

# Gesunde Stadt

DAS MAGAZIN DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2025**

## GESUNDES ALTERN

Wiener  
Gesundheits-  
preis 2025

### Pflege & Migration

Hürrem Tezcan-Güntekin  
über die Anforderungen

### Glück im Alter

Pasqualina Perrig-Chiello  
hält Glück nicht für Zufall

### Das plastische Gehirn

Lutz Jäncke erklärt  
Gehirnfitness im Alter



Herbstausgabe 2025

**WiG** 

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Für die  
Stadt Wien

# Inhalt

## IN JEDER AUSGABE

**04 WAS? WO? WIEN!**

In aller Kürze

**04****16 GRÄTZEL UND BEZIRKE**

Nah, gesund, gut!

**16****23 WÖRTLICH**

Umfrage

**24****24 LESEN! LIKEN! LEBEN!**

Service

**25 KLARTEXT**Kolumne von  
Barbara Kaufmann**26 TERMINE**

Save the date

**26 IMPRESSUM**

## Wiener Gesundheits- förderungskonferenz 2025

**06 Gesundes Altern**Einblicke hochkarätiger  
Expert\*innen**08 Lutz Jäncke:**Das Gehirn bleibt  
plastisch**10 Hürrem****Tezcan-Güntekin:**Pflege bei Menschen mit  
Migrationshintergrund**12 Pasqualina Perrig-Chiello:**

Glück und Gesundheit

**06**V.l.n.r.:  
Hürrem Tezcan-Güntekin,  
Pasqualina Perrig-Chiello,  
Lutz Jäncke

## Fokus Projekte

**15****14 Gesundheit „im Takt“**Gesundheitsförderung bei  
den Wiener Symphonikern**15 Gesund in Simmering**

11. Bezirk im Blickpunkt

# Wiener Gesundheitspreis 2025

## 18 Gesundes Wien

Wiener\*innen zeigen Einsatz

## 19 Gesundheit gleich nebenan

Grätzl und Bezirk

## 20 Gesundheit für Schule,

**Arbeit und Wohnen**

Einrichtungen/Organisationen

## 21 Gemeinsam gesund bleiben

Jahresschwerpunkt 2025

„Gesundes Altern“

## 22 Mediale Aufmerksamkeit

für Gesundes Altern



Noch mehr Geschichten und Hintergrundinfos finden Sie auf unserer Website [wig.or.at](http://wig.or.at) und auf Facebook und YouTube.



Besuchen Sie uns auch online: [wig.or.at](http://wig.or.at)



Dennis Beck

## LIEBE LESER\*INNEN!

Gesundes Altern betrifft uns alle – unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder Lebenssituation. Es bedeutet nicht nur, Krankheiten vorzubeugen, sondern auch, Lebensqualität zu erhalten und Teilhabe zu fördern. Das bedeutet, dass Senior\*innen aktiv bleiben, soziale Kontakte pflegen und ihre Selbstständigkeit möglichst lange bewahren können. Daher stellte die Wiener Gesundheitsförderung – WiG ihren Jahresschwerpunkt 2025 unter das Motto „Gesundes Altern“.

Die „Wiener Gesundheitsförderungskonferenz“, die im September im Rathaus über die Bühne ging, widmete sich ebenfalls dem Altern in Gesundheit. Der Bogen der Vorträge spannte sich von der Plastizität unseres Gehirns über die Herausforderungen bei der diskriminierungsfreien Pflege von Menschen mit Migrationshintergrund bis hin zum engen Zusammenspiel von Glück und Gesundheit.

Im Anschluss an die Konferenz fand auch die Verleihung des Wiener Gesundheitspreises in drei Kategorien statt. Dieser Preis ehrt Projekte und Initiativen, die sich für gesundheitsfördernde Maßnahmen für die Menschen in Wien einsetzen. Es gab unter den Einreichungen wieder so viele neue Ansätze, dass es für die Jury auch heuer schwierig war, die Preisträger\*innen auszuwählen. Weiters konnten drei Medienpreise für journalistische Arbeiten verliehen werden. Alle beschäftigten sich mit Lösungsansätzen für Herausforderungen, mit denen ältere und hochaltrige Menschen konfrontiert sind.

Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit und Freude beim Lesen!

Herzlichst, Ihr Dennis Beck  
Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung – WiG

**TAG DER SELBSTHILFE**

## Aktive Selbsthilfe in Wien

Bereits zum neunten Mal fand am 28. September 2025 der **Tag der Selbsthilfe** im Wiener Rathaus statt. Zahlreiche Wiener\*innen besuchten die beliebte Publikumsveranstaltung der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, bei der sich heuer **über 60 Selbsthilfegruppen** präsentierten. Diesmal lag der thema-



tische Schwerpunkt auf **Selbsthilfe für alle Generationen**. Neben spannenden Vorträgen wurde den Besucher\*innen ein buntes Rahmenprogramm geboten. WiG-Geschäftsführer Dennis Beck zeigte sich erfreut: „Durch Veranstaltungen wie diese sehen wir, wie stark Selbsthilfe in Wien gelebt wird – und das quer durch alle Altersklassen.“

[sus-wien.at](http://sus-wien.at)



“

**Die zahlreichen Selbsthilfegruppen in Wien sind wichtige Partner für das Gesundheitswesen.**

**Peter Hacker, Wiener Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport**

Christiane Ladinig (l.) und Martina Daim (beide Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien) mit WiG-Geschäftsführer Dennis Beck.

**GESUNDE BEZIRKE**

## Erfolgreiches WiG-Programm in allen Bezirken

Das Programm „**Gesunde Bezirke**“ leistet einen sichtbaren, erlebbaren und nachhaltigen Beitrag zu (noch) mehr gesunden Lebensverhältnissen und Lebensweisen in der Stadt Wien. Damit soll die soziale **Chancengerechtigkeit hinsichtlich umfassender Gesundheit** erhöht und die Gesundheit der in den Bezirken lebenden Menschen sowie der gesamten Wiener Bevölkerung verbessert und gesteigert werden. „Gesunde Bezirke“ wurde schrittweise ausgebaut und steht **jetzt in allen Wiener Bezirken** zur Verfügung. Unter den zahlreichen Aktivitäten in den Bezirken ist eines der Highlights das kostenfreie Mitmachprogramm „Gesundheit erleben – einfach mitmachen!“. Es wird mit seinen Modulen Bewegung – Ernährung – Seelische Gesundheit auch 2026 in ausgewählten Bezirken Station machen.

[wig.or.at/gesundebezirke](http://wig.or.at/gesundebezirke)

**SCHLAU SEIN, GESUND ESSEN**

## Genuss mit Grips

Das WiG-Projekt „Schlau sein – Gesund essen“ wurde in Phase I von 2020 bis 2023 umgesetzt und wird in **Phase II von 2025 bis 2027** fortgesetzt. Das Projekt wird an 17 ganztägigen öffentlichen Wiener Volksschulen in den Bezirken Leopoldstadt, Favoriten, Simmering, Brigittenau und Floridsdorf durchgeführt. Ziel ist es, **Wissen rund um gesundheitsförderliche Ernährung** zu vermitteln. „Die Maßnahmen sind so gestaltet, dass

wir das gesamte Umfeld der Kinder erreichen“, erläutert Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Die **Auf-taktveranstaltung** fand in der Bildungsdirektion Wien statt. Teilnehmende waren Schulleitungen, Pädagog\*innen sowie Vertreter\*innen der Bildungsdirektion Wien sowie des Fonds Gesundes Österreich, der das Projekt ebenfalls finanziell unterstützt. Mehr Infos auf: [yourl.at/schlausein](http://yourl.at/schlausein)



„Schlau sein – Gesund essen“ kommt wieder in 17 Schulen.

**GESUNDE GRÄTZEL-BETRIEBE**

## Gesunde Unternehmen

Mit dem Projekt „Gesunde Grätzel-Betriebe“ unterstützt die Wiener Gesundheitsförderung – WiG kleine Unternehmen dabei, ihre Stärken sichtbar zu machen und Gesundheit in den Mittelpunkt zu stellen. „Gesunde Grätzel-Betriebe“ wird aus dem Landesgesundheitsförderungsfonds (LGFF) finanziert. Das auch von der Bezirksvorstehung und der Wirtschaftskammer unterstützte Pilotprojekt im



Stuwerviertel startete mit dem **Marktplatz „Gesunde Grätzel-Betriebe“** am Vorgartenmarkt. Besucher\*innen konnten bei Informationsständen rund um das Thema Gesundheit im Betrieb, Mitmachstationen mit Gesundheitsaktivitäten sowie gesunden Snacks in die Thematik der **Gesundheitsförderung für Betriebe** eintauchen. „Wir konnten mit dieser Veranstaltung einen Raum für Austausch und Vernetzung unter den Betrieben und der Nachbarschaft bieten“, so Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WiG.

[yourl.at/wig-gesunde-betriebe](http://yourl.at/wig-gesunde-betriebe)

Hier finden Sie alle Weblinks der Kurzmeldungen auf einen Blick: [wig.or.at/magazin-weblinks](http://wig.or.at/magazin-weblinks)



Mit am Vorgartenmarkt (v.l.n.r.): Matthias Hümmelink (Mitglied der Geschäftsführung WiG), Silvia Lang (Bezirksobfrau Leopoldstadt WKO), Alexander Nikolai (Bezirksvorsteher Leopoldstadt), Heidrun Rader (Projektleiterin Gesunde Grätzel-Betriebe WiG), Mira Lepold (Programmleiterin Gesunde Bezirke Leopoldstadt WiG)

**SICHER GESUND IN WIEN**

## Stolperfalle Mensch

Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG setzt mit dem Projekt „Sicher gesund in Wien“ einen **Schwerpunkt für ältere Menschen**, ihre Angehörigen sowie Expert\*innen aus Gesundheits- und Sozialberufen. Im Zentrum stehen Angebote zur sicheren Gestaltung der Wohn- und Lebensumgebung in Wien, um Stürzen im Alter vorzubeugen. Im Rahmen des Projekts sind Vorträge und **Workshops für Senior\*innen, Angehörige und Pflegepersonen** geplant. Auch Informationsmaterialien und eine Fachtagung für Expert\*innen und Mitarbeiter\*innen verschiedener Bereiche sind vorgesehen. Zudem werden die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz im Projekt Beachtung finden. Ein erstes Angebot im



Die Sturzprävention für ältere Menschen ist ein Thema, dem sich das WiG-Projekt „Sicher gesund in Wien“ widmet.

Rahmen des Projekts sind Workshops für Senior\*innen mit dem Titel „**Stolperfalle Mensch?**“. Diese werden in den Wiener Pensionist\*innenklubs und in Grätzelzentren von Wohnpartner angeboten. Sie werden vom

Kuratorium für Verkehrssicherheit gestaltet. Weitere Workshops sind bereits in Planung. Das Projekt wird aus dem Wiener Landesgesundheitsförderungsfonds (LGFF) finanziert.  
[yourl.at/sicher-gesund-in-wien](http://yourl.at/sicher-gesund-in-wien)

# Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2025

Am 16. September 2025 fand im Wiener Rathaus die Wiener Gesundheitsförderungskonferenz zum Thema „Gesundes Altern“ statt.

**A**uch in diesem Jahr prägten hochkarätige Vorträge, Diskussionen und Raum für Vernetzung die Wiener Gesundheitsförderungskonferenz der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Sie widmete sich thematisch dem WiG-Jahresschwerpunkt 2025 „Gesundes Altern“. Eröffnet wurde die Konferenz mit dem Titel „Gesundes Altern. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung“ von Dennis Beck, Geschäftsführer der WiG, und Gemeinderätin Andrea Mautz. Beck erklärte, dass es der WiG sehr wichtig

sei, gerade auch für ältere Menschen gesundheitsfördernde Projekte und Initiativen zu bieten. Gemeinderätin Mautz betonte, dass es für die Stadt Wien ein bedeutendes Ziel ist, die Gesellschaft so zu gestalten, dass gesundes Altern ermöglicht wird. Als Vortragende hatte die WiG einmal mehr internationale Expert\*innen gewonnen. Lutz Jäncke erklärte, wie unser Gehirn sich bis ins Alter entwickeln kann. Hürrem Tezcan-Güntekin gab einen Einblick in die Herausforderungen im Zusammenhang mit der Pflege älterer Menschen mit Migrationshintergrund. Und Pasqualina Perrig-Chiello zeigte

auf, wie Glück und Gesundheit im Alter zusammenspielen. Die zahlreich erschienenen Teilnehmer\*innen verfolgten die Vorträge mit großem Interesse und beteiligten sich rege an der Diskussion. (sfw)

Lesen Sie mehr über die Vorträge ab Seite 8. Mehr Fotos finden Sie auf: [wig.or.at](http://wig.or.at)

Mehr Inhalte aus den Vorträgen finden Sie in unserem Blog: [yourl.at/gesundestadt-blog](http://yourl.at/gesundestadt-blog)



1



2



3



4



**1** Gemeinderätin und Vorsitzende des Gemeinderatsausschusses für Soziales, Gesundheit und Sport Andrea Mautz bei ihrer Eröffnungsrede. • **2** Die große Teilnehmer\*innenanzahl unterstrich die Brisanz des Themas. • **3** WiG-Geschäftsführer Dennis Beck (2.v.r.), Mitglied der Geschäftsführung Matthias Hümmelink (3.v.l.) mit den Vortragenden Lutz Jäncke (l.), Hürrem Tezcan-Güntekin und Pasqualina Perrig-Chiello sowie Andrea Mautz (vorne, v.l.n.r.). • **4** Miriam Hie, Konferenz-Organisationsteam Petra Hafner, Leiterin Öffentlichkeitsarbeit Wiener Gesundheitsförderung – WiG, Matthias Hümmelink, Sandra Steiner (v.l.n.r.). • **5** Gut besucht: Der Büchertisch mit Literatur zum Konferenzthema. • **6** Die Gesundheitspreise verlieh Peter Hacker, Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport. • **7** Auch in den Pausen wurde diskutiert. • **8** Gute Laune am WiG-Infostand. • **9** Auch die Wiener Senior\*innenbeauftragte Sabine Hofer-Gruber gratulierte den Gesundheitspreisträger\*innen. • **10** Aus dem Publikum kamen spannende Fragen. • **11** Freundlicher Empfang durch die Life-Lounge-Mitarbeiter\*innen.

# Unser Gehirn IST PLASTISCH

**Lutz Jäncke beschrieb, wie die Plastizität des Gehirns auf den Alterungsprozess wirken kann.**

**L**utz Jäncke startete mit der Eröffnung in seinen Vortrag, dass er in seiner Ausbildung noch gelernt habe, dass das Gehirn irgendwann fertig ist und danach nur mehr abbaut. Dann folgte vor etwa drei Jahrzehnten die Entdeckung, dass unser Gehirn unser ganzes Leben lang plastisch bleibt. Was heißt das aber? Es bedeutet, dass unser Gehirn niemals aufhören muss, neue Verbindungen zu schaffen und Synapsen zu bilden – und damit dem Alter ein Schnippchen schlagen kann.

**Veränderungen sind normal.** Das bedeutet nicht, dass das Gehirn objektiv betrachtet nicht abbaut. „Es gibt Hirnregionen, in denen zwischen etwa 65 und 85 Jahren ein anatomischer Abbau stattfindet. Wir verlieren in diesem Zeitraum pro Jahr etwa 1 Prozent der grauen Substanz, in der die Nervenzellen

sitzen. Um ebenso viel nimmt die weiße Substanz – das sind abgestorbene Regionen im Gehirn – zu. Diese Veränderungen sind normal und wir müssen sie akzeptieren.“ Vieles davon findet im Hippocampus, einem kleinen Bereich des Gehirns, der unter anderem für das Langzeitgedächtnis zuständig ist, statt. Auch anhand der Hirndurchblutung werden immer wieder viele Veränderungen erklärt. Insgesamt können etwa 38 Prozent aller Veränderungen im Gehirn auf anatomische, also auf körperliche, Veränderungen zurückgeführt werden. Etwa ein Viertel dieser anatomisch bedingten Änderungen haben mit der Durchblutung zu tun. „Trotzdem verkauft die Pharmabranche viele durchblutungsfördernde Medikamente. Die meisten davon bräuchten die Menschen nicht“, ist Jäncke überzeugt. In vielen Fällen gehe die schwächere Durchblutung des Gehirns nur darauf zurück, dass die Menschen ihre geistige Leistungsfähigkeit nicht genug gepflegt hätten, betonte der Experte und fasste zusammen: „Bei näherer Betrachtung sind nur 3 Prozent der Veränderungen bei der geistigen Leistung anatomisch erkläbar.“



Lutz Jäncke erklärte,  
wie unser Gehirn  
auch im Alter fit  
bleiben kann.

Den Blog mit mehr  
Info zu den Inhalten  
von Lutz Jänckes  
Vortrag finden  
Sie hier: [yourl.at/  
gesundestadt-blog](http://yourl.at/gesundestadt-blog)



**Das Gehirn braucht Training.** Die Plastizität des Gehirns kann altersbedingte Verluste durchaus ausgleichen. Das geht aber nicht von selbst. „Jedes Hirngebiet, das in irgendeiner Form in intensives Training involviert ist, wird sich in Abhängigkeit von der Häufigkeit des Gebrauchs entwickeln“, erklärt Jäncke. Dabei bilden sich neue Verbindungen und das Gehirn bleibt leistungsfähig. Das weiß die Wissenschaft nicht zuletzt deswegen, weil das Alter des Gehirns tatsächlich gemessen und mit dem chronologischen Alter in Beziehung gesetzt werden kann.

**„Geistige, soziale und körperliche Fitness sind die besten Anti-Aging-Mittel.“**  
Lutz Jäncke, Neurowissenschaftler und Psychologe

Was können wir also tun, um unser Gehirn fit zu halten und altersbedingten Abbau auszugleichen? „Geistige, soziale und körperliche Fitness sind die besten Anti-Aging-Mittel, die es gibt“, erklärte Lutz Jäncke. Er nannte dazu auch Beispiele. So hatte bei einer in einer Studie untersuchten Gruppe von älteren Nordic Walkern der Hippocampus nicht ab-, sondern zugenommen. Und bei Menschen, die oft und intensiv musizierten, war das Gehirn um bis zu fünf Jahre jünger als das biologische Alter der Personen. Wichtig sei, dass bei den Aktivitäten nicht ständig dasselbe wiederholt wird: „Kreuzworträtsel in immer der gleichen Zeitung zu lösen bringt nichts. Da müssten Sie schon schwere Sudokus machen“, brachte Jäncke es auf den Punkt. Als die stärksten negativ auf die Gehirnfitness wirkenden Faktoren nannte er Bluthochdruck und Diabetes. Beides lasse sich aber durch einen gesunden Lebensstil und medizinische Behandlungen in den Griff bekommen. Der Vortrag mit seinen spannenden Botschaften wurde vom Publikum begeistert aufgenommen. (sfw)

### INTERVIEW

**LUTZ JÄNCKE**  
**Professor an der Universität Zürich**

Jäncke ist Neurowissenschaftler und Psychologe. Er beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit dem Gehirn des Menschen und seinem Verhalten. Als Wissenschaftler, Keynote-Speaker und Hochschullehrer will er wissenschaftliche Erkenntnisse alltagstauglich und verständlich vermitteln.  
[lutzjaencke.ch](http://lutzjaencke.ch)



**Sie haben Nordic Walking als Beispiel für Gehirntraining erwähnt. Warum ist das so?**

Nordic Walking ist eine Beispieltätigkeit, bei der alle förderlichen Aspekte für das Entstehen neuer Verbindungen gegeben sind: Es braucht dafür Selbstdisziplin. Es trainiert gleichermaßen die körperliche Fitness und die räumliche Wahrnehmung. Wer in Gruppen walkt, pflegt dabei auch soziale Kontakte.

**Kann das auf andere Tätigkeiten übertragen werden?**

Ja, es ist einfach wichtig, dass wir uns regelmäßig geistig und körperlich fordern. Und dass wir uns dabei motivieren. Dass wir also auch dann hinausgehen, wenn z. B. das Wetter gerade unangenehm ist. Denn Selbstdisziplin ist ein sehr wichtiger Faktor.

**Was hat Selbstdisziplin mit unserer Fähigkeit, kognitive Aufgaben zu lösen, zu tun?**

Für das Lösen von kognitiven Aufgaben brauchen wir einen Teil des Gehirns, der Frontalkortex heißt. Unter den Funktionen, die er beherbergt, ist auch die Selbstdisziplin.

**Bringt es etwas, wenn nur ein Teil der positiven Einflussfaktoren vorhanden ist?**

Jede sich wiederholende Aktivität hilft. Dann kann sich die Gehirnregion, die die jeweilige Tätigkeit bestimmt, anpassen. Ich habe den Einfluss des Musizierens erwähnt. Manche Menschen machen sehr viel und oft Musik, sind vielleicht aber körperlich wenig aktiv. Ihr Gehirn profitiert dann eben über die Musik. Es muss nicht immer alles erfüllt sein.

# Erleben entsteht in DER WAHRNEHMUNG

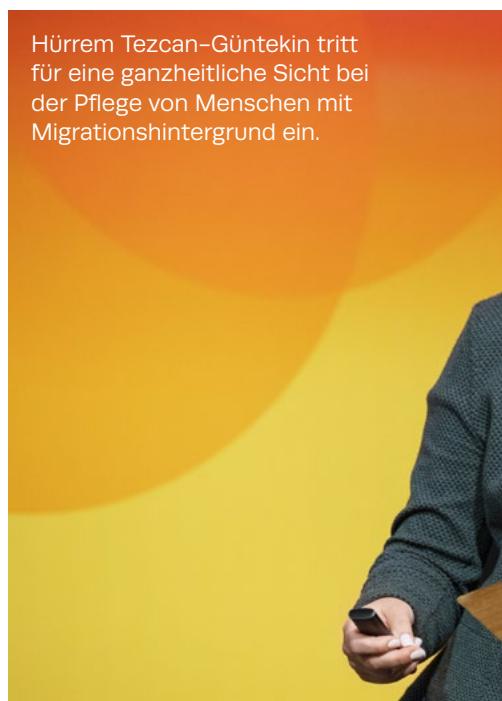
**Hürrem Tezcan-Güntekin referierte über Diskriminierung von Menschen mit Migrationshintergrund im Zusammenhang mit Pflege.**

Menschen mit Migrationshintergrund, die der Pflege bedürfen, sowie ihre Angehörigen berichten von Erfahrungen mit Ausgrenzung und Rassismus. Das bestätigen die Forschungen von Tezcan-Güntekin. „Vieles, was Menschen mit Migrationsgeschichte erleben, erleben zwar auch andere. Aber bei der ersten Gruppe kommen oft mehrere Faktoren zusammen. Das kann zu Mehrfachdiskriminierung führen“, erklärte die Wissenschaftlerin die Wichtigkeit dieses Themas. Dabei bestehe ein Zusammenhang mit der Möglichkeit zur gesellschaftlichen Teilhabe. Diese habe mehrere Dimensionen – von der Gesundheit über die soziale Einbindung und Wohnsituation bis hin zur materiellen Lage, bei der es große Unterschiede in der Bevölkerung gibt. So beträgt in Deutschland die durchschnittliche Rente von migrantischen Frauen nur ein Drittel der Summe, die Männer ohne Migrationshintergrund erhalten. Generell sind Menschen mit Migrationshintergrund ab 65 Jahren mit 27 Prozent weit mehr als doppelt so oft armutsgefährdet als solche ohne Migrationsgeschichte, bei denen es nur 11 Prozent sind.

Im Blog finden Sie mehr dazu, wie die beschriebenen Ungleichheiten im Alter beseitigt werden können:  
[yourl.at/gesundestadt-blog](http://yourl.at/gesundestadt-blog)



Hürrem Tezcan-Güntekin tritt für eine ganzheitliche Sicht bei der Pflege von Menschen mit Migrationshintergrund ein.



**Hemmschwellen für Pflege.** Das hat Folgen für den Pflegekontext. Beispielsweise, indem Gesundheitsförderung bei den Betroffenen einen geringen Stellenwert hat, weil die Priorität auf unmittelbareren Themen wie der Aufenthaltsgenehmigung oder dem Umgang mit Gewalterfahrung liegt. Die finanzielle Komponente ist aber nur eine der Barrieren, die Menschen mit Migrationshintergrund an der Inanspruchnahme von Pflegeleistungen hindern. Auch sprachliche Barrieren, Scheu vor der Begutachtung des Gesundheitszustands oder frühere Diskriminierungserfahrungen sind Hemmschwellen. Auf Anbieterseite wird das oft als nicht vorhandener Pflegebedarf gesehen: „Es entsteht der Eindruck, dass die Menschen keine Pflegeleistungen brauchen oder wollen – denn sie kommen ja nicht“, erklärte Tezcan-Güntekin. Darüber hinaus würden geringe Kenntnisse bei sozialen und kulturellen Besonderheiten, eine Überbetonung von Unterschieden sowie bestehende Vorurteile und rassistische Haltungen einen diskriminierungsfreien Pflegekontext erschweren, führte die Wissenschaftlerin aus. Dazu komme, dass Beschwerden über rassistisches oder diskriminierendes Verhalten oft nicht ernst genommen werden. Es sei „nicht so gemeint“ gewesen, werde den Betroffenen dann oft gesagt. Dabei sei es wichtig, die Beschwerden immer ernst



**Menschen mit Migrationshintergrund sind so unterschiedlich wie wir hier in diesem Saal.**  
„Hürrem Tezcan-Güntekin, Soziologin, Erziehungs- und Gesundheitswissenschaftlerin

zu nehmen, so Tezcan-Güntekin. Sie meint: „Es hat keinen Sinn, zu hinterfragen oder zu relativieren. Denn das Erleben entsteht in der Wahrnehmung. Und wenn die Betroffenen eine Situation als diskriminierend empfinden, muss das immer ernst genommen werden.“

**Diskriminierung Einhalt gebieten.** Um Rassismus und Diskriminierung in der Pflege zu vermeiden, empfahl Tezcan-Güntekin einen intersektionalen Zugang. „Intersection“ ist das englische Wort für Kreuzung. Das bedeutet, dass soziale Kategorien wie Gender, Ethnizität, Nation oder Gesellschaftsschicht nicht isoliert betrachtet werden dürfen, sondern auf „Überkreuzungen“ eingegangen werden soll. Zum Abschluss ihres Vortrags empfahl die Wissenschaftlerin, in Gesundheitseinrichtungen diskriminierungskritische Ansätze wie Beratungen oder Fortbildungen bzw. Anlaufstellen zu implementieren und diskriminierendes Verhalten mit klaren Konsequenzen zu belegen. (sfw)

### INTERVIEW

#### HÜRREM TEZCAN-GÜNTEKIN

**Professorin an der Alice Salomon Hochschule in Berlin und der Berlin School of Public Health**

Die Forschungsarbeiten der Soziologin, Erziehungs- und Gesundheitswissenschaftlerin befassen sich mit diversitäts- und diskriminierungssensibler pflegerischer Versorgung, Demenz und Migration sowie transnationaler Gesundheitsversorgung.  
[yourl.at/ash-tezcan-guentekin](http://yourl.at/ash-tezcan-guentekin)



**Sie haben darüber gesprochen, dass junge Menschen Rassismus leichter benennen. Warum ist das so?**

Soziale Medien haben das Thema besprechbar gemacht. Da dort viel darüber diskutiert wird, lernen die Menschen eher, Rassismus auch selbst zu benennen. Darüber zu sprechen wird „normal“. Aber das sind Medien und Plattformen, die ältere Menschen nicht so sehr nutzen.

**Addiert sich Diskriminierung, wenn es dafür mehrere Faktoren gibt?**

Unsere Beobachtung ist, dass es mehr als eine Addition ist. Wenn beispielsweise eine Frau schwarz, behindert und kinderreich ist, ist die Wahrscheinlichkeit für Diskriminierungen besonders groß. Der Vergleich mit einer Straßenkreuzung, den

der Begriff der Intersektionalität bemüht, ist hier schon sehr treffend: Wenn Sie auf einer Kreuzung stehen und aus allen Richtungen kommen Autos, ist die Gefahr für einen Unfall deutlich größer, als wenn nur ein Auto kommt. So führen auch mehrere gleichzeitig vorhandene Risikofaktoren ungleich häufiger zu Diskriminierungen.

**Was können Menschen im medizinischen Bereich tun, um Diskriminierung zu verhindern?**

Am besten ist es, wenn im Kollegium eine Gruppe gefunden wird, die regelmäßig Erfahrungen bezüglich Diskriminierung und Rassismus austauscht. So kommen alle schnell zu unterschiedlichen Perspektiven und können Lösungsansätze erkennen.



Für Pasqualina Perrig-Chiello ist Glück im Alter keine Sache der Gene, sondern stark von unserem Lebensstil abhängig.

# Alt sind nur DIE ANDEREN

**Pasqualina Perrig-Chiello zeigt auf, dass es nicht dem Zufall überlassen werden muss, ob wir im Alter Glück und Gesundheit erleben.**

Wenn wir die Definition der WHO ernst nehmen, dass Gesundheit ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens ist, wird klar: Glück und Gesundheit sind eng miteinander verbunden“, erklärte die Professorin für Entwicklungspsychologie Pasqualina Perrig-Chiello am Beginn ihrer Ausführungen.

**Bilder im Kopf.** „Das Alter bringt Einschränkungen mit sich“, räumte die Wissenschafterin ein, meinte aber gleich darauf: „Aber wir können selbst etwas dagegen tun.“ Schon allein, wie wir mit den Herausforderungen des Alters umgehen, mache viel aus. Dabei seien uns negative Stereotypen, die in vielen Köpfen dominieren, im Weg – diese reichen von der Reduktion hochgebildeter Frauen auf

die Rolle der lieben Oma bis zur Annahme, dass zu viele Menschen zu alt seien. „Interessanterweise dürfen wir nicht von Überfremdung reden, aber der Begriff Überalterung ist in Ordnung?“, wunderte sich Perrig-Chiello, um dieses Vorurteil auch gleich mit Zahlen aus Österreich zu entkräften: Je ein Fünftel der Bevölkerung ist hierzulande unter 20 Jahre und ebenso viele Menschen sind über 65. Viele ältere Menschen übernehmen negative Stereotypen für sich und andere. „Daher will sich niemand alt fühlen. Alt, das sind nur die anderen“, erklärte die Vortragende. Die Folgen, meinte sie, seien „verheerend“. Menschen würden altersbezogene Beschwerden ignorieren und damit ihre Gesundheit gefährden.

**Die neuen Alten.** Die Bilder des Alterns müssen sich auch deshalb ändern, weil die Babyboomer das Alter revolutionieren würden. Da-

für nannte Perrig-Chiello auch mehrere Gründe: Diese Menschen seien zwar nun Senior\*innen, aber fitter, gesünder, finanziell besser gestellt, politischer, mobiler und in ihren Lebensformen vielfältiger als frühere Generationen. Und sie seien bereit, gesellschaftlich zu partizipieren und an ihrem Glück aktiv zu arbeiten.

**„Glück und Gesundheit sind eng miteinander verbunden.“**  
Pasqualina Perrig-Chiello,  
Entwicklungspsychologin

**Reine Glückssache?** Natürlich spielen beim „Healthy Aging“ auch die Gene eine Rolle. Aber, betonte die Rednerin, nur zu etwa 25 Prozent. Der Rest ließe sich durch Lebensstil und Persönlichkeitsmerkmale erklären. Bei besonders resilienten Menschen seien bestimmte Charakterstärken zu beobachten. Allen voran nannte die Vortragende Begeisterungsfähigkeit, die Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden, Neugier, Dankbarkeit und Hoffnung. „Je mehr dieser Charakterstärken eine Person hat, desto mehr positives Erleben und Freude hat sie und desto glücklicher kann sie sein“, fasste sie zusammen. Diese Stärken führten auch zu Selbstverantwortung, die die Forscherin mit der Fähigkeit, das eigene Schicksal zu akzeptieren und zugleich die eigenen Möglichkeiten zu aktivieren, erklärte. Und sie gab abschließend auch einen Hinweis, wie diese Eigenschaften entwickelt werden können: „Die positive Psychologie schaut, was uns gesund hält, und nicht, was uns krank macht.“ (sfw)

Den Blog mit mehr Info über Altern und Glück finden Sie hier: [yourl.at/gesundestadt-blog](http://yourl.at/gesundestadt-blog)



### INTERVIEW

**PASQUALINA PERRIG-CHIELLO**  
**Professorin em. für Entwicklungspsychologie der Lebensspanne an der Universität Bern**



Der Arbeitsschwerpunkt von Perrig-Chiello fokussiert auf Wohlbefinden, Gesundheit und persönliches Wachstum in der zweiten Lebenshälfte, Übergänge, kritische Lebensereignisse und Generationenbeziehungen.  
[yourl.at/unibe-perrig-chiello](http://yourl.at/unibe-perrig-chiello)

**Nicht alle haben von Haus aus die Charakterstärken, die Sie nennen. Können diese erlernt werden?**

Wir wissen, dass das alles erlernbar ist. Und es ist auch nicht nötig, alles auf einmal zu machen. Dankbarkeit ist beispielsweise ein guter Anfang. Es ist leicht, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Wer täglich drei Dinge, für die er oder sie dankbar sein kann, einträgt, verändert schnell das eigene Denken ins Positive.

**Sie haben im Zusammenhang mit Offenheit erwähnt, dass im Alter viele Menschen neue Lebensziele finden müssen. Was, wenn die Phantasie dafür nicht reicht?**

Um die Ansprüche an die jeweilige Lebenssituation anzupassen, ist nicht viel Phantasie nö-

tig. Offenheit bedeutet auch, dass ich mich von alten Mustern befreie, die mich definieren. „So bin ich eben“ sollten wir nie sagen. Denn alles kann hinterfragt und neu gedacht werden.

**Sie haben auch von Selbstwirksamkeit gesprochen. Können diese auch Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen erreichen?**

Selbstwirksamkeit kann und soll so lange wie möglich aufrechterhalten werden. Denn das gibt den Menschen das Gefühl, ernst genommen zu werden, und dass auch sie etwas bewirken können. Wir müssen dafür den Menschen einen Vertrauensvorschuss geben, aber natürlich immer unter Kontrolle. In Gefahr bringen sollen sie sich dabei natürlich nicht.



Die Wiener Symphoniker musizieren auf Weltklassenniveau. Das belastet Körper und Geist wie Leistungssport.

## Gesundheit im Takt

**Mit dem Projekt „inTakt“ haben die Wiener Symphoniker erstmals ein strukturiertes Gesundheitsprogramm etabliert.**

Was wie pure Leichtigkeit klingt, erfordert Höchstleistung: stundenlanges Üben, Reisen, Anspannung. Doch anders als Spitzensportler\*innen haben die Wiener Symphoniker keine professionelle Unterstützung im Umgang mit diesen Herausforderungen. Hier setzt das Projekt „inTakt“ an, gefördert von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, dem Fonds Gesundes Österreich und der Österreichischen Gesundheitskasse ÖGK. „Die Arbeitswelt prägt unsere Gesundheit. Daher wollen wir die betriebliche Gesundheitsförderung voranbringen“, sagt WiG-Projektleiterin Hannah Grumiller.

Drei Jahre lang erprobte das Orchester neue Wege, um die Gesundheit der Belegschaft – Musiker\*innen und Verwaltung – zu stärken. „Unser Ziel war und ist es, Belastungen zu



“

**Auch unter schwierigen Bedingungen kann qualitätsgesicherte betriebliche Gesundheitsförderung gelingen.**

Hannah Grumiller, zuständige Gesundheitsreferentin in der WiG

reduzieren und den sozialen Zusammenhalt zu stärken“, so Bernhard Kircher, Projektleiter bei den Wiener Symphonikern.

Ein Orchester ist jedoch kein herkömmlicher Betrieb. Proben und Konzerte lassen kaum Raum für zusätzliche Angebote. „Und in ex-

ternen Spielstätten haben wir wenig Einfluss auf das Arbeitsumfeld – wie Ergonomie, Licht, Temperatur“, erklärt Bernhard Kircher. Ohne eigene Betriebsstätte fehlen zudem Räumlichkeiten für Gesundheitsangebote.

### **Gesundheit systematisch fördern.**

Zu Beginn analysierte das Orchester die Gesundheit der Musiker\*innen und Mitarbeitenden. Probleme und Lösungen wurden gesammelt – daraus entstand ein Maßnahmenpaket: individuelle Angebote, bessere Rahmenbedingungen und Führungskräfteentwicklung. „Langfristig zählt vor allem die Unterstützung der Geschäftsführung“, betont Kircher. Eine externe Evaluation zeigt: Die körperlichen und emotionalen Belastungen gingen zurück, die Zusammenarbeit mit den Führungskräften verbesserte sich. Gesundheit erhält generell einen höheren Stellenwert. Besonders geschätzt werden Angebote zum Krafttraining in einem Fitnessstudio und die Ferienbetreuung für die (Klein-) Kinder während der Festspielzeit in Bregenz. „Ein wichtiger Schritt war die Einrichtung einer Stabsstelle für Betriebliches Gesundheitsmanagement, die eine nachhaltige Gesundheitsförderung ermöglicht“, so Hannah Grumiller.

### **Ausgezeichnete Maßnahmen.**

Ausgezeichnet mit dem Gütesiegel für Betriebliche Gesundheitsförderung zeigt „inTakt“: Auch ein Orchesterbetrieb kann Strukturen schaffen, die Gesundheit langfristig stärken – ein Vorbild für andere Kulturinstitutionen. (ck)

# Gesundes Simmering

**Seit 2022 ist Simmering Teil des Programms „Gesunde Bezirke“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG.**

Der 11. Bezirk ist ein Ort der Vielfalt – von innerstädtischen Grätzeln bis zu landwirtschaftlich geprägten Flächen am Stadtrand. Die Gesundheit der Menschen in Simmering ist dem Bezirksvorsteher Thomas Steinhart ein wichtiges Anliegen. „Das ist uns wichtig, weil Gesundheit die Lebensqualität unserer Bürgerinnen und Bürger stärkt – ein gesunder Bezirk bedeutet mehr Wohlbefinden und ein starkes Miteinander.“ Die Kooperation zwischen der WiG und der Bezirksvorstehung ist gut, das bestätigt auch Mira Liepold, WiG-Programmleiterin „Gesundes Simmering“. „Obwohl Simmering erst relativ kurz am Programm „Gesunde Bezirke“ teilnimmt, werden unsere Aktivitäten sehr gut angenommen. Der Bezirk bewirbt unsere Angebote und ist offen für neue Ideen.“

**Zeit zum Plaudern.** Ein Projekt, das im Bezirk entstanden ist, ist „Plaudern in der Bücherei“. Es wurde in Simmering von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG mit den Stadt Wien Büchereien entwickelt und wird vom Verein Sorgenetz umgesetzt. An den Büchereistandorten Bildungszentrum und Leberberg treffen einander Menschen, um miteinander ins Gespräch zu kommen und Gemeinschaft zu erleben. Eine Anmeldung ist für das kostenlose Angebot nicht nötig.

**Simmering in Bewegung.** Ein Fixpunkt sind die Walking-Treffs des WiG-Projekts „Bewegte Apotheke“: Die Apotheke zum Schwarzen Adler in der Simmeringer Haupt-



“

**Gesundheit betrifft uns alle – deshalb freut es mich, dass wir in Simmering mit Partnern wie der WiG Akzente für ein gutes und aktives Leben setzen können.**

Thomas Steinhart,  
Bezirksvorsteher Simmering

straße lädt jeden Freitagvormittag zum Nordic Walking in der Gruppe ein – ganzjährig und ohne Anmeldung. Bewegung stand 2025 in Simmering auch im Rahmen des WiG-Moduls „Gesundheit erleben – einfach mitmachen!“ auf dem Programm. So wurde zu

Das Projekt „Plaudern in der Bücherei“ ist direkt in Simmering entstanden.



einem Grätzelpaziergang geladen und es wurden diverse Mitmach-Bewegungseinheiten im öffentlichen Raum geboten. Speziell für Jugendliche gibt es in Simmering die City Challenge-Touren, bei denen sie gehend den Bezirk kennenlernen und dabei Informationen über ein gesundes Leben sammeln können.

**Vernetzt und gemeinsam.** Der Austausch zwischen der WiG und dem Regionalforum Simmering, das Organisationen und Vereine des Bezirks verbindet, ist rege und konstruktiv. Sehr gut ist auch der Kontakt zum Netzwerk demenzfreundliches Simmering. Darüber hinaus fördert die WiG zahlreiche Initiativen im Bezirk, die zum sozialen Miteinander beitragen – etwa ein Volleyballturnier im Bleriotpark oder das Gartenprojekt „Garte(l)n verbindet!“ für geflüchtete Kinder und Jugendliche. (sfw)

# Aus den BEZIRKEN



**So lebendig geht es in den Grätzeln unserer Stadt zu.**

## 1020 LEOPOLDSTADT

### Siehst du mich (nicht)?

Bewegung und Tanz stärken das körperliche und seelische Wohlbefinden und verbessern die Selbstwahrnehmung. Das ist die Idee hinter der Initiative „Siehst du mich (nicht) – Choreographische Werkstatt“ der Jugend am Werk Sozial:Raum GesmbH, der Tagesstruktur „Im Werd“ und des Vereins Neustart. Die von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG finanziell unterstützte Initiative schafft einen inklusiven Rahmen für Menschen mit Behinderung und/oder Lernschwierigkeiten sowie für Menschen, die straffällig wurden. Bewegung, begleitet von Musik und visuellen Impulsen, fördert das Bewusstsein sowohl für die eigene Präsenz als auch für die Bewegungen der anderen.



Viele Arbeitsschritte sind nötig, bis aus Flachs ein Shirt wird.

## 1060 MARIAHILF

### Mein Shirt wächst im Park

Dem T-Shirt beim Wachsen zu sehen – diese Erfahrung konnten

Jugendliche im Hochbeet von Juvivo im Fritz-Imhoff-Park machen. Im Frühjahr wurden Flachssamen ausgesät, nun wurde geerntet. Nach dem Trocknen der Pflanzen führte eine Expertin in die traditionellen Arbeitsschritte ein: Riffeln, Brecheln, Schwingen und Hecheln. Anschließend wurden die Fasern gekämmt und fürs Spinnen vorbereitet. Mit großer Begeisterung versuchten sich alle am Spinnrad. Mit viel Geschick webten die Jugendlichen Bänder, von denen jede\*r ein Stück als Schlüsselanhänger mitnehmen durfte. Dieser lebendige Einblick in ein altes Handwerk wurde durch eine finanzielle Förderung der Wiener Gesundheitsförderung – WiG unterstützt.

## 1090 ALSERGRUND

### Fest für die Gesundheit

Unter dem Motto „Gesundheit mit Spaß“ organisierten Bewohner\*innen im Van-Swieten-Viertel ein von der WiG finanziell unterstütztes Grätzelfest im September 2025. Zahlreiche Nachbar\*innen nutzten die Gelegenheit, um bei Livemusik, Tanz, Spielen und einem Bio-Buffet miteinander zu feiern. Das Fest war nach der erfolgreichen Premiere vom Vorjahr bereits eine Fortsetzung: Wieder bot es Gelegenheit, neue Menschen aus der Umgebung kennenzulernen, gemeinsam in Bewegung zu kommen und in entspannter Atmosphäre Kontakte zu vertiefen.



Der Bici-Bus radelt sicher durch Meidling.

## 1120 MEIDLING

### Sicher zur Schule

Ein Bici-Bus ist eine organisierte Fahrt, bei der sich Kinder und begleitende Erwachsene zu fixen Zeiten an Haltestellen treffen und gemeinsam in die Schule radeln. Seit September fährt ein Bici-Bus auch in Meidling vom Wildgarten zur Regenbogenschule in der Rohrwassergasse 2. Initiiert wurde der Bus von Sandra Schlägl. Das Angebot soll über den Herbst institutionalisiert werden. Begleitende Eltern sind immer willkommen. Anmeldungen werden gern angenommen:

[info@bike-bus.at](mailto:info@bike-bus.at)

## 1160 OTTAKRING

### Gemeinsam gesund feiern

Alle guten Dinge sind drei: Nach zwei erfolgreichen Hoffesten im Lobmeyershof fand nun das dritte nachbarschaftlich organisierte Fest statt. Finanzielle Unterstützung dafür kam von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Menschen aller Altersgruppen, von kleinen Kindern bis zu älteren Nachbar\*innen, nutzten die Gelegenheit, einander kennenzulernen und gemeinsam

einen entspannten Nachmittag zu verbringen. Zwischen Jonglierbällen, Slackline, Kinderschminken und Riesenseifenblasen blieb genug Raum für Gespräche und neue Bekanntschaften. Die Bewegungsangebote, das gemeinsame Spielen und eine gesunde Jause stärkten Körper, Gemeinschaftsgefühl und Psyche.

## 1170 HERNALS

### Ballspielen für alle

Die Volksschule Rötzergasse hatte einen Ballkäfig, der nur den Schüler\*innen zur Verfügung stand. Damit sich auch Menschen aus der Nachbarschaft sportlich betätigen können, wurde dieses Sportangebot nun für die Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Der Ballkäfig bietet Platz für mehrere Sportarten, darunter Fußball oder auch Basketball. Er ist mit zwei Toren, Basketballkörben und einer Freifläche für Ballspiele ausgestattet. Geöffnet ist der Platz für alle unter der Woche von 18:00 bis 21:00 Uhr, am Wochenende ab 10:00 Uhr.

## 1200 BRIGITTENAU

### Wandern, singen, sammeln

Die Pensionist\*innenklubs des Fonds Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser – Häuser zum Leben laden zu vielfältigen Aktivitäten rund um die Welt der Heil- und Wildpflanzen ein. Bei den von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG geförderten „Singenden Kräuterwanderungen“ geht es durch Wiesen

und Wälder, wo gemeinsam gesungen und musiziert wird. Wer bei der Wanderung gesammelte Pflanzen auch kulinarisch oder kreativ nutzen möchte, ist beim Generationenkochen in der Kräuterküche im Haus Brigittenau richtig: In Kooperation mit Schüler\*innen der MS Stromstraße entstehen köstliche Aufstriche, süßer Sirup und duftende Seifen.

[yourl.at/kraeuterwanderung](http://yourl.at/kraeuterwanderung)



Gemeinsam draußen sein, singen und Kräuter sammeln macht Spaß.

## 1210 FLORIDSDORF

### Held\*innen am Acker

Am Acker der Initiative Ackerheld\*innen wird die Ernte eingeholt – den Grundstein dafür legte eine von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG geförderte Initiative. Im Frühling pflanzten Menschen mit Behinderungen aus der Tagessstruktur Jedlesee, „Horizont“ und der Praktischen Berufsorientierung „Jugend am Werk – Sozial:Raum GmbH“ unter fachkundiger Anleitung regionales Gemüse und erfuhren dabei gleich viel Wissenswertes über die Pflege. Mit Freude arbeiteten alle Hand in Hand und erlebten eine wertvolle Gemeinschaft. Die Bewegung an der frischen Luft und die Arbeit mit

Pflanzen taten Körper und Seele gut. Ein Teil der Ernte wird selbst verarbeitet, der Großteil an armutsbetroffene Menschen gespendet.

[ackerhelden.at](http://ackerhelden.at)



Die Freude über die reiche Ernte ist groß.

## 1220 DONAUSTADT

### Faden- und Plauderclub

Do it yourself liegt im Trend – und gemeinsam macht es gleich noch mehr Spaß! Deshalb haben zwei Frauen aus dem 22. Bezirk den „Faden- und Plauderclub“ ins Leben gerufen. Einmal die Woche treffen sich Strick-, Häkel- und Nähbegeisterte, um ihrem Hobby in geselliger Runde nachzugehen. Ob Anfänger\*in oder Könner\*in – hier sind alle willkommen, die Freude am Handarbeiten haben, ihre Fertigkeiten untereinander austauschen und auch Neues lernen möchten. Neben dem Fachsimpeln bleibt viel Zeit zum Plaudern und zum Knüpfen neuer Bekanntschaften. Eine gesunde Jause zwischendurch sorgt für die nötige Stärkung. Finanzielle Unterstützung kommt dafür von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. [diesunddasinessling@gmx.at](mailto:diesunddasinessling@gmx.at)

# Wiener Gesundheitspreis 2025

Im Anschluss an die Gesundheitsförderungskonferenz wurde am 16. September im Rathaus der Wiener Gesundheitspreis 2025 verliehen.

Die Auszeichnung wurde in drei Kategorien vergeben: „Gesund in Grätzl und Bezirk“ für gesundheitsfördernde Initiativen im unmittelbaren Wohnumfeld der Einreicher\*innen, „Gesund in Einrichtungen/Organisationen“ für aus Organisationen hervorgehende Initiativen und Projekte und „Gesundes Altern“ für Initiativen, die Themen des WiG-Jahresschwerpunkts 2025 umfassen. In den ersten beiden Kategorien wurden je drei Projekte ausgezeichnet. Im

Bereich des Jahresschwerpunkts gab es zwei dritte Plätze und damit vier Preisträger\*innen. Weiters erhielten drei journalistische Publikationen Medienpreise für herausragende Berichterstattung im Bereich der Gesundheitsförderung. Der Gesundheitspreis der Stadt Wien wird jedes Jahr im Rahmen der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz übergeben. Überreicht wurden die Gesundheitspreise vom Wiener Gesundheitsstadtrat Peter Hacker und Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung –

WiG sowie Sabine Hofer-Gruber (Senior\*innenbeauftragte der Stadt Wien) für den Jahresschwerpunkt „Gesundes Altern“. Die Preisträger\*innen freuten sich sehr über die große Anerkennung ihrer Leistungen und feierten die Auszeichnungen gebührend. (sfw)

Mehr Einblick  
in die Projekte  
geben die Kurz-  
videos auf  
[yourl.at/  
gesundheitspreis25](http://yourl.at/gesundheitspreis25)



1



2



3



4

1 Den ersten Preis in der Kategorie „Gesund in Grätzl und Bezirk“ erhielt „WienZimmer Gartenstadt“. • 2 Die Initiative „LIEber gesund“ konnte den ersten Preis in der Kategorie „Gesund in Einrichtungen/Organisationen“ entgegennehmen. • 3 Mit dem ersten Preis zum Jahresschwerpunkt „Gesundes Altern“ wurden die senior\*innengerechten Spaziergänge „Los geht's Wien“ ausgezeichnet. • 4 Drei gleichwertige Medienpreise wurden für Berichte in Zusammenhang mit dem Jahresschwerpunkt der Wiener Gesundheitsförderung – WiG „Gesundes Altern“ vergeben.



Ins WienZimmer Gartenstadt kommen unterschiedlichste Menschen.

## Gesundheit gleich nebenan

**Wer gesund leben will, muss in Wien nicht weit gehen.  
In den Grätzeln und Bezirken gibt es viele Angebote dafür.  
Ausgezeichnet wurden diesmal ein Raum für Grätzeltreffen,  
Tochter-Vater-Aktivitäten und die Initiative Grätzlküche.**

### 1. Preis: WienZimmer

#### Gartenstadt – Grätzlzentrum des Fonds Soziales Wien

FSW Obdach, eine Tochtergesellschaft des Fonds Soziales Wien, betreibt „Das WienZimmer Gartenstadt“ seit 2023. In den Räumlichkeiten einer ehemaligen Tanzschule im Karl-Seitz-Hof in Wien Floridsdorf kommen unterschiedlichste Menschen zusammen. Gemeinsam mit einigen Kooperationspartner\*innen, wie z. B. FEM, den FSW Community Nurses oder der Hobby Lobby, werden eine Reihe an kostenlosen und konsumfreien Angeboten für alle Bewohner\*innen des Grätzels angeboten. Darunter sind kreative oder sportliche Freizeitangebote, Beratungsangebote, Hausaufgabenhilfe oder ein offener Raum für sozialen Austausch. Oft finden Veranstaltungen gleichzeitig statt, wodurch sehr unterschiedliche Menschen zusammenkommen. Die Räume können auch von Selbsthilfegruppen



“

**Das WienZimmer Gartenstadt ist  
wie ein offenes Wohnzimmer.**

Nikola Otto, FSW Obdach

genutzt oder für Veranstaltungen  
angefragt werden.

[wienzimmer.fsw.at/gartenstadt](http://wienzimmer.fsw.at/gartenstadt)

### 2. Preis: Daughters and Dads Active and Empowered – Austria (DADAE-A)

DADAE ist ein Sportprogramm aus Australien, in dem Väter zu positiver Lebensführung animiert werden und durch gemeinsame sportliche Aktivitäten wie Fußball oder Basket-

ball mit ihren Töchtern zu deren ganzheitlicher Verbesserung des Wohlbefindens beitragen können. Die SPORTUNION Wien hat die Idee nach Österreich gebracht. Sie wurde, so Claudia Jung von der SPORT-UNION Wien, an österreichische Bedürfnisse angepasst. DADAE-A lief, finanziert durch das Bundesministerium für Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport, von 2022 bis 2024. Es gab einen genauen Projektablauf und begleitende Materialien, die auch „Hausübungen“ enthielten. Dadurch wurde eine längere Bindung an das Thema erreicht. Das für die Teilnehmer\*innen kostenfreie Angebot wurde in Schulen und Vereinen beworben und war gut gebucht. Das Feedback der teilnehmenden Vater-Tochter-Paare war sehr positiv.  
[sportunion.at/wien/dadae-austria](http://sportunion.at/wien/dadae-austria)

### 3. Preis: Grätzlküche: klimafreundlich essen – sozialraumorientierte & gesundheitsförderliche Kochevents im 15. Bezirk

Das vom Verein LOGIN eingereichte Projekt wird in Kooperation mit JUVIVO, Fairplay Team 15 und anderen Einrichtungen im 15. Bezirk umgesetzt. Es richtet sich vorwiegend an armutsbetroffene Bewohner\*innen. Ziel ist, mit Angeboten im öffentlichen Raum Bewusstsein für klimafreundliche und gesunde Ernährung zu schaffen, den sozialen Austausch zu fördern und die Versorgung von armutsbetroffenen Personen mit gesunden Lebensmitteln zu unterstützen. Das Angebot bringt auch Menschen in Kontakt mit Betreuungseinrichtungen: „Durch diese niederschwelligen Aktivitäten haben viele Menschen den Kontakt zu unserer Einrichtung gefunden und sind dann bei uns in der Sozialarbeit angekommen“, erklärt Ilse Gstöttenbauer vom Verein LOGIN. (sfw)  
[yourl.at/graezlkueche](http://yourl.at/graezlkueche)

# Gesundheit für Schule, Arbeit und Wohnen

**Menschen, deren Beruf es ist, sich um andere zu kümmern, sowie Kinder und Jugendliche stehen im Fokus der ausgezeichneten Projekte. Es geht dabei um Gesundheitsförderung für Mitarbeiter\*innen von Senior\*innenhäusern, um Jause in einer Lerneinrichtung und um ein großes Schulprojekt.**

## 1. Preis: LIEber gesund

Das „LIE“ aus dem Projektnamen ist das Hauskürzel des Senior\*innenwohnhauses Haus Liebhartstal, erzählt dessen Direktorin Ulrike Geier-Palaschke. Das Projekt fokussiert auf die Förderung der psychischen und physischen Gesundheit der über 150 Mitarbeiter\*innen am Standort. Wichtig ist der Direktorin, dass „LIEber gesund“ eine langfristige Initiative ist, bei der kein Ende geplant ist. Neben Angeboten wie einem Gesundheitstrainer oder Massagen in der Dienstzeit stehen auch gemeinsame Aktivitäten im Vordergrund, bei denen Hierarchien und Abteilungsgrenzen keine Rolle spielen. Highlights waren z. B. eine Nachtwächterführung in Wien, ein Besuch im Klettergarten oder gemeinsames Rafting. Finanziert werden die Aktivitäten teilweise vom Haus-Betriebsrat, über die Zentrale der „Häuser zum Leben“ und durch Förderungen der WiG.

[kwp.at/haeuser/haus-liebhartstal](http://kwp.at/haeuser/haus-liebhartstal)



Bei den Aktivitäten im Rahmen von „LIEber gesund“ werden die Teams quer durch die Hierarchien zusammengestellt.

werden den Kindern ausgewogene Jausen zur Verfügung gestellt – die „LEObox“. Mitarbeiter\*innen der Bawag Group übernehmen die Zubereitung und Logistik. Durch rotierende Liefertage und Menüpläne sollen alle Kinder, unabhängig vom Besuchstag in den Lerneinrichtungen, profitieren. Birgit Greifeneder vom ASB erklärt die Bedeutung der Aktivität: „Armutgefährdung und Ernährung gehen Hand in Hand. Daraus sind wir froh über das Projekt“, meint sie. Mit der Jause soll nicht nur der Hunger der Kinder gestillt, sondern auch Ernährungsbewusstsein und Geschmacksbildung geschaffen werden. Die LEObox wird – dank der engagierten Mitarbeiter\*innen

der BAWAG – auch weiterlaufen.  
[yourl.at/gesunde-jause-lernleo](http://yourl.at/gesunde-jause-lernleo)

## 3. Preis: Die GLS-Woche(n) (Gesunder Lebensraum Schule)

Das Projekt soll alle Schüler\*innen des GRG 17 Parhamerplatz zu Gesundheitsthemen informieren. Innerhalb einer Woche werden körperliche, psychische und sexuelle Gesundheit thematisiert. Schwerpunktthemen werden ermittelt und sowohl schulintern als auch mit externen Kooperationspartner\*innen – z. B. Rotes Kreuz oder Männerberatung – in altersgerechten Workshops behandelt. Dafür können sogar die Räumlichkeiten eines nahe gelegenen Yogastudios genutzt werden. Thomas Filek ist Mitglied des Gesundheitsteams der Schule und Initiator der GLS-Wochen. Er erzählt, dass es jedes Jahr einen anderen Fokus gibt und insgesamt bereits über 42 Workshops abgehalten wurden. Teilweise werden kostenpflichtige Veranstaltungen durch den Elternverein unterstützt. (sfw) [parhamer.at](http://parhamer.at)

## 2. Preis: LEObox

Der Arbeiter-Samariter-Bund Wien (ASB) betreibt kostenlose Lerneinrichtungen für Kinder aus benachteiligten Familien, die „LernLEOs“.

In Kooperation mit der Bawag Group



„

**Von gesunden Mitarbeiter\*innen profitieren auch die Bewohner\*innen unseres Hauses.**

Ulrike Geier-Palaschke, Direktorin Häuser zum Leben – Haus Liebhartstal



Die Spaziergänge von queraum bringen Senior\*innen in Bewegung.



“

**Technische Affinität  
ist für unsere  
Spaziergänge per App  
nicht nötig.**

Susu Dobner, queraum

## Gemeinsam gesund bleiben

**Teilhabe und soziale Anker für Senior\*innen stehen ebenso im Zentrum der ausgezeichneten Projekte wie die Unterstützung pflegender An- und Zugehöriger.**

### 1. Preis: Los geht's Wien – Teilhabe durch digitale Medien

Bei dem Projekt von queraum entwickelten Senior\*innen gemeinsam mit queraum interaktive Spaziergänge mit Quizfragen, Aufgaben und Fakten zu ausgewählten Orten in Wien, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet sind. Mittels App werden diese kostenlos zur Verfügung gestellt. Es werden auch geführte Spaziergänge, z.B. mit den Entwickler\*innen selbst, angeboten. Die App soll Bewegung und soziale Aktivitäten fördern sowie Lernmomente bei der Nutzung digitaler Geräte ermöglichen. Interessierte, sowohl Entwickler\*innen als auch Spaziergänger\*innen, finden nähere Informationen unter:

[losgehts.wien](http://losgehts.wien)

### 2. Preis: In Würde altern

Das Projekt des Mobilen Interventionsteams der Caritas Wien dient

der psychosozialen Gesundheitsförderung geflüchteter Menschen 60+ in Wiener Grundversorgungseinrichtungen der Wiener Flüchtlingshilfe. Im vom FGÖ geförderten Projekt ging es laut Gudrun Jörgl von der Caritas darum, den Bedarf an altersspezifischer Betreuung für Menschen mit Fluchthintergrund zu erfassen und unter den Wiener Angeboten passende zu finden. Auf dem Programm stehen z.B. Workshops, kreative Gruppen oder Ausflüge. Dabei wird auch viel mit bestehenden Initiativen kooperiert.

[yourl.at/in-wuerde-altern](http://yourl.at/in-wuerde-altern)

### 3. Preis: A G'spiar fürs Tier: Kompetenzstelle für Mensch-Tier-Beziehung

Das Projekt der Volkshilfe Wien, geleitet von Sabine Rauscher, unterstützt armutsbetroffene Wiener\*innen bei der Haltung, Erziehung und vorübergehenden Versorgung ihrer

Tiere. Rund 90 Freiwillige bieten Tiersitting, Gassidienste und Pflegeplätze an. So können Halter\*innen beruhigt ihre Krankenhaus- und Rehaaufenthalte antreten oder sich nach OPs erholen. Die Anlaufstelle berät zudem Einrichtungen und führt sozialarbeiterisch begleitete Tiertrainings durch. Engagierte Senior\*innen sind als Freiwillige willkommen.

[yourl.at/a-gspiar-fuers-tier](http://yourl.at/a-gspiar-fuers-tier)

### 3. Preis: Netzwerk für pflegende An- und Zugehörige

Das Netzwerk des Fonds Soziales Wien FSW bietet Unterstützung für pflegende An- und Zugehörige im Pflegealltag. Astrid Pfeffer vom FSW fasst zusammen, worauf es bei den Angeboten ankommt: „Es geht dabei vor allem um Entlastung, Orientierung bei Angeboten und das Erlangen von Wissen.“ Kostenlos und niederschwellig erfolgen Beratungen, praxisnahe Schulungen, Hausbesuche und Austauschformate. Aktuell gibt es im Rahmen der „Selfcare Points“ offene Sprechstunden mit Mitarbeiter:innen des Netzwerks in ausgewählten Bezirksamtern. (sfw) [pflegende-an gehoerige.wien](http://pflegende-an gehoerige.wien)

# Das Altern vor den Vorhang

Bei den ausgezeichneten Publikationen wird auf herausfordernde Lebenssituationen eingegangen, die viele ältere Menschen erleben.

## Dieses Essen können auch Senior\*innen wieder genießen

Im Artikel von Karin Rohrer-Schausberger von der „Kronen Zeitung“ geht es um die bei älteren Personen häufigen Kau- und Schluckbeschwerden. Es wird die Forschungsküche der Wiener Senior\*innenwohnhäuser „Häuser zum Leben“ vorgestellt. Diese passt beliebte Mahlzeiten in ihrer Konsistenz so an, dass diese auch von Bewohner\*innen mit Kau- und Schluckbeschwerden konsumiert werden können und genussvolle Mahlzeiten wieder ermöglicht werden. Die zerkleinerten Speisen werden mittels 3-D-Drucker in eine ansprechende Speisenform gebracht.



Karin Rohrer-Schausberger:  
Forschungsküche



Denise Kracher:  
Demenzfreundlicher Zoo-Rundgang

## Sinnlich – demenzfreundlicher Zoo-Rundgang

Der von der Sendungsgestalterin Denise Kracher (KIWI TV Filmproduktions GmbH) gestaltete TV-Beitrag stellt Führungen im Tiergarten Schönbrunn für demenzerkrankte Menschen und deren Betreuungspersonen vor. Da es für viele Menschen mit Demenz schwer ist, längeren Ausführungen zu folgen, wird bei den Führungen wenig geredet, sondern auf visuelle und haptische Eindrücke gesetzt. Die Besucher\*innen waren begeistert. Der Beitrag wurde im Rahmen der ORF-Serie „Bewusst gesund“ ausgestrahlt.

## Gesunde Ernährung bis ins hohe Alter

Der von Johanna Wolfsberger, Brigitte Pleyer und Alexandra Raidl eingereichte Beitrag besteht aus einer zweiteiligen, in der „Ärzte Woche“ erschienenen Serie. Er richtet sich an medizinisches Fachpersonal. Die Informationen basieren auf einem gleichnamigen Buch aus dem Springer Verlag. Die Buchautorinnen, beide Ernährungswissenschaftlerinnen, beschreiben, worauf es bei bedarfsgerechter Nährstoff- und Energieversorgung für Senior\*innen ankommt – und wie diese zur Erhaltung von Vitalität und Mobilität beiträgt.



Johanna Wolfsberger, Brigitte Pleyer und  
Alexandra Raidl: Gesunde Ernährung im Alter



**Die Programme der WiG  
motivieren dazu, nicht  
stillzuhalten und gute  
Ideen umzusetzen.**

Peter Hacker, Wiener Stadtrat für  
Soziales, Gesundheit und Sport

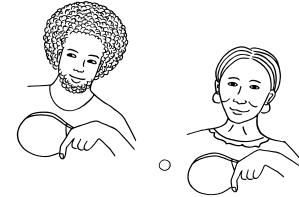


**Es macht Freude, die  
eingereichten Projekte zu  
beurteilen, weil es dabei viele  
neue Ansätze zu sehen gibt.**

Dennis Beck, Geschäftsführer Wiener  
Gesundheitsförderung – WiG

# Geistig fit für ein gutes Leben im Alter

**Die Bedeutung der geistigen Fitness ist den meisten Menschen klar.  
Wir wollten wissen, was sie tun, damit diese auch im Alter erhalten bleibt.**



**ALICE WALDNER**

48 Jahre

Ich versuche, mich zwischendurch zu entspannen und stressige Gedanken auszuschalten – ich bin überzeugt, dass das für die geistige Gesundheit im Alter gut ist. Außerdem probiere ich, mehr Zeit mit Lesen als mit Scrollen zu verbringen.



**ERICH PEINSIPP**

54 Jahre

Laufen, Lieben und Lachen, Lernen und Leben – das, finde ich, sind wichtige Voraussetzungen für ein erfülltes Leben, vor allem, wenn man im Alter nicht nur körperlich gesund, sondern auch geistig fit sein möchte.



**LUITGARD DERSCHMIDT**

84 Jahre

Ich habe Interesse an Gott, der Welt und den Menschen, engagiere mich und nehme Anteil an anderen. Ich genieße das Leben und bin dankbar für das, was ich kann, statt zu bedauern, was ich nicht mehr kann. Das hält mich geistig fit.



**VOLKMAR HELD**

60 Jahre

Bewegung und gesunde Ernährung sind mir wichtig. Mit Blick auf das Alter achte ich jedoch vor allem auf meine Kontakte im Freundeskreis, zur Familie und der Nachbarschaft. Alter soll nicht mit Einsamkeit einhergehen.



**AUGUSTINE STEINER**

79 Jahre

Für mich ist meine tägliche Spazierunde an der frischen Luft in flottem Tempo das Um und Auf, um auch geistig fit zu bleiben. Außerdem ist mir der regelmäßige Austausch mit Freund\*innen und Bekannten wichtig – und ich lese sehr viel.



**MARKUS LAUSCHER**

47 Jahre

Ich versuche, immer für Neues offen zu sein und mich für viel Unterschiedliches zu interessieren. Aber ich lege auch bewusst Informationspausen ein, damit mein Hirn Eindrücke in Ruhe verarbeiten kann und es zu keiner Überforderung kommt.

### WEB-TIPPS



Die Website der volkshilfe.demenz hilfe bietet verschiedenste Angebote rund ums Gedächtnistraining für Menschen mit Demenz – von Buchtipps über Onlinespiele bis zu Arbeitsblättern zum Ausdrucken.  
[yourl.at/volkshilfe-gedaechtnis](http://yourl.at/volkshilfe-gedaechtnis)



Das Rote Kreuz Wien bietet zahlreiche Angebote für Senior\*innen. Diese reichen von Begleitdiensten oder Ausflügen bis zu Bewegungsangeboten. Die Seite bietet einen Überblick über die Angebote.  
[yourl.at/rkw-seniorinnen](http://yourl.at/rkw-seniorinnen)



Die Plattform des Fonds Soziales Wien informiert Senior\*innen in Wien. Sie bietet Termine, Hintergrundinformationen zu unterschiedlichen Themen rund ums Leben in Wien und zu Gesundheitsthemen.  
[seniorinnen.wien](http://seniorinnen.wien)

### LESE-TIPPS



Der Autor geht der Frage nach, warum Mann und Frau sich ähnlicher sind, als wir vermuten, und wo der wahre Unterschied liegt. Dabei wird das Geschlechtsspektrum aus neurowissenschaftlicher Perspektive betrachtet und es werden wissenschaftlich fundierte Antworten geliefert.  
hogrefe Verlag

Mann und Frau –  
ein Auslaufmodell?  
Lutz Jäncke



In dem Buch wird beschrieben, welche Chancen, aber auch Herausforderungen die zweite Lebenshälfte bietet. Die Autorin zeigt auf, wie wir uns neu erfinden können. Sie ermutigt zu individuellen, selbstbestimmten Entscheidungen gegen jede Form von Altersdiskriminierung.  
Beltz Verlag

Own Your Age  
Pasqualina  
Perrig-Chiello



Die Ernährungstherapie bei Schluck- und Kaubeschwerden deckt nicht nur den täglichen Energiebedarf, sondern hilft auch, bei Betroffenen die Lust am Essen wieder zu steigern. Dieses Buch bietet Tipps und Techniken für das Kochen, Essen und Trinken sowie zahlreiche Rezepte.  
Maudrich Verlag

Ernährung bei  
Schluckstörungen  
Flora Koller,  
Martina Kreuter-  
Müller,  
Caroline Janac,  
Magdalena Tomic

### ANGEBOTE

**Kultur für Menschen mit Demenz**  
Das Wien Museum bietet Führungen für Menschen mit Demenz. Dabei werden die Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen z.B. beim Tempo der Führungen oder durch Bereitstellung von Sitzgelegenheiten berücksichtigt.  
[wienmuseum.at/search/demenz](http://wienmuseum.at/search/demenz)

**Jetzt wird gespielt**  
Stadt–Land–Fluss, Tarock, Bingo oder Gesellschaftsspiele? Die Pensionist\*innenklubs Wien bieten zahlreiche Spielevents an verschiedenen Standorten. Im Onlinekalender findet sich sicher das passende Spiel:  
[yourl.at/gemeinsam-spielen](http://yourl.at/gemeinsam-spielen)

**Spezielle Kurse für 60+**  
Die Wiener Volkshochschulen bieten ein eigenes umfangreiches Kursangebot, das auf Menschen über 60 Jahre zugeschnitten ist. Dieses reicht von Bewegung bis zum Umgang mit der digitalen Welt.  
[yourl.at/vhs-60plus](http://yourl.at/vhs-60plus)



## Große Pause

Die Glocke läutete und Esma erschrak. Noch immer kam sie ihr lauter vor als in ihrer alten Schule. Zwei Monate war sie nun schon im Gymnasium und hatte noch keine engen Freundschaften geschlossen, aber kam mit allen gut aus. In der großen Pause ging eine Gruppe aus der Klasse immer gemeinsam über den Hof zum Sportplatz. Es waren fast alle Mädchen dabei, nur eine fehlte immer, Anna. Sie wirkte verschlossen, redete kaum, außer man sprach sie an. Sie saß direkt vor Esma, war hilfsbereit und großzügig. Esma mochte sie. Sie sah jeden Tag, wie Anna von ihrer Mutter abgeholt wurde, während sie mit den anderen gemeinsam zum Bus ging, und wunderte sich. Die Sportplatzgruppe ging gerade los, da drehte sich Esma zu Anna und fragte sie spontan, ob sie mitkommen wolle. Anna nickte schüchtern. Sie zogen



Barbara Kaufmann ist Filmmacherin und Autorin. In ihrer Kolumne betont sie die soziale Bedeutung von Gesundheit.

los. Als sie auf den Platz eingebogen waren, passierte es plötzlich. Anna fiel um. Einfach so. Sie stürzte zu Boden und landete im Gras. Einige erstarnten, andere schrien erschrocken. Esma erinnerte sich sofort an den Erste-Hilfe-Kurs aus der Volksschule. Sie setzte sich neben Anna und drehte sie sanft in die Seitenlage. Dann hielt sie ihr Ohr an Annas Mund und lauschte. Anna atmete. Ein paar kamen

gerade mit Frau Dumjovic, der Lehrerin, zurück, als Anna die Augen öffnete. Sie runzelte die Stirn und fragte mit belegter Stimme: „Hatte ich einen Anfall?“ Frau Dumjovic nickte. Am nächsten Tag fehlte Anna. Aber ihre Mutter kam in die Klasse. Sie erklärte, dass Anna Epilepsie habe. Eigentlich habe sie es geheim halten wollen, aber nun sollten es alle erfahren. Sie beantwortete alle Fragen zur Krankheit und erklärte auch, was man tun könne, wenn Anna wieder einen Anfall haben sollte. Als Anna nach ein paar Tagen wieder in die Schule kam, wurde sie mit Applaus begrüßt. Sie sah blass aus, aber freute sich sichtbar. Von nun an passte die ganze Klasse auf Anna auf. Sie fehlte bei keiner Geburtstagsfeier, sie saß neben Esma und sie war fix ein Teil der Sportplatzgruppe in jeder großen Pause.

# Save the date



Veranstaltungen der nächsten Monate auf einen Blick.  
Weitere Termine finden Sie auf [wig.or.at](#).

## NOVEMBER 2025–MAI 2026

### Freitag, 28.11., Freitag, 12.12.2025

#### Plaudern in der Bücherei

Sie wollen neue Menschen kennenlernen oder sich mit Nachbar\*innen austauschen? Kommen Sie zu „Plaudern in der Bücherei“, dem kostenlosen Angebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG in die Büchereien der Stadt Wien. Die Treffen finden, geleitet von erfahrenen Gastgeber\*innen, heuer noch mehrmals in den Büchereien im Bildungszentrum Simmering und am Leberberg statt.

#### [yourl.at/wig-plaudern-buecherei](#)

- 📍 Bücherei im Bildungszentrum Simmering, Gottschalkgasse 10, 1110 Wien; Bücherei am Leberberg, Rosa-Jochmann-Ring 5/1, 1110 Wien
- ⌚ Leberberg 14:00–16:00 Uhr  
Simmering 16:00–18:00 Uhr
- € kostenlos

### Dienstag, 2.12.2025

#### Perfektionismus bei Frauen

In diesem Onlinevortrag von FEM, Institut für Frauen- und Männergesundheit, geht es darum, wie überhöhte Selbstansprüche entstehen und wie wirkungsvoll ein gesunder Umgang mit Fehlern und den eigenen Grenzen gefunden werden kann. Es werden dabei auch Strategien vorgestellt, wie Frauen

sich mit einfachen Mitteln von zu hohen Standards lösen können.

#### [yourl.at/perfektionismus-frauen](#)

- 📍 online
- ⌚ 18:00–19:30 Uhr
- € kostenlos

### Freitag, 5.12.2025

#### Caritas Angehörigenakademie: Letzte-Hilfe-Kurs

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Der Letzte-Hilfe-Kurs richtet sich an alle Menschen und befasst sich mit den Wünschen, Problemen und Bedürfnissen von Menschen in der letzten Lebensphase.

#### [yourl.at/letzte-hilfe-kurs](#)

- 📍 Caritas Haus St. Barbara (Erlaaerplatz 4, 1230 Wien)
- ⌚ 16:00–20:00 Uhr
- € 20,-

### Montag, 12.1.–Montag, 26.1.2026

#### Kreativatelier für Senior\*innen

Dieser Kurs bietet Senior\*innen die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre die Grundlagen des Malens und Zeichnens zu erlernen oder ihre Fähigkeiten zu vertiefen.

#### [yourl.at/kreativatelier](#)

- 📍 VHS Simmering, Gottschalkgasse 10, 1110 Wien
- ⌚ 10:00–11:30 Uhr
- € 41,-

### Mittwoch, 15.-

#### Donnerstag, 16.4.2026

#### Mini Habits – die Taktik der kleinen Schritte erfolgreich nutzen

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung: Dieses Seminar zeigt, wie gesunde Routinen durch einfache, alltagsnahe Mini-Schritte entstehen können – ohne Druck oder Perfektionismus. (Anmeldung ab Dezember 2025 möglich.)

#### [seminare.goeg.at](#)

- 📍 Veranstaltungszentrum Albert Schweitzer Haus, Garnisongasse 14–16, 1090 Wien
- ⌚ 09:00–17:00 Uhr
- € 150,-

### Mittwoch, 20.-

#### Donnerstag, 21.5.2026

#### Attention Hacking: Strategien für digitale Selbstfürsorge

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie digitale Ablenkung funktioniert und wie sie ihre Selbststeuerung stärken können. Es wird gezeigt, wie der Umgang mit digitalen Tools selbstbestimmt gestaltet werden kann. (Anmeldung ab Dezember 2025 möglich.)

#### [seminare.goeg.at](#)

- 📍 Online – via Teams, Webex oder Zoom
- ⌚ 09:00–13:00 Uhr
- € 100,-

## IMPRESSUM & OFFENLEGUNG gemäß § 25 Mediengesetz: Gesunde Stadt, Herbstausgabe 2025

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43,

Stg. 6, 1200 Wien, Tel. 01/4000–76925. Geschäftsführer: Dennis Beck. Magazinkoordination: Petra Hafner, Sandra

Steiner. Inhaltliche Koordination des Jahresschwerpunkts: Ursula Hübel, Liane Hanifl, Marion Bittner. Verlag: COPE

Content Performance Group GmbH, Hainburger Straße 33, 1030 Wien, [wwwCOPEgroup.com](#). Projektmanagement:

Bettina Luftensteiner. Chefredaktion/Chefin vom Dienst: Sonja Fehrer-Wohlfahrt. Design & Art-Direktion: Sonja Seidl.

Fotoredaktion: Joanna Jagiello. Autorinnen dieser Ausgabe: Sonja Fehrer-Wohlfahrt (sfw), Maria Kapeller (mk), Barbara

Kaufmann (Kolumnne), Cornelia Kühhas (ck). Cover: Christof Wagner. Illustrationen: Markus Murlasits, iStock by Getty

Images/frimages. Druck: Gutenberg Druck in Kooperation mit Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau.

**Grundlegende Richtung der Zeitschrift:** Das Magazin kommuniziert als Botschafter der Gesundheitsförderungsprojekte und –aktivitäten der WiG und der Stadt Wien sowie die Kernthemen der Wiener Gesundheitsförderung an relevante Expert\*innen und Multiplikator\*innen. Offenlegung siehe [wig.or.at](#).



produziert nach den Richtlinien  
des Österreichischen Umwelt-  
zeichens, Print Alliance HAV  
Produktions GmbH, UW-Nr. 715

**Anonym. Kostenlos.**

Für Betroffene, Angehörige & Fachleute.

**Hotline für Essstörungen**

**0800 20 11 20**

[hilfe@essstoerungshotline.at](mailto:hilfe@essstoerungshotline.at)  
[www.essstoerungshotline.at](http://www.essstoerungshotline.at)

**ESSSTÖRUNGEN?!  
WIR SPRECHEN  
DARÜBER**

**WiG** 

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Für die  
Stadt Wien

# Genau im richtigen Alter für neue Freundschaften!

Weil gemeinsame Aktivitäten  
das beste Rezept für ein gesundes  
und glückliches Leben sind.



Die WiG fördert gesundes Altern in Wien.  
**Mehr Informationen auf [wig.or.at](http://wig.or.at)**



Für die  
Stadt Wien

**Das Magazin Gesunde Stadt  
kostenlos abonnieren:**

01 4000-76924  
[broschueren@wig.or.at](mailto:broschueren@wig.or.at)  
[wig.or.at](http://wig.or.at)