

Gesundes ÖSTERREICH

MAGAZIN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

GESUND UND KLIMAFREUNDLICH ESSEN



WISSEN

Was für eine ausgewogene Ernährung wichtig ist

IM INTERVIEW

Ilona Kickbusch,
Klaus Ropin,
Petra Rust

AUS DER PRAXIS

Die 5 Projekte der
FGÖ-Initiative
„Kinder essen gesund“

EIN LEBEN LANG

Gesunde
Ernährung für alle
Altersgruppen

28 GESUND ESSEN, WEIL ES SCHMECKT

Worauf es bei ausgewogener Ernährung für Kinder ankommt.



MENSCHEN & MEINUNGEN

Die 10 wichtigsten Ernährungstrends
4

Kurz & bündig
5-7

Klaus Ropin im Interview zur 25. Gesundheitsförderungskonferenz
12

Günter Schagerl fasst in seinem Gastbeitrag seine Erfahrungen aus vier Jahrzehnten Engagement für die Gesundheitsförderung zusammen.
13

Drei Kurzporträts: Karin Waldherr,

Georg Frisch, Anita Adamiczek
14

WISSEN

Kurz & bündig
15-16

Thema: Gesund und klimafreundlich essen

Ernährung im Fokus der Gesundheitsförderung
17

Die Österreichische Ernährungspyramide
18

10 Empfehlungen für eine ausgewogene und nachhaltige

Ernährung
19

Ilona Kickbusch im Interview: „Es gibt kaum einen Bereich, in dem es möglich ist, so viel Profit zu machen wie in jenem der Ernährung.“
20

Das Programm „Richtig essen von Anfang an“ bringt Ernährungswissen zu Schwangeren sowie Eltern von Babys und Kindern im Alter von ein bis zehn Jahren.
22

Daten und Fakten zu ausgewogener und klimafreundlicher Ernährung
26

Zwischen Fastfood und veganer Kost: Was Teenager essen und trinken, ist für sie auch ein wichtiger Teil ihres Lebensstils.
30

Ein vom Fonds Gesundes Österreich gefördertes Projekt bringt Ernährungswissen zu Menschen in häuslicher Pflege, 24-Stunden-Betreuer:innen und pflegenden Angehörigen.
33

In der Gemeinschaftspflege bestehen große Potenziale für eine gesündere und umweltverträglichere Ernährung.
34

ÖPGK-Seite: Die erste Studie zur Ernährungskompetenz in Österreich
36

SELBSTHILFE

Die ÖKUSS hat eine „Orientierungshilfe zur Umsetzung von Compliance“ veröffentlicht.
37

Eine Selbsthilfeorganisation setzt sich für Menschen mit Hörsehbeeinträchtigung und Taubblindheit ein.
39

Die Selbsthilfegruppe „Kopfweg“ will publik machen, dass Kopfschmerz



„Nicht jeder muss Vegetarier werden“

Petra Rust erklärt im Interview, wie gesunde Ernährung dazu beiträgt, das Klima zu schützen.

8

eine ernst zu nehmende Krankheit sein kann.

40

PRAXIS

Kurz & bündig
41-43

Die fünf Projekte der Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich

Kochkurse, Ernährungsworkshops und Fortbildungsmöglichkeiten sind Teil des Programms „GeKiBu“ im Burgenland.

44

Beim Projekt „Uns schmeckt's“ in Vorarlberg wurden speziell sozioökonomisch benachteiligte Familien

miteinbezogen.

46

150 ernährungsbezogene Maßnahmen wurden beim Projekt „KIDS essen gesund“ in der Steiermark umgesetzt.

48

Das Projekt „Schlau sein – Gesund essen“ in Wien hat einen Schwerpunkt darauf gelegt, die Freizeitpädagoginnen und -pädagogen zu beteiligen.

50

Ein Projekt in Niederösterreich soll dafür sorgen, dass mehr Kinder täglich eine gesunde und ausgewogene Jause erhalten.

52

Kurz vor Schluss

54



Foto: Klaus Röpinger

Liebe Leserin, lieber Leser!

Eine Ernährung mit mehr pflanzlichen und weniger tierischen Produkten ist nicht nur für unsere Gesundheit gut, sondern auch für das Klima. Dafür müssten wir nicht alle zu Vegetarier:innen werden. Den Empfehlungen der Österreichischen Ernährungspyramide zu folgen wäre schon ausreichend. Wenn dies im Durchschnitt betrachtet auf die österreichische Bevölkerung zutreffen würde, könnten große positive Effekte erzielt werden, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin *Petra Rust* im Interview auf den Seiten acht bis zehn dieser Ausgabe unseres Magazins „Gesundes Österreich“. Das sollte, ja müsste doch einfach umzusetzen sein...

Die meisten von uns wissen allerdings aus eigener Erfahrung, dass sich Ess- und Trinkgewohnheiten nicht so leicht verändern lassen. Geschmacksvorlieben werden sehr früh geprägt. Was wir wann und in welcher Menge zu uns nehmen, steht in einem starken Zusammenhang zu dem Angebot, das wir im Handel und im Verpflegungssektor vorfinden. Ein Schwerpunkt von gesundheitsförderlichen Maßnahmen im Bereich der Ernährung ist deshalb, die Gemeinschaftsverpflegung in Bildungseinrichtungen, Betriebskantinen oder auch Wohnheimen für Seniorinnen und Senioren ausgewogener zu gestalten.

Ein zweiter besteht darin, allen Altersgruppen Wissen und praktische Kenntnisse zu vermitteln. Das Spektrum reicht hier von Schwangeren und Eltern von Babys und Kleinkindern über Kinder, Jugendliche und Erwachsene bis zu älteren Menschen sowie Menschen in Pflege. All diese Aspekte beleuchten wir in dieser Ausgabe unseres Heftes und ebenso auf der 25. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) Mitte Juni in Wien. Die Initiative „Kinder essen gesund“ des FGÖ bringt gesunde und klimafreundliche Ernährung erfolgreich in die Praxis. Sie wendet sich an Kinder, Lehrkräfte und Eltern sowie die Verantwortlichen für die Gemeinschaftsverpflegung in Volksschulen. Auf den Seiten 44 bis 52 berichten wir, was dabei schon geleistet wurde und wie das Thema nachhaltig verankert werden konnte.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende und abwechslungsreiche Lektüre,

Klaus Ropin,
Geschäftsbereichsleiter
des Fonds Gesundes Österreich



Die zehn wichtigsten Ernährungstrends

Die zehn wichtigsten Trends im Ernährungsbereich werden seit 2020 alljährlich in einem Report des deutschen Expertennetzwerks Nutrition Hub und des deutschen Bundeszentrums für Ernährung aufgelistet. 2023 wurden 170 Fachleute dafür befragt.

Trend Nummer 1 ist aus ihrer Sicht eine **klimafreundliche und nachhaltige Ernährung**, die von 48 Prozent der Teilnehmenden als derzeit wichtigste Entwicklung genannt wurde. „Dabei geht es nicht nur darum, regionalen und saisonalen Produkten den Vorzug zu

geben, sondern auch darum Lebensmittelverschwendung zu reduzieren“, betont die Diaetologin **Petra Eberharter** aus Oberösterreich, eine der befragten Expertinnen und Experten.

Trend Nummer 2 ist dem Report zufolge das **pflanzenbetonte Essen**. Der „Flexitarismus“ werde „zur Massenbewegung“. Damit ist gemeint, dass viele Menschen zwar nicht zu Vegetarier:innen oder Veganer:innen würden, jedoch zunehmend mehr zu pflanzlichen Produkten greifen und Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte nur mehr zu beson-

deren Anlässen konsumieren würden. Wir erleben also laut dem Expertenbericht gewissermaßen eine Renaissance des Sonntagsbratens.

Digitale Ernährungstherapie, also Ernährungsberatung die online zum Beispiel in Form von Videokonferenzen oder über Apps erfolgt, wird in dem Report als **Trend Nummer 3** identifiziert. Auf den Plätzen vier bis zehn finden sich: „Convenience Food & Gesundes Essen-to-go“, „Personalisierte Ernährung“, „Ernährung für den Darm“, „Bewusstsein für gesunde Ernährung“, „Achtsame Ernährung“, „Vegane

Ernährung“ sowie „Alkoholfreier Genuss“. Der vollständige Bericht ist unter <https://www.nutrition-hub.de> abrufbar.



Petra Eberharter: „Es geht darum, regionalen und saisonalen Produkten den Vorzug zu geben sowie Lebensmittelverschwendung zu reduzieren.“



25 ausgezeichnete Betriebe

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

„Betriebliche Gesundheitsförderung wirkt sich auf mehreren Ebenen positiv aus: Die Beschäftigten sind gesünder und fühlen sich wohler, die Betriebe profitieren durch motivierte und gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und nicht zuletzt kann sie dazu beitragen, die allgemeine Krankenversorgung zu entlasten und die gesundheitliche Chancengerechtigkeit zu erhöhen“, betonte der Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und Kuratoriumsvorsitzende des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) *Johannes Rauch* in einer Grußbotschaft zur neunten Verleihung der österreichischen Preise für Betriebliche Gesund-

heitsförderung (BGF) Mitte Mai in Wien. Die BGF-Preise werden vom Österreichischen Netzwerk BGF (ÖNBGF) und dem FGÖ alle drei Jahre an Unternehmen vergeben, die bereits mit einem BGF-Gütesiegel für nachhaltige, systematische und qualitätsgesicherte BGF ausgezeichnet worden sind. Aktuell trifft dies auf 1.314 Betriebe mit über 600.000 Beschäftigten zu. 25 davon wurden in 15 Kategorien mit den österreichischen BGF-Preisen dafür gewürdigt, dass sie das Konzept der Betrieblichen Gesundheitsförderung besonders eindrucksvoll umsetzen und leben.

Die Bandbreite reichte von einer Arztpraxis mit fünf Mitarbeitenden im Land Salzburg bis zu den Wiener Linien mit knapp 9.000 Beschäftigten. Die nationalen BGF-Preise ha-

ben 2023 das Bergbauunternehmen Imerys Talc Austria GmbH sowie die Kindererst gem. GesmbH erhalten, die Dienstleistungen im Bereich der Kinderbetreuung anbietet. Der Sonderpreis der Bundesarbeitskammer ging an das Handelsunternehmen Haberkorn GmbH. Der Sonderpreis der Wirtschaft wurde an die Tischlerei Michael Weinstabl e.U. verliehen.

Die Steuerberatungskanzlei Jürgen Sykora wurde mit dem BGF-Preis in der Kategorie „Arbeitswelt 4.0“ prämiert, der heuer vom FGÖ zum zweiten Mal vergeben wurde. „Neue Arbeitsformen und die Digitalisierung stellen Betriebe und Beschäftigte vor neue Herausforderungen. Mit dem Preis wollen wir Unternehmen vor den Vorhang holen, die sich diesen auf besonders innovati-

ve und vor allem auch gesundheitsförderliche Art stellen“, erklärte *Klaus Ropin*, der Leiter des FGÖ bei der Feier in Wien. Alle 25 Organisationen, die heuer die BGF-Preise erhalten haben, werden in einer neuen Broschüre des FGÖ auf 64 Seiten vorgestellt. Sie kann auf <https://fgoe.org> heruntergeladen werden.



Bundesminister Johannes Rauch: „Betriebliche Gesundheitsförderung wirkt sich auf mehreren Ebenen positiv aus.“

Wissenswertes rund um die Geburt

AKS GESUNDHEIT GMBH VORARLBERG

Die Geburt eines Kindes ist ein besonderes emotionales Erlebnis. Eltern werden davor und danach mit einer Flut an Informationen und Broschüren ver-



Landesrätin Martina Rüscher:
„Unser Ziel war es, online einheitliche und verlässliche Informationen rund um die Geburt und das erste Lebensjahr eines Kindes zur Verfügung zu stellen.“

sorgt, die teilweise sehr unterschiedlich und widersprüchlich sind. Das kann gerade bei jungen Müttern und Vätern zu Unsicherheit führen und hinterlässt manchmal mehr Fragen als Antworten. „Unser Ziel war es deshalb, online einheitliche und verlässliche Informationen rund um die Geburt und das erste Lebensjahr eines Kindes zur Verfügung zu stellen“, sagte die Vorarlberger Landesrätin für Gesundheit **Martina Rüscher** anlässlich der Präsentation der Website <https://bebi.or.at> der aks gesundheit GmbH Vorarlberg im Mai. Hinter dem neuen Internet-Angebot steht ein Netzwerk von 17 Fachinstitutionen, deren Vertreter:innen sich regelmäßig treffen, um den

aktuellsten Stand des Wissens zu diskutieren und davon ausgehend fundierte Empfehlungen zu geben. Das inhaltliche Spektrum des Portals umfasst zwölf Themen wie „Auf der Geburtsstation“, „Bindung und Babyblues“, „Stillen und Fläschchen“ oder „Ernährung und Beikost“.



17

Fachinstitutionen stehen hinter den fundierten Informationen auf dem Portal <https://bebi.or.at>

30 Jahre Jubiläum

„TUT GUT!“ NÖ

Die Gesundheitsförderung in Niederösterreich feiert heuer ihr dreißigjähriges Bestehen. Aus dem ehemaligen Gesundheitsforum Niederösterreich wurde seit 1993 die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH. Aus einem Zwei-Personen-Büro mit zwei Fokusprojekten wurde eine breite Bewegung mit knapp 20 Programmen. Das Ziel war damals dasselbe wie heute: die Bevölkerung möglichst lange gesund zu erhalten. Nachdem im Vorjahr „Mentale Gesundheit“, „Ernährung“ und „Bewegung“ die Schwerpunktthemen waren, hat die

Von links: „Tut gut!“-Geschäftsführerin **Alexandra Pernsteiner-Kappl**, Landesrat **Ludwig Schleritzko** und **Kati Bellowitsch**.



„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH deshalb dieses Jahr die Zahl „30“ in den Mittelpunkt gestellt. Ab Sommer werden die 30 innovativsten „Gesunden Gemeinden“ Niederösterreichs gesucht. Für

die Lebensstil-Programme „Vorsorge Aktiv“ und „Vorsorge Aktiv Junior“ werden 30 Gratis-Teilnahmen verlost. Außerdem können Familien einen von 30 Startplätzen bei der „Tut gut!“-Sinneswande-

lung am 9. September mit der Moderatorin, Autorin und Reisejournalistin **Kati Bellowitsch** gewinnen. Auf der Website <https://www.noetutgut.at> sind mehr Informationen dazu nachzulesen.

Gesundheit im Betrieb

NATIONALE STRATEGIE

„Betriebe sollen bedarfsgerecht die Unterstützung erhalten, die sie brauchen, um die Themen Gesundheit, Gesundheitsvorsorge und Sicherheit in ihren Abläufen und ihrer Unternehmenskultur nachhaltig zu integrieren“, fasst *Martin Kocher*, der Bundesminister für Arbeit die Ziele der Nationalen Strategie „Gesundheit im Betrieb“ zusammen. Diese wurde von den für Arbeit und Wirtschaft zuständigen Bundesministerien bereits 2019 gemeinsam mit der Sozialversicherung, dem Fonds Gesundes Österreich und den Sozialpartnern erarbeitet. Das Ziel dabei ist, die Aktivitäten für Sicherheit, Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten in Österreich optimal zu

koordinieren. Durch ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement werden Bereiche berücksichtigt, die sich damit befassen, der Arbeitnehmer:innenschutz ebenso wie Betriebliche Gesundheitsförderung und Betriebliches Eingliederungsmanagement. Ein neuer Folder zum Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement in Österreich ist auf der Website www.gesundheit-im-betrieb.at verfügbar. Unter <https://www.youtube.com/watch?v=CQ9Lciax9E> kann nun auch ein Video abgerufen werden, das pointiert beschreibt, weshalb Betriebliches Gesundheitsmanagement gesundheitliche und wirtschaftliche Vorteile für alle bringt: für die Beschäftigten und Unternehmen ebenso wie für die Gesellschaft insgesamt.



„Betriebe sollen bedarfsgerecht die Unterstützung erhalten, die sie brauchen.“

MARTIN KOCHER, BUNDESMINISTER FÜR ARBEIT

3 Fragen an Daniel Kofahl

1

Herr Kofahl, womit beschäftigt sich ein Ernährungssoziologe?

DANIEL KOFAHL: Wir Menschen sind an sich omnivor, also Allesfresser, und können uns somit aus einer großen Palette tierischer und pflanzlicher Lebensmittel versorgen. Die Ernährungssoziologie beschäftigt sich in diesem Zusammenhang mit der Frage, warum bestimmte Gruppen nur bestimmte Nahrungsmittel essen und trinken und andere nicht – sei es aus Gründen der Religion, der Region, des Geschlechts oder aufgrund anderer Unterscheidungsmerkmale. Essen und Trinken sind überlebensnotwendig, haben aber auch eine verbindende Funktion. Über unsere Ernährungsweise können wir uns als Angehörige einer bestimmten Gruppe definieren.



Daniel Kofahl ist Ernährungssoziologe, leitet das Büro für Agrarpolitik und Ernährungskultur APEK in Kassel und lehrt an der Universität Wien.

2

Welche großen Veränderungen haben Sie in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten aus der Perspektive der Ernährungssoziologie in der Gesellschaft beobachtet?

Dazu zählt unter anderem, dass gesunde Ernährung zunehmend mehr Aufmerksamkeit erhalten und für breitere Schichten Bedeutung bekommen hat. Traditionelle Vorlieben, wie etwa jene für Fleisch, werden dadurch in Frage gestellt. Bei manchen Gruppen der Bevölkerung hat das die Befürchtung ausgelöst, dass man ihnen ihre Esskultur verbieten will. Wichtige Trends sind aber auch, dass immer mehr Männer kochen und kulinarischer Genuss stärker diskutiert wird.

3

Wo und wie sollten gesundheitsförderliche Maßnahmen in diesem Zusammenhang ansetzen?

Statt Fleischverzicht zu predigen, sollten vielfältige Möglichkeiten angeboten werden, Alternativen zum Fleisch kennen zu lernen wie etwa neue Gemüse- und Getreidesorten. Dafür sind auch kreative Ideen gefragt – wie etwa kulinarische Kommunikation, die sich speziell an Männer richtet oder Kochevents im öffentlichen Raum.

Nicht jeder muss Vegetarier werden

Die Ernährungswissenschaftlerin **Petra Rust** erklärt im Interview, weshalb ausgewogene Ernährung dazu beiträgt, die Umwelt zu schützen und den Klimawandel zu verlangsamen.

INTERVIEW: DIETMAR SCHOBEL

GESUNDES ÖSTERREICH

Frau Rust, mehr Obst und Gemüse und weniger Fleisch zu essen, ist gesund und gilt gleichzeitig als zentraler Bestandteil einer nachhaltigen Ernährung. Können wir so tatsächlich dazu beitragen, den Klimawandel zu verlangsamen?

Petra Rust: Ja, das können wir, denn die Lebensmittelproduktion insgesamt ist für ein Drittel der Treibhausgase weltweit verantwortlich, beansprucht 70 Prozent der Landressourcen und hat einen sehr hohen Wasserverbrauch. Die Tierhaltung ist dabei der größte Faktor. Für den Anbau von Obst und Gemüse werden vergleichsweise wenig Ressourcen benötigt. Durch eine ausgewogene Ernährung mit einem höheren Anteil an pflanzlichen Produkten wie Obst und

Gemüse können wir also tatsächlich einen Beitrag dazu leisten, die Umwelt zu schützen und den Klimawandel zu verlangsamen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Sollten wir also allein schon aus Gründen des Klimaschutzes alle Vegetarier werden oder als Veganer gänzlich auf tierische Produkte verzichten?

Nicht jede und jeder muss Vegetarier oder Veganer werden. Sowohl in gesundheitlicher Hinsicht als auch für die Umwelt und den Erhalt der Biodiversität wäre schon viel gewonnen, wenn eine große Mehrheit der Bevölkerung den Empfehlungen der österreichischen Ernährungspyramide folgen würde. Bekanntlich besagen diese

unter anderem, dass wir täglich fünf Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst zu uns nehmen sowie Vollkornprodukte bevorzugen sollten. Lebensmittel aus tierischen Quellen sollten hingegen seltener konsumiert werden – von Fleisch und Fleischwaren beispielsweise maximal drei Portionen pro Woche. Als pflanzliche Proteinalternativen eignen sich Hülsenfrüchte, wie etwa Erbsen, Linsen und Bohnen, sowie Nüsse und Samen.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was sind allgemein betrachtet die wichtigsten Aspekte einer „nachhaltigen Ernährung“?

Nachhaltige Ernährung ist klimafreundlich, gesundheitsförderlich und sozial fair und berücksichtigt das Tierwohl.

7 FRAGEN AN PETRA RUST

1 Was wollten Sie als Kind werden?
Tierärztin

2 Wo möchten Sie leben?
Ich genieße es sehr, in Wien leben und einen zweiten Wohnsitz im Waldviertel nutzen zu können.

3 Welche drei Dinge würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?
Gutes Essen, Lauf- und Wanderschuhe zum Erkunden sowie Familie und Freunde

4 Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?
Zuspätkommen, weil mir das selbst auch hin und wieder passiert

5 Was verabscheuen Sie am meisten?
Nachsalzen ohne zuvor zu kosten

6 Wer sind Ihre Heldinnen und Helden der Wirklichkeit?
Menschen, die zielorientiert sind und achtsam und bewusst leben

7 Wie lässt sich „Gesundheitsförderung“ in einem Satz beschreiben?
Gesundheitsförderung ist multidisziplinär und macht gemeinsame Anstrengungen von Forschung, Wirtschaft, Politik, dem Bildungswesen und Praktiker:innen notwendig, denn zusammen lässt sich mehr erreichen.



„Nachhaltige Ernährung ist klimafreundlich, gesundheitsförderlich, sozial fair und nimmt Rücksicht auf das Tierwohl.“

PETRA RUST,
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN
UND FACHBEIRÄTIN DES FONDS
GESUNDES ÖSTERREICH

unser Wohlbefinden günstig aus, sondern auch auf die **Umwelt**. Um den Ausstoß an Treibhausgasen zu verringern, ist auch zentral, Lebensmittel nach Saison einzukaufen, auf kurze Transportwege zu achten und Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. Biologische Anbaumethoden können dafür sorgen, die Belastung von Böden und Grundwasser durch stickstoffhaltigen Dünger zu reduzieren.

GESUNDES ÖSTERREICH

Eine nachhaltige und ausgewogene Ernährungsweise hat also viele Vorteile. Ist sie auch für alle Gruppen der Bevölkerung leistbar?

Produkte aus der Region haben tatsächlich oft einen höheren Preis als solche, die über weite Strecken transportiert wurden. Das hängt auch damit zusammen, dass es keine Kostenwahrheit gibt. Die Auswirkungen von Anbau, Verarbeitung, Transport und Lagerung auf das Klima bleiben oft unberücksichtigt. Prinzipiell kann man sich sowohl ungesund als auch gesund preiswert ernähren. So sind etwa saisonale Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis oder Nudeln in aller Regel nicht teuer. Mit einer entsprechenden Ernährungs- und Kochkompetenz können aus wenigen Zutaten schmackhafte Menüs gezaubert werden. Manche Handelsfirmen haben erfreulicherweise in den vergangenen Jahren damit begonnen, einen Teil ihres Obst- und Gemüsesortiments

GESUNDES ÖSTERREICH

Worauf kommt es bei diesen vier Dimensionen einer nachhaltigen Ernährung im Einzelnen an?

Soziale Fairness steht im Zusammenhang zur Ernährung dafür, dass beim Anbau, der Weiterverarbeitung und dem Handel von Lebensmitteln soziale Mindeststandards eingehalten werden. Gleichzeitig sollten die Produzentinnen und Produzenten einen fairen und existenzsichernden Preis für ihre Erzeugnisse erhalten und nachhaltig produzierte Lebensmittel sollten für alle leistbar sein.

Das **Tierwohl** spielt im Rahmen der Massentierhaltung in aller Regel keine oder nur eine geringe Rolle. Hohe gesetzliche Mindeststandards sowie entsprechende politische Strategien sind notwendig, um dieses zu gewährleisten. Durch einen geringeren Fleischkonsum sind positive Effekte zu erwarten. Außerdem wirkt sich eine **gesündere Ernährungsweise** mit mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten und weniger Fleisch- und Milchprodukten sowie stark verarbeiteten und zuckergesüßten Erzeugnissen wie schon erwähnt nicht nur auf

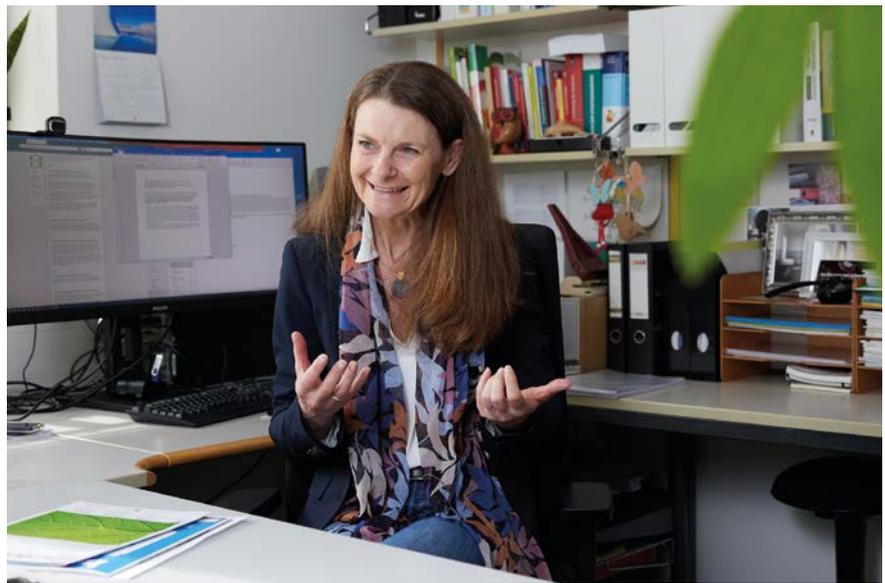
IM GESPRÄCH

günstiger anzubieten sowie zu bewerben und prominent zu präsentieren. In den USA und Kanada gibt es bereits Ketten, die Kindern in Augenhöhe Gratis-Obst statt Süßigkeiten anbieten.

GESUNDES ÖSTERREICH

Gleichzeitig gibt es auch nach wie vor die so genannten „Kinderlebensmittel“, die vielen Ernährungsfachleuten wegen ihrer Zusammensetzung ein Dorn im Auge sind und häufig mit hohen Budgets intensiv beworben werden. Wie stehen Sie dazu?

Kinderlebensmittel sind häufig hochverarbeitete Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Zucker, Fett und Salz. Ein übermäßiger Verzehr trägt zu ungünstiger Geschmacksprägung und langfristig zur Entstehung von ernährungsmitbedingten Erkrankungen wie Übergewicht oder Diabetes bei. Zudem werden Kinder durch die sozialen Medien und speziell durch Influencer zunehmend schon sehr früh durch Werbung für solche Produkte direkt angesprochen – oft bereits im Kleinkindalter. Deshalb wäre es umso wichtiger, dem durch ein Verbot von an Kinder gerichteter Werbung für Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Energie, Fett, Zucker oder Salz sehr früh entgegenzusteuern. Die Fachleute der Nationalen Ernährungscommission in Österreich haben 2021 entsprechende detaillierte Empfehlungen erarbeitet und beschlossen, und



zwar das „Österreichische Nährwertprofil zur Lenkung von Lebensmittelwerbung an Kinder in Audiovisuellen Medien“.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wo sollten gesundheitsförderliche Maßnahmen ansetzen, um den Wandel hin zu einer ausgewogeneren und klimafreundlicheren Ernährungsweise sowie einem nachhaltigen Ernährungssystem bestmöglich zu unterstützen?

An erster Stelle sollte dabei stehen, die Ernährungsumgebung zu optimieren. Damit meine ich alle Maßnahmen, durch die das Angebot so gestaltet wird, dass die gesündere Wahl zur leichteren wird. Die Gemeinschaftsverpflegung in Bildungseinrichtungen, Betrieben, Einrichtungen für Seniorinnen und Senioren oder Krankenhäusern spielt dabei eine zentrale Rolle, da sie für sehr viele Menschen einen großen Teil ihrer Nahrungszufuhr ausmacht.

Konkret sollten dort möglichst viele gesunde Gerichte auf dem Speiseplan stehen und wenn es traditionelle Gerichte, wie etwa ein Schnitzel gibt, sollte dieses nicht größer sein als die Beilage, sondern das sollte genau umgekehrt sein. Es gibt auch keinen guten Grund dafür, weshalb auf Kinderspeisekarten häufig nur Würstel, Schnitzel, Spaghetti Bolognese und Pommes frites zu finden sind. Kindern früh Ernährungskompetenz zu vermitteln ist ein weiterer wichtiger Ansatzpunkt für die Gesundheitsförderung. Wir müssen mehr in Ernährungsbildung investieren. Dabei geht es sowohl um theoretisches Wissen als auch um praktische Kenntnisse, etwa indem gemeinsam mit Kindern ein Einkauf geplant und ausgeführt sowie anschließend auch zusammen gekocht wird. Die Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich zeigt vor, wie das konkret umgesetzt werden kann (siehe auch Artikel auf den Seiten 44 bis 52).

EIN KURZER LEBENSLAUF VON PETRA RUST

„Als Kind war ich beim Essen sehr wählerisch. Meist wollte ich nur Knödel mit Saft oder Kartoffeln mit Butter haben“, erinnert sich Petra Rust. Heute ist sie Assistenzprofessorin und Studienprogrammleiterin am Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien, Mitglied zahlreicher Gesellschaften und Verbände sowie Fachbeirätin des Fonds Gesundes Österreich. Sie ist 1969 geboren und in ländlicher Umgebung im Ortsteil Hohenstein

der Gemeinde Gföhl im Waldviertel aufgewachsen. Im Haus ihrer Eltern haben im unteren Stock auch die Großeltern gelebt, und die Karotten, das Kohlgemüse, die Kartoffeln und anderes mehr für die Küche stammten großteils aus eigenem Anbau. Die Volksschule hat Petra Rust in Gföhl und das Gymnasium in Krems besucht. 1988 hat sie ihr Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien begonnen, 1994 ihr Diplom und 1998 ihr

Doktorat gemacht. Wie spezielle Diäten die Gesundheit und Lebensqualität von Patientinnen und Patienten verbessern können, hat sie stets besonders interessiert und inzwischen zählen auch Gesundheitsförderung und Prävention zu ihren Forschungsschwerpunkten. Dass sie darauf achtet, viel Gemüse und Obst zu sich zu nehmen, versteht sich fast von selbst und „gutes Brot ist mir ebenfalls sehr wichtig“, erzählt die Ernährungswissenschaftlerin, die

auch gerne kocht – am liebsten indische Curry-Gerichte. Ebenso wie ihr Lebensgefährte ist Petra Rust sehr sportlich. Sie geht Wandern und Radfahren, macht Skitouren und ist im Skating-Stil auf Loipen unterwegs. An ihrem Geburtstag Anfang September hat sie sich heuer vorgenommen beim „Torlauf“ am Dachstein mitzumachen: Dabei sind eine Marathonstrecke und zudem mehr als 2.300 Höhenmeter zu überwinden.

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2023



GESUNDE KINDHEIT

INSPIRATIONEN FÜR DIE PRAXIS DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Dienstag, 19. September 2023
10 bis 17 Uhr
In den Festräumen des
Wiener Rathauses

Mehr Informationen unter: wig.or.at

Wissenstransfer und Vernetzung

Klaus Ropin, der Leiter des Fonds Gesundes Österreich, im Interview zur 25. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz, dem Stand der Gesundheitsförderung in Österreich und Strategien für die Zukunft.

GESUNDES ÖSTERREICH

Herr Ropin, heuer feiert der Fonds Gesundes Österreich das Silber-Jubiläum der Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz, sie findet nun zum 25. Mal statt – mit dem Thema „Gesund und klimafreundlich essen“. Was war der Anlass sie im Jahr 1999 erstmals abzuhalten?

Klaus Ropin: Das österreichische Gesundheitsförderungsgesetz, das die Grundlage für die gesamte Arbeit des Fonds Gesundes Österreich in seiner bestehenden Form bildet, wurde im März 1998 verabschiedet. Darin sind der Aufbau von Strukturen und Kapazitäten für Gesundheitsförderung und die Unterstützung von Fortbildung und Vernetzung als wesentliche Inhalte unserer Arbeit verankert. Das war auch der Anlass dafür, im Frühjahr 1999 in der Stadt Salzburg erstmals eine Gesundheitsförderungskonferenz zu veranstalten. Sie war dem Thema „Gesundheitsförderung – Zwischen Theorie und Praxis“ gewidmet und hat Akteurinnen und Akteure aus dem Bereich der Gesundheitsförderung aus ganz Österreich sowie internationale Fachleute zusammengebracht. Die Menschen, die sich für Gesundheitsförderung engagieren, zu vernetzen und den Wissenstransfer auf nationaler und internationaler Ebene zu unterstützen war damals das zentrale Ziel – und das ist es heute noch.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie haben sich die Themen und Formate der Gesundheitsförderungskonferenzen des Fonds Gesundes Österreich entwickelt?

Neben „klassischen Themen“ der Gesundheitsförderung wie ausgewogener Ernäh-



rung, ausreichender Bewegung und seelischer Gesundheit haben wir uns im Laufe der Zeit auch zunehmend mit spezifischen Inhalten wie etwa der Qualitätsentwicklung oder der Evidenz für Gesundheitsförderung beschäftigt. Gleichzeitig war und ist es unser Anspruch, gesellschaftliche Megatrends wie den demographischen Wandel, die Digitalisierung oder aktuell den Klimaschutz rasch aufzugreifen. Wir wollen gemeinsam mit unseren Partnern erarbeiten und vorzeigen, was die Gesundheitsförderung beitragen kann, um die Herausforderungen zu bewältigen, die daraus entstehen. Um den Veränderungen auf gesellschaftlicher Ebene gerecht zu werden, ist es auch immer wieder notwendig, die Methoden und Maßnahmen der Gesundheitsförderung zu überdenken und zu adaptieren. In Bezug auf die Formate der Gesundheitsförderungskonferenz selbst haben partizipative und interaktive Elemente im Laufe der Zeit zunehmend Bedeutung gewonnen.

GESUNDES ÖSTERREICH

In welche Richtung soll sich die Arbeit des Fonds Gesundes

„Wir wissen heute sehr gut, welche gesundheitsförderlichen Maßnahmen wirksam sind.“

KLAUS ROPIN,
LEITER DES FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Österreich in Zukunft entwickeln und welche Rolle spielen die Gesundheitsförderungskonferenzen dabei?

Die Konferenzen werden als Forum für nationale und internationale Fachleute für uns auch künftig große Bedeutung haben – um neue Kontakte aufzubauen oder bestehende zu vertiefen, Know-how zu erwerben oder weiterzugeben und die Gesundheitsförderung voranzubringen und zu stärken. Was unsere Arbeit insgesamt betrifft, so sollte Gesundheitsförderung in Zukunft einerseits weiter verstetigt und viel stärker in die Breite gebracht werden, und andererseits ist Gesundheitsförderung immer am Puls der Zeit und gestaltet neue Entwicklungen aktiv mit. Wir wissen heute sehr gut, welche gesundheitsförderlichen Maßnahmen in den Settings wie Betrieben, Gemeinden, Schulen oder Kindergärten wirksam sind. Diesen Weg wollen wir gemeinsam mit unseren vielen Kooperationspartnerinnen und -partnern auf Ebene von Bund, Ländern und Gemeinden weitergehen. Dafür braucht es allerdings auch die erforderlichen Mittel.

Was wirklich wichtig wäre

Günter Schagerl fasst in seinem Gastbeitrag seine Erfahrungen aus vier Jahrzehnten als Leiter der Abteilung für Fitness und Gesundheitsförderung der Bundesorganisation des ASKÖ zusammen – und folgert daraus, was für eine gesunde Zukunft vor allem zu beachten wäre.

In meiner Position kann ich mir keinen Flop leisten.“ 1984 war das die ängstliche Antwort eines Entscheidungsträgers auf meine Frage, ob die Stadt für ihre Seniorinnen und Senioren wissenschaftlich fundierte Bewegungsprogramme anbieten will. Studien haben damals schon gezeigt, dass gezielte Bewegung einfach, natürlich, risikoarm und sehr wirksam ist, um fit zu bleiben, Risikofaktoren positiv zu beeinflussen, Medikamente einzusparen, Schmerzen, Leid und Überforderung zu mildern. Heute ist dieses Wissen evidenzbasiert.

Wissen und Tun im Widerspruch

Spätestens 1976, seit der Systemanalyse des Österreichischen Gesundheitswesens, wusste man, dass sich die Alterspyramide stetig verändern und die Pflegeerfordernisse ansteigen werden, wenn die Menschen nicht länger gesund sind. Ein halbes Jahrhundert später lesen wir täglich vom Pflegenotstand und seinen Folgen. Es ist daher die Frage zu stellen, warum das so kam? Wer hat da so lange weggeschaut, die absehbare Entwicklung verdrängt und Wissen zum Wohle der Menschen nicht rechtzeitig umgesetzt? Was lernen wir daraus?

Verhältnisse und Verhalten brauchen Zeit

Geschätzte 30 bis 50 Jahre (!) dauerte es erfahrungsgemäß bisher, bis gesunde Erkenntnisse sich im Verhalten der Bevölkerungsmehrheit realisieren. Das wird künftig schneller gehen müssen. Profit ist in der Regel die stärkste Triebfeder für unser Verhalten in einer globalisierten Welt – koste es die Natur und uns, was es wolle. Das

wird sich ändern müssen. Wenn wir uns den Realitäten ehrlich, mutig, freundlich, konsequent und lösungsorientiert stellen, werden wir Wege finden, um Krisen zu bewältigen, die Gesundheit der meisten Beteiligten aktiv zu fördern und auch die Finanzierung dafür sicherzustellen.

13 Top-Tipps für die Macher:innen einer gesunden Zukunft

- der Natur und den Menschen fair und gerecht mit Empathie und Wertschätzung dienen wollen
- eine wohlwollende, begeisternde, offene Grundhaltung einnehmen
- die Ausdauer von Sisyphus haben, realistisch optimistisch bleiben
- Wissen und Handeln in Einklang bringen
- rechtzeitig mit Hirn, Bauch, Herz und Hausverstand entscheiden
- seine Werte, Prioritäten, Kapazitäten und Abläufe prüfen, ob sie für effiziente, kooperative und innovative Umsetzungen in einem Gemeinwesen taugen
- gesunde Kooperationen mit echter Teilhabe auf Augenhöhe gestalten
- einen ganzheitlichen, systemischen Gesundheitsbegriff verwenden, der das dynamische bio-psycho-soziale Gleichgewicht des Menschen und seiner Umwelt in den Mittelpunkt stellt
- gesichertes und umsetzbares Gesundheitswissen motivierend, verständlich, sinnerklärend und flächendeckend mit Dauerprogrammen an alle Generationen herantragen
- Dialoge verstehbar für alle ehrlich führen

- die Nachhaltigkeit periodisch überprüfen
- niederschwellig bleiben, Aufwand und Wirkung für Finanzierung und Umsetzung bewerten
- seriöse Ergebnisberichte anstatt Absichtserklärungen, PR und Marketing liefern.

Über Reaktionen auf den Gastbeitrag freut sich:

guenter.schagerl@askoe.at



ZUR PERSON

Günter Schagerl ist 1958 geboren und war 1983 der erste Absolvent eines sportwissenschaftlichen Studiums mit einem Schwerpunkt auf Prävention und Rekreation in Österreich. Er war von 1996 bis 2022 wissenschaftlicher Beirat des Fonds Gesundes Österreich und ist seit 2016 Lehrbeauftragter der Universität Wien. Ab 1986 war Günter Schagerl Leiter der Abteilung für Fitness und Gesundheitsförderung der Bundesorganisation des Sportdachverbandes ASKÖ.



KARIN WALDHERR

Karin Waldherr (57) ist in Stössiing, einer Gemeinde mit rund 800 Einwohner:innen bei St. Pölten, aufgewachsen und hat eine Hauptschule mit Sport-schwerpunkt in Böheimkirchen besucht. Nach dem Besuch einer Höheren Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe in St. Pölten und der Matura wollte sie ursprünglich Pharmazie studieren. „Zur Überbrückung und um mir mein Studium zu finanzieren, habe ich dann aber begonnen, als Sekretärin am Institut für Psychologie zu arbeiten – und mich schließlich auch für

Psychologie als Studienrichtung entschieden“, erzählt sie. Ab 2008 hat sich Karin Waldherr als Key Researcherin am Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research in Wien damit befasst, was getan werden muss, um die Gesundheit der Bevölkerung systematisch zu stärken. Seit 2013 arbeitet sie an der Ferdinand Porsche FERNFH, wo sie seit Februar

2023 das neu gegründete Institut für Gesundheitswissenschaften leitet. Seit Jänner 2020 ist sie Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des Fonds Gesundes Österreich. Karin Waldherr hat eine Tochter von 25 Jahren und macht in ihrer Freizeit gerne Sport – am liebsten im Freien, zum Beispiel beim Laufen oder Mountainbiken am Kahlenberg in Wien.

“ In der Gesundheitsförderung geht es darum, die Gesundheit der Bevölkerung systematisch zu stärken. “

KARIN WALDHERR, LEITERIN DES INSTITUTS FÜR GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN DER FERDINAND PORSCHE FERNFH

GEORG FRISCH

„Das Kochen habe ich im Alpenhotel in Gössing an der Mariazellerbahn gelernt“, berichtet Georg Frisch (56) von seinen Lehrjahren in einem Kurhotel in Niederösterreich, das damals auch viele Prominente zu seinen Gästen gezählt habe. Vor allem sei es für ihn aber auch eine gute Ausbildungsstätte gewesen, in der viel Wert auf Fortbildung gelegt worden sei. So habe er etwa im Hotel Imperial in Wien oder beim Spitzenkoch *Émile Jung* in Straßburg weitere Berufserfahrungen sammeln können. Ab 1995 war Georg

Frisch für die Firma Gourmet, die Gemeinschaftsverpflegung an Betriebe und andere Organisationen liefert, in der Produktentwicklung tätig. Dort wurde auch sein Interesse für Ernährungswissenschaft geweckt, die er neben dem Beruf von 1997 bis 2002 an der Universität Wien studiert hat. Seit 2006 ist er als Hauptlehrbeauftragter beim österreichischen Bundesheer für Ernährung und Lebensmitteltechnologie zuständig und war zuletzt auch für das Projekt „Klimateller“ mitver-

antwortlich (siehe auch Artikel auf den Seiten 34 und 35). Der Niederösterreicher ist mit einer Kindergärtnerin verheiratet und hat drei Kinder. „Die Verhältnisse zu verbessern ist wichtig, doch es kann auch jeder einzelne durch seine Ernährungsweise etwas zum Klimaschutz beitragen“, betont Georg Frisch und ergänzt: „So gibt es bei uns zuhause zum Beispiel keinen Paprika aus Spanien, weil wir nur regionale Produkte nach Saison einkaufen.“



“ Auch jeder einzelne kann durch seine Ernährungsweise zum Klimaschutz beitragen. “

GEORG FRISCH, ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER UND HAUPTLEHRBEAUFTRAGTER BEIM ÖSTERREICHISCHEN BUNDESHEER



ANITA ADAMICZEK

„Für eine Frau ist es wichtig, eigenes Geld zu verdienen“. – Dieser Leitsatz meiner Mutter war für mich prägend, denn in unserem Umfeld war es nicht selbstverständlich, dass Frauen ein eigenes Einkommen hatten“, erinnert sich Anita Adamiczek (54). Sie ist mit ihrem Bruder in Zeltweg aufgewachsen, ihr Vater war Postbeamter, ihre Mutter Pflegehelferin. Die Steirerin ist in ihrem Heimatort in die Volksschule gegangen und hat danach das Gymnasium in Judenburg besucht, wo sie sich als Klassen- und Schulsprecherin enga-

giert hat. Sie hat Jus, Gesundheits- und Pflegewissenschaften sowie Medizinrecht studiert, ab 2007 beim Gesundheitsförderungsprojekt MIA – Mütter in Aktion mitgearbeitet und war ab 2010 als Bewohnervertreterin für „Vertretungsnetz“ tätig. Dieser gesetzlich anerkannte Erwachsenenschutzverein unterstützt, berät und vertritt Menschen mit psychischer oder intellektueller Beeinträchtigung. Seit Jänner 2022 ist Anita Adamiczek gemeinsam mit *Christine*

Hirtl Geschäftsführerin des Frauengesundheitszentrums Graz. „Wenn es um die Gleichberechtigung von Frauen geht, ist Gesundheit ein zentrales Thema. Wir wollen Frauen darin bestärken, selbstbestimmt und selbstbewusst aufzutreten“, betont die Juristin. Sie ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder. In ihrer Freizeit geht sie gerne Wandern und Skifahren oder unternimmt bei jedem Wetter lange Spaziergänge mit ihrem Labrador „Sammy“.

“ Wir wollen Frauen darin bestärken, selbstbestimmt und selbstbewusst aufzutreten. “

ANITA ADAMICZEK, MITGLIED DER GESCHÄFTSFÜHRUNG DES FRAUENGESUNDHEITZENTRUMS GRAZ



Eine Roadmap für eine gesunde Zukunft

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Wie kann Gesundheitsförderung in Zukunft in Österreich stärker verankert und der Mehrwert von Gesundheit sichtbar gemacht werden? Beim Strategieprozess „Zukunft Gesundheitsförderung“ wurden 2021 und 2022 Antworten auf diese Fragen gesucht und gefunden. Der partizipative Prozess wurde vom Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung im Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich der Gesundheit Österreich GmbH organisiert und aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und

Konsumentenschutz (BMSGPK) finanziert. „Dabei kam eine Vielfalt von Beteiligungsmethoden zum Einsatz“, sagt Gerlinde Rohrauer-Näf, die Leiterin des Kompetenzzentrums Zukunft Gesundheitsförderung.

Die „Foresight“-Methodik ermöglichte den Blick in die fernere Zukunft. Bürger:innen-Räte, Fokusgruppen und ergänzende digitale Diskussionsformate machten unter Einbeziehung von Expertinnen und Experten, Stakeholder:innen, Entscheidungsträger:innen und der Bevölkerung – darunter auch vulnerable Gruppen – eine Prioritätensetzung für die nächsten Jahre möglich. Die Fülle an eingebrachten Perspektiven, Ideen und Anliegen wurde bei der Veranstaltung „Forum Zu-

kunft Gesundheitsförderung“ Mitte Oktober 2022 zusammengebracht, auf Basis von „High-Impact-Kriterien“ bewertet und in Maßnahmenbündeln zusammengefasst.

Ein Redaktionsteam bereitete die Ergebnisse des Beteiligungsprozesses anschließend in einer „Roadmap“ für die Zukunft der Gesundheitsförderung auf, die nunmehr auf <https://agenda-gesundheitsfoerderung.at/kozug/roadmap> abrufbar ist. Sie enthält konkrete Handlungsempfehlungen zu zehn Bereichen wie „Soziale Gesellschaft und ökologisches Wirtschaften“, „Psychosoziales Wohlbefinden“ oder auch „Nachhaltiges Ernährungssystem“. Seitens des BMSGPK und weiterer In-

stitutionen wie den drei Kompetenzzentren der Agenda Gesundheitsförderung und dem Fonds Gesundes Österreich werden die Empfehlungen bereits in laufenden und geplanten Entscheidungsprozessen berücksichtigt.



Gerlinde Rohrauer-Näf: „Beim Strategieprozess ‚Zukunft Gesundheitsförderung‘ kam eine Vielfalt von Beteiligungsmethoden zum Einsatz.“

Voneinander Lernen

DREILÄNDERTAGUNG BGF

Die Arbeitswelt befindet sich im Umbruch. Neue Tätigkeiten, neue Formen der Zusammenarbeit und neue Technologien beeinflussen zunehmend unseren Arbeitsalltag. Was



das für die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) bedeutet und wie sie am besten auf die Herausforderungen reagieren kann, die daraus entstehen, wurde auf der 4. Dreiländertagung Betriebliche Gesundheitsförderung 2023 diskutiert. Die Konferenz, zu der rund 200 BGF-Fachleute aus dem deutschen Sprachraum kamen, fand Ende April in Rorschach in der Schweiz statt. Sie wurde gemeinsam mit Vertreterinnen und Vertretern von Partnerorganisationen aus der Schweiz und Deutschland von Gert Lang und Ina Rossmann-Freisling vom Fonds Gesundes Österreich mitorganisiert. Die wichtigsten Inhalte der Keynotes und Foren bei der BGF-Drei-



ländertagung können nun auch im Magazin „Voneinander Lernen“ nachgelesen werden. Es ist anlässlich der Fachveranstaltung erschienen und kann unter [https://](https://fgoe.org/Magazin_Voneinander_lernen)

[fgoe.org/Magazin Voneinander lernen](https://fgoe.org/Magazin_Voneinander_lernen) heruntergeladen werden. Auf <https://www.dreilaendertagung.net> ist das gesamte Tagungsprogramm verfügbar.

Was Kindern jetzt gut tut

BUCHTIPP

Die COVID-19-Pandemie, der Ukraine-Krieg, die Teuerung und der Klimawandel stellen uns alle vor Herausforderungen. Das gilt speziell auch für Kinder als besonders verletzbare Gruppe der Gesellschaft. Der Sammelband „Was Kindern jetzt gut tut – Gesundheit fördern in einer Welt im Umbruch“ präsentiert Vorschläge, wo und wie angesetzt werden sollte, um Kinder und Jugendliche zu unterstützen, vor allem auch jene, die sozial benachteiligt sind. Er wurde von Martin Schenk, dem Sozialexperten der Diakonie Österreich und Hedwig Wölfl, der Geschäftsführerin des Kinderschutzzentrums



„die möwe“ herausgegeben.

„Was Kindern jetzt gut tut – Gesundheit fördern in einer Welt im Umbruch“, herausgegeben von Martin Schenk und Hedwig Wölfl. impuls-verlag, 2022, 224 Seiten, 26,90 Euro.

Gesetze für mehr Gesundheit

KOMPETENZZENTRUM ZUKUNFT GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Das Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung hat eine Studie in Auftrag gegeben, welche die gesetzliche Verankerung von Gesundheitsförderung in Österreich ebenso wie drei internationale Beispiele beleuchtet und daraus Handlungsempfehlungen ableitet. Für Deutschland wird festgestellt, dass mit dem Präventionsgesetz 2016 ein Gesetzesakt in Kraft getreten sei, der zu wesentlich höheren Ausgaben im Bereich der Gesundheitsförderung geführt habe. Finnland hat international eine Vorreiterrolle. Ebenso wie in anderen nordischen Ländern hat hier der Health in All Policies-Ansatz eine lange Tradition, nach dem Gesundheit als Querschnittsmaterie zu verstehen ist, die alle politischen Ressorts betrifft. Das Recht auf Gesundheitsförderung ist Teil der Verfassung und dieses „verfassungsrechtliche Commitment“ wird der Forschungsarbeit zufolge auch „vom einfachgesetzlichen Rahmen gestützt“. In Wales wurde schließlich 2015 der „Well-being of Future Generations Act“ verabschiedet. Damit habe sich die walisische Regierung als erster nationaler Gesetzgeber der Welt positioniert, „der öffentlichen Körperschaften die Pflicht auferlegt, das Wohlergehen künftiger Generationen zu gewährleisten“, heißt es in der Studie von Klara Doppler vom Ludwig Boltzmann Institute Digital Health and Patient Safety. Diese steht unter <https://agenda-gesundheitsfoerderung.at/kozug> im Bereich „Strategieprozess Zukunft Gesundheitsförderung“ zum Download zur Verfügung.

Ernährung im Fokus

Was wir essen und trinken, war immer schon ein wesentlicher Inhalt der Gesundheitsförderung. Aktuell wird der Fokus dabei zunehmend darauf gelegt, dass ausgewogene Ernährung viel zum Klimaschutz beitragen kann.

Die Ernährung war immer schon ein zentrales Thema für Gesundheitsförderung“, sagt Rita Kichler, die als Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) für diesen Bereich zuständig ist. Angesichts der Herausforderungen, vor denen wir durch den Klimawandel stünden, würden dabei auch zunehmend die Zusammenhänge zwischen ausgewogener Ernährung und Nachhaltigkeit Aufmerksamkeit erhalten, ergänzt die Expertin vom FGÖ und betont: „Ein höherer Anteil an pflanzlichen und weniger tierische Produkte bringt nachweislich nicht nur für die Gesundheit große Vorteile, sondern auch für die Umwelt.“ Die 25. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz des FGÖ Mitte Juni in Wien stellt das in den Vordergrund und hat das Thema: „Gesund und klimafreundlich essen! Ernährung als ein Schlüsselement von One Health“.

Schritte bis 2030

Bereits im vergangenen November haben sich 37 Expertinnen und Experten aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Soziales, Landwirtschaft und Lebensmittelindustrie sowie aus Forschung und Lehre in Wien bei einem vom Kompetenzzentrum Klima und Gesundheit der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) organisierten „Food Systems Dialogue“ getroffen, der aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz finanziert wurde. „Dabei wurde gemeinsam diskutiert und angedacht, welche Schritte bis 2030 gesetzt werden sollten, damit das Ernährungssystem insgesamt gesünder, nachhaltiger

und leistbarer wird – von den Anbaumethoden in der Landwirtschaft über Transport und Handel bis zum Konsum von Nahrungsmitteln und der Vermeidung von Lebensmittelverschwendung. Denn von solch einer Transformation sind die größten gesundheitsförderlichen und klimaschützenden Effekte zu erwarten“, erklärt Ilonka Horváth, Senior Health Expert bei der GÖG und ergänzt: „Gleichzeitig kann und soll natürlich auch jede und jeder Einzelne durch sein Konsum- und Ernährungsverhalten etwas für besseren Klimaschutz und mehr Gesundheit tun.“

10 Regeln der ÖGE

„Das Ernährungssystem hat erhebliche Auswirkungen auf Umwelt, Gesundheit und Lebensmittelsicherheit“, hebt auch Alexandra Hofer hervor, die Geschäftsführerin der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE). Die ÖGE hat deshalb ihre zehn Regeln für eine gesunde Lebensweise um „10 Empfehlungen für eine nachhaltigere Ernährungsweise“ ergänzt, bei der saisonale, regionale und biologisch angebaute Produk-



Rita Kichler:
„Ernährung war immer schon ein zentrales Thema für Gesundheitsförderung.“



Ilonka Horváth:
„Beim ‚Food Systems Dialogue‘ wurde diskutiert, wie das Ernährungssystem insgesamt gesünder, nachhaltiger und leistbarer werden kann.“

te bevorzugt werden sollen (siehe auch Kasten: „Was macht eine ‚nachhaltige Ernährung‘ aus“). Die Empfehlungen wurden im April 2022 publiziert und können auf Seite 19 im Überblick nachgelesen werden.

WAS MACHT EINE „NACHHALTIGE ERNÄHRUNG“ AUS?

Eine möglichst nachhaltige Ernährung wird meist als eine aus biologisch angebauten Produkten nach Saison aus der Region beschrieben. Doch was ist genau darunter zu verstehen? Wir geben eine kurze Erklärung: **Saisonal** sind Lagerprodukte und Produkte aus Folientunnel oder Freilandbau, die zur Haupterntezeit (nicht aber aus dem mit fossiler Energie beheizten Glashauss) verarbeitungs- oder verzehrfähig in Österreich oder der jeweiligen Region geerntet werden.

Für **regional** gibt es keine allgemein verbindliche, gesetzliche Definition. Grundsätzlich sind damit Lebensmittel gemeint, die möglichst nah am Verkaufsort in derselben Region hergestellt und verarbeitet werden. In Kombination mit „Saisonalität“ weist „Regionalität“ klare Vorteile auf.

Die Produktion und Kennzeichnung von **biologischen** und **ökologischen** Erzeugnissen werden durch die Verordnung (EU) 2018/848 der Europäischen Union gesetzlich definiert und unabhängig kontrolliert.

Quelle: Verkürzt nach: <https://www.oege.at/wissenschaft/10-ernaehrungsregeln-der-oege> Aufruf am 1. Juni 2023

Sieben Stufen zur Gesundheit

Die **Österreichische Ernährungspyramide** zeigt auf einen Blick, worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt.

Abwechslungsreich, vollwertig und bunt – das ist die Österreichische Ernährungspyramide. Sie besteht aus sechs Lebens-

mittelgruppen und einer Getränkegruppe. Je weiter unten ein Lebensmittel zu finden ist, desto mehr sollten Sie davon zu sich

nehmen. Alle Lebensmittel sind erlaubt, solange die Mengen im richtigen Verhältnis zueinander stehen.

Fettes, Süßes und Salziges

Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

Fette und Öle

Täglich 1-2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam verwenden.

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Wöchentlich 1-2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier. 1 Portion ist ein handtellergroßes, fingerdickes Stück Fisch oder Fleisch oder bis zu 3 handtellergroße dünne Scheiben Wurst.

Milch und Milchprodukte

Täglich 3 Portionen Milch bzw. Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen). 1 Portion Joghurt oder Buttermilch entspricht einem Glas/Becher (circa 200 ml) und 1 Portion Käse 2 handflächengroßen dünnen Scheiben.

Getreide und Erdäpfel

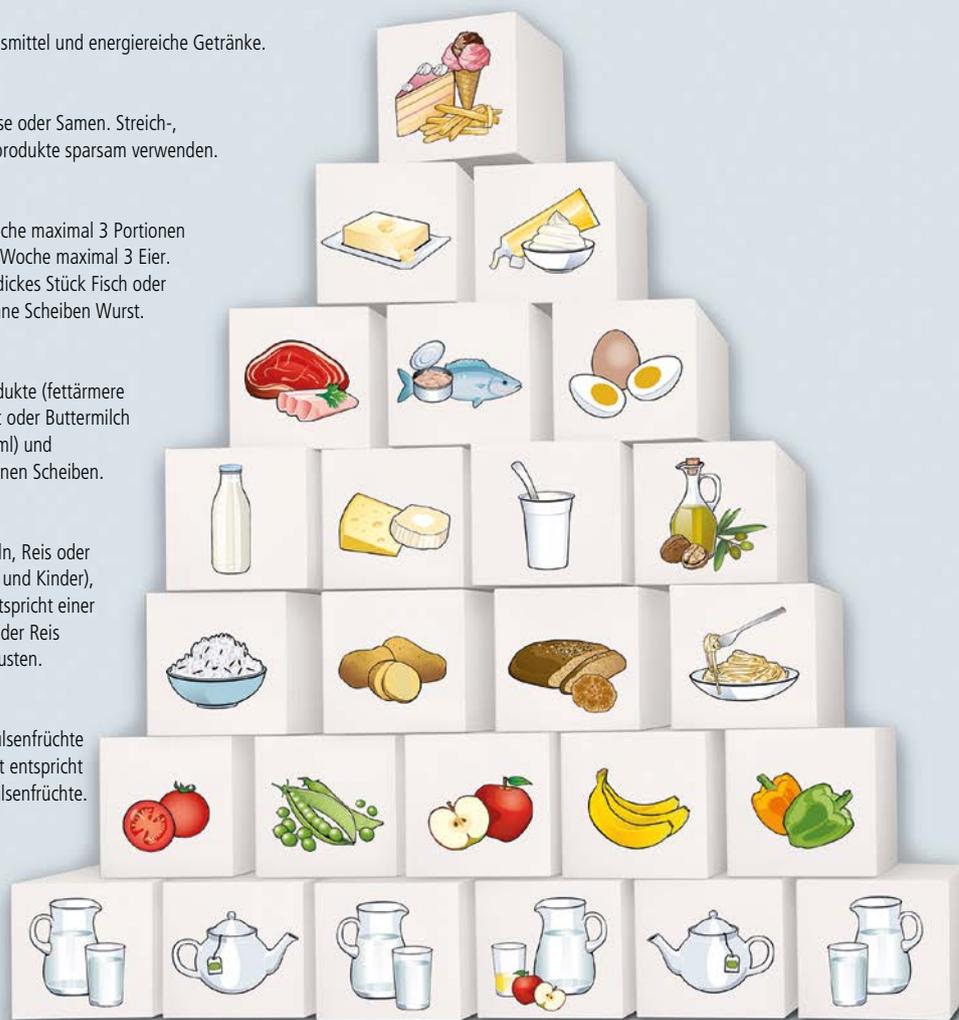
Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn. 1 Portion Brot entspricht einer Handfläche, 1 Portion Erdäpfel, Nudeln oder Reis (gekocht) entspricht der Menge von 2 Fäusten.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Eine geballte Faust entspricht der Portionsgröße Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte.

Alkoholfreie Getränke

Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter alkoholfreie, bevorzugt energiearme Getränke in Form von Wasser, Mineralwasser, ungesüßerten Früchte- oder Kräutertees oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften.



MEHR INFORMATIONEN IM INTERNET

- Eine 56 Seiten umfassende Broschüre zu gesunder Ernährung des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) kann unter https://fgoe.org/Broschue-re_Thema_Ernaehrung als PDF heruntergeladen oder unter <https://fgoe.org/broschueren-bestellung> in Printform bestellt werden.

- <https://kinderessengesund.at> ist die Website der Initiative „Kinder essen gesund“ des FGÖ mit vielen Tools für Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen sowie Essensverantwortliche und Gemeinschaftsverpfleger:innen in Kindergärten, Horten und Schulen (siehe auch Artikel auf den Seiten 44 bis 52).

- Auf dem Gesundheitsportal des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz werden unter <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung.html> unabhängige, qualitätsgesicherte und serviceorientierte Informationen rund um ausgewogene Ernährung, Übergewicht & Untergewicht, ein Saisonkalender, Vitamine & Mineralstoffe und vieles mehr präsentiert.

Ausgewogen und umweltfreundlich

Die folgenden 10 Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung basieren auf der Österreichischen Ernährungspyramide und beschreiben, weshalb eine ausgewogene Ernährung auch nachhaltig ist.

1 Vielseitig und genussvoll essen

Wer auf eine überwiegend pflanzliche Ernährungsweise achtet, reduziert den Ressourcenverbrauch sowie den Ausstoß schädlicher Treibhausgase und fördert die biologische Vielfalt.

Praxistipps:

- gute Einkaufsplanung
- saisonale und regionale Lebensmittel bevorzugen, nach Möglichkeit aus biologischer Erzeugung.

2 Reichlich Flüssigkeit

Nach Möglichkeit Leitungswasser trinken und damit Verpackung, Transportwege und Kosten einsparen.

Praxistipps:

- Mehrweg- statt Einwegflaschen
- wiederverwendbare Trinkflaschen für unterwegs
- frisch gepresste heimische Fruchtsäfte.

3 Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Bevorzugen Sie saisonale und regionale Lebensmittel, die nach Möglichkeit aus biologischer Erzeugung stammen.

Praxistipps:

- auf Flugware verzichten
- Haltbarkeitsmethoden nutzen
- Obst und Gemüse restlos verwerten.

4 Getreideprodukte und Erdäpfel

Präferieren Sie saisonale und regionale Lebensmittel, die nach Möglichkeit aus biologischer Erzeugung stammen.

Praxistipps:

- Brotabfälle reduzieren
- heimische Erdäpfel und Getreide bevorzugen
- richtige Lagerung und Vorrathaltung beachten.

5 Milch und Milchprodukte

Achten Sie beim Einkauf von Milch und Milchprodukten darauf, dass Tierwohlstandards berücksichtigt werden und greifen Sie vor allem zu regionalen Produkten aus biologischer Erzeugung.

Praxistipps:

- Produkte mit AMA-Gütesiegel, AMA-Biosiegel oder dem Label AMA Genuss Region (oder gleichwertig)
- gelegentlich Milchprodukte durch hochwertige pflanzliche Alternativen ersetzen.

6 Fisch, Fleisch, Eier und Wurstwaren

Beim Kauf sollten Sie auf Tierwohlstandards achten. Fisch sollte aus nachhaltiger Fischerei oder nachhaltig betriebener Aquakultur stammen. Zusätzlich sollten regionale Produkte aus biologischer Landwirtschaft favorisiert werden.

Praxistipps:

- Produkte mit AMA-Gütesiegel, AMA-Biosiegel oder dem Label AMA Genuss Region (oder gleichwertig)
- Fleischmenge reduzieren und pflanzliche Proteinquellen als Alternative nutzen.

7 Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Achten Sie bei der Auswahl auf regionale Produkte, die nach Möglichkeit aus biologischer Landwirtschaft stammen.

Praxistipps:

- heimische Pflanzenöle (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl) und daraus hergestellte Fette verwenden
- bei Produkten, die Palmöl enthalten, auf nachhaltigen und zertifizierten Anbau achten.

8 Sparsam bei Zucker und Salz

So viel wie möglich mit frischen Zutaten selbst kochen und dabei Zucker und Salz sparsam verwenden.

Praxistipp:

- Rübenzucker und jodiertes Speisesalz aus Österreich.

9 Schonend zubereiten und Food Waste reduzieren

Nutzen Sie energieeffiziente Zubereitungsverfahren. Pflegen Sie zudem einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln.

Praxistipps:

- Restwärme bei elektrischen Kochplatten und Backöfen nutzen und auf geschlossene Deckel achten
- Verpackungsmüll reduzieren
- Portionsgrößen richtig bemessen und Restmengen weiterverarbeiten.

10 Achten Sie auf einen aktiven und gesunden Lebensstil

Strukturieren Sie Ihren Alltag im Sinne eines gesundheitsfördernden Lebensstils. Konsumieren Sie nur selten hoch verarbeitete Lebensmittel und verzichten Sie auf Alkohol sowie Zigaretten.

Praxistipps:

- zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren
- selbst mit Bedacht auf die Umwelt kochen
- Wochenplan für den Lebensmitteleinkauf erstellen.

Quelle:
Österreichische Gesellschaft für Ernährung – ÖGE, April 2022

Wir müssen mehr Mut aufbringen

Die Expertin für globale Gesundheit **Ilona Kickbusch** im Interview über Ernährungssysteme, weshalb wir diese umgestalten sollten und was Fachleute für Gesundheitsförderung dazu beitragen können.

INTERVIEW: DIETMAR SCHOBEL

GESUNDES ÖSTERREICH

Frau Kickbusch, eine ausgewogene Ernährung mit mehr pflanzlichen und weniger tierischen Produkten bringt sowohl für die Gesundheit als auch für die Umwelt Vorteile. Das ist längst bekannt. Weshalb ist es nicht längst schon Alltag?

Ilona Kickbusch: Das hat im Wesentlichen drei Gründe. Der erste sind wirtschaftliche Interessen, die dem entgegenstehen. Außer fossilen Energien gibt es kaum einen Bereich, in dem es möglich ist, so viel Profit zu machen, wie in jenem der Ernährung. Die zweite Ursache sind die Geschmacksvorlieben der Konsumentinnen und Konsumenten – die wiederum stark durch die Vertriebs- und Marketingstrategien der Lebensmittelkonzerne geprägt sind. Der dritte Grund besteht in einer politischen Grundhaltung, die Ernährung ausschließlich als Privatsache betrachtet. Als Folge davon werden keine Anstrengungen unternommen, das Ernährungssystem durch staatliche Regelungen gesünder und nachhaltiger zu gestalten.

GESUNDES ÖSTERREICH

Wie lässt sich kurz beschreiben, was „das Ernährungssystem“ ausmacht?

Das Ernährungssystem umfasst die Prozesse und die Infrastruktur für die Erzeugung von Lebensmitteln: Vom Anbau und dem Transport über die Verarbeitung und Verteilung bis zum Konsum. Das beinhaltet auch die Verschwendung von Lebensmitteln. Jahr

für Jahr wird derzeit weltweit rund ein Drittel der Nahrungsmittel vergeudet. Die Organisation für Wirtschaftliche Zusammenarbeit OECD hat drei zentrale Herausforderungen in Bezug auf das Ernährungssystem festgestellt:

- Weltweit haben rund zwei Milliarden Menschen keinen Zugang zu genügend Lebensmitteln, die sie ausreichend mit Nährstoffen versorgen würden und auch sicher sind – also keine Krankheiten verursachen. Gleichzeitig ist eine noch größere Zahl von Menschen übergewichtig oder krankhaft fettleibig.
- Durch die immer rascheren technologischen und strukturellen Veränderungen in der globalisierten Wirtschaft ist der Lebensunterhalt der Menschen gefährdet, die auf den 570 Millionen Bauernhöfen weltweit oder in anderen Bereichen des Lebensmittelsystems arbeiten.
- Die von Menschen verursachten Umweltschäden stehen zu einem sehr hohen Anteil mit der Erzeugung von Nahrungsmitteln in Zusammenhang. Rund vier Fünftel aller Vogel- und Säugetierarten weltweit sind bedroht, weil ihre Lebensräume durch die Expansion der Landwirtschaft beansprucht werden und die Lebensmittelproduktion ist laut der OECD auch für etwa 21 bis 37 Prozent der von Menschen verursachten Treibhausgase verantwortlich.

GESUNDES ÖSTERREICH

Was müsste global betrachtet an unseren Lebensmittelsystemen vor allem verändert werden?

Das Ziel muss ausreichend und

gesunde Nahrung für alle sein, die sozial fair produziert wird und dabei die Umwelt möglichst wenig belastet. Derzeit ist oft noch das Gegenteil der Fall. Ein Beispiel ist etwa, dass in vielen Entwicklungsländern in Afrika, Asien oder Südamerika, die örtlichen Kleinbauern die Bevölkerung nicht mehr ausreichend mit Grundnahrungsmitteln versorgen können. Ihre Anbauflächen wurden von Lebensmittelkonzernen übernommen, welche die lokalen Erzeugnisse zur Weiterverarbeitung exportieren. In der Folge werden dann vielfach hochverarbeitete Lebensmittel, die relativ viel Nahrungsenergie, aber wenig Nähr- und Ballaststoffe enthalten aus den Industriestaaten importiert. Das hat sowohl für die Umwelt als auch für die Gesundheit der Bevölkerung negative Folgen. Ein wichtiger Punkt ist also, den Anteil hoch verarbeiteter und aufwendig verpackter Lebensmittel zu reduzieren – in Entwicklungsländern ebenso wie in Schwellen- und Industrieländern. Weiters müssen Bäuerinnen und Bauern faire Preise und den Arbeiterinnen und Arbeitern in der Nahrungsmittelproduktion gerechte Löhne bezahlt werden. Anbau, Transport und Verteilung der Nahrung müssen möglichst umweltverträglich organisiert werden.

GESUNDES ÖSTERREICH

Sollten wir also alle in Zukunft am besten nur noch Produkte nach Saison aus der Region essen?



„Außer fossilen Energien gibt es kaum einen Bereich, in dem es möglich ist, so viel **Profit** zu machen wie in jenem der Ernährung.“

ILONA KICKBUSCH,
EXPERTIN FÜR GLOBALE GESUNDHEIT

Da müssen wir die Kirche im Dorf lassen. Globale Nahrungsmittelströme gibt es schon seit Langem und wird es immer geben, wenn wir etwa an Kaffee, Reis, Gewürze oder Tee denken.

GESUNDES ÖSTERREICH Ist es überhaupt möglich, den globalen Bedarf an Nahrungsmitteln aus biologischer Produktion zu decken?

Wenn es nach den Expertinnen und Experten für dieses Thema geht, dann ist das möglich und zwar auch ohne gänzlich auf Fleisch verzichten zu müssen. Für die konventionelle Haltung von Nutztieren und vor allem auch für den Anbau von Futtermitteln für diese werden große Flächen benötigt, und dieser Bereich ist auch für einen sehr hohen Teil der Treibhausgasemissionen der Landwirtschaft verantwortlich. Eine Reduktion des Konsums von Fleisch und Wurst in den entwickelten Regionen der Welt würde ausreichen, um diesen Platzbedarf so weit zu reduzieren, dass ausreichend pflanzliche Ernährung für alle angebaut werden kann. Die Ernährungsumstellung, die dafür eine Voraussetzung ist, hätte zugleich den Vorteil, dass sich die jeweiligen Bevölkerungen insgesamt ausgewogener und gesünder ernähren würden.

GESUNDES ÖSTERREICH Inwieweit sollten Staaten die Lebensmittelsysteme in eine gesündere und umweltverträglichere Richtung steuern?

In vielen Staaten ist es Teil der Verfassung, dass sie für die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Bürgerinnen und Bürger sorgen sollen. Dieser Verpflichtung sollten sie auch nachkommen. Das würde bedeuten, die Lebensmittelsysteme durch Instrumente wie Steuern, Subventionen oder Gesetze entsprechend umzugestalten. Konkrete Beispiele dafür sind:

- Subventionen oder Steuernachlässe für biologisch angebaute oder generell für pflanzliche Produkte
 - die Besteuerung besonders zuckerhaltiger Erzeugnisse
 - Regeln für die Bewerbung von Lebensmitteln, speziell von jenen für Kinder
 - oder auch Systeme, mit denen die Konsumentinnen und Konsumenten vergleichsweise einfach zwischen gesunden und ungesunden Produkten unterscheiden können, wie etwa die Lebensmittelampel.
- Steuern auf zuckerhaltige Getränke werden übrigens der Weltbank zufolge bereits in 106 Staaten und Regionen der Welt umgesetzt, in denen 52 Prozent der Bevölkerung weltweit leben. Ein wichtiger Punkt ist in diesem Zusammenhang auch, dass sozial benachteiligte Gruppen in besonderem Maß von derartigen Maßnahmen profitieren.

GESUNDES ÖSTERREICH Würden staatliche Regelungen für das Ernährungssystem nicht auch eine Art „Genussverbot“ oder sogar einen „Zwang zum Gesundsein“ bedeuten?

Es geht ja nicht darum, dass jemandem verboten werden soll, am Würstelstand eine Bratwurst zu genießen. Vielmehr sollten die Staaten in einem Bereich mehr Steuerungsmaßnahmen umsetzen, der ohnehin schon in einem sehr hohen Ausmaß staatlich reguliert ist, und zwar durch die vielen gesetzlichen Vorgaben, die in Bezug auf die Zusammensetzung und die Sicherheit von Lebensmitteln bereits in Kraft sind. Ernährung ist also längst schon keine Privatsache mehr. Die meisten von uns haben auch keine Kontrolle über Herkunft und Zusammensetzung der Produkte, die bei ihnen zuhause auf den Tisch kommen, wenn wir etwa an einen typischen Einkauf im Supermarkt denken.

GESUNDES ÖSTERREICH Was kann Gesundheitsförderung in diesem Zusammenhang leisten?

Gesundheitsförderung könnte sehr viel beitragen, und mich wundert, dass sich die Fachleute für Gesundheitsförderung und Public Health bei den Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern nicht mehr für eine gesündere und umweltverträglichere Gestaltung des Lebensmittelsystems engagieren. Hier sollten wir mehr Mut aufbringen, uns vorwagen und die teils hitzigen Diskussionen um staatliche Regelungen in Bezug auf die Ernährung nicht scheuen. Am Beispiel der Rauchverbote im öffentlichen Raum ist erkennbar: nach einiger Zeit wird sich die Aufregung auch wieder legen.

ZUR PERSON

Ilona Kickbusch wurde 1948 in München geboren. Sie ist eine weltweit anerkannte Expertin für Gesundheitsfragen, Gründerin und Geschäftsführerin des Global Health Centre am Graduate Institute of International and Development Studies in Genf und war wesentlich an der Entstehung der Ottawa Charta beteiligt, dem 1986 verabschiedeten grundlegenden Dokument für Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation WHO.

Wir sind immer ausgebucht

Das Programm „Richtig essen von Anfang an“ bringt Ernährungswissen zu Schwangeren sowie Eltern von Babys und Kindern im Alter von ein bis zehn Jahren. Der Bedarf ist groß – speziell auch bei sozial benachteiligten Menschen.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Melanie Bruckmüller:
„Es freut uns, auch Männer zu erreichen. Doch es könnten natürlich mehr sein.“



Elisabeth Hanusch-Mild:
„Der Bedarf ist groß, und unser Ziel ist es, möglichst viele Familien miteinander zu verbinden.“

Die Nachfrage ist sehr hoch und unsere Workshops sind immer ausgebucht“, freut sich die Ernährungswissenschaftlerin *Melanie Bruckmüller*, die Programmleiterin von „Richtig essen von Anfang an“ oder kurz „RE-VAN“. Die Initiative der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und des Dachverbands der

Österreichischen Sozialversicherungsträger bringt seit 2008 Ernährungswissen und -tipps zu Schwangeren, Stillenden sowie Eltern von Babys und Kindern im Alter von ein bis zehn Jahren.

Was mit einem Pilotworkshop begann, wird mittlerweile in ganz Österreich angeboten. 2022 wurden 895 kostenlose Workshops von der Österreichischen Gesundheitskasse in allen Bundesländern umgesetzt und rund 7.300 Personen haben sie besucht. Laut der Evaluation des Programms haben sie deren Inhalte und Tipps als praxisrelevant und im Alltag gut umsetzbar bewertet. 98 Prozent der Teilnehmer:innen gaben an, dass sie insgesamt mit der Gestaltung der Arbeitskreise zufrieden waren. Männer stellten nur drei Prozent der Teilnehmenden. „Es freut uns, auch Männer zu erreichen. Doch es könnten natürlich mehr sein“, findet *Melanie Bruckmüller*. Schließlich sei eine ausgewogene Ernährung für die Gesundheit und Entwicklung von Kindern zentral

und sollte deshalb auch für Väter und andere männliche Angehörige von großem Interesse sein.

Es muss nicht für 2 gegessen werden

Die Grundlage für eine ausgewogene Ernährung wird schon während der Schwangerschaft gelegt. In dieser werden bereits erste Geschmacksvorlieben geprägt, denn das Baby isst von allem, was eine werdende Mutter zu sich nimmt, gewissermaßen eine kleine Portion mit. Deren Ernährung sollte deshalb gesund und abwechslungsreich sein und grundsätzlich den Empfehlungen der Österreichischen Ernährungspyramide entsprechen (siehe auch Artikel auf Seite 18: „Sieben Stufen zur Gesundheit“).

Mit Beginn der Schwangerschaft für zwei zu essen, ist hingegen nicht notwendig. Erst ab der 13. Schwangerschaftswoche sollten die Portionen laut der Österreichischen Ernährungspyrami-

„Während der Schwangerschaft werden bereits erste Geschmacksvorlieben geprägt.“



de für Schwangere durch täglich 1 Portion Gemüse, Hülsenfrüchte oder Obst, 1 Portion Getreide oder Erdäpfel und 1 Portion Milch und Milchprodukte ergänzt werden. Ab der 28. Schwangerschaftswoche sollten täglich 1 Portion pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen hinzukommen – eine Portion entspricht dabei etwa ein bis zwei Esslöffeln. Diese Ernährung sollte auch während der Stillzeit beibehalten und gleichzeitig darauf geachtet werden, viel Wasser zu trinken. Was generell zu beachten ist, wird auch in einem Video zum Thema „Richtig essen in Schwangerschaft und Stillzeit“ auf www.richtigessenvonanfangan.at kurz und bündig präsentiert.

Worauf es im Detail ankommt, wird in den REVAN-Workshops erklärt, in denen fundierte wissenschaftliche Informationen weitergegeben und durch praktische Übungen ergänzt werden. Die Arbeitskreise dauern in aller Regel rund zwei Stunden und werden von Ernährungswissenschaftler:innen, Diätologinnen und

Diaetologen sowie Hebammen durchgeführt, die ihrerseits vom REVAN-Team dafür geschult wurden. Außerdem wurden im Rahmen des Programms unter anderem schon Checklisten für Beikostprodukte und Schulverpflegung sowie zahlreiche weitere Informationsmaterialien für Eltern und Fachleute sowie Pädagoginnen und Pädagogen erarbeitet.

Mehr Menschen erreichen

Bislang werden durch die REVAN-Angebote vor allem Menschen mit höherer Bildung erreicht. Der Evaluation zufolge haben vier Fünftel der Teilnehmenden der Workshops eine akademische Ausbildung oder Matura. Um die Zielgruppe zu erweitern, wird unter anderem mit dem bundesweiten Programm „Frühe Hilfen“ für Familien in belastenden Lebenssituationen kooperiert oder die REVAN-Workshops werden direkt im Anschluss an Möglichkeiten zur Besichtigung von Geburtskliniken angeboten. Durch das von der Agenda Gesundheitsförderung des Bundesministeriums für

Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt „GEVAN – Gesundheit und Ernährung von Anfang an“ des Frauengesundheitszentrums FEM Süd in Wien, das in enger Zusammenarbeit mit REVAN entstanden ist, sollen speziell Frauen mit Migrationsgeschichte miteinbezogen werden. Es wurde Anfang 2022 begonnen, und in Fokusgruppen mit insgesamt 25

7.300

Menschen haben 2022 in allen Bundesländern die kostenlosen Workshops der Österreichischen Gesundheitskasse im Rahmen der Initiative „Richtig essen von Anfang an“ besucht.



DIE OPTIMALE ERNÄHRUNG

Oft kopiert, nie erreicht: Muttermilch ist in den ersten Lebensmonaten die optimale Ernährung. Sie enthält alle Nährstoffe, wichtigen Vitamine, Spurenelemente und Abwehrstoffe, die das Baby für eine gesunde Entwicklung braucht. Durch die erste Muttermilch direkt nach der Geburt, die so genannte „Vormilch“ erhalten Säuglinge einen wesentlichen Schutz vor Infektionen, den keine industriell hergestellte Säuglingsnahrung bieten kann. Gestillte Kinder erkranken weitaus seltener als nichtgestillte. Und ehemals gestillte Kinder werden seltener stark übergewichtig oder entwickeln Allergien. Müttern hilft Stillen unter anderem bei der Rückbildung der Gebärmutter und kann das Risiko für manche Krebserkrankungen verringern, wie zum Beispiel Brustkrebs.

Für rund sechs Monate sollte ausschließlich gestillt werden. Auch wenn das Baby bereits Beikost bekommt, ist es gut, weiter zu stillen, solange Mutter und Kind es wollen – manchmal auch über das erste Lebensjahr hinaus. Doch das Stillen lohnt sich in jedem Fall – auch wenn es nur wenige Wochen lang erfolgen sollte. Falls Stillen nicht möglich ist, kann auf Säuglingsanfangsnahrung zurückgegriffen werden – die sogenannte „Pre Nahrung“. Sie wird aus Kuhmilch hergestellt und ist so weit wie möglich der Muttermilch angepasst.

Eine Studie zum Stillverhalten

In Österreich stillen 97 Prozent der Mütter ihre Kinder in der ersten Lebenswoche. Im Alter von vier Monaten werden noch 77 Prozent der Kinder gestillt, mit sechs Monaten 64 Prozent. Das wurde 2021 in der „Studie zum Stillverhalten und zur Kinderernährung“ – kurz „Sukie-Studie“ – festgestellt, für die Daten von rund 1.200 Müttern ausgewertet wurden. 56 Prozent der Kinder werden in der

ersten Lebenswoche ausschließlich gestillt. Im Alter von vier Monaten sind es noch 31 Prozent und Mitte des sechsten Lebensmonats neun Prozent. Die Sukie-Studie wurde im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz von der AGES in Kooperation mit der Medizinischen Universität Wien erarbeitet. Zusammenfassend stellen die Autorinnen und Autoren der Forschungsarbeit fest, dass in Österreich „sowohl bei der Gesamtstilldauer als auch beim ausschließlichen Stillen Verbesserungsbedarf“ bestehe, und dass Stillförderung „eine der wirksamsten und kostengünstigsten Gesundheitsförderungs- und Präventionsmaßnahmen“ darstelle. Die ersten Tage sind dabei in aller Regel entscheidend und die Weltgesundheitsorganisation WHO und das Kinderhilfswerk UNICEF haben deshalb 1991 die internationale Initiative „Baby-friendly Hospital“ ins Leben gerufen.

Baby-friendly Hospitals

Krankenhäuser mit Entbindungsstationen, in denen „Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen“ umgesetzt werden, können das Zertifikat „Baby-friendly Hospital“ erhalten, das in Österreich vom Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (ONGKG) vergeben wird. Zu den zehn Schritten gehört zum Beispiel:

- alle Schwangeren über Bedeutung und Praxis des Stillens zu informieren
- über schriftliche „Stillrichtlinien“ zu verfügen
- oder auch den „Hautkontakt zwischen Mutter und Kind von der Geburt bis zum ersten Stillen“ zu ermöglichen.

Mehr dazu kann unter <https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern.html> in der Rubrik „Geburt: Basis-Info“ unter „Baby-friendly Hospitals“ abgerufen werden.

Schwangeren und jungen Müttern, wurde zunächst festgestellt, was die Anliegen, Fragen und Bedürfnisse dieser Zielgruppe sind.

Auf Augenhöhe

Da GEVAN-Projektmitarbeitende des FEM Süd Arabisch, Farsi, Somali und Türkisch sprechen, konnten die Fokusgruppen in diesen Sprachen abgehalten werden. „So konnten wir den Teilnehmerinnen auf Augenhöhe begegnen“, berichtet die Klinische und Gesundheitspsychologin Elisabeth Hanusch-Mild, die das Projekt leitet und auch darauf hinweist, dass Halbwahrheiten und Unwahrheiten aus dem Internet oder auch falsche Annahmen, die innerhalb der Familie weitergegeben werden, nach wie vor relativ weit verbreitet seien: „Zum Beispiel, dass es gut sei, wenn Babys und Kleinkinder möglichst dick sind.“ Deshalb sei es umso wichtiger, das Wissen rund um die große Bedeutung einer ausgewogenen und vielfältigen Ernährung auch an Frauen mit Migrationsgeschichte weiterzugeben.

Bei GEVAN geschieht dies aufsuchend, etwa im Rahmen von „Mama lernt Deutsch“-Kursen bei den Institutionen „Interface“ und „Station Wien“ oder in Mutter-Kind-Wohneinrichtungen. In drei Einheiten wird dabei nicht nur Ernährung thematisiert. Es werden zum Beispiel auch die wichtigsten Informationen rund um das österreichische Gesundheitssystem, Vorsorge und ausreichende Bewegung sowie die psychosozialen Aspekte von Gesundheit vermittelt.

Knapp 100 Workshops mit rund 700 Teilnehmenden haben im Rahmen von GEVAN – Gesundheit und Ernährung von Anfang an“ seit Juni 2022 schon stattgefunden. Zahlreiche weitere sollen bis zum Ende des Projekts im März 2024 noch folgen. „Der Bedarf ist groß, und unser Ziel ist es, möglichst viele Familien miteinzubeziehen und deren Gesundheits- und Ernährungskompetenz zu erhöhen“, sagt auch Elisabeth Hanusch-Mild.



Wissenschaftsbasiert. Verständlich. Am Punkt.

Wir glauben an eine Welt, in der Menschen ein gesünderes Leben leben, weil sie wissen, wie es geht. Daher informieren wir aktuell, faktenbasiert und alltagsrelevant.

forum. ernährung heute – das Kompetenzzentrum für einen gesunden, genussvollen und nachhaltigen Lebensstil.

Interessiert? QR-Code scannen und erfahren, wie es geht.



Was wir aus Studien, Berichten und weiteren wissenschaftlichen Publikationen über ausgewogene und klimafreundliche Ernährung, die Kosten von Lebensmitteln und die wirtschaftlichen Vorteile von Gesundheitsförderung wissen.



5 Portionen Obst und Gemüse sollten den Empfehlungen der Österreichischen Ernährungspyramide folgend pro Tag genossen werden. Tatsächlich nehmen Erwachsene im Alter von 18 bis 64 Jahren laut dem Österreichischen Ernährungsbericht 2017 im Durchschnitt jedoch nur zwei Portionen pro Tag zu sich. Während etwa auch der tägliche Konsum von Milch und Milchprodukten zu niedrig ist, ist jener von Fleisch und Fleischprodukten zu hoch. Männer überschreiten die empfohlene Menge sogar um etwa das Dreifache. Auch Frauen essen im Durchschnitt mehr Fleisch und Fleischprodukte als im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung angeraten wird – wenn auch nur geringfügig.

Quelle: Petra Rust, Verena Hasenegger, Jürgen König: Österreichischer Ernährungsbericht 2017



59 Prozent des gesamten Konsums haben die Ausgaben für Nahrungsmittel, die zuhause verzehrt werden, 2021 in Nigeria ausgemacht. Damit hatten die Aufwendungen für Nahrung in diesem afrikanischen Staat weltweit den höchsten Anteil an den gesamten Ausgaben für Güter und Dienstleistungen von Konsumentinnen und Konsumenten. In Österreich hat dieser Wert nur 11,3 Prozent betragen. Am geringsten war dieser Anteil im globalen Vergleich in den USA mit 6,7 Prozent.

Quelle: United States Department of Agriculture (USDA) Economic Research Service laut <https://ourworldindata.org/grapher/food-expenditure-share-gdp?tab=table>, Aufruf vom 1. Juni 2023

1,5 bis drei Liter Wasser sollten nach allgemeinen Empfehlungen täglich getrunken werden. Durch eine internationale Studie, an der rund 5.600 Menschen beteiligt waren, wurde ermittelt, inwieweit sich der Wasserbedarf pro Tag individuell unterscheiden kann. Dabei zeigte sich unter anderem, dass Männer im Vergleich zu gleichaltrigen Frauen 0,4 Liter mehr Wasser pro Tag brauchen. Auch das Körpergewicht wirkt sich aus: Wer 50 Kilogramm mehr auf die Waage bringt, braucht 0,7 Liter mehr Wasser täglich. Außerdem hängt der Wasserumsatz natürlich auch von der körperlichen Aktivität und dem Klima ab.

Quelle: Deutsches Bundeszentrum für Ernährung, <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2023/februar/wieviel-wasser-braucht-der-mensch/>, Aufruf vom 1. Juni 2023



6 US-Dollar an volkswirtschaftlichen Ersparnissen sind für jeden US-Dollar zu erwarten, der in die Prävention von Übergewicht und Adipositas investiert wird. Das zeigt die von der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung OECD herausgegebene Studie „The Heavy Burden of Obesity – The Economics of Prevention“ für die Daten aus 52 Ländern analysiert wurden. Zu den Maßnahmen, die in der Forschungsarbeit empfohlen werden, um den Anteil an Personen mit Übergewicht und Adipositas zu reduzieren, zählen:

- die leicht verständliche Kennzeichnung von Lebensmitteln und Gerichten
- Regeln für die Bewerbung von Kinderlebensmitteln
- und Bewegungsförderung, speziell auch an Schulen sowie mit ärztlicher Unterstützung.

Quelle: „The Heavy Burden of Obesity: The Economics of Prevention“, OECD Health Policy Studies, OECD Publishing, Paris, 2019.

1.074.300

Tonnen vermeidbare Lebensmittelabfälle und -verluste fallen in Österreich pro Jahr an. Knapp die Hälfte geht auf das Konto der privaten Haushalte. 16 Prozent sind der Landwirtschaft zuzurechnen, elf Prozent landen bei den Herstellern im Müll, 16 Prozent in der Gastronomie und acht Prozent im Einzelhandel. Wenn der Anteil an vermeidbaren Lebensmittelabfällen reduziert würde, könnten in Europa pro Kopf jährlich rund 0,3 Tonnen CO₂ eingespart werden.

Quelle: Marianne Penker, Karl-Michael Brunner und Christina Plank: Ernährung. In: APCC Special Report: Strukturen für ein klimafreundliches Leben (2023)



Gesund essen, weil es schmeckt

Der Anteil von Kindern mit Übergewicht und Adipositas ist in Österreich hoch. Gezielte Initiativen für ausgewogene Ernährung setzen darauf, ihnen Freude an der Vielfalt von Lebensmitteln und gesundem Genuss zu vermitteln.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



In Österreich sind bereits etwa jeder dritte Bursch und jedes dritte Mädchen im Alter von acht oder neun Jahren übergewichtig oder sogar adipös – also krankhaft übergewichtig“, fasst Daniel Weghuber, der Leiter der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde Salzburg, die zentralen Ergebnisse der 2019 und 2020 durchgeführten zweiten Erhebung im Rahmen der Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) für Österreich zusammen. Insgesamt haben 36 europäische Länder an der Studie des

Regionalbüros Europa der Weltgesundheitsorganisation WHO teilgenommen, für die in Österreich Daten von rund 2.500 Kindern erfasst wurden.

Bei Kindern und Teenagern mit Übergewicht oder Adipositas seien häufig bereits Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes wie etwa ein erhöhter Blutdruck und Fettstoffwechselstörungen festzustellen. Die Hoffnung, dass sich dies mit den Jahren auswachsen werde, sei nicht berechtigt, betont

Daniel Weghuber: „Vier Fünftel der Teenager mit Übergewicht oder Adipositas sind auch als Erwachsene übergewichtig oder adipös.“ Das mache es umso dringlicher, möglichst früh gezielte Gegenmaßnahmen zu setzen. Am wichtigsten wären in diesem Zusammenhang Initiativen gegen Kinderarmut und für bessere Bildung, meint der Salzburger Mediziner: „Wir wissen, dass Kinder aus Familien mit relativ geringem Einkommen und Bildungsniveau besonders häufig von Übergewicht und Adipositas betroffen sind.“



Daniel Weghuber:
„Vier Fünftel der Teenager mit Übergewicht oder Adipositas sind auch als Erwachsene übergewichtig oder adipös.“



Rosemarie Zehetgruber:
„Das Ziel ist, dass Kinder nach und nach mehr Lebensmittel akzeptieren und mögen – nicht weil sie gesund sind, sondern weil sie ihnen schmecken.“

Programme und Projekte

Auf Ebene der Projekte und Programme für eine gesündere und klimafreundlichere Ernährung von Kindern gibt es in Österreich bereits kostenlose Beratung für Schwangere und Eltern von Kleinkindern durch die Initiative „Richtig essen von Anfang an“ oder kurz REVAN (siehe auch Artikel auf den Seiten 22 bis 24) sowie Beratung und Begleitung für Schwangere und Eltern von Kleinkindern in belastenden Lebenssituationen durch die „Frühen Hilfen“. „Kinder essen gesund“ ist eine umfassende gesundheitsförderliche Initiative des Fonds Gesundes Österreich für vier- bis zehnjährige Kinder, die aktuell in Volksschulen im Burgenland, Niederösterreich, der Steiermark, Wien und Vorarlberg in die Praxis umgesetzt wird.

„Unsere Initiative umfasst vielfältige Maßnahmen für Kinder, Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen sowie Gemeinschaftsverpfleger:innen und wird in Kooperation mit den Bildungsdirektionen und Pädagogischen Hochschulen der einzelnen Bundesländer durchgeführt. Das Ziel dabei ist, das Thema gesunde Ernährung nachhaltig an den beteiligten Schulen zu verankern“, erklärt Rita Kich-

ler, die als Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich für Ernährung zuständig ist. Die Lehrkräfte werden beispielsweise zu „Ernährungsbeauftragten“ ausgebildet und sollen sich als solche über die Projektlaufzeit hinaus für die Verbesserung der Ernährung von Kindern einsetzen. Für die Kinder und Eltern gibt es unter anderem verschiedenste Workshops, bei denen sie Ernährungswissen erwerben oder auch gemeinsam eine gesunde Jause oder andere Speisen zubereiten.

Rezepte für Kinder

Das Kinderkochbuch „In die Küche, fertig, los!“, das im Rahmen der Initiative entwickelt wurde, enthält auf 176 Seiten Basis-Wissen rund ums Kochen sowie zahlreiche Rezepte mit Zutaten nach Saison für Frühling, Sommer, Herbst und Winter. „Das kommt sehr gut an, und wir erhalten zahlreiche Rückmeldungen, dass die Kinder zuhause stolz von ihren neuen Fertigkeiten berichten und mit oder für ihre Eltern Gerichte zubereiten wollen“, freut sich Rita Kichler. Weitere Informationen finden sich auf der Website <https://kinderessengesund.at>, die auch eine „Toolbox“ mit qualitätsgeprüften Leitfäden, Handbüchern, Unterrichtsmaterialien, Spielen und Videos enthält. Außerdem ist auf den Seiten 44 bis 52 dieser Ausgabe von „Gesundes Österreich“ mehr über die Projekte nachzulesen, die in fünf Bundesländern im Rahmen der Initiative „Kinder essen gesund“ stattfinden.

„Geschmacksvorlieben werden in der Kindheit geprägt. Um sie zu beeinflussen ist es wichtig, alle einzubinden, die mit der Ernährung von Kindern zu tun haben – von den Eltern bis zu den Anbieter:innen von Gemeinschaftsverpflegung“, betont auch die Ernährungswissenschaftlerin Rosemarie Zehetgruber die Bedeutung eines umfassenden Zugangs. Sie führt gemeinsam mit der Humanbiologin Karin Kaiblinger seit 18 Jahren das Beratungsunternehmen gutessen consulting und war unter anderem an der Ein-

führung und praktischen Umsetzung von „Wasserschulen“ und des Schulfruchtprogramms der Europäischen Union in Wien und Niederösterreich wesentlich beteiligt.

Das Wort „gesund“ ist ein No-Go

Was ist aus ihrer praktischen Erfahrung heraus vor allem wichtig? „Das Wort ‚gesund‘ ist Kindern gegenüber ein No-Go, denn es vermittelt ihnen, dass sie zu etwas gezwungen werden sollen. Stattdessen sollten Eltern sowie Pädagoginnen und Pädagogen Kindern immer wieder neue Lebensmittel und Speisen anbieten und sie zum Kosten einladen – und kein Drama daraus machen, wenn es ihnen nicht schmeckt“, erklärt die Expertin. Die beste Reaktion darauf sei, den Kindern zu sagen: „Das magst Du noch nicht“, mit Betonung auf dem „noch“. Denn die Entwicklung von Geschmackspräferenzen sei ein Reifeprozess, bei dem es darauf ankomme, dass Kinder stets aufs Neue die Vielfalt von Ernährung kennen lernen könnten: „Das Ziel dabei ist, dass Kinder nach und nach mehr Lebensmittel akzeptieren und mögen – nicht weil sie gesund sind, sondern weil sie ihnen schmecken.“

KINDER UND ELTERN ERREICHEN

„easykids“ ist ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse im Land Salzburg für Kinder und Jugendliche zwischen vier und 14 Jahren, die bereits von Übergewicht oder Adipositas betroffen sind. Sie können kostenlos an Gruppen teilnehmen, die von einem erfahrenen Team aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Psychologie, Ergotherapie und Medizin betreut werden. Die Gruppen finden in aller Regel einmal in der Woche statt und Freude an Bewegung soll darin ebenso vermittelt werden, wie Informationen zur richtigen Lebensmittelauswahl, Essgewohnheiten und Körperwahrnehmung sowie zur Stärkung des Selbstwerts. Die Eltern werden intensiv in die Schulungen eingebunden und zudem gibt es für sie eigene Elterngesprächskreise. Bis 2030 soll das Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse auf ganz Österreich ausgedehnt werden. Auf der Website <https://www.easykids.at> sind weitere Angaben dazu zu lesen.

Zwischen Fastfood und veganer Kost

Was Teenager essen und trinken, ist für sie auch ein wichtiger Teil ihres Lebensstils. Die digitalen sozialen Medien nehmen Einfluss darauf und ebenso auf die Gesundheit insgesamt.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Karin Waldherr: „Durch die digitalen sozialen Medien ist der Druck auf Jugendliche, vermeintlich bestimmten Körpnormen entsprechen zu müssen, in den vergangenen Jahren noch erhöht worden.“

Die Teenagerjahre und speziell die Pubertät sind eine Zeit, in der Heranwachsende vor vielen „Entwicklungsaufgaben“ stehen – wie Psychologinnen und Psychologen das nennen. Eine eigene Identität und seinen Platz in der Gesellschaft zu finden, zählen ebenso dazu, wie sich nach und nach vom Elternhaus zu lösen. Die Ernährung kann dabei eine zentrale Rolle spielen. Fastfood und „Snacken“ gehören für viele Teenager gleichermaßen dazu, wie damit zu beginnen, gemeinsam mit Gleichaltrigen außer Haus zu essen. Das Taschengeld gibt den finanziellen Rahmen vor – während das Essen im Familienkreis und ein möglichst wohl gefüllter Kühlschrank zuhause oft weiterhin von Bedeutung sind.

Gerade auch für Heranwachsende kann die Ernährungsweise zudem eine Art „Statement“ sein – egal ob etwa Hamburger oder vegane Kost bevorzugt werden. Dass die

Ernährung „gesund“ sein soll, ist für Teenager in aller Regel kein wichtiges Motiv, weil von Jugendlichen meist als selbstverständlich vorausgesetzt wird, über eine gute Gesundheit zu verfügen. „Dass Ernährung zu Schönheit oder Schlankheit beitragen kann oder zu mehr Muskeln ist da schon eher von Interesse“, erklärt die Psychologin Karin Waldherr, die das Institut für Gesundheitswissenschaften an der Ferdinand Porsche FERNFH leitet und Fachbeirätin des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) ist. Wobei Ersteres eher für Mädchen und Zweiteres für Burschen gelte. Etlichen Jugendlichen, vor allem jenen mit höherer Bildung, sei es auch wichtig, sich nachhaltig und umweltfreundlich zu ernähren.

Was wir wissen

Die groß angelegte Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) der Weltgesundheitsorganisation WHO zeigt im Detail unter anderem auch, wie es um die Ernährung von Jugendlichen bestellt ist. Sie beruht auf selbst berichteten Daten von Schüler:innen der 5., 7., 9. und 11. Schulstufe und wird alle vier Jahre in mittlerweile 51 Ländern und Regionen durchgeführt. In Österreich essen knapp die Hälfte der Mädchen und rund 40 Prozent der Burschen mindestens einmal täglich Obst, rund 45 Prozent der Mädchen und etwa ein Drittel der Burschen mindestens einmal Gemüse. Süßigkeiten

stehen bei 36 Prozent der Mädchen und 25 Prozent der Burschen jeden Tag auf dem Speiseplan.

Der Anteil an Schülerinnen und Schülern mit „Mehrgewicht“ – also Übergewicht oder Adipositas – ist seit 2014 kontinuierlich gestiegen. Aktuell sind 17 Prozent der Mädchen und 25 Prozent der Burschen als mehrgewichtig einzustufen. 15 Prozent der Mädchen und zehn Prozent der Burschen haben Untergewicht. Doch noch wesentlich mehr Teenager sind selbst mit ihrem Körpergewicht nicht zufrieden: Jeweils mehr als die Hälfte der Mädchen und Burschen empfindet sich als „zu dünn“ oder „zu dick“.

Der Druck hat sich erhöht

„Durch die digitalen sozialen Medien wie WhatsApp, Youtube, TikTok, Snapchat oder Instagram ist der Druck auf Jugendliche, vermeintlich bestimmten Körpnormen entsprechen zu müssen, in den vergangenen Jahren noch erhöht worden“, weiß Karin Waldherr. Dafür sorgen einerseits die vielen bearbeiteten Fotos auf den sozialen Medien, die unrealistische Schönheitsideale vorspiegeln. Andererseits können auch scheinbar positive Trends, negative Folgen haben.

Das gelte zum Beispiel für #fitspiration, das vorgeblich zu einem gesünderen Lebensstil motivieren soll, meint die Fachbeirätin des FGÖ: „Die Influencerinnen



400

Mädchen und junge Frauen wurden gefragt, welche Erwartungen sie an **Social Media-Beiträge** haben und was sie an diesen stört.

und Influencer, die dahinterstehen, haben das tägliche Training häufig zu ihrem Beruf gemacht und investieren viel Zeit in dieses. So werden Ziele vorgegeben, die für normale Personen in ihrem Alltag nicht erreichbar sind.“ Vor allem jenen Teenagern, die ohnehin schon ein niedriges Selbstwertgefühl hätten, könne es zu schaffen machen, wenn sie solche perfekten Vorgaben für Beauty und Fitness nicht entsprechen.

Psychische Beeinträchtigungen im Allgemeinen und im Speziellen Essstörungen wie Magersucht, Bulimie oder Binge-Eating – also immer wiederkehrende Essattacken – sind mögliche Folgen. Ein erhöhtes Risiko für Essstörungen besteht

in Österreich bei rund 30 Prozent der Mädchen und rund 15 Prozent der Bur-schen. Der Anteil an Jugendlichen, bei denen sie auch tatsächlich auftreten, ist wesentlich niedriger und beträgt etwa ein bis zwei Prozent.

Soziale Medien kritisch nutzen

„Inszenierte Darstellungen und manipulierte Bilder sind auf den sozialen Medien allgegenwärtig. Ihr Konsum führt häufig dazu, sich schwach, nicht schön oder nicht gut genug zu fühlen“, meint auch *Anita Adamiczek*, die Leiterin des Frauengesundheitszentrums in Graz. Sie leitet das vom Fonds Gesundes Österreich unterstützte Projekt „girlspirit“, das von *Jutta Eppich*, *Rita Obergeschwandner* und *Hanna Rohn* umgesetzt wird. Es richtet sich an Mädchen und junge Frauen zwischen zwölf und 20 Jahren in der Steiermark und soll sie anregen, sich kritisch und gesundheitskompetent mit den sozialen Medien auseinanderzusetzen.

In vier Fokusgruppen mit insgesamt 26 Teilnehmerinnen sowie durch eine Online-Erhebung unter rund 400 Befragten wurde festgestellt, wie Mädchen und junge Frauen diese nutzen, was sie stört und welche Erwartungen sie an So-

cial Media-Beiträge haben. „Es hat sich gezeigt, dass der großen Mehrheit der Nutzerinnen durchaus bewusst ist, dass der Anteil an Fake-News und geschönten Inhalten sehr hoch ist“, sagt *Anita Adamiczek*. In den Fokusgruppen äußerten die Teilnehmerinnen daher unter anderem den Wunsch nach ehrlichen, unbearbeiteten und ungeschönten Darstellungen. Stattdessen würden sie sich Wissen und verlässliche Infos zu Körperthemen wünschen so-

STARK DURCH VIELFÄLTIGE KÖRPERBILDER

Wie positive Körper-Selbstbilder gestärkt werden können, war auch Inhalt eines Fördercalls des Kompetenzzentrums Zukunft Gesundheitsförderung. Fünf Projekte im Burgenland, in Oberösterreich, der Steiermark, Vorarlberg und Wien wurden für die Umsetzung ausgewählt und werden bis Ende 2023 oder Ende 2024 abgeschlossen werden. Sie werden aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und des FGÖ gefördert. Unter <https://agenda-gesundheitsfoerderung.at/kozug/umsetzungsprojekte> können weitere Informationen dazu nachgelesen werden.



Silvia Jölli:
„Gemeinsam zu kochen und zu essen bringt die Leute zusammen.“

HEIDENSPASS BEIM GEMEINSAMEN KOCHEN

„Food Fighters“ heißt ein vom Fonds Gesundes Österreich unterstütztes Projekt, das in Graz Schüler:innen mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 15 und 25 Jahren ohne Arbeits- oder Ausbildungsplatz zusammengebracht hat. „Die Durchmischung hat sehr, sehr gut geklappt und es gab schöne Begegnungen von Leuten, die sich im ‚echten Leben‘ nie begegnet wären“, erzählt die Sozial- und Berufspädagogin Silvia Jölli. Sie ist die Gründerin und Geschäftsführerin von „heidenspass“ im Grazer „Migrantenbezirk“ Gries, wo Schul- und Lehrabbrecher:innen, Flüchtlinge oder auch junge Menschen mit psychischen Problemen oder Abhängigkeitserkrankungen stundenweise Beschäftigung finden – und noch am selben Tag bezahlt werden.

Workshops mit geretteten Lebensmitteln

In der Lehrküche von „heidenspass“, einem Verein, der auch zwei Werkstätten für „Upcycling“ betreibt, wird täglich unter Anleitung von zwei professionellen Köchen gekocht. Ein Teil der verwerteten Lebensmittel sind dabei solche mit kleinen Schönheitsfehlern, die von einer Grazer Supermarktfiliale gespendet und jeden Montag mit dem Lastenrad abgeholt werden. Das war auch Grundlage des erwähnten Projektes, in dessen Rahmen ganze Klassen von Mittelschulen und den Unterstufen von Gymnasien die Möglichkeit hatten, kostenlos einen Workshop zu Themen wie gesunde Ernährung und Lebensmittelverschwendung zu besuchen. Zum Abschluss wurde ein gemeinsam angefertigtes Essen für alle Teilnehmenden serviert: Gemüsesuppe, vegetarische Pizza und Salat sowie ein ungesüßter Nachtisch.

„All das ist in Form eines Stationenbetriebes umgesetzt worden, der von unseren Jugendlichen angeleitet wurde“, berichtet Silvia Jölli. Diese sind davor von zwei Mitarbeiterinnen der steirischen Gesundheitsförderungseinrichtung Styria vitalis dafür geschult worden und konnten so ihr Wissen in der Folge an die Schüler:innen weitergeben und dabei auch Selbstbewusstsein gewinnen. 27 Arbeitskreise sind im Laufe eines Jahres durchgeführt worden.

Gemeinsam kochen bringt die Leute zusammen

Für Nachbarinnen und Nachbarn von „heidenspass“ wurden 18 „Open Houses“ während des Projektes veranstaltet und das konnte auch nach dessen offiziellem Ende fortgeführt werden. In Kooperation mit dem Referat für Seniorinnen und Senioren der Stadt Graz kommen ältere Menschen aus dem Bezirk Gries nunmehr einmal im Monat, um mit den Jugendlichen und jungen Erwachsenen eine Mahlzeit zuzubereiten und zu genießen. Einmal in der Woche treffen sie sich mit ihnen zu Brettspielen. „Gemeinsam zu kochen und zu essen bringt die Leute zusammen“, ist sich Silvia Jölli sicher.

wie Antworten darauf, „was normal ist“. Diese soll letztlich auch das Projekt „girlspirit“ selbst geben. Gemeinsam mit fünf Gruppen von Mädchen und jungen Frauen wurden Workshops zum Thema „Wie kann man Social Media so nutzen, dass es gut tut“ entwickelt. Diese werden nun schon seit April an steirischen Schulen sowie vor allem auch in der außerschulischen Jugendarbeit – also etwa in Jugendzentren – durchgeführt. Zudem sollen bis zum Projektende im Oktober 2024 fünf Mädchen gefunden werden, die als „gesundheitskompetente Influencerinnen“ die Accounts von „girlspirit“ auf Instagram, YouTube, WhatsApp und TikTok nachhaltig bespielen. Auf dem Weg dorthin werden sie inhaltlich und technisch vom Projektteam begleitet.

Videos mit Wirkung

Ein vom Fonds Gesundes Österreich gefördertes Projekt bringt Ernährungswissen und Praxistipps durch Kurzfilme zu Menschen in häuslicher Pflege, 24-Stunden-Betreuer:innen und pflegenden Angehörigen.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

In Österreich erhalten rund vier Fünftel der Menschen, die Pflege benötigen, diese zuhause. Viele von ihnen haben Ernährungsprobleme, wie Appetitlosigkeit oder Verdauungsbeschwerden“, sagt die Diätologin und Pflegewissenschaftlerin Doris Eglseer von der Medizinischen Universität Graz. Acht Prozent der zuhause gepflegten älteren Menschen seien mangelernährt und bei weiteren 35 Prozent bestehe ein Risiko für Mangelernährung: „Das bedeutet, dass zu wenig Energie und Proteine aber auch essenzielle Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aufgenommen werden.“ Oft werde von älteren Menschen über den Tag hinweg auch zu wenig getrunken.

Während in Krankenhäusern sowie Wohn- und Pflegeheimen für Seniorinnen und Senioren häufig Diätologinnen und Diätologen dabei unterstützen, Mangelernährung zu vermeiden, ist dies bei der Versorgung zuhause nur sehr selten der Fall. Das von

Doris Eglseer geleitete und vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt INES (Innovative Ernährungs-Schulungen im häuslichen Pflegesetting) soll deshalb Ernährungswissen zu pflegenden Angehörigen, 24-Stunden-Betreuer:innen und gepflegten Personen bringen. Dafür werden insgesamt 15 Kurzvideos zu den wichtigsten Themen – wie etwa Obst und Gemüse, Vitamine oder auch dem Einkauf gesunder und klimafreundlicher Produkte – erarbeitet und angefertigt.

Interviews mit den Zielgruppen

Das Projekt, das von der Medizinischen Universität Graz in Kooperation mit den Geriatrischen Gesundheitszentren der Stadt Graz umgesetzt wird, wurde damit begonnen, in jeweils acht persönlichen Interviews die Bedarfe und Bedürfnisse der drei Zielgruppen zu erfragen. Dabei habe sich gezeigt, dass es nicht nur bei den gepflegten Menschen, sondern auch bei den pflegenden Angehörigen, die häufig durch



Doris Eglseer:
„Wenn wir die Pflegenden erreichen, dann ist das gewissermaßen doppelt gesundheitswirksam.“

Beruf und Pflege doppelt belastet sind, sowie bei den 24-Stunden-Betreuer:innen viel Verbesserungspotenzial gebe, sagt die Projektleiterin und betont: „Wenn wir die Pflegenden erreichen, dann ist das gewissermaßen doppelt gesundheitswirksam, da sie meist sowohl für sich selbst als auch für die gepflegten Personen kochen.“

Die ersten Videos wurden bereits im Februar finalisiert und anschließend 15 Besucher:innen der Tagesklinik der Geriatrischen Gesundheitszentren der Stadt Graz vorgeführt. Das Feedback dieser Testpersonen zu den Kurzfilmen von rund fünf Minuten Dauer mit fundiertem Ernährungswissen und vielen leicht umsetzbaren Tipps und Rezepten für die Praxis sei sehr positiv gewesen, berichtet Doris Eglseer. Bis Ende Juni sollen alle Videos finalisiert und anschließend auf einem YouTube-Channel und einer Website verfügbar gemacht werden. Für die 24-Stunden-Betreuer:innen werden sie auch mit Untertiteln in deren wichtigsten Landessprachen wie Slowakisch, Rumänisch oder Kroatisch abrufbar sein.



Für das Projekt werden Kurzvideos zu den wichtigsten Themen in Bezug auf Ernährung für **ältere Menschen** gedreht.

Klimafreundliche Kost für die Kantine

In der Gemeinschaftsverpflegung bestehen große Potenziale für eine gesündere und umweltverträglichere Ernährung. Gezielte Initiativen auf Bundesebene sollen dafür sorgen, dass diese noch besser genutzt werden.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Georg Frisch:
„Zu Beginn waren nicht alle von der Umstellung auf Gerichte mit höherem Anteil pflanzlicher, regionaler und saisonaler Lebensmittel begeistert.“



Judith Benedics:
„Die Gemeinschaftsverpflegung spielt eine große Rolle, wenn es darum geht, die Ernährung der Bevölkerung ausgewogener, gesünder und klimafreundlicher zu gestalten.“

Die Gemeinschaftsverpflegung spielt eine große Rolle, wenn es darum geht, die Ernährung der Bevölkerung ausgewogener, gesünder und klimafreundlicher zu gestalten“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin *Judith Benedics*, die im Fachbereich Ernährung des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) für Gesundheitsförderung und Prävention zuständig ist. Schätzungen von Fachleuten zufolge werden in Österreich in der Gemein-

schaftsverpflegung Tag für Tag rund 1,8 Millionen Essensportionen an Menschen aus allen Schichten der Gesellschaft ausgegeben.

Große Effekte mit einfachen Mitteln

Der Österreichische Ernährungsbericht 2008 beschreibt, was genau unter „Gemeinschaftsverpflegung“ zu verstehen ist, nämlich eine „Sonderform der Gastronomie“, durch die „Personengruppen in Betrieben, Gesundheits- und Pflege-Institutionen sowie Bildungseinrichtungen“ regelmäßig verpflegt werden. Die Verpflegung in Kindergärten, Schulen und Universitäten zählt also etwa ebenso dazu wie jene in Unternehmen, Spitälern, Wohn- und Pflegeheimen für Seniorinnen und Senioren, Kuranstalten, Kasernen oder Gefängnissen. Mit vergleichsweise einfachen Mitteln können große Effekte für Gesundheitsförderung und Klimaschutz erzielt werden, und die Qualität dessen, was hier genossen wird, kann zudem Vorbildwirkung für die Ernährung zuhause haben.

Das BMSGPK hat deshalb für wichtige Lebenswelten wie Kindergärten, Schulen, Betriebe sowie Wohn- und Pflegeeinrichtungen für Seniorinnen und Senioren Qualitätsstandards und Checklisten für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung herausgegeben. Neben Hintergrundinformationen und Beschreibungen

gen der Rahmenbedingungen sind darin jeweils auch konkrete Empfehlungen für die Umsetzung in die Praxis enthalten. Auf der Website <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Gemeinschaftsverpflegung.html> stehen diese Dokumente zum Download zur Verfügung. Mit dem Projekt „Gesund essen – gut fürs Klima“ werden vom BMSGPK auch 20 Rezepte vorgestellt, die allen Bürgerinnen und Bürgern praktische Anregungen für die Umsetzung einer gesunden und nachhaltigen Ernährung für den Alltag geben sollen.

Der „Klimateller“ beim Bundesheer

„Klimateller“ heißt auch ein Projekt, durch das zwischen Oktober 2021 und Februar 2023 erprobt wurde, wie die Gemeinschaftsverpflegung beim Österreichischen Bundesheer ausgewogener und umweltfreundlicher gestaltet werden kann. In den Truppenküchen werden pro Tag rund 22.000 Personen mit bis zu drei Mahlzeiten versorgt. Neben den Berufssoldatinnen und -soldaten sind das die Zivilangestellten sowie die Präsenzdiener des Österreichischen Bundesheeres.

Im Rahmen des Projektes wurden von den Truppenküchen des Bundesheeres an einem Tag der Woche, dem Dienstag, ausschließlich „klimafreundliche“ Mahlzeiten ausgegeben – zu Beginn nur



mittags und später auch in der Früh und am Abend. Konkret gab es etwa mittags nur zwei Menülinien: ein fleischloses Gericht wie etwa „Chili sin carne“ oder „Linsen mit Knödel“ sowie ein fleischarmes Gericht mit maximal 90 Gramm Fisch oder Fleisch.

Der gelernte Koch und Ernährungswissenschaftler *Georg Frisch*, der seit 2005 für das Österreichische Bundesheer arbeitet und für dessen Klima-Speisepläne zuständig ist, hat Köchinnen und Köche aus den Truppenküchen aus ganz Österreich zu Workshops in die Lehrküche der Vega-Payer-Weyprecht-Kaserne im 14. Wiener Gemeindebezirk eingeladen, um gemeinsam einzukaufen, zu kochen und Rezepte für den Klimateller zu entwickeln. Zu Beginn seien nicht alle von der Umstellung auf Gerichte mit höherem Anteil pflanzlicher, regionaler und saisonaler Lebensmittel begeistert gewesen, berichtet er aus der Praxis: „Letztlich sind die Workshops jedoch gut gelaufen, und inzwischen stehen in unserer Datenbank mit über 2.000 Rezepten für unterschiedlichste Anforderungen auch viele für den Klimateller zur Verfügung.“

Pflanzliche Proteinlieferanten

Die Erfahrungen, die mit dem „Klimateller“ gemacht wurden, werden nunmehr auf die gesamte Gemeinschaftsverpflegung des Österreichischen Bundesheeres

übertragen. Dabei werden zahlreiche Kriterien berücksichtigt, zu denen unter anderem auch zählt, dass der Fleischanteil stark reduziert und stattdessen pflanzliche Proteinlieferanten wie Hülsenfrüchte, Getreide und Kartoffeln verwendet werden sollen. „Gleichzeitig ist uns sehr wichtig, dass unsere Menüs die unterschiedlichen Nährstoffbedarfe aller Angehörigen des Österreichischen Bundesheeres bestmöglich abdecken – und dazu zählen Hochleistungssportlerinnen und -sportler ebenso wie Büroangestellte“, erklärt Georg Frisch.

Der Einkauf wird für das Österreichische Bundesheer ebenso wie für zahlreiche weitere Einrichtungen der öffentlichen Hand über die Bundesbeschaffung GmbH erledigt, die sich auf ihrer Website selbst als „Lösungspartner in Beschaffungsfragen für den Bund, die Bundesländer, Städte und Gemeinden, ausgegliederte Unternehmen sowie Einrichtungen im Bildungs- und Gesundheitsbereich“ präsentiert. Im Juni 2021 wurde von der damaligen Bundesregierung eine aktualisierte Fassung des so genannten „nationalen Aktionsplans Beschaffung“ oder kurz „NaBe“ beschlossen.

Bei der Beschaffung von Lebensmitteln und speziell in der Gemeinschaftsverpflegung sollen künftig unter anderem negative Umweltauswirkungen weiter reduziert und Aspekte wie Qualität und

Herkunft der Lebensmittel sowie das Tierwohl noch stärker berücksichtigt werden. Ein konkretes Ziel ist etwa, dass seit heuer ein Viertel der Lebensmittel aus biologischer Erzeugung stammen müssen. 2025 sollen es drei und ab 2030 bereits 55 Prozent sein.

IN DER EU VONEINANDER LERNEN

„Best ReMaP“ (Best practice on reformulation, marketing and public procurement) heißt eine **Joint Action** – also eine gemeinsame und mit Fördermitteln unterstützte Aktivität mehrerer Mitgliedsstaaten – der Europäischen Union (EU), durch welche die Ernährung von Kindern verbessert werden soll. „Ein Ziel ist es, ‚Best Practices‘ zu identifizieren, das sind vorbildliche Projekte und Aktivitäten, um voneinander zu lernen und diese dann nach Möglichkeit von einem Land auf andere zu übertragen“, erklärt die Soziologin *Gabriele Antony*, Health Expert bei der Gesundheit Österreich GmbH.

Best ReMaP setzt in **drei Bereichen** an. Die Zusammensetzung von Lebensmitteln durch „Reformulierung“ zu verbessern ist einer davon. Das Best Practice-Beispiel dafür ist das Online-Tool <https://lebensmittellupe.at> der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit AGES, das detaillierte Angaben zu den Nährwerten von Lebensmitteln abrufbar macht. Es soll Verbraucher:innen dabei unterstützen, für sich und ihre Familie eine optimale Auswahl zu treffen. Ein zweiter Bereich sind Regeln für die Bewerbung von Kinderlebensmitteln. Hier gibt es etwa in Großbritannien schon ein Verbot für das Vorabend-TV oder in Österreich ein von der Nationalen Ernährungskommission empfohlenes „Nährwertprofil zur Lenkung von Lebensmittelwerbung an Kinder in Audiovisuellen Medien“, das unter https://kinderessengesund.at/startseite_nek_empfehlung verfügbar ist.

Der dritte Bereich, der im Rahmen von Best ReMaP bearbeitet wird, ist die **öffentliche Beschaffung** gesünderer und umweltverträglicherer Lebensmittel für die Gemeinschaftsverpflegung. „An dieser Arbeitsgruppe sind zehn Länder beteiligt und ein Online-Tool, das in Slowenien entwickelt wurde, dient als Best Practice-Beispiel“, sagt Gabriele Antony. Die Joint Action der EU wurde 2020 begonnen, und Ende 2023 sollen die Ergebnisse vorliegen. Weitere Informationen dazu sind unter <https://bestremap.eu/> nachzulesen.

Erste Studie zur Ernährungskompetenz

Eine Erhebung zeigt, dass es bei der Ernährungskompetenz der Österreicher:innen viel Nachholbedarf gibt. Informationen und Angebote für gesunde Ernährung sollten deshalb benutzerfreundlicher werden.

1 Packung Eiscreme enthält vier Portionen. 1 Portion Eiscreme von 100 Millilitern hat 250 Kilokalorien und enthält 9 Gramm gesättigte Fettsäuren:

- Wie viel Kilokalorien führen Sie sich zu, wenn Sie die ganze Packung essen?
- Wenn Sie normalerweise 2.500 Kilokalorien zu sich nehmen, wie viel Prozent davon würden Sie mit einer Portion Eiscreme aufnehmen?
- Angenommen, Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hat Ihnen geraten, weniger gesättigte Fettsäuren zu sich zu nehmen, und Sie verzehren jeden Tag 42 Gramm davon, wovon ein Teil aus einer Portion Eiscreme kommt. Wie viel Gramm sind es, wenn Sie keine Eiscreme mehr essen?

Fragen wie die drei obigen wurden bei der ersten Erhebung zum Thema Ernährungskompetenz in Österreich gestellt. Denn Nährwertinformationen auf verpackten Lebensmitteln sind zwar gesetzliche Pflicht. Leicht zu lesen und zu verstehen sind sie jedoch nicht.

Wissen und praktische Fertigkeiten

Ernährungskompetenz bedeutet, Informationen zur Ernährung finden, verstehen, bewerten und anwenden zu können. Sie besteht aber auch in praktischen Fertigkeiten, wie etwa Einkäufe und die Vorratshaltung zu planen oder Lebensmittel auswählen und kochen zu können. Wie es in Österreich darum bestellt ist, wurde in der 2021 durchgeführten Studie mit rund 3.000 Teilnehmenden überprüft. Sie wurde im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesund-

heit, Pflege und Konsumentenschutz durchgeführt und aus Mitteln der „Agenda Gesundheitsförderung“ finanziert.

Der Befragung zufolge weisen rund 36 Prozent der Österreicher:innen ab 18 Jahren eine eingeschränkte „funktionale Gesundheitskompetenz“ auf. „Das bedeutet unter anderem, dass sie mit Angaben auf Lebensmittelverpackungen nicht adäquat umgehen können“, erklärt *Robert Griebler* von der Gesundheit Österreich GmbH, der die Studie geleitet hat. Nachholbedarf gibt es auch in Bereichen wie „Gesünderes auswählen“, „Gesundes snacken“ oder bei der Planung von Mahlzeiten. Generell haben Männer und Menschen mit niedriger formaler Bildung bei der wissenschaftlichen Erhebung schlechter abgeschnitten als Frauen und Personen mit höherer formaler Bildung.

Ernährung macht den Unterschied

Die Ernährungskompetenz steht in direktem Zusammenhang zu den Ernährungsgewohnheiten und diese zu unserer Gesundheit. Von Maßnahmen für höhere

Ernährungskompetenz sind deshalb große positive Effekte auf die Gesundheit der Bevölkerung zu erwarten. „Epidemiologisch betrachtet, macht Ernährung den Unterschied“, betont Robert Griebler: „Durch eine gesündere Ernährung sind weniger Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-erkrankungen oder Krebs zu erwarten.“

Die Ergebnisse der Erhebung wurden im Rahmen von zwei Workshops mit Ernährungsexpertinnen und -experten diskutiert und gemeinsam wurden Handlungsoptionen gesammelt, wie die Ernährungskompetenz der Österreicher:innen erhöht werden kann. Dabei sollte sowohl bei den persönlichen Fähigkeiten als auch bei der Verfügbarkeit, Verständlichkeit, Zugänglichkeit und Benutzerfreundlichkeit von Informationen und Angeboten angesetzt werden, so Robert Griebler: „Konkret sollten zum Beispiel Ernährungsinformationen an das Niveau derjenigen angepasst werden, die am wenigsten verstehen. Gesundes Essen sollte leicht zu finden und günstig sein und mit Ernährungsbildung sollte schon möglichst früh begonnen werden.“



„Ernährungsinformationen sollten an das Niveau derjenigen angepasst werden, die am wenigsten verstehen.“

ROBERT GRIEBLER,

SENIOR HEALTH EXPERT BEI DER GESUNDHEIT ÖSTERREICH GMBH

Gemeinsam klare Regeln festlegen

Wie sollen Selbsthilfeorganisationen mit Kooperationspartner:innen umgehen? Eine Broschüre der ÖKUSS bietet Unterstützung in dieser Frage an und soll als „Orientierungshilfe zur Umsetzung von Compliance“ dienen.

Im Gesundheitswesen gibt es zahlreiche Akteurinnen und Akteure mit unterschiedlichen Interessen, die nicht immer miteinander in Einklang stehen. Es ist wichtig, sich das bewusst zu machen und Regeln für den Umgang mit möglichen Interessenkonflikten zu definieren“, sagt *Guðrun Braunegger-Kallinger*, die Leiterin der Österreichischen Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS). Die ÖKUSS hat deshalb vor Kurzem einen Leitfaden herausgegeben, der Selbsthilfeorganisationen als „Orientierungshilfe zur Umsetzung von Compliance“ dienen soll.

Unter „Compliance“ wird in diesem Zusammenhang verstanden, dass eine Organisation sich an geltende Rechtsnormen aber auch an selbstaufgelegte Regelungen zu halten hat, die für den Umgang mit Kooperationspartner:innen wie Unternehmen oder auch Expertinnen und Experten gelten sowie für den Kontakt zu Ämtern und Behörden. „Geschenke und Einladungen“, „Werbung und Inserate“, „Spenden“ oder auch die „Teilnahme an Veranstaltungen“ sind einige der Themen, die dabei eine Rolle spielen können.

Konkrete Beispiele

Der Leitfaden beschreibt auf 20 Seiten, worauf es bei Interessenkonflikten aus rechtlicher Sicht ankommt und gibt konkrete Beispiele – unter anderem auch in Bezug auf die Annahme von Geschenken.

„Wenn Mitarbeiter:innen einer Selbsthilfeorganisation weitere Beschäftigungen im thematischen Zusammenhang mit der Erkrankung ausüben, können ebenfalls Interessenkonflikte bestehen“, erklärt *Guðrun Braunegger-Kallinger*. Ein weiteres Beispiel für unterschiedliche Interessen sei, wenn eine Selbsthilfegruppe in wichtigen Fragen andere Positionen einnehme als der nationale oder internationale Dachverband, dem sie angehört.

Was das Sponsoring durch Geld-, Sach- oder Dienstleistungen für Broschüren, Websites oder andere Medien oder auch für Veranstaltungen betrifft, so ist dem Leitfaden zu entnehmen, dass dieses zwar zulässig ist, jedoch sollten vorab die möglichen Konsequenzen dafür überlegt und die Rahmenbedingungen festgelegt werden. Mit Werbung für verschreibungspflichtige Arzneien gegenüber Laiinnen und Laien und im Speziellen Patientinnen und Patienten darf Sponsoring jedenfalls nicht verbunden sein, denn diese ist streng verboten.

Alle sollten beteiligt werden

Die Broschüre empfiehlt generell, dass Selbsthilfeorganisationen gemeinsam Regeln für den Umgang mit Interessenkonflikten erarbeiten und diese schriftlich festhalten sollten, wobei möglichst alle Mitglieder an diesem Prozess beteiligt werden sollten. Diese Regeln sollten neuen Mitgliedern vermittelt, regelmäßig zum Thema gemacht sowie bei Bedarf

auch ergänzt und angepasst werden. „Es ist wichtig, dass diese Vorgaben von allen mitgetragen und gelebt werden“, betont *Guðrun Braunegger-Kallinger*. Verträge mit Kooperationspartner:innen sollten zumindest nach dem „Vier-Augen-Prinzip“ abgeschlossen werden. Es sollten also zumindest zwei Vorstandsmitglieder den Vertrag gelesen und für angemessen befunden haben.

Die Orientierungshilfe der ÖKUSS zu „Compliance“ schließt an jene über „Transparenz“ an, in der erläutert wird, wie Selbsthilfeorganisationen am besten über ihre Strukturen, Finanzierung und Kooperationen informieren und so ihre Aktivitäten öffentlich machen können. Beide Dokumente sind unter <https://oekuss.at> als barrierefreies PDF verfügbar. Hier sind auch die Termine für die Seminare der ÖKUSS zu finden, in denen unter anderem Fortbildungen zu den Themen Transparenz und Compliance angeboten werden.



Guðrun Braunegger-Kallinger:

„Es ist wichtig, dass die Mitglieder von Selbsthilfeorganisationen gemeinsam verbindliche Regeln für den Umgang mit Interessenkonflikten festlegen.“



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**
 Kempfstraße 23/3. Stock
 Postfach 27
 9021 Klagenfurt
 Tel. 0463/50 48 71
 office@selbsthilfe-kaernten.at
 www.selbsthilfe-kaernten.at

NIEDERÖSTERREICH

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

ÖBERÖSTERREICH

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

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

SALZBURG

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

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

STEIERMARCK

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

TIROL

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

**Selbsthilfe Tirol –
 Zweigverein
 Osttirol
 Selbsthilfevereine
 und -gruppen im
 Gesundheits-
 und Sozialbereich**
 c/o Bezirkskrankenhaus
 Lienz – 4. Stock Süd
 Emanuel von Hibler-Straße 5
 9900 Lienz
 Tel. 04852/606-290
 oder 0664/385 66 06
 selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at
 www.selbsthilfe-osttirol.at

VORARLBERG

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

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

WIEN

**Selbsthilfe-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
 Selbsthilfezentrum Wien
 „Martha Frühwirth“**
 Obere Augartenstraße 26-28
 1020 Wien
 Tel. 01/330 22 15
 office@medshz.org
 www.medshz.org

Leben mit einer komplexen Sinnesbehinderung

Das Forum für Usher-Syndrom, Hörsehbeeinträchtigung und Taubblindheit setzt sich dafür ein, dass Betroffene ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben verwirklichen können.

TEXT: GABRIELE VASAK

In Österreich gibt es geschätzt mindestens 2.000 Menschen, die vom „Usher-Syndrom“ betroffen sind. Dies ist eine seltene erblich bedingte Erkrankung mit Hör- und Sehstörung, die bis hin zur Taubblindheit führen kann. Zusätzlich gehen Selbsthilfe-Vertreter:innen für Menschen mit Usher-Syndrom und deren Angehörige von noch einmal 2.000 Betroffenen aus, die eine Taubblindheit anderer Ursache haben.



„Wir wollen Betroffenen in Zukunft Peer-Beratung und -Unterstützung anbieten.“

GERALD SCHILLER, VORSITZENDER DES FORUMS FÜR USHER-SYNDROM, HÖRSEHBEINTRÄCHTIGUNG UND TAUBBLINDHEIT

Das Forum für Usher-Syndrom, Hörsehbeeinträchtigung und Taubblindheit, die erste Selbsthilfeorganisation für die Betroffenen, gibt es seit 2016. – „Es war nicht einfach, diese Selbsthilfegruppe zu gründen, und wir haben seit 2013 intensiv daran gearbeitet – auch um sicherzustellen, dass Menschen mit Usher-Syndrom wirklich einbezogen werden können“, sagt Gerald Schiller, Vorsitzender des Forums, und er erklärt: „Wer an einer Hör- und Sehstörung leidet, braucht die unterschiedlichsten Hilfsmittel, um kommunizieren zu können. Je nach Ausprägung der Beeinträchtigung sind das etwa Hörgeräte oder Cochlea-Implantate, taktile Gebärdensprache, Schriftdolmetschung oder Lormen – ein in die Hand getipptes Fingeralphabet.“

Isolation verhindern

Das alles versucht man im Forum zu organisieren, und tatsächlich ermöglichen die Treffen, Veranstaltungen und Fachseminare, die ausgerichtet werden, den Austausch von Betroffenen untereinander und gemeinsame Aktivitäten und

bewahren so vor gefährlicher Isolation. „Uns ist es wichtig, dass Menschen mit Hörsehbehinderung ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben verwirklichen können“, sagt Gerald Schiller, der sich darüber freut, dass diese Angebote des Forums sehr gut angenommen werden. „Viele wünschen sich noch mehr soziale Aktivitäten. Da es dafür notwendig ist, eine Vielfalt von Kommunikationsformen zu ermöglichen, ist dies aber auch eine Frage der Ressourcen und nicht immer in dem Ausmaß möglich, in dem wir uns dies wünschen würden.“

Das Forum engagiert sich unter anderem über seine Website, in den Social Media und mit Foldern auch in der Öffentlichkeitsarbeit, wobei Gerald Schiller sich in diesem Bereich wieder mehr Aktivitäten wünschen würde. „Vor der COVID-19-Pandemie haben wir uns auch immer wieder mit Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern getroffen, um unsere Anliegen zu vertreten. Derzeit findet das nur mehr eingeschränkt statt, da uns die Ressourcen dafür fehlen.“

Mehr Bewusstsein schaffen

Dem Vorsitzenden des Forums für Usher-Syndrom, Hörsehbeeinträchtigung und Taubblindheit ist wichtig, mehr Bewusstsein für die seltene Erkrankung in Öffentlichkeit und Medizin zu schaffen, und sozialrechtliche Belange sind ihm und seinen Mitstreiter:innen dabei ein besonderes Anliegen: „Wir wollen Betroffenen in Zukunft Peer-Beratung und -Unterstützung bei Anträgen auf Pflegegeld oder persönliche Assistenz anbieten, und wir möchten Lobbying für das Berufsbild Taubblindenassistenz betreiben. Denn das wäre für Menschen mit einer komplexen Sinnesbehinderung von hohem Mehrwert in Richtung eines selbstbestimmten Lebens.“

INFO & KONTAKT

Forum für Usher-Syndrom, Hörsehbeeinträchtigung und Taubblindheit

Ansprechperson: Gerald Schiller
gerald.schiller@usher-taubblind.at
<https://usher-taubblind.at>

Kopfgewitter

Die SHG Kopfweg will publik machen, dass Kopfschmerz eine ernst zu nehmende Krankheit sein kann, und Betroffene auf den richtigen Weg führen, damit sie rasch adäquat damit umgehen können.

TEXT: GABRIELE VASAK

Kopfschmerz wird oft als banales Problem abgetan. Dabei gibt es unzählige Betroffene, die unter dieser Erkrankung mit den tausend Gesichtern schwer leiden. Viele von ihnen ertragen ihren Schmerz im Stillen, und andere haben eine wahre Odyssee erlebt, bevor sie eine korrekte Diagnose und eine adäquate Therapie erhalten haben. So auch *Christa Katerl*, die seit ihrer Kindheit unter Migräne leidet und schon bereit war, ihren Kopfschmerz als gegeben hinzunehmen, bis sie als Erwachsene endlich einen Arzt fand, der sich eingehend mit ihren Symptomen beschäftigte, die richtige Diagnose stellte und ihr auch das für sie passende Medikament verschrieb. „Es dauerte dann aber noch eine Zeitlang, bis ich erkannte, dass es wirklich wichtig wäre, eine Selbsthilfegruppe für Gleichbetroffene zu gründen – zumal es damals in Österreich noch



keine derartigen Angebote gab“, erzählt sie, die 2007 die Selbsthilfegruppe (SHG) Kopfweg ins Leben rief.

Fernab vom Sesselkreis

Mittlerweile hat die SHG Zweigstellen in fast allen Bundesländern, und der Zulauf zu den Treffen ist beachtlich. „Schon zum ersten Expertenvortrag kamen 35 Menschen. Wir hatten auch Veranstaltungen mit an die 200 Teilnehmenden, und viele Betroffene kommen seit vielen Jahren immer wieder.“ Christa Katerl wollte ihre SHG „fernab vom Sesselkreis, in dem nur gejammert wird“, gestalten, und das scheint ihr gelungen zu sein. „Wir organisieren Vorträge von Fachärztinnen und -ärzten, die sich mit Kopfschmerz beschäftigen, vermitteln zur Teilnahme an relevanten Studien, und natürlich ist auch der gezielte Erfahrungsaustausch unter Betroffenen, Angehörigen und Interessierten ein Kernstück unseres Angebots.“

Fast scheint es sich von selbst zu verstehen, dass die engagierte Selbsthil-

fegruppenleiterin gemeinsam mit ihren Mitstreiter:innen auch intensive Öffentlichkeitsarbeit betreibt. „Unsere Arbeit ist sowohl in Fachzeitschriften als auch in Populärmedien und Lokalzeitungen immer wieder Thema. Wir betreiben eine Website, sind in sozialen Medien wie Facebook und auf zahlreichen Messen und Veranstaltungen präsent und überall dort, wo es um Kopfschmerz und Selbsthilfe geht, in irgendeiner Form vertreten und gut vernetzt.“

Wissen, was zu tun ist

Was Christa Katerl in erster Linie will, ist publik zu machen, dass Kopfschmerz eine ernstzunehmende Krankheit ist und kein Gefühlszustand, den man leicht abtun kann. Es geht ihr darum, die Betroffenen auf den richtigen Weg zu führen, damit sie rasch ihren Weg finden, um mit der Krankheit umgehen zu können. Dass sich seit den Anfängen ihrer Arbeit doch einiges zum Besseren gewendet hat, sieht sie zum Teil auch als Erfolg ihrer Tätigkeit und der Bemühungen von Gleichbetroffenen. „Es gibt heute im Gegensatz zu früher eine Reihe von engagierten Kopfschmerz-Spezialistinnen und -Spezialisten, das Thema ist in den Medien immer wieder präsent, und die Witze über Frauen, die Migräne haben, gehören zum Glück weitgehend der Vergangenheit an.“ – Wenn sie sich etwas für die Zukunft wünschen könnte, so wäre das, dass sich noch mehr Ärztinnen und Ärzte mit dem Thema beschäftigen und dass irgendwann jede und jeder Betroffene weiß, was zu tun ist, wenn man Kopfweg hat.



Christa Katerl:
„Der gezielte Erfahrungsaustausch unter Betroffenen, Angehörigen und Interessierten ist ein Kernstück unseres Angebots.“

INFO & KONTAKT

Selbsthilfegruppe „Kopfweg“

Ansprechperson: Christa Katerl

Tel. 0660/420 99 15

shgkopfweg@gmail.com

<https://www.shgkopfweg.at>



Über 140 Teilnehmer:innen waren Ende April beim „Bewegte Apotheke“-Frühjahrswalk der Wiener Gesundheitsförderung – WiG dabei.

Bewegte Apotheke

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

140 Teilnehmer:innen waren Ende April beim „Bewegte Apotheke“-Frühjahrswalk der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im dritten Wiener Gemeindebezirk dabei. Die Veranstaltung zum Einstieg in die Frühjahrs- und Sommersaison fand bereits zum zwölften Mal statt. Über 35 Apotheken in 18 Wiener Gemeindebezirken bieten mittlerweile wöchent-

lich kostenlose Nordic Walking Treffen an, die von Trainer:innen oder geschulten Teilnehmer:innen angeleitet werden. Seit 2023 ist auch eine Gruppe mit Gebärdensprache im 6. Bezirk unterwegs. Der Einstieg in die Gruppen, die nicht nur der gesunden Bewegung dienen, sondern ebenso die Gemeinsamkeit stärken und der Einsamkeit entgegenwirken sollen, ist jederzeit möglich. Um teilzunehmen reicht es aus, sich bei einer der Apotheken zu melden, die bei der Initiative

mitmachen. Stöcke werden für die Dauer der Walks kostenlos zur Verfügung gestellt. Alle teilnehmenden Apotheken finden sich unter wig.or.at/bewegteapotheke. „In den nächsten Jahren soll das Angebot weiter ausgebaut werden, denn wir möchten die ‚Bewegte Apotheke‘ flächendeckend in ganz Wien umsetzen“, sagt Dennis Beck, der Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung, der selbst seit vielen Jahren begeisterter Nordic Walker ist.



Dennis Beck: „In den nächsten Jahren soll das Angebot weiter ausgebaut werden, denn wir möchten die ‚Bewegte Apotheke‘ flächendeckend in ganz Wien umsetzen.“

Die kleine Kochshow

AVOS SALZBURG

Zehn Salzburger Schulen, ein Clown und eine Ernährungsexpertin: Das sind die Zutaten des Projekts „Die kleine Kochshow“, mit dem die Salzburger Einrichtung für Gesundheitsförderung AVOS und die ROTE NASEN Clowndocors Ideen für eine ausgewogene Ernährung mit viel Humor zu Schulkindern gebracht haben. In Live-Shows wurde in den Schulen präsentiert, wie eine Jause oder auch kleine Gerichte selbst zubereitet werden können – ganz ohne zugesetzten Zucker, Konservie-

rungsmittel oder ungesunde Fette. Dabei zeigte sich, dass viele Kinder bereits einiges an Vorwissen und Ideen für eine gesunde Zwischenmahlzeit haben – von Paprika über Äpfel und Birnen bis hin zum Müsli. ROTE NASEN Clown Egon bevorzugt allerdings Croissants, Gummibärchen und Kuchen. „Das ist zwar nicht verboten, doch süße und salzige Snacks sollten nur sehr selten genossen werden. Wir wollten den Kindern deshalb zeigen, wie einfach schlaue Alternativen selbst zubereitet werden können und haben die Freude und den Spaß daran in den Vordergrund gestellt“, erklärt die AVOS-Diäto-

login *Christina Frei*. Für das Projekt wurde auch ein Heft mit Rezepten für Bärlauch-Aufstrich, Karfiol-Wings oder einen selbstgemachten Schoko-Aufstrich er-

stellt. Seit dem Frühjahr gibt es „Die kleine Kochshow“ auch auf YouTube und im Sommer und im Herbst werden zwei weitere Videos freigeschaltet.



Bereit zur Blindverkostung: Mithilfe der „Verkosterbrille“ ist Julian aus der Volksschule Seeham für die Aufgabe gerüstet. Clown Egon reicht ihm einen Schnittlauch-Aufstrich.

Resilienz und Optimismus

STYRIA VITALIS

Beschäftigte in der Pflege sind starken physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt, und auch die Bewohner:innen von Pflegeheimen sowie deren Angehörige stehen oft vor herausfordernden Situationen. Das Projekt RESI der steirischen Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis setzt darauf, Optimismus und positive Emotionen wie Humor oder Dankbarkeit im Pflegebereich zu fördern sowie die „Resilienz“ aller Beteiligten zu stärken – also deren psychische Widerstandskraft und ihre Fähigkeit mit schwierigen Lebenslagen umzugehen. Das Projekt ist auf zweieinhalb Jahre angelegt und startete 2022. Bislang wurden bereits Schulungen zu den Themen Resilienz und Gesundes Führen für die Projektteams und Führungskräfte von drei

Pflegewohnheimen in Landl, Fohnsdorf und Weiz in der Steiermark umgesetzt sowie Gesprächsrunden mit Bewohner:innen und Angehörigen. Eine Befragung der Mitarbeiter:innen zeigte, dass das Miteinander im Laufe der Pandemie gelitten hat und wieder mehr gemeinschaftsfördernde Aktivitäten gewünscht werden. Viele Pflegenden haben auch angegeben, dass es ihnen an Rückzugsorten für Gespräche sowie Ruheräumen fehle. Gemeinsam mit dem Projektteam haben die Beschäftigten, Bewohner:innen und Angehörigen erste gesundheitsförderliche Maßnahmen entwickelt und in der Praxis erprobt. Dazu zählen eine Fotowand und ein Geburtstagskalender im Speisesaal, eine Probleme & Lösungen-Box sowie ritualisierte „Suderrunden“ in der Früh – damit der Tag ohne Energieräuber starten kann. Letztlich soll bei



RESI eine „Methodenbox“ mit Anregungen entstehen, die auch von weiteren Pflegeeinrichtungen einfach umgesetzt werden können. Das Projekt wird aus den Mitteln von Gesundheitsförderung 21+ und

vom Fonds Gesundes Österreich gefördert und durch das Gesundheitsressort des Landes Steiermark unterstützt. Unter www.styriavitalis.at/projekt-resi sind weitere Informationen dazu zu finden.

Preisträger in drei Kategorien

GESUNDHEITSLAND KÄRNTEN

49 Projekte wurden heuer in drei Kategorien für den Gesundheitspreis des Bundeslandes Kärnten eingereicht und von einer Fachjury bewertet. Die besten und nachhaltigsten wurden bei einer Feier im Casineum Velden im April mit dem Preis in Form einer Glasstatuette sowie mit finanzieller Unterstützung für künftige Gesundheitsprojekte gewürdigt.

In der Kategorie „Allgemeine Gemeindeprojekte“ war dies die Gemeinde Maria Saal mit dem Projekt „Klimafit, Lebenswert, Ideenreich“. In der Kategorie „Gesunde Schule“ holte sich die Volksschule Lind ob Velden den 1. Platz. Das Projekt „Starke Kinder für eine starke Zukunft“ war darauf ausgerichtet, das Selbstbewusstsein von Kindern zu stärken, ihre sozialen Kompetenzen zu fördern sowie ihnen zu zeigen, wie Konflikte konstruktiv und gewaltfrei gelöst werden können.



In der Kategorie „Gesunde Kinderbetreuung“ wurde der Kindergarten Hermagor Pressegger See für das Projekt „Ernährungsführerschein“ mit dem 1. Platz

ausgezeichnet. Es soll den Kindern fundiertes Gesundheitswissen und praktische Kenntnisse für den Umgang mit Lebensmitteln vermitteln.

Unterstützung älterer Menschen

GESUNDHEIT ÖSTERREICH GMBH

Community Nurses sollen dazu beitragen, dass ältere Menschen länger und bei besserer Gesundheit selbständig zu Hause leben können. Im Vorjahr waren 257 dieser Fachkräfte bei 111 Pilotprojekten in ganz Österreich im Einsatz und haben ältere Menschen mit bestehendem oder bevorstehendem Pflegebedarf sowie deren Angehörige besucht. Community Nurses sind Gesundheits- und Krankenpflegepersonen des gehobenen Dienstes mit mindestens zwei Jahren Berufserfahrung. Als zentrale Anlaufstellen für Fragen zu Pflege und Gesundheit führen sie

Hausbesuche durch, informieren, beraten und erheben die aktuelle Versorgung. Davon ausgehend stellen sie fest, welche weitere Unterstützung benötigt wird und koordinieren und vermitteln zusätzliche Angebote. Bis 2024 sollen bundesweit mindestens 150 Pilotprojekte etabliert werden. Die gesamte Initiative für mehr Gesundheit und Selbständigkeit im Alter wird im Rahmen des österreichischen Aufbau- und Resilienzplans umgesetzt und von der Europäischen Union finanziert. Die Förderabwicklung und die inhaltliche Begleitung erfolgen durch die Gesundheit Österreich GmbH. Weitere Informationen dazu enthält die Website <https://cn-oesterreich.at>.



Ich und Gesundheit?

PROGES OBERÖSTERREICH

„Ich und Gesundheit?“ heißt ein Pilotprojekt von Proges Oberösterreich, das die psychosoziale Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der überbetrieblichen Lehrausbildung sowie von deren Trainer:innen stärken soll. Für Erstere gibt es eine Workshop-Reihe zu unterschiedlichen Themen, die in den Räumlichkeiten der Trägerorganisationen der überbetrieblichen Lehraus-

bildung durchgeführt wird. Beim Starttermin können die Jugendlichen und jungen Erwachsenen selbst bestimmen, welche Inhalte bei den folgenden Workshops gemeinsam diskutiert und bearbeitet werden sollen – wie etwa „Rausch und Risiko“, „Schönheitsideale und Körperbilder“ oder „Erfolge und Umgang mit Scheitern“. Die Trainer:innen sollen durch Online-Schulungen sowie Begleitung in Kleingruppen in ihrer Rolle gestärkt und im Bereich psychosoziale Gesundheit der Jugendlichen unterstützt und entlastet werden. Das Projekt, das vom Fonds Gesundes Österreich und dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz unterstützt wird, wurde Anfang 2023 gestartet. Es soll dazu beitragen, die Gesundheitschancen von benachteiligten Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu verbessern. Für Oktober 2024 ist zudem eine Fachtagung zum Thema psychosoziale Gesundheit in der überbetrieblichen Lehrausbildung geplant.



Wie Kinder spielerisch Ernährungswissen erwerben

Kochkurse für Eltern und Kinder, Ernährungsworkshops in Volksschulen und Kindergärten, Fortbildungsmöglichkeiten für Pädagoginnen und Pädagogen und vieles mehr werden beim Programm „GeKiBu“ im Burgenland umgesetzt.



Karina Wapp: „Den Kindern wird bereits im Kindergarten in altersgerechter Form vermittelt, worauf es bei der Ernährungspyramide ankommt.“

Gemüsepalatschinken, ein Bunter Reisauflauf oder auch ein süßes Erdbeer-Holunder Trifle: Das sind drei der Rezepte, welche die Diätologin *Birgit Brunner* für den Online-Mitkochkurs für Eltern und Kinder im Rahmen des Programms „Gesunde Kinder im Burgenland“ oder kurz „GeKiBu“ heuer für das Frühjahr vorbereitet und gemeinsam mit der zehn Jahre alten *Lea Wapp* live zubereitet hat. „Unsere Kochkurse per Video wurden gut angenommen und es gab rund 70 Teilnehmende“, freut sich *Karina Wapp*, die Mutter der Volksschülerin. Sie ist auch die Leiterin von GeKiBu und in der Abteilung Gesundheit des Landes Burgenland für den Bereich Gesundheitsförderung und Prävention zuständig.

Das Programm im Burgenland wurde nach dem Vorbild der Initiative ‚Maxima‘ der aks gesundheits GmbH gestaltet, die

in Vorarlberg schon seit 2003 das Thema gesunde Ernährung in Kindergärten bringt. GeKiBu wird in Kindergärten im Burgenland seit 2012 umgesetzt, und inzwischen nehmen bereits 128 oder rund 70 Prozent der 185 Bildungsstätten für Kinder im Alter von bis zu sechs Jahren in Österreichs östlichem Bundesland daran teil. An den Kindergärten wird der Ernährungsschwerpunkt aktuell auch um weitere Themen wie seelische Gesundheit, Bewegung und Zahngesundheit erweitert.

2020 wurde im Rahmen der Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich damit begonnen, GeKiBu mit einem Fokus auf Ernährung auch an 31 Volksschulen durchzuführen. Das Land Burgenland kooperiert dabei mit der Bildungsdirektion sowie der Pädagogischen Hochschule Burgenland, und die Volksschüler:innen und deren Eltern werden ebenso miteinbezogen wie die Lehrkräfte sowie die Einrichtungen, welche die Volksschulen mit Gemeinschaftsverpflegung beliefern.

Ernährungswissen wird altersgerecht vermittelt

Sechs Ernährungsexpertinnen und -experten besuchen die teilnehmenden Kindergärten und Volksschulen regelmäßig und geben ihr Know-how in Workshops an die Kinder sowie deren Pädagoginnen und Pädagogen weiter. „Den Kin-

dern wird zum Beispiel bereits im Kindergarten in altersgerechter Form vermittelt, worauf es bei der Ernährungspyramide ankommt. Das geschieht etwa mit Hilfe von Spielzeug-Lebensmitteln aus Stoff oder Plastik und einer Leiter, auf der diese platziert werden sollen – jene die oft gegessen werden sollten weiter unten und jene, die nur selten gegessen werden sollten, wie etwa süße oder salzige Snacks, weiter oben“, erklärt *Karina Wapp*.

In der Volksschule erfolge die Wissensvermittlung dann in ähnlicher, spielerischer Form jedoch detaillierter, indem etwa auch Aspekte wie biologische Erzeugung der Lebensmittel, Regionalität oder Saisonalität mehr berücksichtigt würden. Vom Ernährungswissen, das bei den Volksschüler:innen schon vorhanden ist, wurden die Projektbetreiber:innen positiv überrascht. Ersten Ergebnissen der von der Fachhochschule Burgenland durchgeführten Evaluation zufolge wissen beispielsweise rund 95 Prozent der rund 700 befragten Kinder bereits, woraus ein gesunder Snack bestehen sollte, oder dass in Limonade mehr Zucker enthalten ist als in anderen Getränken. „Mag sein, dass dies auch darauf zurückzuführen ist, dass viele der Volksschülerinnen und Volksschüler schon im Kindergarten am Programm ‚Gesunde Kinder im Burgenland‘ teilgenommen haben“, meint die Programmleiterin.



Freier Zugriff auf Süßigkeiten

Neun von zehn der befragten Eltern haben bei der Befragung für die Evaluation angegeben, die Ernährungspyramide zu kennen und gut ein Drittel schätzen das eigene Wissen über gesunde Ernährung als „sehr gut“ ein. Rund die Hälfte bereiten nur selten gemeinsame Mahlzeiten mit ihren Volksschulkindern zu und ebenfalls etwa 50 Prozent der Eltern sagen, dass ihre Volksschulkinder zuhause freien Zugriff auf Süßigkeiten hätten.

Für die Pädagoginnen und Pädagogen der teilnehmenden Volksschulen wurde nach einem Curriculum der österreichischen Agentur für Gesundheit und

Ernährungssicherheit AGES eine dreiteilige Fortbildung für „Ernährungsbeauftragte“ angeboten. Außerdem wurde im Rahmen des Programmes ein Handbuch für Pädagoginnen und Pädagogen mit Hintergrundwissen und zahlreichen Übungen und Arbeitsblättern zu Themen wie „Wasser und Getränke“, „Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte“, „Naschen“, „Fastfood“ oder auch „Lebensmittel sind kostbar“ ausgearbeitet.

Ende Juni wird das Projekt an den burgenländischen Volksschulen im Rahmen der FGÖ-Initiative „Kinder essen gesund“ beendet werden. „Durch unsere Betreuerinnen und Betreuer wird es jedoch wie schon in den Kindergär-

ten auch in den Volksschulen des Landes Burgenland fortgeführt werden“, betont Karina Wapp.

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Karina Wapp
Tel. 05/76 00-2980
Karina.Wapp@bgld.gv.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Rita Kichler
Tel. 01/895 04 00-713
rita.kichler@goeg.at

Uns schmeckt's in Vorarlberg

Bei einem Projekt in Vorarlberg wurden vielfältige Maßnahmen für gesündere Ernährung von Volksschülerinnen und -schülern erfolgreich umgesetzt. Ein Fokus wurde speziell auf sozioökonomisch benachteiligte Familien gerichtet.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



Wie vermittelt man die wichtigsten Botschaften für gesunde Ernährung am besten und einfachsten an Kinder? – Das war eine der Fragen, mit denen sich das Projekt „Uns schmeckt's“ der aks gesundheit GmbH in Vorarlberg befasst hat. „Was-O-Müse“ ist die wohl kürzest mögliche Antwort darauf. Die Abkürzung steht für Wasser, Obst und Gemüse, oder, wie es *Birgit Höfert* erklärt, die das Projekt leitet und bei der aks gesundheit GmbH für den Bereich Ernährung zuständig ist: „Damit wollen wir die drei Hauptaussagen zum Thema ausgewogene Ernährung auf den Punkt bringen. Diese sind:

- bei jedem Essen Gemüse, Salat oder Obst
- Wasser trinken
- und selten naschen.

Das ist leicht zu merken und wohl nicht nur für Kinder, sondern auch für viele Eltern im Alltag hilfreich. Um die prägnante Parole bekannt zu machen, wurde im Rahmen des Projektes unter anderem auch ein Hörspiel produziert. Neben der Schauspielerin *Vivienne Causemann* vom Landestheater Vorarlberg hat *Matthias Koeberlin* als Erzähler daran mitgewirkt, der unter anderem durch seine Hauptrollen in den TV-Krimireihen „Kommissar Marthaler“ und „Die Toten vom Bodensee“ bekannt ist. Sieben Schüler:innen der Volksschule Dornbirn Rohrbach waren Sprecher:innen bei der spannenden Produktion. Im Zentrum der Handlung steht ein außerirdisches Wesen, „Das kleine Schmeck“, dem es als Neuling auf der Erde unter anderem die Grundzüge einer gesunden Ernährungsweise zu erklären gilt. Das Hörspiel in

zwei Folgen wird über den YouTube-Kanal der aks gesundheit GmbH verfügbar sein.

Belastete Familien erreichen

Die Volksschule in Dornbirn-Rohrbach ist eine von vier Vorarlberger Grundschulen, in denen das Projekt im Rahmen der Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich seit 2020 umgesetzt wird. Daneben sind

auch die Volksschulen in Götzis-Blattur, Satteins und Schruns beteiligt. „Zwei dieser Volksschulen haben einen relativ hohen Anteil von Schülerinnen und Schülern mit Migrationshintergrund, und wir haben auch insgesamt einen Schwerpunkt darauf gelegt, belastete Familien miteinzubeziehen“, sagt Birgit Höfert, die in diesem Zusammenhang auch darauf hinweist, dass gerade diese Gruppe durch gesundheitsförderliche Maßnahmen oft nicht erreicht werde.

Um das zu ändern, wurden zu Beginn des Projekts fünf moderierte Diskussionsrunden organisiert. In diesen Fokusgruppen wurde unter anderem erfragt, welche Bedürfnisse die Eltern in Bezug auf gesunde Ernährung ihrer Kinder haben, welche Hindernisse für sie in diesem Bereich bestehen und wobei sie sich Unterstützung wünschen. „Ein Punkt, der von vielen Eltern genannt wurde, war etwa, dass sie gerne möglichst einfache und alltagstaugliche Tipps für gesunde Ernährung bekommen würden, die ihren Kindern leicht zu erklären sind“, berichtet Birgit Höfert. Dieses Feedback ist dann ebenso wie etliche andere Rückmeldungen bei der Gestaltung des Projektes berücksichtigt worden.

Ein Ernährungsführerschein

An den beteiligten Volksschulen wurden von allen Lehrerinnen und Lehrern für alle Klassen im Rahmen des Projektes vielfältige Aktivitäten mit und für die Kinder umgesetzt. So wurden etwa „Trinkpässe“ verteilt, um die Kinder zum Wassertrinken zu motivieren.

Außerdem wurden durch das Projektteam für jede Schulstufe Unterlagen für Unterrichtseinheiten entwickelt, in denen ein „Ernährungsführerschein“ erworben werden konnte. Auf dem Weg dorthin wurde den Kindern Wissenswertes zu Kochtechniken, Küchengeräten und den Gruppen von Lebensmitteln vermittelt und sie haben auch selbst kleine kalte Gerichte zubereitet – wie etwa verschiedene Aufstriche oder einen Nachtisch mit Topfen und Früchten.

Für die Volksschullehrer:innen wurde an der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg eine Fortbildung zum Thema „Mit Kindern essen – theoretische Grundlagen und praktische Umsetzung“ organisiert. In vier Modulen ging es dabei unter anderem um die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung im Allgemeinen und die wissenschaftlichen Empfehlungen von Fachgesellschaften, um Geschmacksprägung und achtsames Essen sowie Ernährungsbildung nach Altersgruppen. Ein Schwerpunkt wurde auch darauf gelegt, die Teilnehmenden dafür zu sensibilisieren, bei der Umsetzung von Ernährungsprojekten die Bedürfnisse von sozial benachteiligten Familien zu berücksichtigen.

Ein Fachtag zur Schulverpflegung

Bereits im November 2022 wurde im Bäuerlichen Schul- und Bildungszentrum Vorarlberg in Hohenems ein Fachtag zum Thema Schulverpflegung durchgeführt. Dazu waren alle eingeladen, die damit befasst sind – die Schulerhalter:innen ebenso wie die Caterer und Küchenleiter:innen, die Lehrerteams und Mittagsbetreuer:innen sowie die politischen Vertreter:innen. Bei der Veranstaltung wurden unter anderem Best Practice-Beispiele sowie die Ergebnisse der für das Projekt durchgeführten ersten Erhebung zur Mittagsverpflegung an Vorarlberger Volksschulen präsentiert.

Laut dieser bieten rund 70 Prozent der Vorarlberger Volksschulen Mittagsverpflegung an, und im Durchschnitt sind

pro Monat rund 8.500 Kinder dafür angemeldet. Die Eltern zahlen zwischen 3,50 und acht Euro pro Mahlzeit. Zum Zeitpunkt der Umfrage gab es an 22 der 174 Vorarlberger Volksschulen eine Förderung für einkommensschwache Familien. „Inzwischen gibt es vom Land Vorarlberg für Familien, die Sozialhilfe erhalten, fünf Euro pro Tag als Unterstützung für Verpflegung an der Schule. Das wurde mit Beginn des aktuellen Schuljahres eingeführt“, berichtet Birgit Höfert.

Die Evaluation des Projektes „Unschmeckt's“ durch das Forschungsbüro queraum zeigt, dass fast alle Eltern der Ansicht sind, dass „so etwas noch öfter gemacht werden sollte“. Gut ein Drittel der befragten Mütter und Väter sagten, dass ihr Kind „jetzt auch zu Hause vermehrt das Kochen“ ausprobiere, knapp die Hälfte gab an, dass es „mehr Wasser als früher“ trinke, und knapp drei Viertel haben bemerkt, dass ihr Kind nun „mehr Wissen darüber“ habe, „was gesundes Essen ist“.

INFO & KONTAKT



Birgit Höfert:
„Wir haben einen Schwerpunkt darauf gelegt, belastete Familien miteinzubeziehen.“

Projektleiterin:

Birgit Höfert
Tel. 05574/202-1025
birgit.hoefert@aks.or.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Rita Kichler
Tel. 01/895 04 00-713
rita.kichler@goeg.at

70

Prozent der Vorarlberger Volksschulen bieten Mittagsverpflegung an.

KIDS essen gesund in der Steiermark

Gesündere Ernährung für Volksschulkinder wird auch in der Steiermark groß geschrieben. Das Projekt „KIDS essen gesund“ umfasst Workshops, Weiterbildung, Vernetzung und vieles mehr.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL



wählen. Sehr beliebt sei etwa ein Workshop gewesen, bei dem die Kinder als „Zuckerdetektive“ lernen, wie sie selbst erkennen können, ob Lebensmittel viel oder wenig Zucker enthalten, berichtet Karin Koller. So genannten „Kinderlebensmitteln“ sowie Getränken wird dabei besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

Der Workshop „Wir kaufen ein und machen eine gesunde Jause“ war ebenfalls stark nachgefragt. Dabei besuchen die Volksschülerinnen und -schüler einen Supermarkt, besorgen dort anhand einer Einkaufsliste die Zutaten für eine gesunde Jause und bereiten diese dann gemeinsam zu. Abschließend wird nochmals besprochen, ob die selbst angefertigte Zwischenmahlzeit in den Augen der Kinder tatsächlich ausgewogen und nachhaltig ist. Die 59 verschiedenen Angebote wurden von 48 Volksschulen in Summe 169-mal gebucht.

Konkrete Pläne

Zu Beginn des Projektes wurden an den beteiligten Volksschulen von den Projektbetreiber:innen gemeinsam mit dem jeweiligen Projektteam Pläne erstellt, welche konkreten Maßnahmen umgesetzt werden sollen. Die Volksschulen haben auch ein Budget in Höhe von 500 Euro erhalten, das zum Beispiel dafür genutzt wurde, einen Trinkbrunnen aufzustellen oder ein Hochbeet anzulegen.

Wir wollten die Ernährungs-kompetenz der Kinder stärken sowie insgesamt mehr Ernährungs-kompetenz an steirische Volksschulen bringen und dort nachhaltig verankern“, beschreibt die Public Health-Expertin und Ernährungstrainerin Karin Koller von der steirischen Einrichtung für Gesundheitsförderung Styria vitalis die wesentlichen Ziele des von ihr geleiteten Projekts „KIDS essen gesund“, das Teil der Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich ist. Bei diesem sei es nicht nur

darum gegangen, im Unterricht Ernährungswissen zu vermitteln, sondern vor allem auch darum, die Rahmenbedingungen zu verändern. Dafür wurde auf mehreren Ebenen angesetzt und die praktische war eine davon.

So hatten die Kinder unter anderem die Möglichkeit, sich in Workshops spielerisch mit dem Thema Ernährung auseinanderzusetzen, wofür eine „Börse“ mit den Angeboten mehrerer qualifizierter Referentinnen und Referenten eingerichtet wurde. Die zehn teilnehmenden Volksschulen konnten kostenlos daraus



Insgesamt wurden an den zehn beteiligten Volksschulen mit 982 Schüler:innen und 100 Lehrkräften beim Projekt „KIDS – Kinder in der Steiermark – essen gesund“ nicht weniger als 150 ernährungsbezogene Maßnahmen umgesetzt. Bildungsangebote waren ein weiterer wesentlicher Baustein von „KIDS essen gesund“, und dazu zählt speziell auch die Qualifizierung von „Ernährungsbeauftragten“. Diese sollen an den Volksschulen extern und intern Ansprechpartner:innen zum Thema Ernährung und für dessen strukturelle Verankerung verantwortlich sein. „Dieses Angebot konnte von allen steirischen Volksschulen in Anspruch genommen werden und das Interesse war sehr groß“, freut sich Karin Koller.

Statt ursprünglich zwei eintägigen Fortbildungen seien schließlich vier angesetzt und insgesamt 68 Volksschullehrerinnen und -lehrer als „Ernährungsbeauftragte“ ausgebildet worden. Die theoretischen Grundlagen von Gesundheitsför-

derung standen dabei ebenso auf dem Lehrplan wie etwa Projektmanagement oder praktische Themen wie die „Kluge Jause“ und „Klima und Ernährung“. „Mit dem in dieser Qualifizierung vermittelten Handwerkszeug soll es möglich sein, ausgewogene und klimafreundliche Ernährung in all ihren Facetten nachhaltig im Schulalltag zu verankern – im Unterricht ebenso wie in Bezug auf die Jausen- und Mittagsverpflegung oder auch die Gestaltung von Schulfesten“, betont Karin Koller.

Ein Lehrgang in sieben Modulen

Der Lehrgang „Verpflegungsmanagement“ wurde im Rahmen von „KIDS essen gesund“ für Mitarbeiter:innen in Ganztageseinrichtungen, die für das Mittagessen zuständig sind, entwickelt und umgesetzt. In sieben Modulen, die an zwei Präsenztagen und in drei Webinaren wahrgenommen werden sollen, geht es in dem Weiterbildungsangebot ebenso um die Gestaltung ausgewogener Speisepläne wie um das Portionieren, Anrichten und Ausgeben der Gerichte oder Themen wie Rituale, Tischregeln und Hygiene. Gelingende Kommunikation sowie Managementaufgaben sind ebenfalls Teil des Unterrichts.

17 wesentliche Institutionen aus dem Gesundheits- und Bildungsbereich der Steiermark wurden im Rahmen des Projektes vernetzt und deren Vertreter:innen haben bei mehreren Treffen und

durch ein schriftliches Befragungsverfahren, die so genannte Delphi-Methode, ein „Mission Statement“ als „Bekenntnis zu gesunder Ernährung als Wert im Unterricht und im Alltag am Lernort Volksschule“ erarbeitet und beschlossen. Das Spektrum reicht von der Bildungsdirektion und dem Gesundheitsfonds Steiermark über die Österreichische Gesundheitskasse und die Pädagogischen Hochschulen bis zum Verein WIKI, dessen Mitarbeitende vor allem in der Nachmittagsbetreuung tätig sind. Das gemeinsam erarbeitete Grundsatzdokument beschreibt nunmehr Ziele und konkrete Maßnahmen in sechs zentralen Handlungsfeldern. Diese sind Gemeinschaftsverpflegung, Qualifikationen, Schulkultur, Elternarbeit, Vernetzung und Nachhaltigkeit sowie materielle Ausstattung.



Karin Koller:

„Wir wollten die Ernährungskompetenz der Kinder stärken sowie insgesamt mehr Ernährungskompetenz an steirische Volksschulen bringen.“

GET! – GESUNDE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Die Abkürzung „GET!“ steht für „Gesunde Entscheidungen treffen“ und unter diesem Titel wurden von Styria vitalis Arbeitsmaterialien für den Unterricht in Volksschulen zur Förderung der Gesundheitskompetenz entwickelt. Neben Übungskärtchen, Arbeitsblättern und Informationen für Lehrkräfte stehen unter anderem auch Elternbriefe zur Verfügung. Ernährung ist eines von zehn Themen, die dabei berücksichtigt wurden. Die weiteren sind: Bewegung, Klima, Medien, psychosoziale Gesundheit, Prävention und Versorgung, Pubertät, Sexualität, Sicherheit und Zahngesundheit. Die Dokumente stehen unter <https://styriavitalis.at/information-service/downloads/get-materialbox> zur Verfügung.

150

ernährungsbezogene Maßnahmen wurden umgesetzt.

Schlau sein – Gesund essen in Wien

Das Projekt „Schlau sein – Gesund essen“ wurde in elf Volksschulen in Wien durchgeführt. Ein Schwerpunkt wurde darauf gelegt, die Freizeitpädagoginnen und -pädagogen zu beteiligen.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

Wenn es um die gesunde Ernährung von Schülerinnen und Schülern geht, spielen auch die Freizeitpädagoginnen und -pädagogen eine wesentliche Rolle. Sie sind oft für die Auswahl der Speisen zuständig, verbringen beim Mittagessen viel Zeit mit den Kindern und haben so Vorbildwirkung“, meint Katharina Janecek, die als Gesundheitsreferentin bei der Wiener Gesundheitsförderung – WiG für das Projekt „Schlau sein – Gesund essen“ zuständig ist. Es ist ebenso wie ähnliche Projekte im Burgenland, Niederösterreich, der Steiermark und Vorarlberg Teil der Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und wurde ab 2020 an elf Wiener Volksschulen im 2., 20. und 21. Gemeindebezirk umgesetzt. Die Freizeitpädagoginnen und -pädagogen waren dabei – neben den Volksschulkindern selbst, deren Eltern und den Lehrkräften – eine der Zielgruppen, denen besondere Aufmerksamkeit galt.

Für „Schlau sein – Gesund essen“ wurden unter anderem Workshops entwickelt, die auf spielerische und vielfältige Art und Weise die Ernährungskompetenz der Kinder erhöhen sollen. Insgesamt umfassen sie nicht weniger als 24 Stationen. Je vier davon sollen von den Freizeitpädagoginnen und -pädagogen an sechs Workshopstagen den Kindern nahegebracht werden. Dafür haben sie im



Rahmen des Projektes eine Einschulung erhalten und die wichtigsten Informationen zu den einzelnen Stationen wurden auch in einer Mappe übersichtlich zusammengefasst.

Joghurtvergleich und Apfelsaftverkostung

So wird den Kindern etwa an einer Station die Österreichische Ernährungspyramide gezeigt, und es wird ihnen vermittelt, wie sie aufgebaut ist. Unter dem Titel „Vollkorn und Brot“ geht es darum, verschiedene Getreidesorten kennen zu lernen und Brot zu kosten, und beim

„Joghurtvergleich“ werden gekauftes und selbst gemachtes Fruchtojoghurt bewertet. Die „Apfelsaftverkostung“ und „Fair Trade“ sind weitere Beispiele für die Themen der Stationen, und wie der Kühlschrank richtig eingeräumt wird, will ebenfalls erlernt sein. Das können die Volksschülerinnen und -schüler mit Hilfe von folierten Bildern von Lebensmitteln üben, die auf einem Kühlschrank-Plakat platziert werden sollen. „Besonders gut ist bei vielen Kindern die Möglichkeit angekommen, aus etwas Schlagobers in einem verschlossenen Glas durch Schütteln selbst Butter herzustellen“, erzählt Katharina Janecek.

Die Stationenbetriebe, die an allen beteiligten Volksschulen erfolgreich umgesetzt wurden, waren jedoch nur ein wichtiger Bestandteil der zahlreichen Maßnahmen bei dem Projekt in der Bundeshauptstadt. Eine Analyse der Komponenten der Mittagsmenüs an den teilnehmenden Volksschulen war ein weiterer. Diese Erhebung wurde über 20 Verpflegungstage hinweg durchgeführt, und sie zeigte, dass es an einigen Schulen noch Verbesserungspotenzial gibt. Tendenziell ist vor allem das Angebot an Hülsenfrüchten, Nüssen, Kernen und Samen sowie Vollkorn-Produkten und naturbelassenem Fisch zu gering, während jenes an Fleisch und Wurst sowie frittierten und panierten Speisen zu hoch ist.

Workshops und Fortbildungen

Workshops zur Mittagsverpflegung sollten dazu beitragen, das zu ändern. Sie wurden für die Freizeitpädagoginnen und -pädagogen angeboten sowie für weitere Personen, die für die Auswahl der Verpflegung verantwortlich sind, wie etwa die Lehrkräfte. In den Arbeitskreisen wurde unter anderem von Ernährungsexpertinnen und -experten vermittelt, wie gesunde Gerichte geschmackvoll angerichtet werden können, weshalb genügend Zeit und eine ruhige Atmosphäre beim Essen so wichtig sind oder wie die Zusammensetzung der Mahlzeiten schon durch kleine Veränderungen optimiert werden kann.

„Das gelingt zum Beispiel, indem Obst, Gemüse und Salat schon zu Beginn gereicht werden“, erklärt Katharina



Katharina Janecek:
„Wenn es um die gesunde Ernährung von Schülerinnen und Schülern geht, spielen auch die Freizeitpädagoginnen und -pädagogen eine wesentliche Rolle.“



Im vergangenen Sommer wurde durch eine „Pop-up-Küche“ im 21. Wiener Gemeindebezirk auf das Projekt aufmerksam gemacht.

Janecek. Auch Bildkärtchen, mit denen Speisen als „Schlaues Menü“ gekennzeichnet werden können, seien bei dem Projekt sehr nachgefragt gewesen. – Auf diesen ist eine Zeichnung von „Brainy“ zu sehen, dem Maskottchen der FGÖ-Initiative „Kinder essen gesund“. Ab dem Sommer 2023 wird es für Freizeitpädagoginnen und -pädagogen in Wien zudem eine verpflichtende Fortbildung zum Thema gesunde und klimafreundliche Ernährung geben.

In die Küche, fertig, los!

Bei kostenlosen Kochworkshops für Eltern und Kinder im Rahmen des Projekts hatten alle Beteiligten viel Spaß. Diese wurden sowohl an den beteiligten Volksschulen mit einer eigenen Küche als auch bei mehreren Terminen an der Volkshochschule Brigittenau veranstaltet. Zum Abschluss haben die Kinder die vom Fonds Gesundes Österreich herausgegebene Rezeptmappe „In die Küche, fertig, los!“ erhalten, in der die Basics des Kochens erklärt werden und die mit vielen Rezepten nach Saison dazu einlädt, zuhause ebenfalls ausgewogene Gerichte zuzubereiten.

Nicht zuletzt wurde bei dem Projekt im

vergangenen Sommer durch eine „Pop-up Küche“ im 21. Wiener Gemeindebezirk auf die Bedeutung von gesunder und ausgewogener Ernährung aufmerksam gemacht. Am Floridsdorfer Schlingermarkt, wo saisonales Obst und Gemüse gekauft werden kann, haben Ernährungsexpertinnen und -experten der Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung und moderne Ernährung Interessierten Tipps und Ratschläge gegeben. Schüler:innen, Eltern und Bezirksbewohner:innen wurden zum Kosten und Spielen eingeladen und gemeinsam mit ihnen wurden schnelle und gesunde Speisen zubereitet.

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Katharina Janecek
Tel. 01/4000-769 74 oder 0676/8118-769 74
katharina.janecek@wig.or.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Rita Kichler
01/895 04 00-713
rita.kichler@goeg.at

Gesunde Jause in Niederösterreich

Ein Projekt in Niederösterreich soll dafür sorgen, dass mehr Kinder täglich eine gesunde und ausgewogene Jause erhalten.

TEXT: DIETMAR SCHOBEL

Was soll ich Dir als Jause mitgeben?“ – Das ist eine der häufigsten Fragen, die Eltern ihren schulpflichtigen Kindern stellen. Was dann in die Jausenbox gepackt wird, ist nicht immer geeignet, den Kindern Energie für den Tag zu geben und ihre Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen. Die Ernährungsexpertin *Marlene Hasenberger* von der niederösterreichischen Organisation für Gesundheitsförderung „Tut gut!“ erklärt, worauf es dabei ankommt: „Die

vier Bausteine einer gesunden und ausgewogenen Jause sind Getreide, und zwar am besten Vollkorngetreide, Gemüse und Obst, Milch und Milchprodukte sowie Leitungswasser, der beste und billigste Durstlöcher“.

Das Projekt „Jausenküche – Gesunde Jause tut gut!“, das seit Herbst 2020 im Rahmen der Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich in Niederösterreich umgesetzt wird, hat letztlich zum Ziel, dass möglichst vielen Volksschüler:innen täglich solch eine gesunde kleine Zwischenmahlzeit mit auf den Schulweg gegeben wird. An drei Pilotvolksschulen in Niederösterreich – in Kematen an der Ybbs, Königstetten und St. Pölten – wurde dafür zunächst Lehrkräften und Nachmittagsbetreuer:innen in Workshops vorgezeigt, wie sie einfache Rezepte für eine Jause gemeinsam mit den Volksschüler:innen zubereiten können.



nen und -köche berichtet“, erzählt Marlene Hasenberger.

Bei dem Projekt wurde auch ein „Jausenküche-Foto-Kochbuch“ erstellt, das eine sehr übersichtliche und kindgerechte Schritt-für-Schritt-Anleitung für 20 Rezepte enthält – zum Beispiel für ein Schnittlauchbrot, einen Roten Smoothie oder einen Couscous-Salat. Die Broschüre „Jausenküche-Garten“ gibt Impulse für die Gestaltung eines Schulgartens und eine weitere mit vielfältigen Rezeptideen für eine gesunde Jause wendet sich vor allem an die Eltern. Für die Pädagoginnen und Pädagogen wurde ein „Kompetenzrahmen“ erarbeitet, der beschreibt, was die Schule als „Lernort für Gesundheits- und Ernährungsbildung“ leisten kann. Alle genannten Dokumente stehen unter https://kinderessengesund.at/index.php/projekte_jausenkueche_steckbrief zum Download zur Verfügung. Aktuell wird das Projekt auf fünf weitere Volksschulen in Niederösterreich übertragen.



Marlene Hasenberger:
„Viele Kinder haben zuhause begeistert von ihren Erfahrungen als Jausenköchinnen und -köche in der Schule berichtet.“

INFO & KONTAKT

Projektleiterin:

Marlene Hasenberger
Tel. 0676/858 70 34352
marlene.hasenberger@noeututgut.at

Zuständige Gesundheitsreferentin beim FGÖ:

Rita Kichler
Tel. 01/895 04 00-713
rita.kichler@goeg.at

Medien des FGÖ jetzt kostenlos bestellen oder online lesen

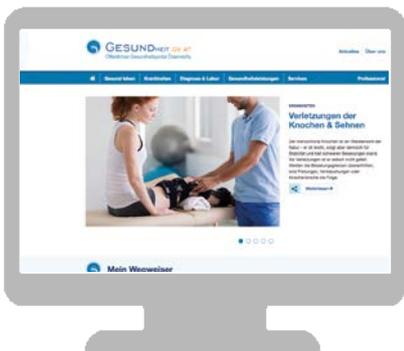


Diese Broschüren und alle anderen Publikationen sowie das Magazin „Gesundes Österreich“ erhalten Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH.



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



GESUNDHEIT FÜR ALLE

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

Wir unterstützen in der Gesundheitsförderung

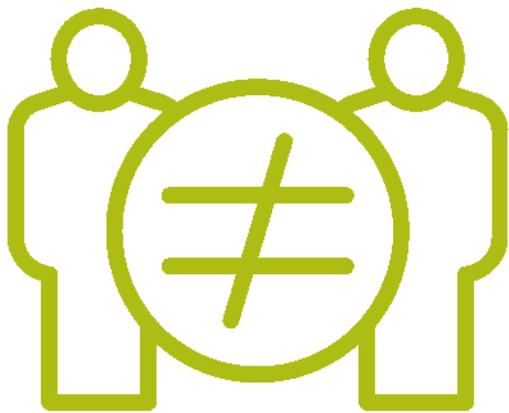
- praxisorientierte und betriebliche sowie kommunale Projekte
- Fort- und Weiterbildung und Vernetzung sowie internationale Projekte.

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

Kontaktinformationen

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

KURZ VOR SCHLUSS



Ende April hat die **Weltgesundheitsorganisation WHO** die bislang umfassendste globale Datensammlung zu gesundheitlicher Ungleichheit gestartet. Das „**Health Inequality Data Repository**“ ermöglicht unter anderem, in Gesundheitsfragen Unterscheidungen nach Geschlecht, sozioökonomischem Status, Bildungsniveau oder Alter zu treffen. Es ist unter <https://www.who.int/data/inequality-monitor/data> verfügbar.

Die Zahl der zwölf- bis 17-Jährigen jungen Frauen, bei denen eine **Essstörung wie Anorexie, Bulimie oder Binge-Eating** diagnostiziert wurde, hat einer Presseaussendung der deutschen KKH Kaufmännischen Krankenkasse zufolge während der COVID-19-Pandemie zugenommen. Während **2019** noch **13 von 1.000** Teenagern daran gelitten haben, waren es **2021** bereits **18**.



Bis zu zwei Drittel aller nicht übertragbaren chronischen Erkrankungen sind auf schädliche Umwelteinflüsse zurückzuführen. Allein die Luftverschmutzung durch Chemikalien ist für **16 Prozent der Todesfälle** weltweit verantwortlich. Das ist einer Übersichtsarbeit von Forscher:innen rund um **Thomas Münzel** von der Johannes Gutenberg-Universität Mainz zu entnehmen, die Anfang Mai im Fachjournal „**nature reviews cardiology**“ erschienen ist.

107

Studien zu den gesundheitlichen Folgen von **Alkoholkonsum** wurden für eine Meta-Analyse berücksichtigt, die Ende März im Fachjournal „**JAMA Network Open**“ erschienen ist. Anders als lange angenommen wurde, wirkt sich Alkohol in geringen Mengen – das viel zitierte Gläschen Rotwein pro Tag – nicht positiv auf die Lebenserwartung aus.



69%

oder gut zwei Drittel der befragten **433 Ärztinnen und Ärzte** haben laut einer Umfrage der deutschen Stiftung Gesundheit zum Thema **Klimaschutz** bei ihren Patientinnen und Patienten bereits zumindest einmal die gesundheitlichen Auswirkungen von Hitzewellen festgestellt.

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

ALLES WICHTIGE IM JUNI

→ 23.06.
ÖGE Frühjahrssymposium:
Ausgewählte Ernährungsrisiken
und Strategien zur Vermeidung
Wien
Information: <https://www.oege.at>

→ 23.06.
Symposium Care-Bewegungen:
Für die Demokratisierung der Sorge
Wien
Information: <https://www.sorge-netz.at/aktuell/symposium-freitag-23-juni-2023>

ALLES WICHTIGE IM JULI

→ 11.-12.07.
IKT-Forum: Tagung für Menschen
mit und ohne Behinderungen:
Praxis – Forschung – Entwicklung
Linz
Information: www.iktforum.at

ALLES WICHTIGE IM AUGUST

→ 19.08.-02.09.
Europäisches Forum Alpbach
Information:
<https://www.alpbach.org/de>

ALLES WICHTIGE IM SEPTEMBER

→ 11.-12.09.
14. Österreichischer Radgipfel:

„Ghörige Radkultur“
Hohenems
Information:
<https://radgipfel2023.at>

→ 11.-13.09.
12. HEPA Europe Conference:
Implementing Health-Enhancing
Physical Activity research: from
science to policy and practice
Leuven, Belgien
Information:
<https://hepaeurope2023.org>

→ 15.-16.09.
Jahrestagung des D|A|CH-Netzwerks
für Gesundheitsförderung 2023
Hall in Tirol

→ 19.09.
Wiener Gesundheitsförderungs-
konferenz 2023: Gesunde Kindheit
Wien, Rathaus
Information:
<https://www.wig.or.at/termine/wiener-gesundheitsfoederungskonferenz-2023>

→ 20.09.
Schweizer nationale Tagung für be-
triebliches Gesundheitsmanagement
Bern
Information:
<https://www.bgm-tagung.ch/de>

→ 21.09.
ÖGE Jahrestagung 2023:
Planetary Health Diet – New
Food-Based Dietary Guidelines
Wien

Information: <https://www.oege.at>

→ 25.-26.09.
AHF-Gastein 2023
Bad Hofgastein
Information:
<https://www.austrianhealthforum.at/kongresse/gastein-2023>

→ 26.-29.09.
European Health Forum Gastein
2023: Health systems in crisis –
Countering shockwaves and fatigue
Bad Hofgastein | Hybrid Conference
Information:
<https://www.ehfg.org>

→ 29.-30.9.
20. Internationale
Kriseninterventionstagung
Innsbruck
Information:
<https://www.uibk.ac.at/de/psychologie/tagung/ki-tagung>

ALLES WICHTIGE IM OKTOBER

→ 02.-03.10.
3. Konferenz „Anerkennung wirkt!“:
Älterwerden und -sein in Arbeit
und Gesellschaft
St. Virgil
Information:
<https://www.virgil.at> im Bereich
„Virgil bildung“

→ 05.10.
28. BGF-Infotag
Graz, Steiermarkhof

Information: <https://www.netzwerk-bgf.at> im Bereich
„Aktuelle Meldungen“

→ 11.10.
8. ÖPGK-Konferenz und
Preisverleihung Österreichischer
Gesundheitskompetenzpreis 2023
Wien und online
Information: <https://oepgk.at/8-oepgk-konferenz-2023>

→ 11.-12.10.
XVII. Österreichische Fachkonferenz
für Fußgänger:innen 2023
Weiz
Information:
<https://www.walk-space.at>

ALLES WICHTIGE IM NOVEMBER

→ 08.-11.11.
16th European Public Health
Conference: Our Food, Our Health,
Our Earth – A Sustainable Future
for Humanity
Dublin
Information:
<https://ephconference.eu>

→ 16.-17.11.
27. Österreichische Konferenz Ge-
sundheitsfördernder Krankenhäuser
und Gesundheitseinrichtungen
Zell am See
Information:
<https://www.ongkg.at/konferenz/2023>

IMPRESSUM

Offenlegung gemäß § 25 MedG

Medieninhaber:

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

Herausgeber:

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

Retouren, Redaktionsadresse und Abonnement-Verwaltung:

Fonds Gesundes Österreich,
Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien,
Tel. 01/895 04 00-0, fgoe@goeg.at

Redaktionsbüro:

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

Konzept dieser Ausgabe:

Ing. Petra Gajar, Mag. Rita Kichler,
Mag. Dietmar Schobel und
Mag. Petra Winkler

Redaktion:

Mag. Gudrun Braunegger-Kallinger,
Ing. Petra Gajar, Mag. Rita Kichler,
Dr. Gert Lang,
Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH,
Mag. Dietmar Schobel (Leitung),
Mag. Gabriele Vasak,
Mag. Petra Winkler,
Mag. Dr. Verena Zeuschner
Grafik: Mag. Gottfried Halmschlagner
Bildredaktion: Mag. Dr. Susanne
Karlhuber, Mag. Dietmar Schobel
Fotos: Jo Hloch, Klaus Ranger,
AdobeStock, privat

Foto Titelseite:

AdobeStock - JenkoAtaman
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 Plattform für
Gesundheitsförderung. Es vermittelt
Inhalte aus den Handlungsfeldern

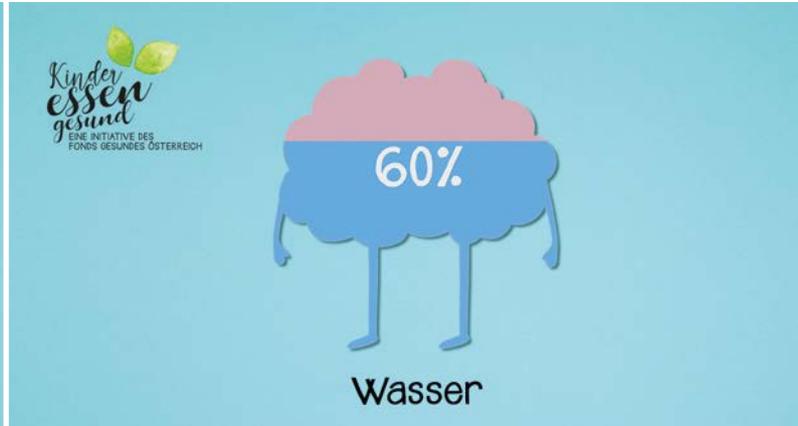
Politik, Wissenschaft und Praxis und
präsentiert die Menschen, die
Gesundheitsförderung erforschen,
planen und umsetzen.



Kinder essen gesund



Regionalität und Saisonalität



Wasser



Klimafreundliche Ernährung



Lebensmittelverschwendung vermeiden

Die Initiative „**Kinder essen gesund**“ führt Maßnahmen und Projekte durch, die zur Verbesserung der Ernährung von Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren beitragen. Kinder, Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen, sowie Verantwortliche der Gemeinschaftsverpflegung und Kommunen finden auf der Homepage www.kinderessengesund.at zahlreiche nützliche Tools, dazu zählen Leitfäden und Handbücher genauso wie Unterrichtsmaterialien, Spiele und Videos zu vielen unterschiedlichen Themen wie zum Beispiel dem Klimaschutz (www.kinderessengesund.at/videos).



Mehr Infos unter:
www.kinderessengesund.at