich selbst zu sorgen.

Eine der Lernerfahrungen bei dem Projekt war, dass die zunächst angebotenen vier Kursmodule zu jeweils vier Stunden für die pflegenden Angehörigen zu zeitaufwändig waren. Vielen war es nicht möglich, so lange nicht zuhause und bei ihren gepflegten Personen zu sein. Die letzte Kursreihe wurde daher auf drei Module zu drei Stunden verkürzt.

83 Teilnehmende

„Dieses Format hat sich bewährt und wird auch in Zukunft im Haus für Senioren in Mauerkirchen fortgeführt werden“, sagt Johannes Strasser. Das Angebot während der Kurszeiten die Angehörigen mit Demenz zu betreuen, wurde ebenfalls gut angenommen. Insgesamt haben 76 Frauen und sieben Männer an den vier Kursreihen teilgenommen. Das Alter der Teilnehmenden hat im Durchschnitt 67 Jahre betragen.



Johannes Strasser:
„Etwa 60 Prozent der Bewohnerinnen und Bewohner unseres Hauses für Menschen im Alter haben eine dementielle Erkrankung.“

Vernetzungstreffen für alle Einrichtungen in der Region, die mit den Anliegen von älteren Menschen und deren Angehörigen befasst sind, waren ein weiterer Bestandteil des Projektes. Außerdem wurden zwei Schwerpunktschulungen durchgeführt, die ein erster Schritt dazu sein sollten, dass Mauerkirchen zu einer „demenzfreundlichen Gemeinde“ wird.

Vertreter:innen der Gemeinde, Mitarbeitende von Handelsbetrieben, Feuerwehrleute, Polizistinnen und Polizisten waren eingeladen, sich über Demenz und den Umgang mit davon betroffenen Menschen zu informieren. Ein Folder zu diesem Thema wurde im Rahmen des Projekts gestaltet. Er fasst die wichtigsten Fakten übersichtlich zusammen und enthält praktische Hinweise (siehe auch Kasten: „Tipps für den Umgang mit Menschen mit Demenz“).

INFO & KONTAKT

Projektleiter:

Johannes Strasser
07724/504 841 222 oder 0664/886 307 23
johannes.strasser@diakoniewerk.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

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

16 Freizeitbegleiter:innen

Eine weitere Maßnahme, welche die Angehörigen entlasten sollte, war die Suche nach Menschen, die bereit sind Menschen mit Demenz regelmäßig zu besuchen, mit ihnen spazieren zu gehen oder gemeinsam andere kleinere Unternehmungen zu machen. 16 Freizeitbegleiter:innen, die das nachhaltig mindestens einmal die Woche gemacht haben, konnten gefunden werden. Etliche davon sind auch nach Ende des Projektes noch aktiv, das von September 2021 bis August 2024 gelaufen ist.

Zudem wurden einige der regelmäßigen Angebote für die Bewohner:innen im Haus für Senioren in Mauerkirchen für Teilnehmende von außen geöffnet – zum Beispiel die Bewegungsübungen oder das Gedächtnistraining. „Hier hat sich gezeigt, dass die Dauer dieser Aktivitäten zu kurz ist, als dass sich der Aufwand, mit der gepflegten Person zu uns zu fahren für die pflegenden Angehörigen gelohnt hätte“, sagt der Leiter der Einrichtung.

Ein sozialer Fahrtendienst

Das Projekt hat auch den Anstoß für eine neue Maßnahme gegeben, die sehr gut angenommen wurde und seit Jänner 2025 durch einen eigenen Verein durchgeführt wird. „So Mobil“ ist ein von Freiwilligen betriebener sozialer Fahrtendienst für die vier Gemeinden Burgkirchen, Mauerkirchen, Moosbach und Uttendorf. Vereinsmitglieder, die selbständig oder durch eine Begleitperson unterstützt zum Auto kommen können, werden abgeholt und zum Einkaufen, zur Therapie, zu sozialen Einrichtungen und anderen Zielen – sowie zurück nach Hause gebracht. Dieses Angebot wird ebenfalls fortgeführt und trägt so dazu bei, die Lebensqualität von älteren Menschen mit Demenz und von deren pflegenden Angehörigen nachhaltig zu erhöhen.

TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT MENSCHEN MIT DEMENZ

Eine beginnende Demenz ist für Außenstehende selten offensichtlich.

- Es kann vorkommen, dass man gezielt um Hilfe gebeten wird.
- Oder man nimmt eine Person mit fragendem Gesichtsausdruck wahr, die Unterstützung braucht.
- Oder man beobachtet, dass jemand beim Einkaufen an der Kasse nicht mehr zurechtkommt.

In diesen Fällen können folgende Grundhaltungen hilfreich sein:

- Treten Sie der Person mit einer wertschätzenden Haltung gegenüber und lassen Sie sich für diese kurze Zeit auf die Begegnung mit dieser Person ein.
- Wenn die betroffene Person sehr gestresst wirkt, ist es zunächst wichtig, Ruhe in die Situation zu bringen: Zeit geben, eine entspannte Körperhaltung und gleichmäßiges Atmen können beruhigend wirken. Suchen Sie einen ruhigen Platz.
- Bereits der direkte Kontakt, die persönliche Ansprache und das „Ernst genommen werden“ können der betroffenen Person Sicherheit geben.
- Sprechen Sie langsam, deutlich und in einem ruhigen Tonfall. Kurze Sätze und einfache gut verständliche Formulierungen verwenden. Nicht mehrere Informationen auf einmal vermitteln.
- exaktes Nachfragen:
Wann und wo war das?
Wie war das?
Wer war da dabei?,
● den Menschen gegenüber kennenlernen – die 5 W's (Wer? Wo? Was? Wie? Wann?) sind dabei hilfreich.
- Keine „warum, wieso, weshalb“-Fragen. Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, können diese Fragen nicht beantworten, es erfordert kognitive Fähigkeiten, die sie nicht mehr haben.
- KEINE rationalen Diskussionen und Argumentationen über „Realität“ und nicht korrigieren – eher passives Zuhören und Unterstützungsmöglichkeiten anbieten („Ich begleite Sie noch ein Stück.“)

Wo bekomme ich Hilfe, wenn der Mensch in Gefahr ist?

- Rettung 144
- Polizei 133
- Euronotruf 112
(auch ohne SIM Karte möglich)

Quelle: Folder des Diakoniewerks:
„Tipps im Umgang mit Menschen mit Demenz“

So werden Städte altersfreundlich

Das **Netzwerk Gesunde Städte Österreich** will durch zwei Projekte dazu beitragen, dass Kommunen möglichst alter(n)sfreundlich gestaltet werden.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

Die Lebenserwartung ist in den vergangenen Jahrzehnten erfreulicherweise gestiegen, und somit erreichen immer mehr Menschen ein höheres und hohes Alter. – Aber wie können wir möglichst aktiv, gesund und selbständig alt werden? Und welche Möglichkeiten haben Städte, dies zu unterstützen? – Im Projekt „Alter(n) in unserer Mitte“ des Netzwerks Gesunde Städte Österreich (NGSÖ) wurde vorgezeigt, welche ersten Schritte gesetzt werden können, damit Kommunen für „alter(n)sfreundliche“ Rahmenbedingungen sorgen. Die vier Mitgliedsstädte des NGSÖ Graz, Linz, Tulln und Wörgl haben sich von Dezember 2021 bis Mai 2024 daran beteiligt.

„Die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Ressorts spielt eine entscheidende Rolle. Denn das gute Altern ist eine Querschnittsmaterie“, betont Gernot Antes, Koordinator des NGSÖ und Leiter des Projekts. In jeder Stadt wurde eine Arbeitsgruppe zum Thema Alter(n) etabliert, an der Vertreter:innen von mindestens fünf Sektoren beteiligt waren. Das hat die ressortübergreifende Kooperation innerhalb der beteiligten Kommunen gestärkt, und darüber hinaus wurde bei mehreren Vernetzungstreffen zwischen den am Projekt beteiligten Städten Know-how ausgetauscht. Bei Transferworkshops wurde dieses auch an andere Mitglieder des NGSÖ weitergegeben.



Das **Reparaturcafé** ist eine der gesundheitsförderlichen Maßnahmen, die in Tulln umgesetzt wurden.

Digitale Teilhabe

Eines der konkreten Beispiele für die gelungene Vernetzung durch „Alter(n) in unserer Mitte“ ist die nachhaltig verstärkte Zusammenarbeit zwischen dem Senior*innenbüro und der Stadtteilarbeit in Graz. Der Workshop „Digitale Teilhabe für Senior*innen“ wurde an elf Standorten der Stadtteilarbeit sehr erfolgreich angeboten. Menschen in höheren Jahren konnten sich dabei kostenlos zu Fragen rund um die Nutzung von Smartphones und Tablets beraten lassen.

In Linz wurden unter anderem gemeinsam mit der oberösterreichischen Einrichtung für Gesundheitsförderung Proges 20 „Bewegungstreffs“ im Stadtteil Bindermichl-Spallerhof durchgeführt. In einem Wohnprojekt mit

28 altersgerechten Wohnungen im Stadtteil Franckviertel gab es in Kooperation mit dem Verein „füruns“ und dem Bauträger GWG Linz die Gelegenheit, sich bei „Hofgesprächen“ mit den Nachbarinnen und Nachbarn auszutauschen und die Angebote im Stadtteil kennenzulernen.

Praxisbeispiele aus Tulln

Das „Reparaturcafé“ und der „Treff. Nibelungengasse“ sind zwei der gesundheitsförderlichen Maßnahmen mit Fokus auf ältere Menschen in Tulln. Ersteres ist eine Selbsthilfefwerkstatt, in der Elektrogeräte, Kleinmöbel, Kleidung oder Fahrräder gemeinsam, kostenlos und ehrenamtlich repariert werden. Nicht alle nehmen daran teil, um etwas wieder instand zu setzen –



Gernot Antes:
„Die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Ressorts spielt eine entscheidende Rolle. Denn das gute Altern ist eine Querschnittsmaterie.“

viele kommen vor allem, um sich mit anderen auszutauschen. Der „Treff.Nibelungengasse“ ist ein Raum, der kostenlos für gemeinschaftsfördernde Aktivitäten genutzt werden kann – wie etwa einen Spielestammtisch, einen Kreativ-Treff oder Kochworkshops.

In Wörgl konnten unter anderem jeweils etwa 200 Besucher:innen bei zwei Messveranstaltungen im Einkaufszentrum CityCenter verschiedenste Leistungen für Menschen in höheren Jahren kennenlernen. Das Spektrum der Aussteller reichte vom Seniorenbund und dem Pensionistenverband über den Seniorentreff der Pfarre bis zur Turnerschaft Wörgl und einem Fitnessstudio. In der „Zone – Kultur.Leben.Wörgl“ finden einmal im Monat „Tanz- und Tratschnachmittage“ für Seniorinnen und Senioren statt. Außerdem fördert die Stadt Wörgl Kulturveranstaltungen zusätzlich, welche die Bedürfnisse älterer Menschen besonders berücksichtigen – zum Beispiel durch Beginnzeiten schon am frühen Abend.

3

„Pionierstädte“ und acht „Vorreiterstädte“ nehmen am Projekt „Wir ALLE – ALternsfreundlich + LEbenswert“ teil.

Altersfreundlich und lebenswert

Die Erkenntnisse aus dem vom Fonds Gesundes Österreich unterstützten Projekt „Alter(n) in unserer Mitte“ wurden in einem 28 Seiten starken Handbuch übersichtlich zusammengefasst, das unter <https://fgoe.org/projekt/altern-unserer-mitte> zur Verfügung steht. „Unser neues Projekt ‚Wir ALLE – ALternsfreundlich + LEbenswert‘ berücksichtigt diese Erfahrungen und verfolgt einen noch umfassenderen Ansatz für den Weg zu einer Stadt, in der wir gesund alt werden können“, beschreibt Gernot Antes die aktuelle gesundheitsförderliche Initiative des NGSÖ. Diese wurde im Jänner 2025 begonnen und wird bis Juni 2027 durchgeführt werden. Die beiden „Pionierstädte“ Graz und Leoben werden dabei den gesamten Prozess hin zu einer „Age-friendly City“ im Sinne der Weltgesundheitsorganisation WHO durchlaufen. Die dritte „Pionierstadt“ Wien ist bereits Mitglied dieses WHO-Netzwerkes.

Während beim ersten Projekt der Fokus auf sozialer Teilhabe gelegt worden sei, gehe es nunmehr darum, in bis zu acht von der WHO dafür festgelegten Bereichen festzustellen, wie altersfreundlich die jeweiligen Kommunen bereits seien, erklärt Gernot Antes: „Vom IST-Stand ausgehend sollen dann Maßnahmen zur Verbesserung geplant und umgesetzt werden. Anschließend sollen diese evaluiert, die Erfahrungen reflektiert und das so gewonnene Wissen für den Transfer an andere Städte aufbereitet werden.“

Pionier- und Vorreiterstädte

Das neue Projekt wird ebenso wie das vorangegangene vom NGSÖ gemeinsam mit dem Wiener Büro „queraum. kultur- und sozialforschung“ umgesetzt. Neben den drei „Pionierstädten“ engagieren sich darin auch acht „Vorreiterstädte“ für mehr Alter(n)sfreundlichkeit im urbanen Raum. Bregenz, Innsbruck, Wörgl, Wels, Linz, Kapfenberg, St. Pölten und Eisenstadt nehmen am regelmäßigen Städteaustausch und bestimmten

ACHT DIMENSIONEN EINER ALTERNFREUNDLICHEN STADT

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat 2007 einen Ratgeber für altersfreundliche Städte und Gemeinden herausgegeben und 2010 ein globales Netzwerk zu diesem Thema etabliert. 8 Bereiche, die dafür besonders wichtig sind, wurden in Fokusgruppen mit älteren Menschen, Pflegepersonen und Sozial- und Gesundheitsdienstleister:innen herausgearbeitet: Diese sind öffentlicher Raum und Gebäude, Verkehr, Wohnen, soziale Teilhabe, Respekt gegenüber älteren Menschen und soziale Inklusion, Bürgerbeteiligung und Beschäftigung, Kommunikation und Information sowie Sozial- und Gesundheitsdienste. Weitere Informationen dazu sind unter anderem auf <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-cities-framework> zu finden.

Phasen des Prozesses von „Wir ALLE – ALternsfreundlich + LEbenswert“ teil.

„Das Gesamtziel des Projektes wird wiederum sein, Städte für ältere Menschen und gemeinsam mit ihnen möglichst gesundheitsförderlich und lebenswert zu gestalten und das Wissen, das dabei gewonnen wird, an möglichst viele andere Kommunen weiterzugeben“, sagt Gernot Antes zusammenfassend und ergänzt: „Davon profitieren letztlich nicht nur Seniorinnen und Senioren, sondern ebenso alle anderen Bevölkerungsgruppen – von Eltern mit Kleinkindern über Menschen mit Beeinträchtigungen bis zu den Erwerbstätigen.“

INFO & KONTAKT

Projektleiter:

Gernot Antes
0660/669 14 05
office@ngsoe.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Verena Zeuschner
01/895 04 00-191
verena.zeuschner@gogeg.at

Vom Rand ins Zentrum?

Ein Projekt in Graz hat sich an sozial benachteiligte Gruppen gewendet. Gesundheitsförderliche Maßnahmen für „gutes Altern“ und eine „gute Nachbarschaft“ wurden diskutiert und realisiert.

Wie können die Interessen benachteiligter Gruppen vom Rand ins Zentrum der Gesellschaft gerückt und ihre Anliegen zu gutem Leben im Alter besser berücksichtigt werden? – Das war eine der Fragen, die bei dem Projekt „Caring Living Labs Graz“ im Mittelpunkt standen. Es wurde als Kooperation des Zentrums für Interdisziplinäre Alterns- und Care-Forschung und des Arbeitsbereichs Migration – Diversität – Bildung am Institut für Erzie-

hungs- und Bildungswissenschaft der Universität Graz sowie des Friedensbüros Graz, des Migrant:innenbeirats Graz und des Vereins OMEGA zwischen März 2022 und Dezember 2024 durchgeführt.

Das Projekt wandte sich einerseits an die Bewohnerinnen und Bewohner einer Gemeindebausiedlung im Grazer Stadtbezirk Gösting. Andererseits wurden in anderen Grazer Stadtteilen Menschen mit Migrationsgeschichte einbezogen, indem mit dem Migrant:innenbeirat Graz und dem Verein OMEGA gemeinsam kreative Workshopformate umgesetzt wurden.

gelegenheiten gestaltet sowie ein Siedlungsfest geplant und veranstaltet. Bei dem Event ist auch eine Tanzgruppe aufgetreten, die dank „Caring Living Labs“ entstanden ist. Bei zwei „philosophischen Erzählcafés“ im lokalen Gasthaus wurden die Themen „Gutes Zusammenleben zwischen Generationen“ sowie „Gut Altern in der Siedlung“ diskutiert. Dabei ging es um Fragen wie „Was macht eine gute Nachbarin oder einen guten Nachbarn aus?“, „Wieviel Streit hält das Zusammenleben aus?“ oder „Was ist euch wichtig beim Älterwerden?“. In Kooperation mit einer Palliativpflegeperson fand auch ein Tischgespräch zu den „letzten Lebensfragen“ statt.



Klaus Wegleitner:
„Das Projekt wandte sich sowohl an die Bewohner:innen einer Gemeindebausiedlung als auch an Menschen mit Migrationsgeschichte.“

Werkstätten des guten Lebens

In den Gemeindebauten gab es durch die „Siedlungspräsenzen“ des Friedensbüros Graz eine erste Gelegenheit, mit den Bewohnerinnen und Bewohnern ins Gespräch zu kommen. Bei so genannten „Werkstätten des guten Lebens“ wurden sie dann im Rahmen des Projekts nach ihren Bedürfnissen und Wünschen für ein gutes Zusammenleben gefragt. „Gemeinsam wurden dann Maßnahmen dafür geplant und verwirklicht“, berichtet Klaus Wegleitner, der die „Caring Living Labs Graz“ zusammen mit Annette Sprung von der Universität Graz geleitet hat.

In der Folge wurden unter anderem gemeinsam Hochbeete bepflanzt, Sitz-

Vier Zukunftsforen

Schreibwerkstätten für Menschen mit Migrationsgeschichte und vier „Zukunftsforen“ für eine „Sorgende und altersgerechte Stadt Graz“ sind zwei weitere Beispiele für die Aktivitäten. „Bei Letzteren hatten die teilnehmenden Bürger:innen die Gelegenheit, sich mit ihren Anliegen direkt an Entscheidungsträger:innen zu wenden“, sagt Klaus Wegleitner. Dies sei auch insgesamt ein wichtiges Ziel von „Caring Living Labs Graz“ gewesen: „Die Bewohner:innen sollten dabei auf verschiedenen Ebenen Möglichkeiten zur Teilhabe und der aktiven gesundheitsförderlichen Mitgestaltung ihrer Nachbarschaft erfahren können.“

INFO & KONTAKT

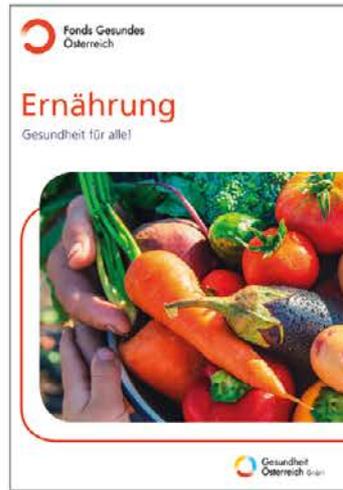
Für das Projektteam der Universität Graz:

Klaus Wegleitner
0316/380-61 55 oder 0650/730 54 42
klaus.wegleitner@uni-graz.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

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

Medien des FGÖ jetzt kostenlos bestellen oder online lesen

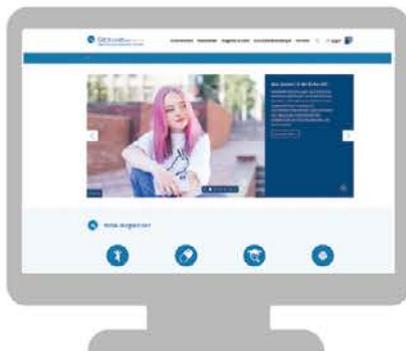


Diese Broschüren und alle anderen Publikationen sowie das Magazin „Gesundes Österreich“ erhalten Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH.



Jetzt bestellen!

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



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



Gute Gesundheitsinformationen finden sie auf gesundheit.gv.at



LETZTE HILFE An- und Zugehörigen bestehen
IM GESPRÄCH Franz Kolland: Das Solo ist „ein Feind“
IM INTERVIEW Korinna Schumann: Gesundheit darf kein Privileg sein
AUS DER PRAXIS Projekte für Menschen mit Demenz

Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz **NR.2|2025**

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 BGF- 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
www.fgoe.org

3.143

Befragte aus Deutschland, Österreich und der Schweiz haben an einer Umfrage zum Thema „**Soziales Engagement und mentales Wohlbefinden**“ teilgenommen. Das wichtigste Ergebnis ist: Menschen, die sich aktiv sozial engagieren, berichten von **besserer psychischer sowie körperlicher Gesundheit** und einem erfüllteren Leben als der Durchschnitt der Bevölkerung.

Quelle: marketagent: „Mental Wellbeing & soziales Engagement“, August 2025



In der Region Europa der Weltgesundheitsorganisation WHO leidet **jedes siebte Kind und jeder siebte Jugendliche an einer psychischen Erkrankung** wie etwa Angststörungen oder Depressionen. Mädchen und junge Frauen sind besonders betroffen. Suizid ist weiterhin die häufigste Todesursache bei jungen Menschen zwischen 15 und 29 Jahren.

Quelle: WHO Europe: „Child and youth mental health in the WHO European Region“. November 2025

Bewegung hilft gegen koronare Herzerkrankungen (KHK) vorzubeugen.

Bei diesen kommt es zu einer Verengung der Herzkranzgefäße, die das Herz mit Blut versorgen. Frauen haben es dabei laut einer umfassenden Studie aus China wohl etwas leichter als Männer: „Um das KHK-Risiko um 30 Prozent zu senken, mussten Männer **530 Minuten** pro Woche Sport treiben, während bei Frauen **250 Minuten** pro Woche ausreichen“.

Quelle: <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/KHK-Praevention-Frauen-profitieren-besonders-von-koerperlicher-Aktivitaet--460822.html> Aufruf vom 17. November 2025



62

Prozent der Befragten haben in einer aktuellen Erhebung angegeben, dass sie **Künstliche Intelligenz (KI) bei Gesundheitsfragen nutzen**. Elf Prozent tun dies sogar „sehr häufig“. Drei von fünf Teilnehmenden an der Online-Umfrage unter 1.000 Österreicher:innen ab 16 Jahren glauben, dass KI vor allem bei der „Erst-Konsultation in gesundheitlichen Fragen“ künftig zunehmend genutzt werden wird.

Quelle: Presseaussendung des Austrian Health Forum vom 21. Oktober 2025

Viel Grünraum in der Wohnumgebung **stärkt die psychische Gesundheit**. Das belegt eine groß angelegte Forschungsarbeit der Monash University in Melbourne. Diese hat sich mit dem Zusammenhang zwischen Spitalweisungen aufgrund psychischer Leiden und dem Anteil an Grünflächen im urbanen Raum befasst. Dafür wurden Daten aus sieben Ländern für einen Zeitraum von 20 Jahren ausgewertet. Quelle: BMJ 2025;391:e084618



DIE WICHTIGSTEN TERMINE FÜR ALLE GESUNDHEITSFÖRDERER:INNEN VON APRIL BIS NOVEMBER

ALLES WICHTIGE IM APRIL

➔ **28.-29.04.**
15. Armutskonferenz:
„Selber schuld!“ –
Armut und die Leistungslüge
Salzburg, St. Virgil
Information: [https://www-armutskonferenz.at/termine.html](https://www.armutskonferenz.at/termine.html)

ALLES WICHTIGE IM MAI

➔ **20.-22.05.**
31st International Conference on
Health Promoting Hospitals and
Health Services: Creating
Sustainable Healthcare Systems to
Promote Health, Equity and
Resilience in Times of Global Crises
Malmö
Information: <https://www.hph-conferences.org/nc/malmo2026>

➔ **28.05.**
10. BGF-Preisverleihung
Wien, wolke21

ALLES WICHTIGE IM JUNI

➔ **02.06.**
Fachtagung Frühe Hilfen – Frühe
Hilfen als ganzheitlicher und mul-
tidisziplinärer Präventionsansatz
Linz
Information: <https://nzfh.at/Fachtagung2026>

➔ **10.-12.06.**
75. Österreichischer Städtetag
LEBEN.FORSCHEN.ARBEITEN – Das
grüne Wissenszentrum im Herzen
Österreichs
Leoben
Information:
<https://www.staedtetag.at>

ALLES WICHTIGE IM JULI

➔ **12.-14.07.**
Bürgermeister:innen- und
Vizebürgermeister:innen-Treffen
Rankweil und Wolfurt
Information:
<https://gemeindegund.at/buergermeisterinnentreffen>

ALLES WICHTIGE IM AUGUST

➔ **24.08.-04.09.**
European Forum Alpbach 2026
Alpbach
Information:
<https://www.alpbach.org>

ALLES WICHTIGE IM SEPTEMBER

➔ **08.-10.09.**
17th conference of HEPA
Europe 2026
Green Pathways to Health
Ljubljana, Slovenia

Information: <https://hepa2026.si>

➔ **09.-11.09.**
2. Österreichischer
Fußverkehrsgipfel &
17. Österreichischer
Radgipfel 2026
Eisenstadt
Information: <https://www.kli-maaktiv.at/radgipfel-fussverkehrsgipfel-2026>

➔ **15.09.**
Wiener Gesundheits-
förderungskonferenz
Seelische Gesundheit.
Inspirationen für die Praxis
der Gesundheitsförderung
Wien
Information: <https://www.wig.or.at/termine/wiener-gesundheitsfoerderungskonferenz-2026>

➔ **16.-18.09.**
28. Jahrestagung der ÖGPH
„Unified Health in a
Globalised World“
Graz
Information: <https://oeph.at/oegph-2026>

➔ **24.-25.09.**
11. Österreichischer
Primärversorgungskongress:
Wissen wirkt, Praxis lebt:
Forschung und Lehre in der
Primärversorgung
Graz
Information:
<https://www.pv-kongress.at>

➔ **29.09.-2.10.**
European Health Forum Gastein
Bad Hofgastein
Information:
<https://www.ehfg.org>

ALLES WICHTIGE IM OKTOBER

➔ **01.-02.10.**
72. Österreichischer Gemeindegundtag
Salzburg
Information:
<https://gemeindegundtag.at>

➔ **06.10.**
31. Informationstag des
Österreichischen Netzwerks für
Betriebliche Gesundheitsförderung
Wien
Information: <https://www.netzwerk-bgf.at/cdscontent/?contentid=10007.898726&portal=nbgfportal>

ALLES WICHTIGE IM NOVEMBER

➔ **10.-13.11.**
19th European Public Health
Conference 2026
Urban and global synergies:
shaping the future of public
health with climate resilience,
equity and innovation
Bilbao
Information:
<https://ephconference.eu>

IMPRESSUM

Offenlegung gemäß § 25 MedG

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

Herausgeber:
Ao. Univ.-Prof. Dr. Herwig Oster-
mann, 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, fgoeg@goeg.at

Redaktionsbüro:
Mag. Dietmar Schobel,
Spengergasse 43/24, 1050 Wien,
www.teamword.at,
schobel@gmx.at,
Tel. 0664/360 17 82

Konzept dieser Ausgabe:
Mag. Daniela Ramelow,
Anna Stickler, MA, Mag. Dietmar
Schobel und Mag. Petra Winkler

Redaktion:
Mag. Gudrun Braunegger-Kallinger,
Ing. Petra Gajar, Theresa Galanos,
BA MA, Mag. Rita Kichler,
Dr. Gert Lang, Mag. Daniela
Ramelow, MPH, Mag. Dr. Ekim San,
Mag. Dietmar Schobel (Leitung),
Anna Stickler, MA,

Mag. Gabriele Vasak, Mag. Petra
Winkler, Mag. Dr. Verena Zeuschner

Grafik: Mag. Gottfried Halmschlagler
Bildredaktion: Mag. Dr. Susanne
Karlsruher, Mag. Dietmar Schobel
Fotos: DI Msr Jo Hloch,
DI Klaus Pichler, Klaus Ranger,
AdobeStock, privat

Foto Titelseite:
AdobeStock - Africa Studio

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

Erscheinungsweise: 2 x jährlich

**Verlags- und
Herstellungsort:** Wien

Verlagspostamt: 1020 Wien
Blattlinie: Das Magazin „Gesundes
Österreich“ ist Österreichs Platt-
form für Gesundheitsförderung.
Es vermittelt Inhalte aus den Hand-
lungsfeldern Politik, Wissenschaft
und Praxis und präsentiert die Men-
schen, die Gesundheitsförderung er-
forschen, planen und umsetzen.



Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/11066-2506-1004



Das Österreichische Umweltzeichen
für Druckerzeugnisse, UZ 24, UW 686
Ferdinand Berger & Söhne GmbH.

Gesundes Alter(n)



Tipps und Informationen um lange gesund zu bleiben, können kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich bestellt werden.



▶ **Bestellen unter:**
<https://fgoe.org/broschuerenbestellung>



▶ **Oder als Download unter:**
<https://fgoe.org/medien>