

Bewegung ist viel mehr als Sport.
Genuss macht glücklich (und gesund).
Körper & Geist im Einklang: Seelische Gesundheit

SONDER-
AUSGABE
2022

Österreichische Post AG, MZ 18Z041393 M, Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien

Gesunde Stadt

DAS MAGAZIN DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Für die
Stadt Wien



Bewegung, Ernährung & Seele:
So gelingt ein gesundes Leben

06-12 Bewegung



IMPRESSUM & OFFENLEGUNG gemäß § 25 Mediengesetz: Gesunde Stadt; Heft 4/2021; **Medieninhaber und Herausgeber:** Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien, Tel. 01/4000-76925. Geschäftsführer: Dennis Beck. Magazinkoordination: Mag.ª Martina Schmid, MA. Inhaltliche Koordination des Schwerpunktthemas: Mag.ª Liane Hanifl, Katharina Janecek, BSc MA, Christoph Wall-Strasser, MA. Layout: Qarante, Wolfgang Krimmel. Verleger: Norbert Jakob Schmid Verlagsgesellschaft m.b.H., Rechte Wienzeile 31/1, 1040 Wien. Geschäftsführung: KR Gerhard Miletich. Redaktion: Rechte Wienzeile 31/1, 1040 Wien, Telefon 01/740 32-0. Verlags-Chefredaktion: Mag. Helmut Widmann, Christoph Berndl (Stv.). Chef vom Dienst: Mag.ª Christine Oberdorfer. Redaktion: Mag.ª Martina Stehrer, Stephanie Tobeitz. Grafik: Marion Karasek. Fotoredaktion: Andrea Berger. Lektorat: Mag.ª Daniela Oberhuber, Mag.ª Nicole Salcher. Hersteller und Herstellungsort: Wograndl Druck GmbH in Mattersburg, Verlagsort: Wien. Erscheinungsweise: vier Mal jährlich. Grundlegende Richtung der Zeitschrift: Das Magazin kommuniziert als Botschafter die Gesundheitsförderungsprojekte und -aktivitäten der WiG und der Stadt Wien sowie die Kernthemen der Wiener Gesundheitsförderung an relevante ExpertInnen und MultiplikatorInnen. Offenlegung siehe wig.or.at

04 So gelingt ein gesundes Leben
Warum die gute Mischung immer der beste Weg ist

06 Sport & Bewegung
Wie viel Bewegung ist gesund – und notwendig?

09 Lernen geht auch leichter
Statt still zu sitzen, hilft Bewegung, besser zu lernen und zu arbeiten.

10 Bewegt durch den Tag
Mit einfachen Tipps und Tricks kommt mehr Bewegung in den Alltag.

12 Draußen aktiv werden
Im Trend: Aktivitäten im öffentlichen Raum





LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Bei unserer täglichen Arbeit zeigt sich immer wieder: Wer sich regelmäßig bewegt, bekommt den Kopf frei. Wer auf den eigenen Körper achtet, ernährt sich bewusster. Wer gemeinsam mit anderen aktiv ist, hat mehr Freude. Daher spielen bei all unseren Aktivitäten drei große Bereiche zusammen: Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit. Und das aus gutem Grund: Alle drei sind gleich wichtig. Sie beeinflussen einander. Und sie tragen dazu bei, dass wir uns körperlich und seelisch wohlfühlen.

Deshalb lag es für uns auch auf der Hand, eine Ausgabe der Gesunden Stadt auf den Weg zu bringen, die sich ausschließlich den drei Schwerpunkten Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit widmet. Das Ergebnis halten Sie in Händen: unsere Sonderausgabe 2022, die in dieser Form erstmalig erscheint. Ihr ist ein monatelanger Entstehungsprozess mit vielen Überlegungen und Recherchen vorausgegangen. Denn die Themen der Sonderausgabe sollen Sie und uns 2022 das ganze Jahr über begleiten. Daher haben wir uns auf die Spur von neuen Trends, Erkenntnissen und Hintergründen gemacht, wagen den Blick über den Tellerrand und lassen Top-Expert*innen zu Wort kommen. Wir hoffen, es ist auch für Sie viel Neues und Spannendes dabei!

Viel Freude beim Lesen und bleiben Sie gesund! Für ein gesundes Leben in einer gesunden Stadt.

20–26 Seelische Gesundheit

13 Bewusster Genuss
Lebensmittel mit allen Sinnen genießen

20 Gesundheit beginnt im Kopf
Körper und Seele bleiben gemeinsam gesund.

16 Auf das Bauchgefühl hören
Wie die Darmflora auf die Gesundheit wirkt

23 Apps, Podcasts & Co
Digitale Angebote rund um die seelische Gesundheit

18 100 Jahre alt werden
Warum ist das Essen in den „Blauen Zonen“ so gesund?

25 Einsamkeit tut weh
Wir halten zusammen – denn gemeinsam geht vieles leichter.



Dennis Beck,
Geschäftsführer
Wiener Gesundheitsförderung – WiG



Gesundheit im Fokus

Einkaufen, plaudern und flanieren
am Wiener Brunnenmarkt

GENUG BEWEGUNG, ABWECHSLUNGSREICHE ERNÄHRUNG UND ZEIT FÜR DIE SEELE: DAS ZÄHLT BEIM THEMA GESUNDHEIT. INFOS, NEUE ERKENNTNISSE UND TIPPS FÜR DEN ALLTAG GIBT'S IN DIESEM HEFT. **Christine Oberdorfer**



„Wir arbeiten jeden Tag daran, für die Menschen in Wien ein gesundes Lebensumfeld zu schaffen – im Grätzel, im Bezirk, in der Schule, am Arbeitsplatz und in der Familie.“
Peter Hacker, Gesundheitsstadtrat

Wie zentral die Gesundheit nicht nur für jede*n Einzelne*n, sondern für die Gesellschaft als Ganzes ist, hat die Corona-Krise bewiesen. Ein gesunder Körper und eine gesunde Seele sind unsere wertvollsten Güter. Was jede*r Einzelne tun kann, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden, erläutern Expert*innen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Seelische Gesundheit in diesem Heft. Dahinter steht die gesundheitspolitische Strategie, die Gesundheit und die Lebensqualität der Menschen auf einer breiten Basis wirksam und nachhaltig zu fördern. „Health in All Policies“ heißt, die gesundheitlichen Auswirkungen

von politischen Maßnahmen immer mitzudenken – in der Sozial-, Bildungs-, Umwelt-, Arbeitsmarkt-, Verkehrs- oder Wirtschaftspolitik.

Bewegt durchs Leben. Die Treppe statt den Lift nehmen, eine Bim-Station früher aussteigen und zu Fuß gehen oder mit dem Rad statt dem Auto zur Arbeit fahren – Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, hat einen positiven Einfluss auf den Blutdruck, unterstützt ein gesundes Körpergewicht und fördert das Wohlbefinden. Und sie macht Spaß – wenn man den inneren Schweinehund erst einmal überwunden hat. Der Sportmediziner Jürgen Scharhag und die Sportpsychologin Sabine Würth erklären, warum Bewegung wichtig ist (Seite 6–8). Sie in



den Alltag einzubauen, ist dabei der einfachste Weg, aktiv durchs Leben zu gehen – zum Beispiel mit bewegtem Lernen (Seite 9) und Bewegung im öffentlichen Raum (Seite 12). Oft braucht es nur einen kleinen Stupser in die richtige Richtung, um aktiv zu werden. Zum Thema Nudging kommen die Experten Erich Kirchler und Ralph Hertwig ausführlich zu Wort (Seite 10–11).

Abwechslung schmeckt. Je bunter der Teller, umso besser: Genug Zeit zum Schlemmen haben, Abwechslung im Menüplan der schmackhaften und frischen Gerichte sowie gemeinsames Essen im Familien- oder Freund*innenkreis – das bedeutet Genuss für die meisten Menschen. Und das ist auch die beste Basis für eine gesunde Ernährung. Sich zum Essen Zeit nehmen, es wertschätzen – und dabei nicht übertreiben. Der Sensorik-Experte Klaus Dürrschmid und die Ernährungswissenschaftlerin Eva Derndorfer sprechen im Interview (Seite 14 und 15) über die Bedeutung von Geschmack, Genuss und Ernährung. Welche Rele-

vanz eine gesunde Darmflora – das Mikrobiom – für das Wohlbefinden von Körper und Geist hat, erläutert die Ernährungswissenschaftlerin Petra Rust (Seite 16–17). Was die „Blauen Zonen“ sind und warum die Menschen dort besonders gesund alt werden, erklärt der Ernährungswissenschaftler Alexander Haslberger auf den Seiten 18 und 19.

Die Seele pflegen. Zufriedenheit mit dem eigenen Leben, gute Kontakte zu Freund*innen, ein Hobby und schöne Waldspaziergänge – so kann die Seele auftanken. Innere Leere, Einsamkeit, Antriebslosigkeit oder Entscheidungsschwäche sind Anzeichen dafür, dass die Seele zu kurz kommt. Aber nicht jedes seelische Tief ist eine echte Krise. Belastungen sind ganz normal – niemand lebt in ständiger Harmonie mit sich selbst. Deshalb ist es wichtig zu lernen, mit Tiefschlägen umzugehen. Ob musizieren, malen, ins Kino gehen oder Freund*innen treffen – all das sind Möglichkeiten, der Seele etwas Gutes zu tun. Psychodramatherapeutin Maja Storch setzt unter anderem auf

Rituale, um die Seele zu pflegen. Und sie erklärt den Ansatz von Embodiment, der die starke Wechselwirkung von Körper und Geist zum Thema hat (Seite 20–22). Der Neurowissenschaftler Joachim Bauer sieht auch die Städte in



„Gerade in Zeiten, in denen wir nicht durch gewohnte Routinen Halt finden, ist es wichtig, auf einen sorgsamen Umgang mit uns und unserer Gesundheit zu achten.“

Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung

der Verantwortung, ein Umfeld zu schaffen, das die seelische Gesundheit fördert (Seite 21). Welche Möglichkeiten das Internet bietet, um mental gesund zu bleiben, ist Thema auf den Seiten 23 und 24. Warum chronische Einsamkeit krank macht, beschreibt der Sozialexperte Martin Schenk-Mair (Seite 25–26). Psychologin Susanne Bücker forscht zum Thema Einsamkeit (Seite 26). Seele und Körper gesund halten – das ist das Ziel. ●

wig.or.at



Das Rad für den Weg in die Arbeit nehmen: Schon eine halbe Stunde Bewegung pro Tag führt zu mehr Wohlbefinden.

Bewegung hilft Körper und Geist

BEWEGUNG GEHÖRT ZU UNSEREM LEBEN DAZU – SIE HÄLT FIT UND GESUND. DER MENSCHLICHE KÖRPER IST AUF BEWEGUNG PROGRAMMIERT. AKTIV ZU SEIN, BRINGT ZAHLREICHE KÖRPERLICHE UND MENTALE VORTEILE. Michael Krause



„Die positiven Auswirkungen von Bewegung sind wissenschaftlich erforscht und erwiesen. Schon wenige Einheiten täglich führen zu einer besseren körperlichen Verfassung.“

Jürgen Scharhag, Leiter der Abteilung für Sportmedizin, Leistungsphysiologie und Prävention, Universität Wien

Wer rastet, der rostet“, heißt es. Also bewegen wir uns, wir wollen ja nicht einrosten. Doch was ist Bewegung eigentlich? Sie wird definiert als jede Aktivität der Skelettmuskulatur, die zu einem höheren Energieverbrauch führt als der Ruhezustand. Betätigt man sich körperlich, werden Muskeln zusammengezogen oder angespannt. Bewegung ist alles, was wir im Alltag machen, oder darüber hinaus. Das reicht von entspanntem

Gehen oder Laufen über Haus- oder Gartenarbeit, körperliche Arbeit bis hin zu Sport, intensivem Kraft- oder Ausdauertraining bzw. Leistungssport.

Mensch, beweg dich! Der Mensch an sich ist seit jeher ein Bewegungswesen: Flucht vor Gefahren, Nahrungsbeschaffung, Jagd oder Wanderung an besser gelegene Orte – Gründe, warum sich der Homo sapiens bewegt, gibt es seit Anbeginn. Im Laufe der Jahrtausende hat sich aber die Art, wie und warum wir uns bewegen, verändert. Ein moder-



Gartenarbeit macht Spaß, ist gesund und verbrennt Kalorien.

ner Arbeitsalltag und die zunehmende Digitalisierung machen jedoch körperliche Bewegung immer „unnötiger“, die zurückgelegten Wege werden weniger. Viele Menschen haben sich an ein Leben gewöhnt, das ohne viel Bewegung auskommt. Die Entwicklung hat dazu geführt, dass Bewegung eher die Ausnahme ist zu der meist sitzenden und dadurch ungesunden Regel. Heutzutage sind die Motive sich zu bewegen beispielsweise Ausgleich zum Beruf, der nicht zufriedenstellende Fitnesszustand, ein soziales Bedürfnis oder der Gesundheitsaspekt.

Benefits & Prävention. Dabei sollten wir uns eher mehr bewegen: „Körperliche Aktivität tut uns gut und hat jede Menge positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden“, erklärt Jürgen Scharhag, Leiter der Abteilung für Sportmedizin, Leistungsphysiologie und Prävention an der Universität Wien. Der Kardiologe und Internist weiß um die Wichtigkeit der Bewegung für den menschlichen Körper: „Langfristige Effekte lassen sich beispielsweise bei Blutdruck, Herzfrequenz oder Fettstoffwechsel klar erkennen. Es erfolgt ein Umbau der Körperkomposition“, so Scharhag. Die Muskeln und Gelenke werden aktiviert und gestärkt, das Herz-Kreislauf-System profitiert davon, Stress wird abgebaut und Anspannung gelöst. Überschüssiges Hüftgold und Bauchansatz verschwinden eventuell auch. „Präventiv kann man mit ausreichend Aktivität, Bewegung und Sport viele

Zivilisationskrankheiten verhindern oder hinauszögern. Der Körper wird es Ihnen danken.“

Gutes Gefühl. Doch nicht nur physiologisch (= körperlich) haben Bewegung und Sport positive Auswirkungen, auch psychologisch (= geistig). Wir fühlen uns ausgeglichener und fitter, ein Glücksgefühl stellt sich ein. Die Konzentrationsfähigkeit wird besser, das allgemeine Wohlbefinden steigt. Sabine Würth, Sportpsychologin an der Universität Salzburg, erläutert den Grund: „Viele Faktoren sind dafür verantwortlich, warum die Psyche von körperlicher Bewegung profitiert. Die Hirnchemie verändert sich, die sogenannten Stresshormone Cortisol und Adrenalin werden abgebaut. Außerdem erfolgt die Ausschüttung von Endorphinen, die Glücksgefühle auslösen.“ „Sport schlägt Stress“, ist Würth überzeugt. Die Aktivität erhöht auch den Selbstwert. „Wenn der Mensch spürt, dass er selbst etwas Gutes für sich tun kann, steigert das die Selbstwirksamkeit, also die Überzeugung eines Menschen, etwas aus eigener Kraft schaffen zu können“, so Würth. Erkenntnisse aus Studien zeigen, dass moderate Bewegung auch bei Krankheiten wie Depressionen, selbst präventiv, positive Effekte haben können. „Wenn wir uns bewegen, haben wir mehr Freude.“ Gemeinsam bewegen verbindet, die soziale Kompetenz wird gesteigert. Aber, ob man alleine trainiert oder in der Gruppe, muss jede*r nach persönlicher Vorliebe selbst ent-

scheiden. Eine Kombination ist durchaus möglich und sinnvoll: alleine joggen oder walken und dazu eine Mannschaftssportart betreiben. Das Krafttraining kann man solo im Fitnessstudio absolvieren oder im Verein aktiv sein. Auch hier spielen psychologische Faktoren eine Rolle: „In der Gruppe fällt die Motivation oft leichter. Ist man alleine, kann man besser abschalten“, erklärt Würth. Doch wie viel Bewegung braucht es nun eigentlich?

„Aktivität stärkt den Selbstwert. Ob in der Gruppe oder alleine – wir spüren, dass wir uns dabei etwas Gutes tun.“

Sabine Würth, Sportpsychologin am Interfakultären Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaft in Salzburg

Schritt für Schritt. Eine gute Orientierung ist der Kalorienverbrauch pro Woche. „Schon mit 1.500 bis 2.000 Kilokalorien pro Woche sind Sie nach wissenschaftlichen Studien auf der relativ sicheren Seite“, so Jürgen



Bewegung im Alltag wirkt
Broschüre kostenlos bestellen
unter Telefon 01/4000-76924,
broscueren@wig.or.at



Lockere Bewegungsübungen, die zu Ihrem persönlichen Typ passen, eignen sich am besten.

Scharhag. Zur Orientierung: Langsames Joggen verbraucht pro Stunde etwa 500 bis 600 Kilokalorien (kcal), Radfahren etwa 300 bis 500 kcal, Wandern je nach Gelände bis zu 500 kcal, leichte Haus- und Gartenarbeit zwischen 220 kcal (Staubsaugen) und rund 430 kcal (Rasenmähen). „Eine Stunde strammes Nordic Walking kann 500 bis 600 kcal verbrennen, was etwa einer Tafel Schokolade entspricht.“ Mit mehreren, locker über den Tag verteilten Bewegungsinseln ist das aber schaffbar“, spricht der Sportmediziner Mut zu. Bewegungsinseln kann man sich leicht schaffen: So lässt sich etwa der letzte Kilometer zur Arbeit gut zu Fuß bewältigen. Oder man nimmt gleich das Rad. Wer die Möglichkeit hat, kann auch eine Runde Tischtennis oder Federball mit Arbeitskolleg*innen

spielen oder vertritt sich in der Mittagspause mit einem Spaziergang die Beine. „Auch zehn Minuten in der Mittagspause oder vor der Arbeit gelten.“ Wichtig ist für Scharhag, dass man nicht übertreibt: „Als Faustregel kann man sagen: drei Mal pro Woche Ausdauer (zum Beispiel eine halbe Stunde Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking) und zwei Mal pro Woche muskelstärkendes Krafttraining – immer im eigenen Tempo oder in der eigenen Intensität.“ Auch die Tageszeit sollte man, wenn machbar, nach seinen Vorlieben wählen: „Der eine ist Langschläfer, die andere Frühaufsteherin. So hat jede und jeder seine Lieblingszeit.“ Klingt recht einfach, die Realität sieht oft anders aus. Oft scheidet man einfach am inneren Schweinehund.

Motivieren, aber wie? Sabine Würths Lösungsansätze: „Es gilt, Hindernisse im Kopf abzubauen – dafür kann man sich auch Unterstützung holen, wenn man es alleine nicht schafft.“ Auch die Verknüpfung von gewohnten Dingen mit Sachen, die man „neu“ machen möchte, ist sinnvoll: „Das können zum Beispiel zwei Folgen der Lieblingsserie am Abend sein, die mit lockeren Kräftigungsübungen vor dem Fernseher verbunden werden.“ Oder die Barriere „schlechtes Wetter“ aufbrechen: „Freuen Sie sich darauf, Ihre neue Outdoor-Jacke bei Regen auszuprobieren, dann fällt das Laufen gleich viel leichter“, motiviert Würth.

Wichtig ist aber vor allem, dass man eine Bewegungsform aussucht, die zu einem passt. Auch ein neuer (Stadt-)Wander- oder Radweg, moderne Outdoor-Kraftgeräte im Calisthenic-Park oder vermehrt Grünraum in der Stadt können schon zu mehr Bewegung motivieren. „Machen Sie das, was Ihnen Spaß macht, und nicht zwangsläufig das, was andere toll finden. Frust führt zu Abbruch. Ziehen Sie lieber eine Ärztin oder einen Arzt, eine Trainerin oder einen Trainer im Fitnesscenter oder im Sportkurs zu Rate, der Ihren Körper kennt.“ In dieselbe Kerbe schlägt auch Sportmediziner Scharhag: „Sie werden nur etwas von einer Sportart oder einem Training haben, wenn es Ihnen zusagt. Mit Zwang geht gar nichts.“ ●



INTERVIEW

Sabine Würth, Sportpsychologin am Interfakultären Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaft in Salzburg

Gibt es so etwas wie eine zivilisationsbedingte Bewegungsarmut?

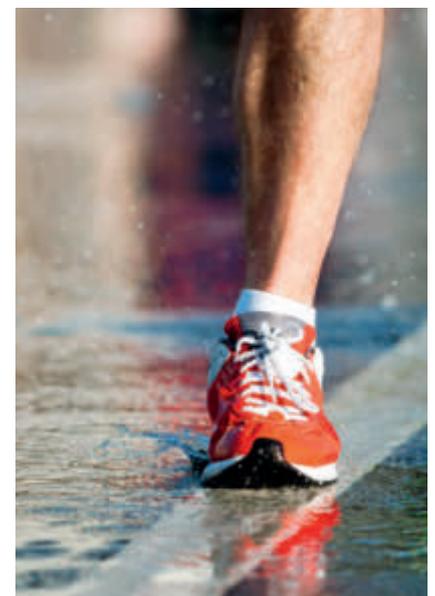
Studien zeigen, dass mehr als die Hälfte der Menschen in Österreich nicht an die Bewegungsempfehlung der WHO herankommen. Ideal wären für Erwachsene 150 Minuten Bewegung plus zwei Mal muskelkräftigende Übungen pro Woche. Kinder bewegen sich definitiv zu wenig. Dabei wäre für sie, aber generell für jede Altersgruppe wichtig, aktiv zu sein. Bewegung tut uns gut.

Welche Auswirkungen hat Sport beziehungsweise Bewegung auf die Psyche?

Neben den körperlichen Vorteilen löst Bewegung auch im Kopf und im Hormonsystem etwas aus. Viele Faktoren sind dafür verantwortlich, warum die Psyche von Bewegung profitiert: Die Hirnchemie verändert sich, Spannung wird abgebaut, der Selbstwert gesteigert. Und das geht auch mit einem positiven Sozialverhalten Hand in Hand.

Der innere Schweinehund, ein unbezwingbarer Gegner?

Keineswegs! Es hilft, sich Strategien gegen Ausreden zurechtzulegen, kopflastige Hindernisse abzubauen und mit äußeren Umständen besser umzugehen. Dann klappt's mit der Bewegung eigentlich fast immer!



Laufen Sie sich fit und glücklich: Sport hat positive Auswirkungen auf Körper und Geist.

Hüpfen macht klug!

BEIM LERNEN IST DER GANZE KÖRPER – UND NICHT NUR DER KOPF – DABEI. UMSO WICHTIGER IST, BEIDES EINZUBEZIEHEN. BEWEGTES LERNEN VERFOLGT DIESES ZIEL UND WIRD AN VIELEN VOLKSSCHULEN ANGEWENDET. Silvia Pistotnig

Versuchen Sie einmal, die Groß- und Kleinschreibung bewegt darzustellen. Bei großgeschriebenen Wörtern strecken Sie sich und machen sich lang, bei kleingeschriebenen gehen Sie tief in die Hocke. Das ist nicht nur anstrengend und trainiert den Körper. Es ist auch eine Methode, die das Thema auf andere Weise vermittelt – und sie funktioniert.

Bewegtes Lernen. Viel zu oft müssen Schüler*innen im Unterricht noch immer ruhig sitzen. „Dabei wirkt sich Bewegung lernfördernd aus“, weiß Christian Andrä. Er ist Sport- und Erziehungswissenschaftler an der Universität Potsdam und Autor des Buchs „Bewegtes Lernen. Handbuch für Forschung und Praxis“ (Lehmanns Verlag, 2020). „Von klein auf lernen wir die Welt durch Bewegung kennen, dadurch erhalten wir Sinneseindrücke. Ein Lerngegenstand, der alle Sinne anspricht und praxisnah vermittelt wird, bleibt im Gedächtnis besser hängen.“ Wer eine Fläche abgeht, sie berührt und nachbaut, kann sie besser erkennen. Ein Vollkornbrot, aufgeschnitten in geometrische Formen, lässt ein Dreieck oder Viereck sogar „erschmecken“. Das erleichtert nicht nur Kindern, etwas zu verstehen. Jugendliche und Erwachsene tun sich auch leichter. Zusätzlich ist Sitzen, vor allem über einen längeren Zeitraum, ungesund. Es hat

zum Beispiel Verkürzungen und Verspannungen der Muskulatur zur Folge, der Kalorienverbrauch ist niedrig und die Blutzirkulation gestört.

Wiener Schulen bewegen sich. Dem setzt das Projekt „Bewegtes Lernen“ etwas entgegen. Eigens geschulte Pädagog*innen unterrichten Volksschüler*innen in 180 Klassen an Wiener Schulen mit Bewegung. Die Kinder haben im Vergleich zu Regelklassen auch eine Turnstunde mehr pro Woche. „Bewegtes Lernen“ beugt Haltungsschäden vor, legt den Grundstein für ein Körpergefühl und entsprechendes Körperbewusstsein – Voraussetzung für ein gesundes Leben.

Selber mitmachen. Eltern können Kinder beim „Bewegten Lernen“ unter-

stützen, zum Beispiel indem sie ihnen erlauben, die Lernposition selbst zu wählen; auf Sitzbällen, höhenverstellbaren Stühlen, Hockern, Sitzkissen oder auf dem Boden. Das berücksichtigt individuelle Bedürfnisse, was die Motivation fördert. Erwachsene machen am besten selbst mit und legen Arbeitspausen mit Bewegung ein. Groß- und Kleinschreibung zu hüpfen, ist ein Anfang. Weitere Ideen finden sich auf Christian Andräs YouTube Channel. ●

Buch auf lehmanns.de; Videos auf youtube.com, Stichwort Christian Andrä



„Das menschliche Potenzial kann durch eine sinnvolle Gestaltung des ‚Bewegten Lernens‘ optimal genutzt werden.“

Christian Andrä, Sport- und Erziehungswissenschaftler der Uni Potsdam



Rechnen hüpfen, Deutsch darstellen: Lernen mit allen Sinnen steht im Vordergrund.

Oft braucht's nur einen kleinen Stups

WER EIN GESÜNDERES LEBEN FÜHREN WILL, LERNT DABEI UNWEIGERLICH DEN INNEREN SCHWEINEHUND KENNEN. NUDGING KANN HIER EIN ANSTOSS SEIN – IST ABER AUCH UNTER DEN EXPERT*INNEN NICHT UNUMSTRITTEN. **Robert Penz**

Regelmäßige körperliche Aktivität hat zahlreiche Vorteile – das weiß inzwischen jedes Kind. Doch es muss nicht immer gleich Sport sein. Simple Alltagsaktivitäten wie etwa Treppensteigen haben

bereits positive Effekte. Immer wieder mal das Sitzen zu unterbrechen und kurze Wege zurückzulegen, kann ebenfalls gut tun. Auch gut bei der Arbeit: höhenverstellbare Tische, an denen man auch stehen kann. Oder ein kleiner Stepper unter dem Schreibtisch.

Anstupsen. Mehr Bewegung, weniger Zeit vor dem Fernseher verbringen, mehr gesundes Essen – alles hehre Ziele, die jedoch oft einer Überwindung des inneren Schweinehunds bedürfen. Helfen könnte dabei das sogenannte Self-Nudging – eine Methode, die mehr Struktur ins eigene Leben bringen soll. Sie macht sich die For-

schung zum Nudging (zu Deutsch: stupsen, anstupsen) zunutze, das in der Psychologie, der Politik und der Verhaltensökonomie immer populärer wird. Um Menschen zu rationalen Entscheidungen zu bewegen, sollen sie subtil in eine Richtung gesteuert werden. Nachvollziehbar, dass dies nicht ganz unumstritten ist. „Dabei gibt es immer ein Informationsgefälle. Wenn es etwa der Staat einsetzt, bestimmt er das Verhalten der Menschen, indem er entscheidet, was gut für sie ist. Die Menschen wissen dann manchmal nicht, dass oder wie sie ‚genudgt‘ werden“, erklärt der Psychologe Ralph Hertwig vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin.

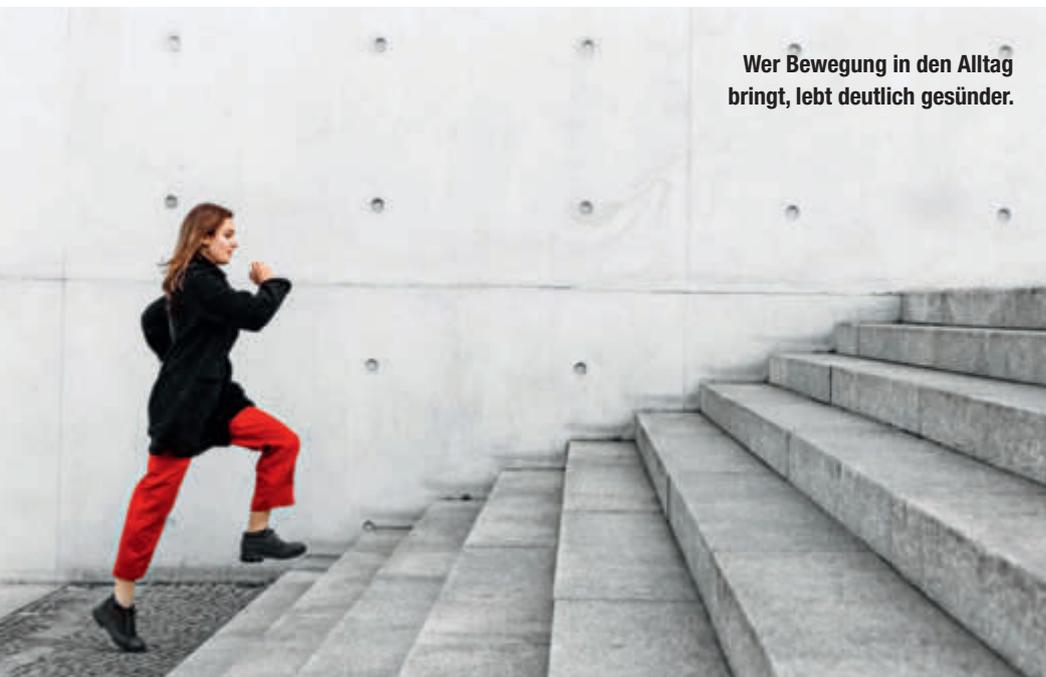
Ur(inal)knall. Als Ikone der Nudging-Bewegung gilt die Fliege im Männerpissoir. 1999 hatte ein Manager am Amsterdamer Flughafen die Idee, in den Urinalen der Herrentoilette eine Fliege abzubilden. Männer, so seine amüsante, aber durchaus fundierte Überlegung, würden beim kleinen Geschäft gern zielschießen. Das Erstaunliche: Die Verunreinigungen auf dem Boden sind ob der Präsenz des Insekts danach um 80 Prozent gesunken. Noch ein Beispiel: Brit*innen sollten motiviert werden, ihr Haus zu isolieren. Trotz Subventionen machten das nur wenige. Forscher*innen stellten fest, dass die Menschen lediglich keine Lust hatten, den Dachboden für die Handwerker aufzuräumen. Als die Hausdämmung mit einem Entrümpe-



„Mit Self-Nudging kann jede und jeder ihre und seine unmittelbare Umgebung so verändern, dass gewünschte Entscheidungen leichter fallen.“

Ralph Hertwig,
Direktor des Forschungsbereichs
Adaptive Rationalität am Max-Planck-
Institut für Bildungsforschung Berlin

Wer Bewegung in den Alltag bringt, lebt deutlich gesünder.



lungsservice verbunden wurde, verdreifachte sich die Nachfrage. „Menschen entscheiden im Alltag spontan und intuitiv. Der Nutzen einer Handlung ist oft nur langfristig bemerkbar. Mit einem Nudge könnte man dem entgegenzutreten“, meint Erich Kirchler, Vorstand des Instituts für Arbeits-, Wirtschafts- und Sozialpsychologie an der Universität Wien. Kollege Hertwig, der Nudging nicht grundsätzlich ablehnt, sieht dies ungleich kritischer: „Was mich stört, ist das Menschenbild dahinter. Der Mensch wird als defizitär angesehen, als zu träge, selbst zu denken.“ Er hält es für sinnvoller, ihn mehr darin zu unterstützen, gute Entscheidungen zu treffen.

Trickkiste. Zurück zum Self-Nudging: Die verhaltenstherapeutische Methode wird von Hertwig propagiert, da sie ihm zufolge ein effektives Tool gegen die „Aufschieberitis“ sei und zu einem gesünderen Lebensstil verhelfen könne. Anhand von Beispielen zeigt er, wie das funktionieren kann. So sei es sinnvoll, Erinnerungen und Hinweise für sich selbst zu platzieren – etwa das Foto eines Apfels an der Kühlschrank-

tür oder die Joggingschuhe vor dem Bett. Auch eine Entscheidung zu fassen, ihr also einen Rahmen zu geben, führe häufig zum Ziel. So könne man jene zwischen Joggen und Nicht-Joggen auch als eine Wahl zwischen Gesundheit oder Krankheit im Alter betrachten. Die Zugänglichkeit zu Dingen, die schaden könnten, lasse sich wiederum reduzieren, indem man etwa Benachrichtigungen von Social-Media-Apps deaktiviert. Auch Druck und Selbstverpflichtung mithilfe von sozialen Verträgen können sinnvoll sein. Denkbar wäre hier, sich gegenüber Freund*innen zu einer Spende an eine Institution zu verpflichten, die man nicht mag, wenn man etwa eine gesetzte Frist nicht einhält.

Alltagsschubs. Die kleinen Motivationsschubser zu mehr Bewegung können aus unterschiedlichen Richtungen kommen. Das Handy-Spiel „Pokémon GO“ setzt auf die digitale Erweiterung der Realität und animierte damit Millionen Menschen zu körperlicher Aktivität – ein Kollateralnutzen sozusagen. Heute kann man sich von Fitness-

um selbst gesteckte Ziele konsequent zu verfolgen. Der direkte Vergleich mit anderen, den Apps auch häufig ermöglichen, ist ein formidabler Antreiber. Aber es muss gar nicht immer gleich

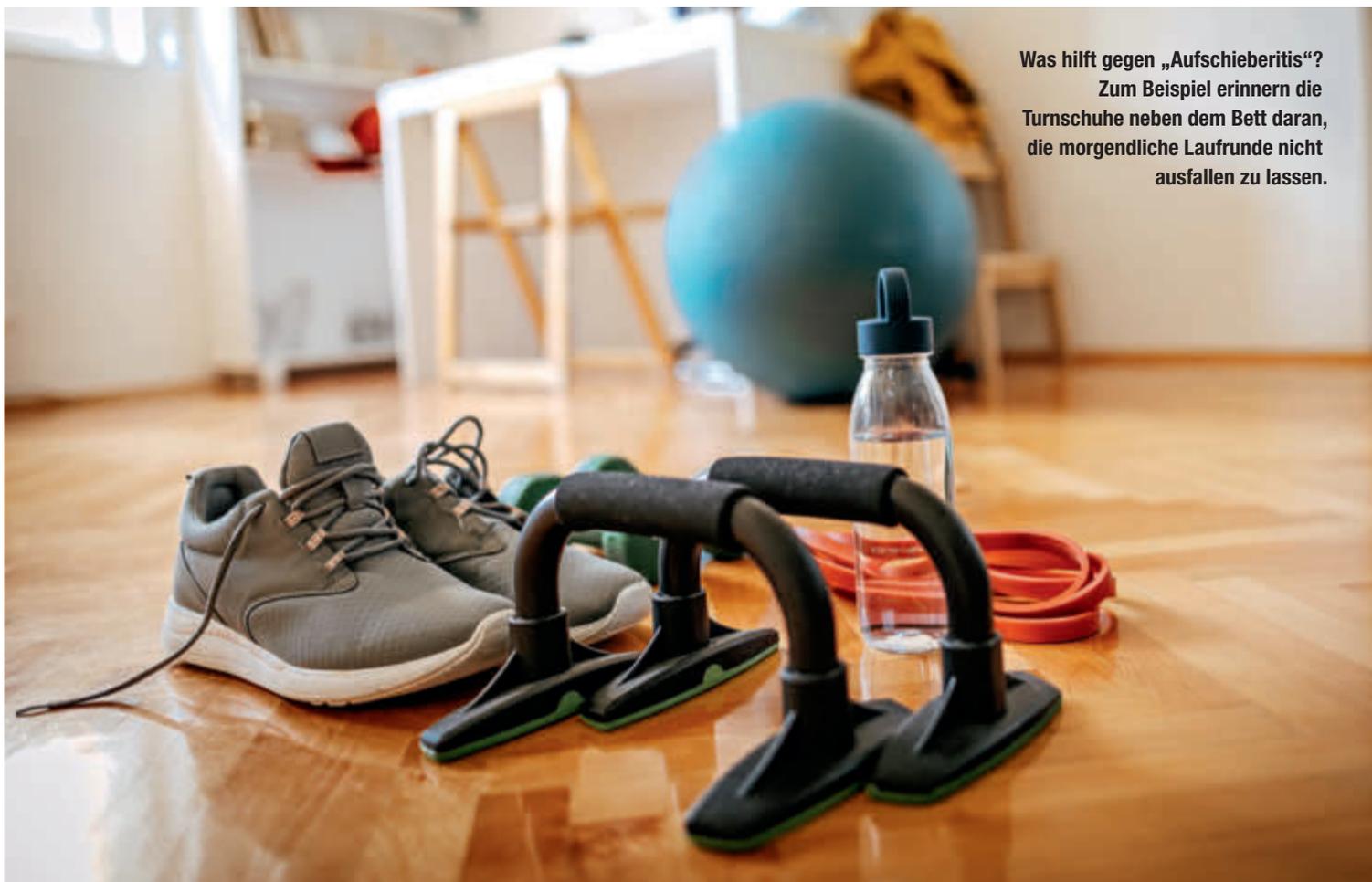


„Wenn viele nach der Maxime egoistischer Nutzenmaximierung handeln, dann entsteht für alle ein Schaden.“

Erich Kirchler, Vorstand des Instituts für Arbeits-, Wirtschafts- und Sozialpsychologie an der Universität Wien

ein Wettbewerb sein: Wer sporadische körperliche Aktivität mit Freund*innen zu einem wöchentlichen Fixtermin werden lässt, geht bereits eine Verbindlichkeit ein, die die Wahrscheinlichkeit erhöht, am Ball zu bleiben. Selbst seinem Umfeld von den eigenen sportlichen Ambitionen zu erzählen, ist bereits sinnvoll. Abschließend noch ein schönes Beispiel für betriebliches Nudging: Immer mehr Unternehmen gestalten ihre Stiegenhäuser attraktiver, um ihre Mitarbeiter*innen im Alltag zum Stiegensteigen zu motivieren, statt mit dem Aufzug zu fahren. ●

**Was hilft gegen „Aufschieberitis“?
Zum Beispiel erinnern die
Turnschuhe neben dem Bett daran,
die morgendliche Laufrunde nicht
ausfallen zu lassen.**





Der Sportplatz ist im Park

Sport im Park hat viele Vorteile – zum Beispiel muss kein Platz reserviert werden.

ROUNDNET IST EINE JUNGE SPORTART, DIE FÜR ALLE GEEIGNET IST UND ÜBERALL PROBLEMLOS GESPIELT WERDEN KANN. BEWEGUNG UND SPORTELEN IM ÖFFENTLICHEN RAUM LIEGEN IN WIEN ÜBERHAUPT IM TREND. Silvia Pistotnig

In Parks sind sie immer öfter zu sehen: kleine runde Netze, die an ein Mini-Trampolin erinnern. Rundherum stehen vier Spieler*innen, die den Ball auf das Netz werfen. Roundnet – auch als Spikeball bekannt – heißt der Sport, der auch Wien erfasst hat. „Die Vorteile sind ganz klar: Es ist einfach, man kann es draußen, drinnen und auch bei wenig Platz spielen, die Ausstattung ist leicht und günstig und es ist für alle geeignet“, sagt Pol Loutsch, Trainer und Vorstand des ersten Wiener Roundnet-Vereins „Vienna Roundnet“.

Roundnet ist aber nicht die einzige Sportart, die gern auf öffentlichen Plätzen praktiziert wird. Auch Yoga, Kraft- und Ausdauertraining, Tanzen und Kraftsport finden in Parks, auf der Donauinsel oder an anderen öffentlichen Plätzen statt. Dadurch entfallen Reservierungen und Einschreibgebühren. Das macht wirklich allen Menschen die Teilnahme möglich. Wien hat die Relevanz des öffentlichen Raums als Bewegungsplatz rechtzeitig erkannt. Fußballkäfige in Wohnnähe, Volleyballplätze in Parks, frei zugängliche Sportgeräte sowie sichere Geh- und Radwege gehören zum vielfältigen Angebot der Stadt, das allen kostenlos oder besonders günstig offen steht.

Spiel wiederentdeckt und danach auch bei uns populär. Zum Spielen sind vier Spieler*innen nötig, die Regeln erinnern an Volleyball. Wer es ausprobieren möchte, kann beim Verein „Roundnet Vienna“ vorbeischaun. Die rund 60 aktiven Mitglieder kommen ein Mal pro Woche am Samstag von 14 bis 18 Uhr im Auer-Welsbach-Park oder auf der Zirkuswiese im Prater zusammen. Nur bei Schlechtwetter weichen sie in eine Halle aus. Um es selbst zu spielen, ist eine Basic-Ausstattung nötig. Diese sollte vor allem stabil sein. Das Netz und den Ball gibt es ab rund 60 Euro. Beliebt ist Roundnet vor allem bei 20- bis 30-Jährigen. „Bei uns im Verein sind noch mehr Männer, aber wir haben eine sehr erfolgreiche Frauenmannschaft“, sagt Loutsch. Diese hat bei den österreichischen Meisterschaften 2021 den ersten Platz errungen. 2019 war Österreich Roundnet-Europameister.

wiener-roundnet.com



„Roundnet kann überall gespielt werden, es braucht wenig Platz und die Ausstattung ist leicht.“

Pol Loutsch von „Vienna Roundnet“



Lebensmittel mit Freude
aussuchen und zubereiten:
Das gehört zum Genuss dazu.

Zeit für Genuss

IM ALLTAG WIRD ALLZU OFT DAS BEWUSSTE GENIESSEN VERGESSEN –
UND LIEBER NEBENBEI GENASCHT. DABEI SIND GENUSSFÄHIGE MENSCHEN
TENDENZIELL EHER NORMALGEWICHTIG, GLÜCKLICHER UND ENTSPANNTER. Ulrike Krasa

Ist das Essen zu einer lästigen Nebensache geworden? Convenience-Produkte dominieren die meisten Supermärkte und Küchen. Dabei sind das Was, aber auch das Wie beim Essen ganz essenziell für unsere Gesundheit. Es zahlt sich aus, sich Zeit für den Genuss zu nehmen.

Genuss braucht Zeit. Essen ist ein Erlebnis für viele Sinne. Wer Genuss empfinden will, braucht Hingabe und Zeit. Früher galt das Schlemmen fleischlastiger, kalorienreicher Portionen häufig als Genuss. Heute weiß man, dass das Genießen nicht zwangsläufig mit Maßlosigkeit zu tun hat, sondern vielmehr mit dem Bewusstsein, sich für den Moment Zeit zu nehmen und der Speise Aufmerksamkeit zu schenken. Sei es bezüglich Herkunft und Qualität der Lebensmittel,

der Art der Zubereitung oder des Rahmens, wo, wie und mit wem man isst.

Genießen trainieren. Je mehr Sinne angesprochen werden, desto besser schmeckt eine Mahlzeit. Genussmenschen sind sich dessen bewusst und kennen die Signale ihres Körpers ganz genau. Sie können ihr Hungergefühl einschätzen, wissen, wonach ihr Körper mit Appetit verlangt, und stillen den Hunger mit den passenden Lebensmitteln. Und auch das Stück Lieblingsschokolade gehört zwischendurch dazu. Genuss heißt auch, sich hin und wieder ganz bewusst etwas zu gönnen. Genussfähigkeit ist eng mit der seelischen Gesundheit des Menschen verbunden. So sagen Redensarten wie „Das hat sich mir auf den Magen geschlagen“ oder „Das muss ich erst einmal verdauen“ viel über die

Beziehung zwischen Seele und Appetit aus. Genuss lässt sich übrigens gut trainieren, indem man bewusst mehrere Sinne bei der Nahrungsaufnahme einbindet: An einem Nahrungsmittel zu riechen, statt es gleich in den Mund zu stecken, ist eine gute Übung. Längeres Kauen kann das Geschmackserlebnis intensivieren. Sogar Geräusche und die Optik des Tellers und der Umgebung beeinflussen den Geschmackssinn. Und gut zu wissen: Genuss kann man lernen.



Gesunde Ernährung schmeckt
Broschüre kostenlos bestellen
unter Telefon 01/4000-76924,
broschueren@wig.or.at



Leicht verdauliche Energieträger
– zum Beispiel Zucker – schmecken
vielen Menschen besonders gut.



INTERVIEW

Klaus Dürrschmid,
Leiter des Labors
für Sensorik und Konsu-
mentenwissenschaften
der Universität für
Bodenkultur in Wien

Hat uns Corona mit dem Symptom Geschmacksverlust wieder die Wichtigkeit des Schmeckens ins Bewusstsein gerufen?

Für die Personen, die von COVID-19-
verursachten Geruchsausfällen betrof-
fen sind, ist das sicher eine einschnei-
dende Erfahrung, die die Wichtigkeit
des Riechens für Lebensqualität und
Wohlbefinden deutlich macht. Es
kann durch die ausfallende Freude am
Essen und Trinken beziehungsweise
den Ekel vor gewohnten, geliebten
Speisen zu emotionalen Verstimmun-
gen bis hin zur Depression kommen.
30 Prozent der betroffenen Personen
klagen auch über Libido-Verlust –
was sehr deutlich macht, dass Rie-
chen auch im sozialen und sexuellen

Bereich eine maßgebliche Rolle spielt.
Schmecken zu können, ist eine beglü-
ckende Erfahrung.

Wozu schmeckt und genießt der Mensch überhaupt?

Das Schmecken von Lebensmitteln
dient in erster Linie der Identifikation
von geeigneter, also genießbarer Nah-
rung und der Abwehr von schädlichen
Inhaltsstoffen. Man sagt, Sicherheit
ist vorprogrammiert. Das bedeutet,
dass leicht verdauliche Energieträger
wie Zucker als sehr positiv empfunden
werden und große Lust bereiten.
Während bitterer Geschmack für
Lebensmittel und Inhaltsstoffe steht,
die gesundheitliche Probleme berei-
ten können.

Hat sich der Geschmackssinn im Lauf der Geschichte verändert?

Die Fähigkeit der Geschmackswahr-
nehmung hat sich über die Jahr-
hunderte wohl nicht maßgeblich
verändert. Sehr wohl ändern sich
Präferenzen und Aversionen für oder
gegen Lebensmittel, denn diese sind
durch Erfahrungen geprägt.

Können Geschmäcker wie süß und umami süchtig machen?

Süß und umami – jene vollmundige
Geschmackswahrnehmung, die beson-
ders durch proteinreiche Lebensmittel
hervorgerufen wird – schmecken
uns schon als Baby sehr gut. Als
süchtig machend sind sie aber nicht
zu bezeichnen. Aber ein Übermaß an
Zucker kann natürlich zu gesund-
heitlichen Problemen mit all seinen
Folgeschäden führen.

Was haben die anderen Sinne mit dem Geschmackserleben zu tun?

Das Geschmackserleben entsteht nicht
nur durch die Wahrnehmung der
Grundgeschmacksarten süß, sauer,
salzig, bitter und umami mit der
Zunge. Auch das Riechen und die
Textur spielen beim Schmecken eine
wichtige Rolle. So vermittelt die
Schleimhaut zum Beispiel bei Chili,
Pfeffer oder Kohlensäure in Mund
und Nase brennende oder stechende
Empfindungen. Auch akustische und
visuelle Reize wie die Lichtintensität
können unsere Geschmacksempfin-
dung verändern.



INTERVIEW

Eva Derndorfer,
Ernährungswissenschaftlerin
und Sensorik-Expertin
in Wien

Wie hat sich unser Ernährungssystem gewandelt und worauf sollten wir uns wieder besinnen?

Essen ist ein Dauerbrenner bei Familien mit Kindern. Und bei alten Menschen oft der einzige Genuss am Tag. Bei Berufstätigen ist die Außer-Haus-Verpflegung immer ein Thema. Essen ist aber auch als Gesundheitsvorsorge und Krankheitsprävention zu sehen. Die Antwort darauf ist schon in der Frage enthalten – im Wort „besinnen“. Also bewusst und mit allen Sinnen auswählen, zubereiten, genießen. Das ist kein Luxus, es ist eine Frage der Einstellung gegenüber Lebensmitteln und deren Wertschätzung.

Ändert sich der Geschmackssinn im Alter?

Die Fähigkeit zu schmecken lässt nach, ebenso wie alle anderen Sinne. Allerdings betrifft das nicht alle Geschmacksrichtungen gleich stark: Süß können wir im Alter am besten schmecken, was wohl mit ein Grund für die Vorliebe für Süßspeisen im Alter ist.

Wie wichtig sind bewusstes Essen und Genuss für die Gesundheit?

Jede und jeder von uns isst mehrmals täglich – das sind mehrere potenzielle Genussmomente, die man nutzen könnte. Das trägt ganz zweifelsohne zum Wohlbefinden bei und ist auf diese Weise auch gesundheitsfördernd. Genießen darf nur nicht mit Völlern verwechselt werden.

Warum braucht es zum Genießen Zeit?

Wir rühmen uns zwar des Multitasking, sind aber nur bedingt dazu fähig. Wirklicher Genuss braucht Aufmerk-



Das Glück des Findens:
Manche Genüsse kann
man nicht kaufen.

samkeit – und diese wiederum Zeit. Wer isst und gleichzeitig E-Mails verfasst, ist mit seinen Gedanken nicht beim Essen und schmeckt auch weniger. Und wer weniger schmeckt, hat weniger Genuss dabei. Dazu kommt, dass man beim Nebenheressen dazu neigt, zu viel zu sich zu nehmen.

Haben Sie Tipps für einen bewussteren Genuss der Lebensmittel?

Tipp 1: Bewusster Genuss beginnt für mich bereits bei der Beschaffung,

beim Einkauf saisonaler Früchte auf dem Markt, beim Duft in der Bäckerei, beim Entdecken neuer Produkte, beim Bestellen einer Biokiste und besonders, weil limitiert, beim Ernten oder Sammeln von Nüssen und Beeren. Solche Genüsse kann man nicht kaufen, weil den gekauften Beeren das Glück des Findens fehlt. Tipp 2: Immer wieder neue Rezepte auszuprobieren, steigert das Bewusstsein für das Potenzial eines Lebensmittels.
evaderndorfer.at

Das Mikrobiom sitzt nicht nur im Darm – auch Schleimhäute und die Haut sind dicht besiedelt.

Bakterien & Viren als Superorgan

UNSER KÖRPER ENTHÄLT ETWA ZEHN MAL SO VIELE MIKROORGANISMEN WIE MENSCHLICHE ZELLEN. DIE MEISTEN DAVON LEBEN IM DARM. STUDIEN ZEIGEN, DASS DIESE UNSERE GESUNDHEIT STARK BEEINFLUSSEN. **Martina Stehrer**



„Wir wissen schon einiges über die Zusammensetzung des Mikrobioms. Jetzt müssen wir herausfinden, welche Mikroorganismen welche Funktion in unserem Körper haben und wie die Ernährung dies beeinflussen kann.“

*Petra Rust,
Institut für Ernährungswissenschaften
an der Universität Wien*

Billionen von Mikroorganismen, also Bakterien, Viren und Pilze, besiedeln den Darm – aber auch die Haut, Schleimhäute, Mund, Nase und Genitalien. Diese Lebensgemeinschaft im menschlichen Körper nennt man Mikrobiom. Es entwickelt sich bereits in den ersten Lebensstagen und verändert sich bis ins Alter. Rund 1.000 Spezies gibt es – und die Zusammensetzung unterscheidet sich in jeder und jedem von uns erheblich. Jeder Mensch hat sozusagen seinen eigenen Darmflora-Fingerabdruck. Petra Rust vom Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien erklärt: „Genetik, Alter, Geschlecht, Lebensraum, Ernährung, Ge-

sundheitszustand und Stress können sich auf die Vielfalt und Zusammensetzung der Darmbakterien auswirken.“

Wozu Mikroorganismen? Die Erforschung des Mikrobioms steckt noch in den Kinderschuhen. Neueste Studien lassen aber darauf schließen, dass die Darmflora Einfluss auf die Psyche, das Verhalten, das Körpergewicht, das Immunsystem und auf den Verlauf des Alterns hat. „Wir wissen inzwischen schon einiges über die Zusammensetzung des Mikrobioms“, meint Petra Rust, „jetzt ist wichtig herauszufinden, welche Mikroorganismen welche Funktion in unserem Körper haben und wie Lebensstil und Ernährung diese beeinflussen. Zum Beispiel wird



Über Ballaststoffe und Joghurt freut sich die Darmflora.

gerade untersucht, welche Rolle Darmbakterien bei der Entstehung von Erkrankungen spielen. Das kann die Diagnose und Behandlung der Patientinnen und Patienten deutlich verbessern.“ Manche Mikroorganismen im Darm können Krankheiten und Symptome wie Entzündungen oder Durchfall auslösen. Andere schützen davor. Durch die dichte Besiedlung der Darmwand verhindern sie das Eindringen krank machender Erreger. Und sie trainieren das Immunsystem. Dieses lernt, nützliche von gefährlichen Stoffen zu unterscheiden. Rust: „Passiert dies nicht, kann es beim Kontakt mit Lebensmittelbestandteilen diese attackieren und so Lebensmittelallergien auslösen oder sich im schlimmsten Fall sogar gegen den eigenen Körper wenden und Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose oder Diabetes mellitus Typ 1 auslösen.“ Optimalerweise bilden das Immunsystem und das Mikrobiom eine Symbiose und wehren schädliche Substanzen im Körper ab.

Körpergewicht und Psyche. „Die Darmflora ist an der Regulation der Gewichtszunahme beteiligt. Mikroorganismen unterstützen den Abbau nicht verdaulicher Kohlenhydrate wie Ballaststoffe zu kurzkettigen Fettsäuren, welche sich positiv auf Körpergewicht, Blutfette und Blutdruck auswirken“, so die Ernährungsspezialistin. Es gibt Hinweise darauf, dass das Darmmikrobiom und das zentrale Nervensystem miteinander kommunizieren. Störungen dieses Kommunikationssystems, der sogenannten Darm-Hirn-Achse, können an der Entstehung von neurologischen und psychischen Erkrankungen beteiligt sein. Rust sagt: „In Tierversuchen wurde gezeigt, dass das Mikrobiom über die Darm-Hirn-Achse das Verhalten und die Stimmung beeinflusst. Eine aktuelle Studie mit Probiotika an adipösen Probandinnen und Probanden soll die Zusammenhänge zwischen Ernährungsmustern, Mikrobiom, Stoffwechsel und Gehirnfunktion aufklären.“

Wie bleibt der Darm gesund? Eine Ernährung mit viel Fett sowie Speisen mit hoher glykämischer Last – wie eine übermäßige Zufuhr von Weißbrot oder zuckergesüßten Speisen – können das Mikrobiom im Darm negativ verändern. Gleiches gilt für Medikamente wie zum Beispiel Antibiotika. Ernährungswissenschaftlerin Rust erklärt: „Eine vielfältige, bedarfsdeckende Ernährung – reich an Gemüse und Ballaststoffen sowie ein moderater Konsum von Fleisch und verarbeiteten Fleischprodukten – unterstützt eine hohe Diversität des Mikrobioms und das Wachstum gesundheitsförderlicher Mikroorganismen im Körper.“ Weiters empfiehlt sie, regelmäßig fermentierte Produkte wie etwa Käse, Joghurt und Sauerkraut zu konsumieren. Auch ein aktiver Lebensstil mit ausreichend Bewegung und der Verzicht auf Tabak und Alkohol sind für die Darmgesundheit förderlich. ●

[dlg.org/de/lebensmittel/themen/publikationen/magazin-dlg-lebensmittel/personalisierte-ernaehrung](https://www.dlg.org/de/lebensmittel/themen/publikationen/magazin-dlg-lebensmittel/personalisierte-ernaehrung)

Loma Linda
USA

Sardinien
Italien

Nicoya
Costa Rica

Lernen von den Ältesten der Welt

ES SCHEINT, ALS GÄBE ES DOCH EIN GEHEIMNIS FÜR DIE EWIGE JUGEND. DENN ES GIBT SIE, JENE GEBIETE AUF DER ERDE, WO MENSCHEN NICHT NUR LÄNGER LEBEN, SONDERN AUCH LANGE VITAL UND ZUFRIEDEN BLEIBEN. **Urike Krasa**

Vor 20 Jahren entdeckten Wissenschaftler*innen eine Provinz auf Sardinien, die eine hohe Dichte an Hundertjährigen aufwies. Später fand man weltweit noch andere Orte, die man auf der Karte blau markierte – die Blue Zones. In diesen Zonen gibt es durchschnittlich die höchste Dichte an Personen, die besonders alt werden. Sie leben länger gesünder und leiden auch seltener an

altersbedingten Krankheiten. Aber warum ist das so?

Ernährung, Bewegung & Kontakte.

Dan Buettner, Experte für Blue Zones, versuchte herauszufinden, worin sich das Verhalten dieser Menschen von jenem anderer unterscheidet und wie sie es schaffen, gesund alt zu werden. Er identifizierte fünf Blaue Zonen: Okinawa in Japan, Sardinien in Italien, die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica, Ikaria in Griechenland und Loma Linda in Kalifornien. Und die Menschen dort haben tatsächlich gemeinsame Merkmale, die wahrscheinlich zur Langlebigkeit beitragen. So zeigt der Vergleich der Indikatoren in Okinawa, Sardinien und Loma Linda mehrere Übereinstimmungen: Da wären zunächst die Familie und Freundschaften.

Sie sind für die Menschen das Wichtigste. Dazu kommt soziales Engagement: Menschen jeden Alters sind sozial aktiv und in ihre Gemeinschaften integriert. Körperliche Erüchtigung ist ihnen ebenso wichtig. Sie üben ständig moderate körperliche Aktivität aus und betrachten dies als untrennbaren Bestandteil ihres Lebens. Geraucht wird nicht. Dazu kommt noch ein wesentlicher Teil des gesunden Alterns: Ein Großteil der Nahrung stammt aus pflanzlichen Quellen. Hülsenfrüchte zählen zu den wichtigsten Eiweißlieferanten. Vollkornprodukte, hochwertige Fette und Nüsse kommen oft auf den Teller, tierische Produkte eher selten. Menschen in den Blue Zones essen weniger Zucker und trinken viel Wasser. Das deckt sich großteils mit den Ernährungsempfehlungen der



„Wir alle müssen versuchen, sensibler zu werden bezüglich unserer Gesundheit, um etwaige Risiken zu erkennen.“

Alexander Haslberger,
Ernährungswissenschaftler
an der Universität Wien



In den Blue Zones
leben die Menschen
länger und gesünder.

Österreichischen Gesellschaft für Ernährung – Essen wie in den Blauen Zonen ist also einfacher als gedacht.

Was wir lernen. Alexander Haslberger vom Department für Ernährungswissenschaft der Universität Wien leitet Forschungsgruppen zum Thema gesundes Altern und ergänzt: „Die Ernährung in den Blue Zones entspricht zwar größtenteils den Vorstellungen unserer Ernährungspyramide, muss aber personalisiert gesehen werden. Pflanzenbasierte Ernährung ist sicher ein zentraler Aspekt. Was aber nicht heißt, dass bei manchen Menschen eine ketogene Ernährung mit sehr wenigen Kohlenhydraten möglicherweise besser passt.“ Und weiter: „Genetischer Hintergrund, persönlicher Lebensstil, natürliche und soziale Umwelt sowie das Immunsystem spielen zusammen. Dazu kommen soziale Faktoren wie Arbeit, Einkommen, Stress und Kinderbetreuung, die einschränkend wirken können. Und vielen Menschen fehlt die Zeit für Bewegung und die

Muße einer griechischen Insel.“ Die Forschungsarbeit ist noch nicht abgeschlossen. „Neurologische Erkrankungen wie Alzheimer sind ein riesiges Problem – und kommen in gewissen Blue Zones signifikant geringer vor. Griechischer Bergtee wurde als ein wahrscheinlicher Nahrungsbestandteil dafür identifiziert“, nennt Haslberger einen Schwerpunkt.

Positiv durchs Leben. Ein weiterer Faktor dürfte die positive Lebenseinstellung sein. Verglichen mit anderen Personen, schätzen sich die Befragten in den Blue Zones Ikaria und Sardinien selbst als optimistischer und gesünder ein. Sie gehen mit einer positiven Einstellung durchs Leben – und das hält länger aktiv und gesund.

Sensibler werden. Was sind nun jene Aspekte, die wir von den Blue Zones abschauen sollten? Haslberger: „In Wien – in einer der lebenswertesten Städte – sind wir ja bevorzugt. Aber wir müssen versuchen, sensibler zu



„Wenn wir Ernährung richtig zu nutzen wissen, ist sie reinste Medizin und Genuss zusammen.“

Andreas Michalsen,
Chefarzt der Naturheilkunde
am Immanuel Krankenhaus Berlin

werden bezüglich unserer Gesundheit. Wir brauchen auch bessere Bildung im Bereich der Vorsorge.“ Andreas Michalsen, Chefarzt der Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für klinische Naturheilkunde an der Charité Berlin, sieht die Lösung für viele gesundheitliche Probleme in der modernen Naturheilkunde. „Sie ist durch ihre Verwurzelung in der weltweiten traditionellen Medizin die angemessene globale Medizin“, sagt der Experte. Dazu gehört auch die Ernährung. „Wenn wir Ernährung richtig zu nutzen wissen, ist sie die reinste Medizin und Genuss zusammen. Und damit das beste Mittel, um lange und gesund zu leben.“ ●

So bleibt die Seele stark & gesund

LEIDENSCHAFTEN, NATUR, BEZIEHUNGEN, BEWEGUNG, ERNÄHRUNG: ALL DAS HAT – EBENSO WIE DAS ZUSAMMENSPIEL VON KÖRPER UND GEIST – EINFLUSS AUF DIE INDIVIDUELLE SEELISCHE GESUNDHEIT. **Stephanie Tobeitz**

Aus der Kirche ertönt die stimmungsvolle Musik einer Orgel. Zum Erklingen bringt sie Maja Storch, Psychodramatherapeutin und Mitbegründerin vom Zürcher Ressourcen-Modell. „Das ist mein System, meine Konzentration, von Problemen wegzulenken, mich abzulenken und abzuschalten. Danach geht es mir immer besser und ich kann mit klarem Kopf Lösungen finden“, erzählt sie. „Auch meine Rituale – etwa ein schönes heißes Bad – nach einem belastenden Arbeitstag unterstützen mich dabei.“ Generell empfiehlt die Expertin, auf verschiedene Rituale zurückzugreifen. Auch um sich besser abzugrenzen – vor allem dann, wenn ein für die seelische Gesundheit fordernder Beruf ausgeübt wird, ist das besonders wichtig. Die Arbeitskleidung wechseln, duschen, eine Runde laufen oder mit dem Hund Gassi gehen, ein schönes Buch lesen und „Nein“

sagen lernen sind Beispiele dafür. In diesem Sinne muss der individuelle Mensch herausfinden, was einem gut tut, es umsetzen und viel ausprobieren. Storch: „Damit haben Menschen oft Schwierigkeiten. Unser Zürcher Ressourcen-Modell unterstützt auf diesem Weg. Denn diese Fähigkeiten können wir trainieren, wir sind dann zufriedener und dadurch mental gestärker.“

Embodiment. Auch die Körperhaltung per se vermag schon einen positiven Einfluss auf unsere Psyche zu haben. So zeigt sich, dass schon ein gerader Stand, eine aufrechte Körperhaltung, eine optimistischere Lebenshaltung auslöst. Ebenso „Kopf hoch“ und „Brust raus“, sich durchschütteln oder den Blick in die Ferne schweifen lassen wirken sich positiv auf das Körpergefühl aus. Die Atemwege werden freier, die Muskulatur wird besser durchblutet – da bleibt kaum Platz für pessimistische Gedanken. Man merkt,

wie sich ein entspanntes und freudiges Gefühl breitmacht. „Embodiment – also die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist – ist mittlerweile auch wissenschaftlich umfassend erforscht. Yogalehrer*innen zum Beispiel arbeiten schon lange damit. Wer das weiß, kann seine seelische Gesundheit leichter im Gleichgewicht halten“, weiß Storch. „Körper, Geist und zusätzlich auch die sozialen Kontakte eines Menschen hängen zusammen und beeinflussen sich gegenseitig“, ergänzt der Neurowissenschaftler Joachim Bauer und spricht damit das biopsychosoziale Gesundheitsmodell an. „Dass es sich tatsächlich so verhält, ist unbezweifelbar und durch endlos viel Forschung eindeutig sichtbar.“

Psyche, Seele, Seelenleben. Doch was ist eigentlich die Seele? Unter diesem Begriff – auch „Psyche“ oder „Seelenleben“ genannt – werden in der Psychologie die höheren Funktionen



Die Natur wirkt antidepressiv.

zu interagieren und um einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten zu können. Wichtig ist zu wissen, dass sich unser Gehirn ein Leben lang entwickelt und neue Verknüpfungen ausbildet. Dieses Vermögen heißt „Neuroplastizität“. Von psychischen Störungen wird gesprochen, wenn eine Person von einer Kombination aus belastenden Gedanken, Emotionen oder Verhaltensweisen betroffen ist. Beispiele für psychische Erkrankungen sind Depressionen und Angststörungen. Menschen, die darunter leiden, sind häufig auch von Stigmatisierung betroffen und das kann umfangreiche negative Auswirkungen haben. Sie haben das Gefühl, über ihre Probleme nicht sprechen zu können und alleine zu sein – was wiederum die eigentlichen Krankheitssymptome verstärken kann. „Wesentliches Merkmal der mentalen Gesundheit ist die Fähigkeit, mit anderen Menschen erfüllende Beziehungen eingehen zu können. Das hat kaum mit dem Alter zu tun“, so Bauer. Jüngere hätten zwar weniger Lebenserfahrung, seien aber offener. Bei kranken und älteren Personen sei es umgekehrt. „Die seelische Gesundheit ist keine feste Größe“, erläutert Storch weiter. „Sie ist eher ein fließender Zustand.“ Entscheidend ist: Fühlt man sich in gewissen Situationen schlecht, muss herausgefunden werden, woran es liegt, und auch Hilfe angenommen werden.

unserer Zentrale – des Gehirns – wie Lernen oder Lieben verstanden. Darin interagieren Milliarden von Nervenzellen und erzeugen Gedanken und Gefühle. Dadurch kann man Entscheidungen treffen, Freundschaften schließen und normale Lebensbelastungen bewältigen – das zeigt sich auch in der Mimik und Gestik, in einem Lächeln oder einer unverkrampften Haltung. Jeder Mensch braucht eine gute psychische Konstitution, um mit anderen

Natur, Hobbys und Ernährung. Bedeutend ist auch, dass Unterstützungsangebote bekannt, niederschwellig, nicht teuer und breit gefächert sind. „Das anzubieten, ist die Aufgabe einer Stadt“, sind sich Storch und Bauer einig. Wien fördert in vielen Bereichen die seelische Gesundheit. Zum Beispiel werden Grün- und Erholungsflächen geschaffen oder Bäume gepflanzt. „Es ist Fakt, dass die Natur antidepressiv wirkt. Ebenso wie Bewegung oder Leidenschaften“, erläutert Bauer. Ein gutes Angebot an Fahrradwegen sei ebenso entscheidend für das seelische Wohlbefinden. „Wer seinen Körper in Schwung bringt, baut zeitgleich das Stresshormon Cortisol ab“, ergänzt Storch. Zudem kann auch die richtige Ernährung für Körper und Geist wohltuend wirken. Schokolade mit einem hohen Kakaogehalt steigert beispielsweise den Serotonin-Glückshormonspiegel. Ganz nebenbei schmeckt sie auch – und auch das macht den Menschen zufriedener. ●



Seelische Gesundheit macht stark
Broschüre kostenlos bestellen
unter Telefon 01/4000-76924,
broschueren@wig.or.at



WORD-RAP

Joachim Bauer, Neurowissenschaftler und Psychotherapeut sowie Facharzt für Innere Medizin, Psychosomatische Medizin und Psychiatrie in Berlin

Seelische Gesundheit bedeutet ...

... „Leben und Arbeiten“ sind laut dem Begründer der Psychoanalyse Sigmund Freud wichtige Kennzeichen.

Für die Förderung seelischer Gesundheit muss eine Stadt ...

... ihre Grünanlagen schützen, denn sie wirken antidepressiv. Den Singvogelbestand erhalten – deren Zwitschern

erhöht die Lebenszufriedenheit. Plätze wie Kaffeehäuser für das Zusammenkommen schaffen, um Treffen zu erleichtern. Und die Möglichkeit für Bewegung ausbauen. Wer sich bewegen möchte, sollte es auch auf einfache Weise tun können.

Der wohlbehaltene Geist hat auch mit Ernährung zu tun. Das heißt ...

... darauf zu achten, was ich zu mir nehme, und sich selbst „Wertvolles“ zu gönnen.

Wenn ich Teil eines familiären bzw. freundschaftlichen Verbands bin, bin ich eher glücklich, weil ...

... Einsamkeit für Depressionen und sogar den vorzeitigen Tod erwiese-

nermaßen ein schwerwiegender Risikofaktor ist.

Abgrenzung, um seelisch gesund zu bleiben, ist notwendig, wenn ...

... Menschen anderen helfen und dafür keine Anerkennung bekommen. Wenn Beschäftigte unter Druck gesetzt werden, gerät das seelische Gleichgewicht ins Wanken. Egal in welchem Beruf: Arbeitende müssen für ihr Tun auch eine entsprechende Wertschätzung erhalten.

Sich gesund zu „denken“ ...

... ist leichter gesagt als getan. Kaum jemand kann sich am eigenen Schopf packen und aus dem „Sumpf“ ziehen. psychotherapie-prof-bauer.de



**Körper und Geist interagieren.
Wer sich stark fühlt und zeigt,
ist auch stärker.**



INTERVIEW

**Maja Storch ist
Psychodramatherapeutin
und Mitbegründerin
des Zürcher Ressourcen-
Modells.**

Was bedeutet Embodiment?

Das bezeichnet eine neue Form der wissenschaftlichen Herangehensweise an die menschliche Psyche. Embodiment bedeutet, dass unser Körper, unsere Mimik und Gesten Einfluss auf die psychische Gesundheit haben und umgekehrt. Sie bilden eine Einheit. Früher hat man das viel zu wenig beachtet. Das wurde nun in Studien belegt und wird in der körperlichen Heilmedizin beherzigt.

Können Sie Beispiele nennen?

Wer aufrecht steht, hat eine optimistischere Stimmungslage. Und wer gekrümmt steht, fühlt sich auch entsprechend. Das Zusammenspiel von innerem Empfinden und äußerer Wirkung des Körpers bewirkt viel. Selbst

wenn es uns nicht gut geht – wenn wir traurig sind und die Schultern hängen lassen –, kann ein Lächeln viel auslösen, bei sich und anderen. Das Gesicht entspannt, der Geist zieht gleich, das Umfeld begegnet einem freundlicher.

Ernährung, Sport, Hobbys: Wie steigern sie die Zufriedenheit?

Leidenschaften lenken ab und leiten die Konzentration auf Sorgen um. Ernährung kann helfen, das Glückshormon Serotonin zu erhöhen. Bananen, Datteln oder Feigen wirken so gleichermaßen als natürliche, rezeptfreie Psychopharmaka.

Was steckt hinter dem Zürcher Ressourcen-Modell?

Das ist ein Selbstmanagement-Modell, beim dem ressourcenorientiert herausgefunden wird, was eine Person möchte und wie sie es erreicht. Ziel ist, so zu handeln, wie man wirklich will. Im Fokus steht die Koordination von bewussten und unbewussten Motivlagen. Das Unbewusste kann anhand emotionaler oder körperlicher

Signale wahrgenommen werden. Den Umgang mit diesen sogenannten somatischen Markern sollte eigentlich jeder Mensch kennen. Denn ein Menschenbild, das davon ausgeht, dass der Mensch nur von Verstandesabsichten gesteuert ist, entspricht nicht der aktuellen Motivationsbiologie.

Was kann eine Stadt zur seelischen Gesundheit beitragen?

Meine Erfahrung als Therapeutin hat mir gezeigt, dass seelische Erkrankungen ebenso ernst genommen werden müssen wie körperliche. Das heißt, eine Stadt sollte Angebote schaffen, die für die Gesundheit bedeutend sind. Spitäler sollten ausreichend ambulante oder stationäre Patientinnen und Patienten versorgen können, niederschwellige, digitale Tools sollten ausgebaut und ein Netz aus unterschiedlichen, möglichst kostenfreien und auch anonymen Möglichkeiten sollte gesponnen werden. Und natürlich muss ausreichend Fachpersonal für punktgenaue Beratungen und Therapien zur Verfügung stehen.
zrm.ch

Digital ins Gleichgewicht

BEI DER VORBEUGUNG UND BEHANDLUNG PSYCHISCHER PROBLEME SPIELEN IMMER HÄUFIGER DIGITALE MEDIEN EINE ROLLE. ABER SIE SOLLTEN MIT VORSICHT ZUM EINSATZ KOMMEN. **Stephanie Tobeitz**

Apps wie „Rauchfrei“ oder der „Corona-Symptomchecker“ der Stadt Wien sind Angebote, die in der immer digitalisierteren Welt Einzug gehalten haben. Sie sind niederschwellig, günstig oder kostenlos, nicht wertend und informativ. „Das ist ein wichtiger Aspekt“, sagt Raphael Huber. Er hat die Plattform „Polarstern“ gegründet, die Jugendlichen ihre ganz persönlichen Stärken aufzeigt und sie in Workshops entscheidungskräftiger etwa für die Berufswahl macht. „Aber natürlich sollte man vorsichtig sein, jede Information reflektieren und in den Raum gestellte Fakten kritisch hinterfragen.“ Doch wie unterscheidet man in der Fülle von Webseiten und Applikationen zwischen wertvollem und fragwürdigem Wissen, das an die User*innen herangetragen wird? „Das ist sicherlich neben datenschutzrechtlichen Schwierigkeiten und dem generell notwendigen sensiblen Umgang mit psychisch Erkrankten eines der größten Probleme. Aber ich gehe davon aus, dass es da künftig sicher Lösungen geben wird“, sagt Henriette Löffler-Stastka, Professorin sowie Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin an der MedUni Wien. „Ein Ansatz ist die Einführung von Zertifikaten, Gütesiegeln und Qualitätskriterien. Beim Bioapfel geht es ja auch“, sagt die Expertin. Ihr Vorschlag wäre, nicht eigenständig

im Internet zu wühlen, weil man da „schnell verloren gehen und verunsichert werden kann“.

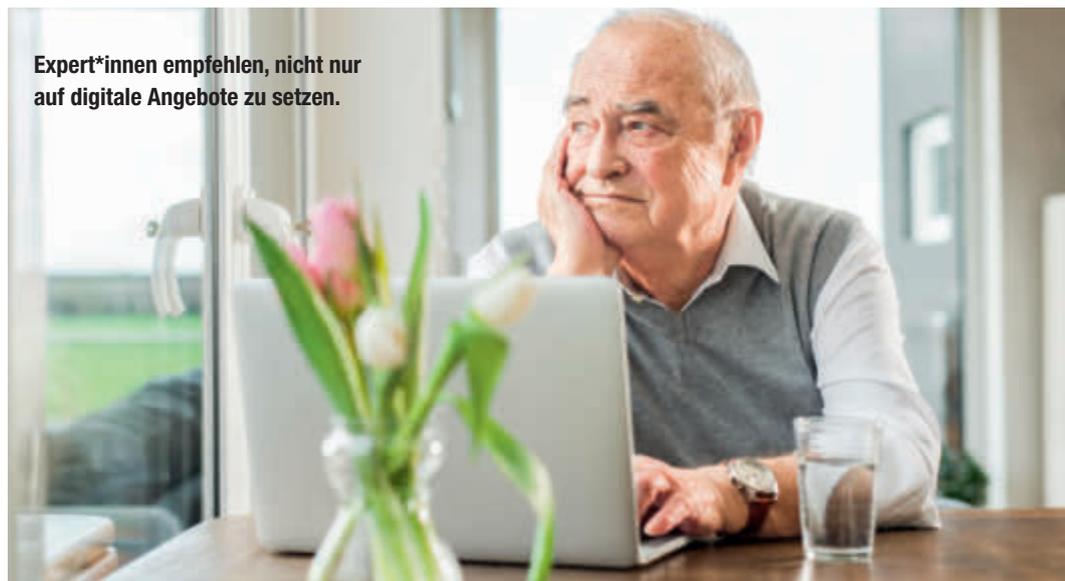
Persönliche Beratung. Für den richtigen Weg hält Löffler-Stastka immer noch das persönliche Gespräch und die Beratung mit Fachleuten – Ärzt*innen, Psycholog*innen oder Psychotherapeut*innen –, die schlussendlich für Diagnose und Behandlung die Verantwortung tragen. Löffler-Stastka: „Menschen im Gesundheitsbereich unterziehen sich laufend Fortbildungen. Sie können entscheiden, welche digitalen Tools zusätzlich in die Beratung und Therapie miteinfließen können.“

Digitale Tools zur Prävention. Rein auf E-Mental-Health-Angebote zur Heilung oder Vorbeugung psychischer Erkrankungen zu setzen, ist also kein passendes Konzept für die Expertin. Zu E-Mental-Health-Angeboten gehören Infowebseiten, Apps fürs Smartphone, Online-Beratungsforen, Einzel- und Gruppenchats sowie die Nachsorge per SMS. „Es muss ein professioneller Mix



„E-Mental-Health-Konzepte sollten stets in Abstimmung mit Fachpersonal angewendet werden.“
Henriette Löffler-Stastka, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin sowie Psychoanalytikerin an der Medizinischen Universität Wien

Expert*innen empfehlen, nicht nur auf digitale Angebote zu setzen.





Die „Rauchfrei“-App unterstützt jene, die vom Glimmstängel loskommen möchten.

aus den verschiedenen Möglichkeiten und individuell angepasst sein“, so Huber. „Es ist aber klar, dass in der heutigen Zeit daran kein Vorbeikommen möglich ist.“ Das habe die Pandemie natürlich verstärkt. Als besonders nutzer*innenfreundliches Beispiel erwähnt Huber „Mindbase“, die digitale Plattform für psychische Gesundheit, hinter der Mediziner*innen, Psycholog*innen und Forscher*innen stehen. Nutzer*innen bekommen hier bei Sucht- und mentalen Problemen Unterstützung auf wissenschaftlicher Basis; auch Links zu geprüften Tools anderer Anbieter*innen und zu eigenen Programmen wie etwa dem „alk-coach“ sind zu finden.

Geprüfte Angebote finden. Mehr als die Hälfte aller Anfragen bei der Suchmaschine Google betreffen die Gesundheit. Diese können anonym gestellt werden, man muss sich mit seinen Leiden nicht „outen“ – eine Barriere, die speziell bei stigmatisierten Krankheiten wie Essstörungen, Drogensucht oder Depressionen oft schwer zu überwinden ist. Eine Hilfestellung in den unendlichen Weiten des World Wide Web – für Mediziner*innen wie auch Hilfesuchende – ist das Angebot auf der Seite von DIGA – Digitale Gesundheitsanwendungen in Deutschland. Dort sind Apps und browserbasierte Anwendungen, die als Medizinprodukte mit niedrigem Risiko CE-zertifiziert sind, aufgelistet. Diese sind staatlich geprüft

und erfüllen bestimmte Qualitätskriterien. Sie können in unserem Nachbarland von Ärzt*innen verschrieben oder bei entsprechender Diagnose direkt von der gesetzlichen Krankenkasse erstattet werden. Diese Möglichkeit gibt es in Österreich noch nicht. Die Angebotspalette reicht von der „Nichtraucher“-App bis hin zur digitalen Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen.

DIGITALE TIPPS +++

„Rauchfrei“-App

Kostenfreies, österreichweites Beratungs- und Informationsangebot rund um die Themen Tabak und Rauchstopp.
rauchfreiapp.at

„Wie geht's dir?“-App

Die Applikation hilft dabei, die psychische Gesundheit zu stärken. Man lernt, Gefühle bewusster wahrzunehmen und mittels gezielter Maßnahmen besser mit ihnen umzugehen.
wie-gehts-dir.ch

Gesundheitsportal Österreich

Die Plattform gibt Antworten auf Gesundheitsfragen – Psyche und Seele, Resilienz, Abhängigkeiten oder Burn-out.
gesundheit.gv.at



INTERVIEW

Raphael Huber,
Unternehmer und Gründer
von „Polarstern“

Sie haben die Plattform „Polarstern“ entwickelt. Was soll sie bewirken?

Es geht darum, die eigenen Stärken für Jugendliche sichtbar zu machen und damit ihr Selbstbewusstsein sowie ihr Vertrauen in eigene Entscheidungen zu erhöhen.

Wie funktioniert das?

Userinnen und User können beispielsweise über unsere kostenlosen Online-Kurse ihre Stärken herausfinden, die Definition von Stärken kennenlernen und erfahren, warum Schwächen sogar ermöglichen, Stärken zu stärken.

Was bewirkt das dann in Folge?

Eine Klarheit darüber, worin man besonders gut ist. Das erhöht das Selbstbewusstsein und kann etwa bei der Berufswahl unterstützen. Das heißt jetzt nicht, dass jemand, der gut kocht, gleich in einer Küche arbeiten muss. Aber das Wissen kann zumindest eine Richtung vorgehen.

Wie kam es zu dem Namen Ihrer Plattform?

Der Polarstern weist uns allen die Richtung. Wenn ich weiß, wo ich stehe, kann ich mich zielgenau in Bewegung setzen. Gehen müssen wir den Weg jedoch alleine.

Sie besuchen auch Schulen?

Ja. Neben der Online-Komponente sind auch die physische Anwesenheit und persönliche Workshops wichtig. Vor allem für jene ohne digitalen Zugang.

Welche andere Plattform empfehlen Sie zum Beispiel Jugendlichen?

„Mindbase“, die digitale Plattform für psychische Gesundheit, finde ich ganz toll. Sie wertet psychische Leiden nicht ab, sondern informiert.
polarstern.me
mindbase.at

Miteinander gegen Einsamkeit

ALLEINE SEIN HEISST NICHT GLEICH, EINSAM ZU SEIN. ABER FAST ALLE MENSCHEN ERLEBEN IRGENDWANN EINSAMKEIT – UND MEIST GEHT SIE WIEDER VORÜBER. CHRONISCHE EINSAMKEIT HINGEGEN MACHT KÖRPER UND PSYCHE KRANK. **Sylvia Simanek**

Manche Menschen wollen allein sein, um wieder zu sich selbst zu finden: etwa in der Stille eines Klosters, bei einer Reise in die Wüste oder auf einem Weitwanderweg. „Unfreiwilliges Alleinsein hingegen führt zu Einsamkeit, macht krank und belastet den Alltag“, so Sozialexperte Martin Schenk-Mair. Zu wenig an Nähe führt oft zu sozialer Isolation und kann in Einsamkeit münden. Sie macht anfälliger für Krankheiten, Depressionen und Hoffnungslosigkeit. Die gute Nachricht: Bei den meisten Menschen ist sie ein vorübergehendes Gefühl. „Gelegentliche Einsamkeit ist normal und fast alle erleben sie irgendwann“, so Psychologin Susanne Bückner von der Ruhr-Universität Bochum. Sie forscht zu Einsamkeit und ihren Konsequenzen. Eine ihrer Studien zeigt, dass zehn bis 15 Prozent der Bevölkerung über den Lebenslauf hinweg stabil einsam sind. „Das heißt aber, dass es die Mehrheit nicht ist.“ Häufige Auslöser sind Lebensereignisse: „Wir fanden eine unmittelbare und zum Teil lang anhaltende Zunahme der Einsamkeit nach dem Übergang in die Elternschaft, Scheidung, Trennung oder Witwenschaft und dem Verlust des Arbeitsplatzes.“ Auch interessant: Die erlebte Einsamkeit ging bei der Pensionierung im Durchschnitt leicht zurück, ergab Bückners Studie.

Risikofaktor Armut. „Einsamkeit verstärkt sich bei Armut, sie wird in sozialen Krisen bedrohlicher und mit schlechter sozialer Infrastruktur belastender“, so Schenk-Mair. Die Gründe sind geringes Einkommen, soziale Isolation, wenig Anerkennung und mangelnde Möglichkeiten der sozialen Teilhabe. Darunter leiden auf Dauer das Selbstvertrauen, das Vertrauen in die Gesellschaft und die Zuversicht auf eine positive Zukunft. Junge trifft es besonders: Laut dem „Austrian Corona Panel“ der Universität Wien leiden mehr als zwei Drittel der 20- bis 26-Jährigen unter Einsamkeit. Die Gründe dafür könnten neben Corona auch bei Smartphone und Social Media

zu suchen sein. Auch wenn die wenigsten es zugeben: Viele glauben, sie sind selbst für ihre Einsamkeit verantwortlich. Sie wird vielfach als persönlicher Makel gesehen.

Gemeinschaft und Solidarität. Wer sich verlassen und vergessen fühlt, braucht Unterstützung. Darüber reden und wahrgenommen werden, hilft – etwa von Profis bei Hotlines wie der Telefonseelsorge. Im Mittelpunkt



„Im Mittelpunkt muss die Stärkung und Teilhabe der Menschen stehen.“
Martin Schenk-Mair,
Sozialexperte und stellvertretender
Direktor Diakonie Österreich

Alleinsein kann
auch glücklich machen –
wenn es freiwillig
gewählt ist.



müsse die Stärkung und Teilhabe der Menschen stehen, so Schenk-Mair. „Um Menschen zusammenzubringen, die einander unterstützen.“ Etwa Grätzelinitiativen, Nachbarschaftsprojekte und ein freundlicher öffentlicher Raum zum Spazieren und Verweilen. Für Jugendliche gibt es Sportclubs oder Jugendtreffs.

Kultur für alle. Aber die eine, richtige Intervention gibt es nicht. Das Kaffeekränzchen hilft vielleicht dem einen, der anderen aber nicht. Es ist wichtig, Betroffene zu fragen, was ihnen fehlt und was sie sich von ihrem Umfeld wünschen. So ermöglichen etwa die „Plaudertischer!“ der Diakonie, in Cafés mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Und beim Projekt „Achtsamer 8.“ (achtsamer.at) wird eine Caring Community, eine sorgende Gemeinschaft, aufgebaut. Interventionen müssen laut Schenk-Mair auf allen Ebenen erfolgen, um auch benachteiligte Menschen vor Einsamkeit zu schützen: eine barrierefreie Stadt sowie öffentliche Verkehrsmittel, die Mobilität für alle Menschen ermögli-

Kunst & Kultur oder Kaffeekränzchen: Die Wege aus der Einsamkeit sind sehr individuell.



chen, Mitbestimmung fördern, Teilhabe und gute Bildung für alle, Mindestsicherung, Unterstützung für Menschen mit Beeinträchtigungen. „Auch Kunst und Kultur können Überlebensmittel sein“, ist Schenk-Mair überzeugt. Er hat den Kulturpass (hungeraufkunstundkultur.at) initiiert, der einkommensschwachen Menschen freien Eintritt bei Kultureinrichtungen ermöglicht. Auch soziale Dienste wie Kinderbetreuung und Pflege für alte Menschen helfen. „Über-

all, wo Menschen miteinander in Austausch kommen, spiegelt sich der Mehrwert, der soziale Kitt in unserer Gesellschaft“, so Schenk-Mair. Und auch die Hoffnung sei eine starke Triebkraft, um aus der Einsamkeit herauszukommen. Es gehe dabei immer um ein „Trotzdem“, so Schenk-Mair. „Die Hoffnung nimmt die Dinge so tragisch, wie sie sind, sagt aber: Ich überlasse die Zukunft nicht der Verzweiflung. Sie gibt Kraft, sich zu behaupten.“



INTERVIEW

Susanne Bücker,
Psychologin an der
Ruhr-Universität Bochum

Frau Bücker, Sie forschen zum Thema Einsamkeit. Was verstehen Sie darunter?

In der Psychologie ist Einsamkeit die wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und bestehenden sozialen Beziehungen. Auch ein Mensch mit funktionierender Beziehung und einer Handvoll Freundinnen und Freunden kann einsam sein – wenn sie oder er mit der Qualität oder Quantität der Beziehungen unzufrieden ist.

Gibt es Menschen, die eher gefährdet sind?

Es gibt zwei verletzliche Lebensphasen: das hohe Lebensalter ab 80 Jahren und das junge Erwachsenenalter zwischen 18 und 30 Jahren – in dieser

Gruppe ist Einsamkeit zum Teil ein größeres Thema als im hohen Alter. Anfälliger sind emotional instabile Menschen, die sich schnell verunsichern lassen, sich über vieles sorgen, eher negativ denken und Begegnungen eher negativ interpretieren. Aber auch Armut erhöht das Einsamkeitsrisiko.

Was könnte emotional instabilen Menschen helfen?

Das ist nicht so einfach, weil Charaktereigenschaften sehr stabil sind. Man könnte versuchen, den negativen WahrnehmungsfILTER zu verändern. Etwa indem man sich nach sozialen Situationen fragt, ob es eine alternative Interpretation gibt. Vielleicht hat die Nachbarin einen nicht ignoriert, vielleicht war sie in Gedanken versunken und hat deshalb nicht begrüßt. Und generell achtsamer durch den Alltag gehen und kleinste positive Situationen bewusst wahrnehmen, etwa das Lächeln der Bäckerin.



Bei jungen Menschen kann Einsamkeit mitunter ein größeres Thema sein als im hohen Alter.

FÜR EIN GESUNDES LEBEN IN EINER GESUNDEN STADT.

.....

GESUNDES ALTERN

GESUNDER BETRIEB

GESUNDES GRÄTZEL

GESUNDER KINDERGARTEN

GESUNDES KRANKENHAUS

SELBSTHILFE

GESUNDE FREIZEIT

.....



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Für die
Stadt Wien

Sie arbeiten in der Gesundheitsförderung?

Gesundheits-Themen beschäftigen Sie in Ihrem Arbeitsalltag?

Sie wollen sich in diesem Bereich weiterbilden?

Auch im Jahr 2022 bietet die Wiener Gesundheitsförderung im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich ein vielfältiges Weiterbildungsangebot mit kompetenten und erfahrenen Trainer*innen.

Detailinformationen zu den Wiener Seminaren sowie zu den Angeboten in Niederösterreich auf www.wig.or.at

Anmeldungen ausschließlich online:
<http://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>
Kosten jeweils für zwei Tage: € 100,-

FIT FÜR DIE GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Fonds Gesundes
Österreich

WiG

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Für die
Stadt Wien

Das Magazin Gesunde Stadt
kostenlos abonnieren:

Telefon: 01/4000-76924
E-Mail: broschueren@wig.or.at
wig.or.at