

# Gesunde Stadt

DAS MAGAZIN DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## **Erfahrung bringt's!**

Die Ressourcen  
älterer Menschen

## **Sexualität ohne Ablaufdatum**

Das Bedürfnis nach Nähe

## **Standfest durch das Leben**

Stürze vermeiden –  
mobil bleiben



## **Zufriedenheit IM ALTER**

Sommerausgabe 2025



 Für die  
Stadt Wien

# Inhalt

## IN JEDER AUSGABE

- 04** WAS? WO? WIEN!  
In aller Kürze
- 09** WÖRTLICH  
Umfrage
- 18** GRÄTZEL UND BEZIRKE  
Nah, gesund, gut!
- 24** LESEN! LIKEN! LEBEN!  
Service
- 25** KLARTEXT  
Kolumne von  
Barbara Kaufmann
- 26** TERMINE  
Save the date
- 26** IMPRESSUM



**GEWINNSPIEL**

**Mitmachen  
und Tickets für  
die Wiener Gesundheits-  
förderungskonferenz  
2025 gewinnen!**

Seite 8

## Cover- thema

- 06** **Danke, ich bin zufrieden!**  
Lebenszufriedenheit im Alter  
hängt von vielen Faktoren ab



## Ressourcen nutzen

- 10** **Erfahrung bringt's!**  
So wertvoll sind die Res-  
ourcen älterer Menschen

## Sexualität im Alter

- 13** **Sexualität ohne  
Ablaufdatum**  
Menschen jedes Alters haben  
das Bedürfnis, ihre Sexualität  
individuell zu leben

## Fokus Projekte

- 16** **Genau im richtigen Alter**  
Die WiG-Jahreskampagne  
2025
- 17** **Gesund im 22. Bezirk**  
Die Donaustadt stellt sich vor

## Bewegung im Alter

### 20 **Fitness für Körper und Kopf**

Wie ältere Menschen durch Bewegung ihrer Gesundheit Gutes tun

### 22 **Standfest durch das Leben**

Wie Stürze vermieden werden und die Mobilität erhalten bleibt



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!

**E**in glückliches, zufriedenes und selbstbestimmtes Leben zu führen ist unser aller Ziel. Dabei verschieben sich mit dem Alter bei vielen von uns die Prioritäten. Sind in der Jugend noch das Erlebnis und die Abwechslung das, was uns am glücklichsten macht, liegt der Fokus im Alter immer stärker auf dem Aspekt der Zufriedenheit. Daher widmen wir unsere Coverstory im Rahmen des WiG-Jahresschwerpunkts „Gesundes Altern“ diesem Thema.

Ein weiterer Aspekt, den wir diesmal betrachten, sind die Ressourcen älterer Menschen. Es ist beeindruckend, wie viel Kraft und Energie Senior\*innen aus den Erfahrungen ihres langen Lebens schöpfen können – und wie sehr diese Ressourcen nicht nur ihnen selbst, sondern auch ihrer Umwelt zugutekommen. Sei es in Form von Unterstützung in der Familie, im Ehrenamt, als Zeitzeug\*innen und in vielen anderen Bereichen.

Damit wir möglichst lange in guter Gesundheit leben können, müssen wir auch in Bewegung bleiben. Ältere Menschen haben in diesem Bereich spezifische Bedürfnisse, bei denen die Verbindung mentaler und körperlicher Fitness eine wichtige Rolle spielt. Diesem Thema widmen wir uns in unserer Berichterstattung ebenso wie dem wichtigen Aspekt der Sturzprävention.

Und wir informieren Sie über gesunde Aktionen sowie Projekte der Wiener Gesundheitsförderung – WiG.

Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit und Freude beim Lesen!

Herzlichst, Ihr Dennis Beck  
Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung – WiG

### GENAU IM RICHTIGEN ALTER

## WiG-Jahreskampagne 2025

Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG widmet ihre **Kampagne „Genau im richtigen Alter“** dem **Jahresschwerpunkt 2025 „Gesundes Altern“**. Die Kampagne ergänzt die zahlreichen Maßnahmen und Angebote, mit denen die WiG gezielt auf die Bedürfnisse der älteren



Menschen eingeht, und ermutigt auch zu Eigeninitiative. „Die durchschnittliche Lebenserwartung wird immer höher, und damit auch die Phase des Alt-Werdens und Alt-Seins. Umso wichtiger ist es, die **Gesundheitsförderung für die ältere Generation weiter zu stärken** und somit auch die Zahl der Lebensjahre in guter Gesundheit zu erhöhen“, erläutern Peter Hacker, Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport, und Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WiG Mitte April beim Start der Kampagne. Die zentrale Botschaft der Kampagne ist, dass es nie zu spät ist, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

[yourl.at/im-richtigen-alter](http://yourl.at/im-richtigen-alter)

Gesundheitsstadtrat Peter Hacker und WiG-Geschäftsführer Dennis Beck zeigen eines der Sujets der Kampagne „Genau im richtigen Alter“.

### LESEN UND SOZIALE KONTAKTE

## Plaudern in der Bücherei

Das Gratis-Angebot „Plaudern in der Bücherei“, das die Wiener Gesundheitsförderung – WiG vergangenen Herbst in Kooperation mit den **Stadt Wien Büchereien am Leberberg und im Bildungszentrum Simmering** ins Leben gerufen hat, geht im Herbst bereits in die dritte Runde. Die Menschen können sich dabei **mit frischem Lesestoff versorgen und gleichzeitig neue soziale Kontakte knüpfen**. Die WiG bietet damit eine Möglichkeit, in einem zwanglosen Rahmen zusammenzukommen, sich zu unterhalten und auszutauschen. „**Plaudern in der**

**Bücherei**“ soll besonders auch ältere Menschen ansprechen und ein Angebot sein, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und von sich zu erzählen, wenn das Bedürfnis dafür da ist. Am 3. Oktober 2025 geht es weiter – alle Termine sind bereits auf der WiG-Website zu finden.

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



Ein Bücherei-Besuch bringt Menschen ins Gespräch.

### CITY CHALLENGE

## Neue Touren für Gesundheits-Rätselrallye

Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG bietet mit ihrer City Challenge **abwechslungsreiche DIY-Gesundheitstouren für Jugendliche**. Neu sind in den letzten Monaten Touren in der Landstraße, in Simmering, der Donaustadt, Wieden, Neubau und Währing dazugekommen. Dabei sind die Jugendlichen in ihrem Heimatbezirk unterwegs, beantworten an unterschiedlichen Stationen Fragen und lernen so auf spielerische Art ihren Bezirk kennen. Außerdem erfahren sie viel über gesundheitsfördernden Lebensstil. Mit den neuen Touren steht die City Challenge nun **in bereits 15 Wiener Bezirken** zur Verfügung. Das kostenlose Angebot für Jugendliche ist **Teil des Programms „Gesunde Bezirke“**. Das Angebot, darunter auch begleitete Touren, wird laufend um weitere Wiener Bezirke ausgebaut. Mehr Infos unter:

[yourl.at/city-challenge-neu](http://yourl.at/city-challenge-neu)

**SEX IN THE CITY – HALL**

## Sicherer Raum

Im Mai kamen rund 1.000 Jugendliche im Wiener Rathaus zum Aktionstag „Sex in the City – Hall“ der WiG zusammen. Der Arkadenhof wurde dabei zum „sicheren Raum“ für diskrete Fragen von Jugendlichen an Expert\*innen. Ziel war dabei, dass die Heranwachsenden gute und qualitätsgesicherte Informationen erhalten. Denn wenn junge Menschen gute gesundheitliche

Kompetenzen aufbauen, haben sie für ihr späteres Leben eine **Grundlage für Entscheidungen über Themen rund um die sexuelle Gesundheit**. Themen waren unter anderem Liebe, Beziehungen, Rollenbilder und Verhütung. Das Event ist Teil des Gesamtprojekts „Sex in the City“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Daran teilnehmen können alle öffentlichen Mittelschulen, Polytechnische Schulen, Berufsschulen und Schulen des Fachbereichs Inklusion, Diversität und Sonderpädagogik sowie Gruppen der außerschulischen Jugend- und Bildungsarbeit in Wien. „Sex in the City – Hall“ wird 2026 wieder stattfinden.  
[wig.or.at/sexinthecity](http://wig.or.at/sexinthecity)



## SEX IN THE CITY

Infostände, Workshops bis Vorträge: „Sex in the City – Hall“ bot ein vielfältiges Programm.

**15 JAHRE BEWEGTE APOTHEKE**

## Top-Stimmung beim Jubiläums-Walk

Über 250 Teilnehmer\*innen aus ganz Wien begingen Ende Mai das **15-jährige Jubiläum des Projekts „Bewegte Apotheke“** der Wiener Gesundheitsförderung – WiG mit einem besonderen Nordic Walking-Event: Mit Treffpunkt Rathausplatz und einem Walk im Herzen Wiens – vorbei an Burgtheater, Parlament und Hofburg und durch die schönsten Parks der Innenstadt – wurde bei bestem Wetter und ausgelassener Stimmung die Erfolgsgeschichte dieses einzigartigen Projekts gefeiert. Was dieses Projekt so besonders macht, ist nicht nur das Angebot für **regelmäßige Bewegung**, sondern der gleichzeitige **Fokus auf Gemeinschaft**, das Knüpfen neuer Freund-

Seit bereits 15 Jahren treffen sich Wiener\*innen zum Nordic Walking. Das wurde jetzt mit einem Walk durch die Innenstadt gefeiert.



schaften und die **Förderung von nachbarschaftlicher Verbundenheit**. „Hier wurde wirklich etwas Großartiges geschaffen“, lobte Peter Hacker, Wiener Stadtrat für Gesundheit, Soziales und Sport. Auch Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener

Gesundheitsförderung – WiG, betonte: „Es ist eine Freude zu sehen, wie erfolgreich das Konzept von den Wiener\*innen angenommen wurde und es über die Jahre gewachsen ist.“  
[wig.or.at/bewegte-apotheke](http://wig.or.at/bewegte-apotheke)



Zufriedenheit im Alter stärkt unsere Gesundheit und motiviert zu einem aktiven Leben.

# Danke, ICH BIN ZUFRIEDEN!

**Schön, dass wir von älteren Menschen in Wien oft diese Antwort auf die Frage nach ihrem Befinden bekommen. Denn Lebenszufriedenheit ist ein wichtiger Faktor für ein gesundes Alter. Daher ist es wichtig, sie anzustreben und zu fördern.**

**I**m Alter steigt die Bedeutung von Zufriedenheit. Ältere Menschen blicken auf mehr Lebenszeit zurück, als noch vor ihnen liegen kann, sie „ziehen Bilanz“. Die Orientierung auf die Gegenwart nimmt zu. Dazu kommt, dass Prioritäten sich ändern und vielen Senior\*innen die Zufriedenheit mindestens so wichtig ist wie Abenteuer und Experimente.



”

**Gute Kontakte, sinnvolle Aufgaben und die Teilhabe am Leben fördern unsere Zufriedenheit.**

*Dennis Beck, Geschäftsführer  
Wiener Gesundheitsförderung – WiG*

## Was ist Lebenszufriedenheit?

Lebenszufriedenheit ist ein subjektives Empfinden von Glück und Wohlbefinden. Sie ist ein Teilaspekt der Lebensqualität, aber nicht dasselbe. Lebensqualität ist laut Definition des Fonds Gesundes Österreich die „Wahrnehmung der eigenen Position und des eigenen Wohlbefindens durch eine Person oder eine Gemeinschaft. Lebensqualität schließt



**Es gibt viele Aktivitäten vonseiten der Stadt Wien, die Senior\*innen dabei unterstützen, ein erfülltes Leben zu führen.**

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

körperliche Gesundheit, psychologischen Status, Grad an Selbstständigkeit, soziale Beziehungen, persönliche Ansichten und die Beziehung zur Umwelt mit ein. Gesundheit und Lebensqualität ergänzen einander und überschneiden sich.“ Der Unterschied zur Lebenszufriedenheit liegt vor allem darin, dass letztere ein Gefühl ist, während Lebensqualität messbare Kriterien enthält (z. B. Einkommen, Wohnsituation). Ein Beispiel für den Unterschied: Allgemein gelten ausreichend Wohnraum und gute Versorgung als Kriterien für Lebensqualität. Dennoch gibt es Menschen, die das alles haben und sich trotzdem einsam und nicht zufrieden fühlen.

**Gemeinsame Nenner.** Lebenszufriedenheit wird durch viele und subjektiv unterschiedliche Aspekte beeinflusst. Trotzdem gibt es einige Faktoren, die sich bei den meisten Menschen darauf auswirken. Im Wiener Seniorenbarometer 2022 des Fonds Soziales Wien wurden mehr als 700 Wiener Senior\*innen dazu befragt, was ihrer Meinung nach Lebensqualität ausmacht. Gleich nach der Zufriedenheit mit der Wohnsituation folgen eine positive Lebenseinstellung, ein guter Gesundheitszustand sowie soziale und andere Aktivitäten. Als negativer Einflussfaktor dominiert noch vor finanziellen Sorgen die Einsamkeit. Diese Faktoren sind auch für die Lebenszufriedenheit von Bedeutung.

„Eine positive Lebenseinstellung und gute soziale Kontakte wirken sich nachweislich positiv auf die Gesundheit aus. Gute Kontakte, Aufgaben und die Teilhabe am Leben fördern unsere Zufriedenheit. Sie sind für Senior\*innen, die oft alleine leben und nicht mehr im Arbeitsleben stehen, wichtig“, erklärt Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WiG.

#### **Herausfordernde Situationen.**

Bei manchen Senior\*innen erfordert ihre Situation besondere Aufmerksamkeit, um sie in ihrer Lebenszufriedenheit zu unterstützen. Das sind einerseits Menschen mit Demenz (siehe Seite 8), andererseits Personen in der Langzeitpflege. Wie sie in ihrer Zufriedenheit unterstützt werden können, wird in Wien wissenschaftlich untersucht. Das Forschungsinstitut für Altersökonomie an der WU Wien hat als einen Schwerpunkt die Messung der Lebensqualität von Menschen in Langzeitpflege. Es geht dabei darum, den Effekt von Betreuungs- und Pflegedienstleistungen auf die Lebensqualität bzw. Lebenszufriedenheit von älteren Menschen und pflegenden Angehörigen nach objektiven Kriterien zu erfassen. Denn das ist eine Basis für zukünftige Maßnahmen, um das Wohlbefinden der betroffenen Personen zu erhöhen. Eine weitere sehr große Gruppe von Senior\*innen, bei denen die Lebenssituation die Zufriedenheit

schmälern kann, sind allein lebende Personen. Laut einer Mitteilung der Statistik Austria vom März 2025 sind das in Österreich 1,6 Millionen Menschen. Ein Drittel ist über 64 Jahre alt. Natürlich gibt es überzeugte Singles, die ihre Unabhängigkeit genießen. Viele Senior\*innen wohnen aber nach dem Tod des/der Partner\*in, aufgrund von Scheidung oder anderen nicht frei gewählten Faktoren allein. Wenn der Beruf wegfällt, vielleicht keine Familie da ist oder die Verwandten nicht in der Nähe wohnen, kann es passieren, dass die Menschen sich einsam und nicht gebraucht fühlen. Daher ist es gerade für die Lebenszufriedenheit allein lebender Senior\*innen wichtig, dass sie bestehende Kontakte bewusst pflegen und auch ausreichend Gelegenheiten erhalten, neue zu knüpfen.

**Sind Wiens Senior\*innen zufrieden?** Laut dem Wiener Senior\*innenbarometer halten vier von fünf Befragten ihre Lebensqualität für gut oder sehr gut. Das Gleiche gilt für die Zufriedenheit mit sozialen Beziehungen. Dafür wird in Wien viel getan. „Uns ist es wichtig, den Menschen in Wien passende Angebote für ein gutes Leben zu machen. Es gibt viele Aktivitäten der Stadt für Senior\*innen, die sie dabei unterstützen, ein zufriedenes Leben zu führen“, betont der Wiener Gesundheitsstadtrat Peter Hacker. Die Bandbreite dieser Angebote >

ist groß. Beispielsweise bieten die Pensionist\*innenklubs Freizeitaktivitäten, Ausflüge und vieles mehr. Bei „Bewegt im Park“ können von Juni bis September Menschen jedes Alters in den Wiener Parks gemeinsam Bewegung machen. Eine Vorreiterin beim gesundheitsfördernden Angebot für Menschen jedes Alters ist in Wien die Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Ideal, um Gleichgesinnte zu treffen, sind das Walken im Rahmen der „Bewegten Apotheke“ oder die WiG-Angebote zu „Gesundheit erleben – einfach mitmachen!“. Darüber hinaus sind viele der WiG-geförderten Initiativen perfekt auf ältere Personen zugeschnitten. Diese Angebote anzunehmen lohnt sich. Denn Lebenszufriedenheit im Alter ist kein Zufall, sondern zu einem großen Teil das Ergebnis bewusster Entscheidungen und aktiver Lebensgestaltung. (sfw)

[wig.or.at/bewegte-apotheke](http://wig.or.at/bewegte-apotheke)  
[wig.or.at/termine](http://wig.or.at/termine)  
[yourl.at/wig-bewegt-im-park](http://yourl.at/wig-bewegt-im-park)

## ZUFRIEDEN LEBEN MIT DEMENZ

**Menschen mit Demenz können Zufriedenheit erleben, wenn ihr Umfeld ihnen mit Wertschätzung begegnet.**

„Zufriedenheit ist für Menschen mit Demenz oft eng damit verbunden, ob sie sich sicher, angenommen und beteiligt fühlen – und ob sie ihre Veränderungen als Teil ihres Lebens annehmen können“, sagt Lisa Mayer, Projektleiterin für Demenzstrategie, Gesundheit Österreich GmbH. Das ist jedoch nicht immer einfach. Gedächtnisprobleme und kognitive Erkrankungen sind in unserer Gesellschaft noch mit Vorurteilen behaftet. An- und Zugehörige wollen meist helfen, nehmen aber manchmal ungewollt zu viel ab oder übersehen, was den betroffenen Menschen wichtig ist. Das kann zu Frust oder auch Wut führen. Damit Menschen mit Demenz zufrieden leben, müssen sie sich weiterhin als wirksam erleben – also spüren: Ich kann etwas tun, ich kann mitentscheiden. Das gelingt, wenn Menschen im Umfeld über Demenz informiert sind und darauf achten, was möglich ist. „Wenn wir hinschauen, zuhören und wahrnehmen, was Menschen mit Demenz noch können – und was vielleicht neu möglich geworden ist –, stärken wir nicht nur sie, sondern auch unser Miteinander“, erklärt Mayer.

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



Lisa Mayer ist Projektleiterin für Demenzstrategie, Gesundheit Österreich GmbH

## DAS GESUNDE STADT–GEWINNSPIEL\*

**Gewinnen Sie Tickets für die Wiener Gesundheitsförderungskonferenz zum WiG-Jahresschwerpunkt „Gesundes Altern“ am 16.9.2025 im Wiener Rathaus.**

Seien Sie dabei, wenn internationale Top-Expert\*innen die neuesten Erkenntnisse zum gesunden Altern präsentieren, und erleben Sie mit, wie herausragende Projekte mit dem Wiener Gesundheitspreis geehrt werden. Unter allen Teilnehmer\*innen, die die Gewinnfrage richtig beantworten, verlosen wir 5 x je 1 Ticket für dieses herausragende Gesundheitsförderungsevent.

**Beantworten Sie unsere Gewinnfrage:**

Was ist wichtig für die Lebenszufriedenheit?

- a) eine sehr große Wohnung
- b) gute soziale Kontakte
- c) besonders viel Geld

Hier geht

es zum

Gewinnspiel:



\* Teilnahmebedingungen finden Sie unter: [wig.or.at/magazin-gesunde-stadt/gewinnspiel](http://wig.or.at/magazin-gesunde-stadt/gewinnspiel)

# Gesundes Leben im Alter

Wie stellen sich Erwachsene ihr gesundes Leben in späteren Jahren vor? Das wollten wir wissen und haben dabei festgestellt, dass die meisten sehr klare Wünsche an ihr älteres Ich haben.



**HANA GREINER**

33 Jahre

„Gesund im Alter“ beginnt im Kopf. Ich möchte auch im hohen Alter nie den Anschluss an nachkommende Generationen verlieren, sei es durch Familie oder Hobbys, bei denen ich neue Perspektiven kennenlernen.



**NORBERT RIEGLER**

32 Jahre

Für mich ist auch heute schon die seelische Gesundheit wichtig. Dazu gehört für mich auch ein funktionierendes Vereinsleben, das mich in vielen Bereichen auffangen kann. Das will ich mir daher auch im Alter erhalten.



**CAROLINE PACHOLET**

34 Jahre

Gesund zu leben heißt für mich, mental stark zu sein, Bewegung zur Routine zu machen und Essen als Genuss zu sehen. Ich möchte mir auch im Alter meine körperliche und mentale Vitalität weiterhin bewahren.



**DAVID FORSTHUBER**

39 Jahre

Während ich früher weniger auf meine Ernährung geachtet habe, habe ich in den letzten Jahren begonnen, fast ausschließlich selbst mit saisonalen Zutaten zu kochen. Das will ich meiner Gesundheit zuliebe im Alter noch öfter tun.



**JULIA ROMANIN**

30 Jahre

Mein Ziel ist es, meine aktuelle Routine im Alter beizubehalten. Ich achte sehr auf eine gesunde Ernährung. Regelmäßiger Sport hält mich körperlich fit und durch Meditation Sorge ich für mein mentales Wohlbefinden.



**PETER BANDION,**

39 Jahre

Ich werde auch im Alter versuchen, durch gesunde, abwechslungsreiche Ernährung und Sport gesund zu bleiben. Darüber hinaus werde ich mich bemühen, dankbar zu sein und das Positive im Leben zu sehen.

# Erfahrung BRINGT'S!

**Ältere Menschen „sammeln“ im Laufe ihres Lebens wertvolle Erfahrungen. Daraus entstehen viele Ressourcen. Welche Stärken das sind und wie ältere Menschen sie in ihrem Alltag gut nutzen können, erfahren Sie hier.**



**W**er ein höheres Alter erreicht hat, hat viel erlebt – von schönen Momenten bis zu schwierigen Situationen. Erfahrungen, Gelerntes und Erlebnisse prägen die Persönlichkeit und legen wichtige Ressourcen an. Ressourcen sind die Fähigkeiten und Stärken, die uns helfen, mit Situationen fertigzuwerden. „Ältere Menschen verfügen über einen reichen Schatz an Erfahrungen und Kompetenzen, die sie lohnend für sich und die Gesellschaft einsetzen können. Diese Ressourcen tragen zur persönlichen Erfüllung bei und fördern auch das Gemeinwohl“, erklärt Harry Kopietz, Landespräsident des Wiener Pensionistenverbandes (PVÖ-Wien). Viele ältere Menschen hätten aufgrund ihrer Lebenserfahrung etwa die Fähigkeit entwickelt, sich in andere hineinzuempfinden, in jeder Situation die passenden Worte zu sagen und pragmatische Lösungen für Probleme zu finden. „Zudem haben ältere Menschen bereits Krisen bewältigt und verfügen über eine innere Stärke, um mit neuen Herausforderungen umgehen zu können“, begründet das Kopietz.

**Wissen weitergeben und erweitern.** Um ihre Stärken und Erfahrungen einzubringen, können ältere Menschen zum Beispiel ihr Wissen weitergeben. „Als Zeitzeug\*innen oder in Bildungsprojekten können sie ihre Lebenserfahrungen teilen und so zur historischen und kulturellen Bildung beitragen“, sagt Kopietz. Auch etwas Neues zu lernen kennt keine Altersbegrenzung. Lebenslanges Lernen hat viele Vorteile für die Gesundheit. Durch mentales, also geistiges, Training kann das Gedächtnis besser arbeiten. Grundsätzlich verändert Lernen die Gehirnstruktur positiv, zum Beispiel beim Erlernen einer fremden Sprache. Forscher\*innen haben herausgefunden, dass beim Lernen einer Sprache zum Teil diejenigen Areale aktiviert werden, die später besonders von negativen Entwicklungen im Alter betroffen sind. „Durch die Teilnahme an Bildungsangeboten bleiben ältere Menschen geistig aktiv und können ihr Wissen kontinuierlich erweitern, was ihnen ermöglicht, sich an gesellschaftliche Veränderungen anzupassen“, meint Kopietz. Das entlastet die Gesellschaft: Im Alter geistig fitte Menschen benötigen weniger externe Unterstützung im



Ältere Menschen haben viel Erfahrung und Wissen weiterzugeben.



**Durch die Teilnahme an Weiterbildungsangeboten bleiben ältere Menschen geistig fit, was ihnen ermöglicht, sich an gesellschaftliche Veränderungen anzupassen.**

*Harry Kopietz, Landespräsident des Wiener Pensionistenverbands*



Alltag. Ein weiterer Vorteil des lebenslangen Lernens: Weiterbildungen im Alter bringen ältere Menschen mit anderen Menschen mit ähnlichen Interessen zusammen. Das fördert die soziale Teilhabe, die guttut und so die seelische Gesundheit stärkt. Einrichtungen wie die Wiener Volkshochschulen bieten eigene auf Senior\*innen abgestimmte Angebote.

**Eigenständigkeit aktiviert Fähigkeiten.**

Um die Stärken älterer Menschen zu aktivieren und zu fördern, ist es von Vorteil, wenn sie sich ihre Eigenständigkeit so gut es geht bewahren. Das gilt insbesondere für hochaltrige Personen, also Menschen über 80 Jahre (siehe Seite 12). Eigenständigkeit führt laut Studien nicht nur dazu, Ressourcen zu bewahren, sondern auch dazu, dass die Menschen die eigene Lebensqualität höher einschätzen als solche, die nur von anderen abhängig sind. Außerdem verbessern sich durch selbstständiges Handeln und soziale Teilhabe die geistigen, sozialen und körperlichen Fähigkeiten. Das Selbstvertrauen und das Gefühl der Verbundenheit zu anderen Menschen steigen. Das motiviert, weiterhin Dinge selbst zu erledigen, und aktiviert oft Fähigkeiten, von deren Vorhandensein die jeweiligen Personen selbst gar nichts gewusst haben.

Sozial eingebunden und eigenständig zu sein bedeutet dabei aber nicht automatisch, alles genauso zu machen wie früher. Das erlauben oft körperliche Folgen des Alterns nicht mehr. Wenn die Sehkraft nachlässt, ist es nicht ratsam, selbst Auto zu fahren. Aber mit dem Bus oder dem Fahrtendienst geht es auch. Und wenn die Beine schwächer sind als früher und die Unsicherheit beim Gehen steigt, darf auch eine Gehhilfe unterstützen. Wichtig ist es, dass sich ältere Menschen bewusst sind, dass eine Fähigkeit, die sie verlieren, nicht an ihren anderen körperlichen und geistigen Kräften rüttelt.

**Weiter arbeiten.** Viele Senior\*innen arbeiten auch im Alter noch in bezahlten Tätigkeiten, bessern so ihre Pension auf und finden Sinn im Verbleiben im Berufsleben. Doch auch unbezahlte Arbeit wird in einem großen Maß von älteren Menschen geleistet. Das wird von vielen als besonders sinnstiftende Arbeit erlebt und vermittelt das berechtigte Gefühl, gebraucht zu werden. Neben Hilfestellungen im persönlichen Umfeld engagieren Senior\*innen sich auch stark im Ehrenamt. Laut Freiwilligenbericht 2022 des Sozialministeriums stellen die Altersgruppe mit der höchsten Beteiligung im Ehrenamt die 60- bis 69-Jährigen: 51 Prozent dieser Altersgruppe in Österreich sind als Freiwillige aktiv. In Wien gibt es viele Möglichkeiten für eine ehrenamtliche Tätigkeit. Die Website der Stadt Wien „Die Helfer Wiens“, die Plattform „Social City Wien“ oder die „Wiener Freiwilligenagentur“ vernetzen hilfesuchende Organisationen mit Interessierten. Eine der Organisationen, die auf Freiwillige setzen, ist das Wiener Hilfswerk. Dort werden ältere Freiwillige sehr geschätzt. >

In unserem **Blog** finden Sie Ideen und Beispiele, wie ältere Menschen ihre wertvollen Ressourcen für sich und andere nutzen können: [yourl.at/gesundestadt-blog](http://yourl.at/gesundestadt-blog)



„Sie bringen den Erfahrungsschatz und die Kompetenzen eines ganzen Lebens mit. Sie beeindruckt durch Ressourcen wie Geduld, Ruhe und soziale Sensibilität – Fähigkeiten, die zum Beispiel in unseren Nachbarschaftszentren großen Wert haben. Ob bei unseren Lernclubs, Malgruppen, Flohmärkten oder als Gesundheitsbuddy – auch die Engagierten selbst erfahren sozialen Zusammenhalt und Selbstwirksamkeit“, erklärt Sabine Geringer, Geschäftsführerin des Wiener Hilfswerks.



**Ältere Freiwillige bringen den Erfahrungsschatz und die Kompetenzen eines ganzen Lebens mit, auf der persönlichen und fachlichen Ebene.**

*Sabine Geringer,  
Wiener Hilfswerk*

**Im Alter nicht nachlassen.** Ob als Lernende, Zeitzeug\*innen, Anlaufstelle in der Familie, Nachbarschaftshelfer\*innen, im Ehrenamt oder auch weiter in bezahlten Tätigkeiten: Wie und in welcher Weise die persönlichen Stärken älterer Menschen tatsächlich eingesetzt werden, ist eine persönliche Entscheidung und von den jeweiligen Möglichkeiten abhängig. Wichtig ist im Interesse des eigenen Wohlbefindens und der Gesundheit, dass die Stärken und Fähigkeiten, die sich im Lauf des Lebens verändern, aber immer eine besondere Qualität haben, nicht brach liegen, sondern auch im Alter aktiviert und genutzt werden. (mk)

[diehelferwien.wien.gv.at](https://diehelferwien.wien.gv.at)

[socialcity.at](https://socialcity.at)

[freiwilligenagentur.wien](https://freiwilligenagentur.wien)

[vhs.at](https://vhs.at)



Hochaltrige Menschen sind oft gelassener und ruhiger als jüngere.

### RESSOURCEN HOCHALTRIGER MENSCHEN

Die Gruppe der sogenannten hochaltrigen Menschen, die bereits über 80 Jahre alt sind, wächst in unserer Bevölkerung am schnellsten. Ihre Eigenschaften können, wie bei jeder anderen Altersgruppe auch, nicht pauschal zusammengefasst werden. Erforscht ist, dass Menschen mit zunehmendem Alter im Allgemeinen gelassener werden und weniger negative Emotionen wie Ärger oder Angst verspüren. Auch die Angst vor dem Tod nimmt ab. Menschen dieser Altersgruppe sind oft noch sehr aktiv. So geben bei der Umfrage zum Senior\*innenbarometer 2022, einer Befragung im Auftrag des Fonds Soziales Wien, 81 Prozent der über 80-Jährigen an, sich oft in der Natur aufzuhalten. 12 Prozent bilden sich noch weiter und jede\*r Fünfte besucht Pensionist\*innenklubs. Ein Viertel engagiert sich im Ehrenamt. Es ist also bei Weitem nicht so, dass hochaltrige Menschen sich nur zu Hause aufhalten und nichts unternehmen. Viele hochaltrige Menschen können sich noch im Ehrenamt einbringen, in der Familie wertvolle Unterstützung leisten und einander auch gegenseitig im Alltag helfen.

# Sexualität

## OHNE ABLAUFDATUM

**Sexualität wird von jeder Person anders erlebt und verändert sich auch im Laufe eines Lebens. Erfahren Sie hier, was ein erfülltes Sexualleben im Alter braucht und wie Intimität die körperliche und seelische Gesundheit positiv beeinflusst.**

**A**lle Menschen leben und erleben Sex anders, das bleibt auch im Alter so. Dass Sexualität nicht automatisch Geschlechtsverkehr bedeutet, wird in dieser Lebensphase besonders tragend. „Der Sexualakt nimmt zwar an Wichtigkeit ab, aber das Bedürfnis nach Intimität und Berührung besteht bis ins hohe Alter und bleibt sehr wichtig“, sagt Jana Nikitin, Leiterin des Arbeitsbereichs Psychologie des Alterns an der Universität Wien.

**Sexualität gehört zum Leben.** Intime Berührungen tun Körper und Seele gut, egal ob ein Mensch 35 oder 70 Jahre alt ist. Allein von einer anderen Person berührt zu werden, etwa durch Umarmungen oder Küssen, wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. „Studien haben gezeigt, dass Berührungen Stress verringern,

selbstbewusster machen und das Vertrauen in sich selbst erhöhen“, erklärt Nikitin. Stabile und gute Beziehungen mit aktiv gelebter Sexualität wirken sich förderlich auf das Herz-Kreislauf-System aus, stärken die Immunabwehr, unterstützen die Wundheilung und können vorbeugend gegen Depressionen und Demenz wirken. „Die Voraussetzung dafür ist, dass der Mensch auch im Alter noch ein sexuelles Lebewesen ist“, sagt Gerald Gatterer, Leiter des Instituts für Alternsforschung an der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien sowie klinischer und Gesundheitspsychologe und Psychotherapeut.

**Sich der eigenen Sexualität bewusst sein.** Damit Menschen auch im Alter noch sexuell aktiv sind, sollten sie sich mit der eigenen Sexualität, den eigenen Wünschen und Bedürfnissen auseinandergesetzt haben. Sie haben >



IN JEDEM ALTER SCHÖN

**G'spusi**  
WIENERISCH FÜR  
LIEBESBEZIEHUNG  
ODER LIEBSTE\*<sup>R</sup>



### **Sexualität kann einen Krankheitsprozess sogar positiv beeinflussen.**

*Gerald Gatterer, Leiter des Instituts für Alternsforschung an der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien sowie klinischer und Gesundheitspsychologe und Psychotherapeut*

im Idealfall quasi gelernt, wie sie Sexualität leben möchten. Eine weitere Voraussetzung ist, den sich im Alter verändernden Körper zu akzeptieren. „In unserer Gesellschaft werden gealterte Körper leider oft nicht als attraktiv bewertet. Das ist aber nicht biologisch, sondern kulturell bedingt. Es ist unser kulturelles Bild, das wir uns erschaffen haben“, erklärt Nikitin. Sie weiß aus eigener Forschung: Menschen, die sich im Laufe des Lebens ein positives Bild über das Altern aneignen, erleben das eigene Alter selbst viel positiver. „Diese Haltung trägt wiederum dazu bei, den eigenen

alternden Körper, das eigene Aussehen und die eigene Sexualität auch im Alter zu akzeptieren“, sagt sie.

**Sexualität bei Erkrankungen.** Wenn Menschen im Alter gesundheitliche Probleme haben, handelt es sich laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) zumeist um chronische Erkrankungen. Dazu zählen zum Beispiel Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen. In dieser Situation ändert sich oft auch die Zufriedenheit mit der Sexualität. Ein erfülltes Sexleben bleibt trotzdem vielen Menschen wichtig. Beides zeigt der Wiener Gesundheitsbericht 2022 zum Thema „Sexualität bei chronischen Erkrankungen“. Erkrankte Menschen sind vielfach herausgefordert, unter anderem verändert sich oft das eigene Körperbild. Aber: Eine chronische Erkrankung und Sex schließen einander nicht aus. „Sexualität kann einen Krankheitsprozess sogar positiv beeinflussen“, erklärt Alternsforscher Gerald Gatterer. Wichtig sei dabei, das Körpergefühl neu zu entwickeln und dem eigenen Körper und der eigenen Sexualität gegenüber positiv eingestellt zu sein. Auch die Abgrenzung zur Krankheit sei essenziell. Es helfe zum Beispiel, zu verinnerlichen: „Meine Sexualität, das bin ich als Mensch mit meinen Bedürfnissen. Ich bin nicht die Krankheit, sondern ich habe eine

## NACHGEFRAGT

Was ist dran an den Meinungen, die viele Menschen über Sexualität im Alter haben?

### VORURTEIL

Alle älteren Menschen haben weniger Interesse an Sexualität als junge Leute.

Ältere Menschen, die sexuell wenig oder gar nicht aktiv sind, brauchen keine Intimität.

In der Schwulen-, Lesben- und Transgender-Community gibt es keine Senior\*innen.

Quelle: Berliner Altersstudie II (BASE-II), 2024

### RICHTIGSTELLUNG

Das gilt für die meisten, aber fast ein Drittel von 60- bis 80-jährigen Befragten gaben an, häufiger sexuell aktiv zu sein und häufiger sexuelle Gedanken zu haben als der Durchschnitt der 20- und 30-Jährigen.

Im Erleben von Gefühlen wie Intimität und Geborgenheit gibt es zwischen Jung und Alt nur geringe Unterschiede.

Bei älteren Menschen gibt es alle sexuellen Orientierungen und Geschlechteridentitäten. Sie fürchten aber oft Diskriminierung aufgrund ihrer sexuellen Orientierung und ihres Alters und bleiben „unsichtbar“.



Das Bedürfnis nach Intimität und Nähe bleibt auch im Alter bestehen.

Krankheit. Ich akzeptiere die Erkrankung, aber sie hat nicht Einfluss auf mein ganzes Leben.“

**Über Bedürfnisse reden.** Um im Alter eine aktive, gesunde Sexualität zu bewahren, gilt es, zu verinnerlichen: Sex und Nähe sind menschliche Grundbedürfnisse, die Sexualität eines jeden Menschen ist individuell und jeder Mensch kann darüber selbst bestimmen. Wesentlich ist von jungen Jahren bis ins hohe Alter, die eigenen Bedürfnisse zu kennen und diese offen und wertschätzend mit dem/der Sexualpartner\*in zu besprechen. Vielen Menschen fällt es nicht leicht, über ihre sexuellen Wünsche und Bedürfnisse zu reden. Für eine gelungene gelebte Sexualität ist das aber von enormer Bedeutung. Das ist nicht nur bei neuen Partner\*innen so, sondern auch, wenn Beziehungen schon lange bestehen. Gerade dann ist es wichtig, nicht

einfach weiterzumachen „wie immer“, sondern einander klar zu sagen, inwiefern sich die eigenen Wünsche und Bedürfnisse verändert haben, und die Sexualität vielleicht gemeinsam neu zu definieren. „Im Alter kommt verstärkt hinzu, den eigenen Körper und die eigene Sexualität als positiv wahrzunehmen und körperliche Veränderungen zu akzeptieren“, sagt Gatterer. Wichtig ist außerdem: Wir haben viele Facetten. Gerade deswegen ist es wesentlich, die jeweiligen Rollen klar zu definieren und zu trennen. „Während man beim Spielen mit den Enkelkindern die Rolle Oma oder Opa hat, ist man in einer anderen Rolle klar der/die Partner\*in beziehungsweise ein sexuelles Lebewesen“, erklärt Gatterer. Am wichtigsten sei, sich zu erlauben und zu trauen, die eigene Sexualität auch im Alter weiterzuleben. Denn nur so bleibe sie auch erhalten. (mk)



”

**In unserer Gesellschaft werden gealterte Körper oft als nicht attraktiv erachtet. Das ist aber kulturell bedingt.**

*Jana Nikitin, Leiterin des Arbeitsbereichs Psychologie des Alterns an der Universität Wien*



Die Sujets der WiG-Jahreskampagne verdeutlichen humorvoll, wie wichtig Bewegung, Ernährung und Seelische Gesundheit für ein „Gesundes Altern“ sind.

## Genau im richtigen Alter

**Wir alle wollen gesund altern. Dafür können wir viel selbst tun. Daher widmet die Wiener Gesundheitsförderung – WiG ihre Jahreskampagne 2025 diesem Thema.**

Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG startete Mitte April ihre Kampagne „Genau im richtigen Alter“ zum Jahresschwerpunkt 2025 „Gesundes Altern“. Die Kampagne soll die Wiener\*innen humorvoll ansprechen und verdeutlichen, dass es nie zu spät ist, etwas für die Gesundheit zu tun. Gemeinschaftliche Aktivitäten können das Wohlbefinden steigern. Bewegung sowie Entspannung tun gut und eine ausgewogene Ernährung unterstützt im Alter.

**Drei starke Sujets.** Mit drei Sujets, zu denen es jeweils auch ein Kurzvideo gibt, wird die Zielgruppe punktgenau angesprochen:

### Genau im richtigen Alter für neue Freundschaften!

**1.** Das Sujet mit dieser Botschaft betont, dass es nie zu spät ist, neue soziale Kontakte zu knüpfen und an gemeinsamen Aktivitäten teilzunehmen.

### 2. Genau im richtigen Alter für mehr Balance!

Dieses Sujet zeigt, dass regelmäßige körperliche Aktivität nicht nur die Vitalität erhält, sondern auch das psychische Gleichgewicht fördern kann.

### 3. Genau im richtigen Alter für guten Geschmack!

Mit einer vielfältigen und nährhaften Kost kann die körperliche Gesundheit langfristig unterstützt und gleichzeitig genussvolles Essen erlebt werden; das ist die Botschaft des dritten Sujets der Kampagne.

**Multimediale Kampagne.** Um möglichst viele Menschen mit ihren Botschaften zu erreichen, nutzt die Kampagne den öffentlichen Raum, Printmedien, digitale Displays, Plakate und Social Media. Unter anderem sind die drei Sujets der Kampagne auf Infoscreens und in Verkehrsmitteln sowie auf Monitoren in den Wartezimmern von Ordinationen zu sehen. So sollen die gesundheitsfördernden Aspekte des „Gesunden Alterns“ einem breiten Publikum in Wien genau dort präsentiert werden, wo viele Menschen erreicht werden können. Die Umsetzung erfolgt in Kooperation mit stadt wien marketing. (sfw) [yourl.at/im-richtigen-alter](http://yourl.at/im-richtigen-alter)



**Die Kampagne wendet sich an die sehr breite Zielgruppe der älteren Menschen. Daher ist es wichtig, dass der Medienmix sich der unterschiedlichsten Kanäle bedient.**

Petra Hafner, WiG-Abteilungsleiterin  
Öffentlichkeitsarbeit

# Gesund in Wiens größtem Bezirk

Die Donaustadt nimmt schon seit 2013 am Programm „Gesunde Bezirke“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG teil. Dabei spielt die Zusammenarbeit aller Beteiligten eine wichtige Rolle.

Im größten Bezirk Wiens können gesundheitsfördernde Maßnahmen meist nicht zentral angeboten werden. Stattdessen werden sie für die Teile des Bezirks – z. B. für Kagran, die Seestadt Aspern oder Essling – abgewickelt. Das zeigt sich beispielsweise bei der WiG City Challenge, die es in der Donaustadt mit zwei unterschiedlichen Gesundheits-Räselntouren für Jugendliche gibt. Im Gegensatz zu anderen Bezirken, in denen die Routen für die zwei Altersgruppen ähnlich und nur die Stationen andere sind, führt in der Donaustadt eine Tour der City Challenge durch Kagran, die andere durch die Seestadt Aspern.



**Wir wollen Gesundheitsförderung nahe zu möglichst vielen unserer Donaustädter\*innen bringen! Diese Nähe ist mir gerade in unserem sehr großen Bezirk wichtig.**

*Ernst Nevriky, Bezirksvorsteher Donaustadt*



**Wichtige Zusammenarbeit.** Damit die Menschen erreicht werden, ist es bei einem so aufgegliederten Bezirk wichtig, dass der Bezirk und die WiG eng zusammenarbeiten: „Das Know-how der Vertreter\*innen des Bezirks ist für uns ungemein wichtig. Nur sie wissen, wo wir die Menschen erreichen“, erklärt der Programmleiter in der WiG für den 22. Bezirk, Christian Körbler. Er freut sich über die Unterstützung vonseiten des Bezirks: „Alles, was wir anstoßen, trifft auf positives Feedback.“ Denn auch für den Donaustädter Bezirksvorsteher Ernst Nevriky ist die Gesundheit der Bewohner\*innen von großer Bedeutung: „Gesundheit lebt von vorhandenen Stärken und Fähigkeiten, die sich häufig im Bereich der zentralen Säulen Seelische Gesundheit, Ernährung und Bewegung zeigen.“

**Walken und entspannen.** Die WiG ist in der Donaustadt mit zahlreichen Angeboten vertreten. Im Frühjahr konnten die Bewohner\*innen sich

z. B. bei „Gesundheit erleben – einfach mitmachen!“ mit Entspannungsübungen der Stärkung ihrer Seelischen Gesundheit widmen. Menschen, die sich gemeinsam mit anderen bewegen möchten, kommen beim regelmäßigen Walking-Treff der „Bewegten Apotheke“ ganzjährig auf ihre Kosten. Im 22. Bezirk nehmen die Apotheke U2-Stadlau, die Apotheke zur Kaisermühle und die Seestadt Apotheke am WiG-Angebot teil.

**Eigeninitiative erwünscht.** Damit möglichst viele der mehr als 220.000 Donaustädter\*innen von gesundheitsfördernden Angeboten profitieren, ist auch Eigeninitiative der Bevölkerung wichtig. Aus einer 2021–2022 von der WiG finanziell geförderten Initiative entstand der bis heute aktive Club „Freitags in Essling“. Freiwillige leiten ehrenamtlich unter anderem eine Schreibgruppe, organisieren einen Bewegungs- und einen Volleyballtreff sowie eine Walking-Gruppe. Alle diese kostenfreien Angebote wenden sich auch an Menschen, die alleine kommen. Sie wirken damit gegen Einsamkeit und stärken den Zusammenhalt im Bezirk. (sfw)

In der Donaustadt werden laufend neue Gelegenheiten für Bewegung geschaffen.

# Aus den BEZIRKEN



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

## 1020 LEOPOLDSTADT

### Walk, talk & eat together

Der Verein Diversoviel lädt zu Wanderungen sowie Koch- und Essensrunden ein. Die Angebote sind kostenlos und offen für alle – insbesondere für Menschen, die neue Kontakte knüpfen möchten, wie Geflüchtete, Alleinerziehende oder Pensionist\*innen. Bis Jahresende werden Naturschauplätze erkundet. Beim Kochen und Essen in den Vereinsräumen im 2. Bezirk geht es um gesunde Ernährung, Genuss und respektvolles Miteinander. Die Umsetzung wurde von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Projekts „Bewegte Nachbarschaft“ (mit Unterstützung des FGÖ) gefördert. [diversoviel.at](http://diversoviel.at)



Im Kuchenamt arbeiten auch Menschen mit Behinderungen.

## 1040 WIEDEN

### Kuchen für die Inklusion

Seit März 2025 ist das Kuchenamt, das neue inklusive wienwork-Café, offen. In der Schäffergasse 10, mitten in einem neuen Gemeindebau, bietet

das Kuchenamt nicht nur köstlichen Kaffee und handgemachte Mehlspeisen, sondern auch berufliche Chancen für Menschen mit Behinderungen. Neben Arbeitsplätzen für erwachsene Menschen mit Behinderungen wird auch Jugendlichen mit Lernschwächen im Kuchenamt eine Ausbildung zu Restaurantfachkräften geboten. Es ist ein Ort der Begegnung und Inklusion. Die Mehlspeisen des Kuchenamts werden täglich von den Konditorlehrlingen im Speiseamt Seestadt frisch gebacken.

[youurl.at/kuchenamt](http://youurl.at/kuchenamt)

## 1050 MARGARETEN

### Laufend in den Feierabend

Im Frühjahr kamen auf Initiative von zwei begeisterten Läufer\*innen jeden Montag Laufinteressierte zusammen, um gemeinsam im Einsiedlerpark im 5. Bezirk oder im Alois-Drasche Park im 4. Bezirk zu joggen. Jede\*r war willkommen – unabhängig vom Fitnesslevel, Alter, Geschlecht und der Herkunft. Im Mittelpunkt stand die Freude an der gemeinsamen Bewegung. Die Mitglieder der Gruppe motivierten einander gegenseitig, sodass das Durchhalten leichtfiel. Als besonderes Extra wurden zwei Termine von einer Physiotherapeutin begleitet, die wertvolle Tipps zur Lauftechnik und Vermeidung von Verletzungen gab. Der „Happy Afterwork Run Club“ wurde von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG gefördert.

## 1060 MARIAHILF

### Grätzloase für alle

Vor der Beratungsstelle Courage in der Windmühlgasse wurde eine neue Grätzloase aufgestellt. Sie ist für alle nutzbar und lädt zum Verweilen und als Treffpunkt ein. Die Grätzloase ist überdacht. Sie bietet sowohl fix eingebaute hölzerne Sitzgelegenheiten als auch mobile Tische und Stühle. Sogar an Lichterketten wurde gedacht, die vor allem abends ein einladendes Ambiente schaffen. Für angenehmes Grün sorgen Pflanzentröge. Die Pflanzen dafür wurden von einer benachbarten Blumenhandlung zur Verfügung gestellt.

[courage-beratung.at](http://courage-beratung.at)



Barre verbindet Ballett, Krafttraining und Pilates.

## 1070 NEUBAU

### Gemeinsam trainieren

Barre – das ist ein innovatives Ganzkörper-Workout, das Elemente aus Ballett, Pilates und Krafttraining verbindet. Zwei junge Frauen wollten diese wohlthuende Sportart in ihrer Umgebung bekannter machen. Ins-

besondere jungen Menschen mit begrenztem Budget sollte ein hochwertiges Training ermöglicht werden. Mit finanzieller Unterstützung der WiG konnte im Frühling ein Kurs kostenlos angeboten werden. Das Workout im Studio Ukiyo machte Spaß und regt dazu an, weiterhin sportlich aktiv zu bleiben. Nicht zuletzt wird beim Sporteln auch der Austausch in der Nachbarschaft gefördert.

[ukiyo-vienna.com](http://ukiyo-vienna.com)



Gemeinsam ausgewogen zu kochen macht Spaß und vermittelt Wissen.

### 1100 FAVORITEN Kochen verbindet

Der Evciler Kulturverein unterstützt Migrant\*innen in Wien. Ein Schwerpunkt liegt auf der Gesundheitsbildung von Frauen. Sie sollen gesunde Ernährungsgewohnheiten in ihren Alltag einbinden. In Workshops vertieften die Teilnehmerinnen ihr Wissen. Unter Anleitung einer Köchin bereiteten sie ein Menü zu, das kulturelle und gesundheitliche Aspekte vereint. Beim Kochen und Essen fiel es zudem leicht, neue Kontakte zu knüpfen. Die Initiative wurde von der WiG im Rahmen des Projekts „Bewegte Nachbarschaft“ finanziell

unterstützt (in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich).

[yourl.at/evciler-fb](http://yourl.at/evciler-fb)

### 1110 SIMMERING Vielfalt leben lernen

Im April organisierten zwei Bezirksbewohner\*innen eine von der WiG geförderte Grätzellesung für ein junges Publikum. Die Autorin Maë Schwinghammer las dabei aus ihrem Roman „Alles dazwischen, darüber hinaus“, in dem sie ihre Suche nach dem eigenen Ich und ihren Wandel von Michael zu Maë beschreibt. Anschließend diskutierten die Jugendlichen mit der Autorin über Identität, Gender, Zugehörigkeit und Diskriminierung. Die Auseinandersetzung mit alternativen Lebensentwürfen sowie die Anerkennung von gesellschaftlicher Diversität sollen zu einem respektvollen Miteinander und zur Stärkung der psychischen Gesundheit aller Teilnehmer\*innen beitragen.

[maeschwinghammer.com](http://maeschwinghammer.com)

### 1140 PENZING Her mit dem Müll!

Beim Nachbarschaftsfest in der Hackingergasse, das im Juni dieses Jahres stattfand, wollten zwei Bewohner\*innen mit einer Müllsammelaktion das Bewusstsein für die richtige Entsorgung und das Recycling von Müll stärken. Ausgerüstet mit einem Müllsack machten sich Kinder und Erwachsene auf die Suche nach Mist im öffentlichen Raum. Wer das

Sackerl gefüllt zurückbrachte, wurde mit Obst, Kressesamen und einem kleinen sportlichen Goodie belohnt. Gefördert wurde diese Initiative für ein müllfreies Grätzelt von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG.



Die Sammelaktion soll auf spielerische Art Bewusstsein schaffen.

### 1230 LIESING Seelische Gesundheit macht Schule

In der WMS/BORG Anton-Krieger-Gasse ist aus der Jugendgesundheitskonferenz der WiG die Idee entstanden, Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, sich in geschütztem Rahmen über Dinge, die sie beschäftigen, auszutauschen. So wurden im Sommersemester Workshops mit Kinder- und Jugendpsycholog\*innen angeboten. Über Gefühle reden zu lernen hat große Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Selbstwirksamkeit im Alltag. Denn psychisch stabile Jugendliche, die fühlen, wann es Zeit ist, Hilfe zu suchen, sind weniger anfällig dafür, Drogen zu nehmen oder in eine Depression zu verfallen.

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



Bewegung ist in jedem Alter wichtig für die Gesundheit.

# Fitness für KÖRPER UND KOPF

**Die Treppen hinaufsteigen, den Wäschekorb tragen, beim Einkaufen auf nichts vergessen: Fit im Kopf und zugleich körperlich aktiv zu sein hilft älteren Menschen, gesund zu bleiben und den Alltag gut zu bewerkstelligen.**

**W**er im Alter körperlich und geistig fit ist, hat beste Chancen, mobil und unabhängig zu leben. Bewegung ist auch für unsere Seelische Gesundheit wichtig. Physische und psychische Fitness beeinflussen einander und sind gemeinsam gut für ein gesundes Leben im Alter.

**Positive Spirale.** Bewegung tut der Gesundheit auf mehreren Ebenen Gutes: „Regelmäßige Bewegung verbessert die Immunabwehr auch im höheren Alter und schützt damit vor

Infektionserkrankungen. Bewegung kann Symptome von Depression und Angst reduzieren und das psychische Wohlbefinden fördern. Sport und Bewegung stärken nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn“, erklärt Barbara Wessner,



**Sport und Bewegung stärken nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn.**

*Barbara Wessner, stellvertretende Leiterin des Zentrums für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien*

stellvertretende Leiterin des Zentrums für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien. Ältere Menschen, die täglich 6.000 bis 8.000 Schritte gehen, haben ein deutlich niedrigeres Sterberisiko. Die Stärkung der geistigen Fähigkeiten durch Bewegung bewirkt etwa, dass vieles besser erinnert werden kann und dass rascher Entscheidungen getroffen oder Erinnerungen abgerufen werden können. Bewegung setzt eine positive Spirale in Gang: Je mehr sich ein Mensch bewegt, desto besser wird es ihm psychisch gehen und umso mehr kann die Motivation für noch mehr Bewegung steigen.

**Fitness trainieren.** Um beweglich zu bleiben, eignen sich Gymnastik, Dehnungsübungen oder Yoga. Um die Muskelkraft zu erhalten oder zu verbessern, können ältere Menschen klassisches Krafttraining machen. Wassergymnastik stärkt ebenfalls die Muskulatur. Das Ausprobieren neuer Bewegungsformen tut auch im Alter gut. Von Tanzen über Kegeln bis zu Tischtennis gibt es in Wien zahlreiche Angebote speziell für Senior\*innen – z. B. über die Wiener Pensionist\*innenklubs. Viele dieser Angebote werden in Gruppentrainings angeboten. Dabei werden zugleich soziale Kontakte gepflegt – das ist wiederum wichtig für die Seelische Gesundheit. Das kostenlose Angebot „Bewegte



**Aktive ältere Menschen berichten generell von einer verbesserten Lebensqualität.**

*Hans-Christian Miko, Dozent am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft der Universität Wien sowie Leiter des Universitätslehrgangs Public Health an der Medizinischen Universität Wien*

Apotheke“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG bietet in Kooperation mit Wiener Apotheken eine hervorragende Möglichkeit dafür. Interessierte treffen einander einmal pro Woche bei 49 Apotheken Wiens in Wohnnähe, meistens vor der jeweiligen Apotheke, um gemeinsam Nordic Walking zu praktizieren.

**Bewegt für die beste Wirkung.**

Auch wie intensiv Bewegung ist, beeinflusst ihre Wirkung auf die

Gesundheit. „Um die gewünschte Wirkung zu erzielen, sollten die Bewegungsformen als ausreichend anstrengend empfunden werden“, erklärt Hans-Christian Miko, Dozent am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft der Universität Wien sowie Leiter des Universitätslehrgangs Public Health an der Medizinischen Universität Wien. Ausreichend anstrengend bedeutet, dass die Schwelle der normalen Belastung durch Alltagsaktivitäten überschritten wird. Wie hoch diese Schwelle ist, ist individuell verschieden. Die Österreichischen Bewegungsempfehlungen (s. u.) unterscheiden zwischen mittlerer und hoher Intensität von Bewegung. Mittlere Intensität heißt, dass während der Bewegung noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann. Höhere Intensität bedeutet hingegen, dass nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Wann das der Fall ist, hängt natürlich vom persönlichen Fitnessniveau ab.

**Bewegt im Alltag.** Auch ein aktiver Alltag wirkt sich positiv auf die körperliche Gesundheit und die emotionale Fitness älterer Menschen

aus. Aktiver Alltag bedeutet, so gut es geht vieles selbst zu machen. Die Wohnung zu putzen und zu Fuß zum Bäcker zu gehen stellen Bewegungseinheiten dar, die fix in den Alltag eingebaut werden können. Auch Stiegen steigen gehört zu den kräftigenden Übungen. Wer im Alter aktiv bleibt, reduziert außerdem das Risiko von Demenz und Parkinson und verbessert den Schlaf. „Studien zeigen, dass sich die Jahre, die ein Mensch im letzten Lebensabschnitt in schlechter Gesundheit verbringt, durch einen aktiven Lebensstil reduzieren“, erklärt der Sportwissenschaftler Miko. (ck)

[wig.or.at/bewegte-apotheke](http://wig.or.at/bewegte-apotheke)

Lesen Sie mehr zu Bewegungsformen für Senior\*innen in unserem Blog: [yourl.at/gesundestadt-blog](http://yourl.at/gesundestadt-blog)



Körperliche Aktivität wirkt sich auch auf das Wohlbefinden und die Seelische Gesundheit aus.

**KRAFT UND AUSDAUER TRAINIEREN**

Die Österreichischen Bewegungsempfehlungen raten Menschen ab 65 Jahren pro Woche:

- an zwei oder mehr Tagen Übungen zur Kräftigung der Muskeln zu machen.
- 2,5 bis 5 Stunden ausdauerorientierte Bewegung bei mittlerer Intensität (z. B. schnelles Gehen) oder 75 bis 90 Minuten bei hoher Intensität (z. B. Step-Aerobic) zu machen.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen sollten die Empfehlungen individuell angepasst werden.

Quelle: Österreichische Bewegungsempfehlungen/Fonds Gesundes Österreich

# Standfest DURCH DAS LEBEN

**Krafttraining und unterstützende Hilfsmittel können älteren Menschen dabei helfen, das Risiko für Stürze erheblich zu senken.**

**D**amit ältere Menschen ihr Sturzrisiko und die Angst vor dem Sturz verringern, helfen verschiedene Maßnahmen von Krafttraining bis zur Nutzung von Hilfsmitteln. So können Senior\*innen in Bewegung bleiben. Dass das wichtig ist, betont Verena Zeuschner, Gesundheitsreferentin für Bewegung und Aktive Mobilität im Fonds Gesundes Österreich: „Wer mobil bleibt, kann am sozialen Leben teilnehmen, alltägliche Aufgaben selbstständig erledigen und bleibt geistig und körperlich fit.“

**Stürze sind häufig.** Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko zu stürzen erheblich und macht vielen älteren Menschen Sorgen. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erleiden jedes Jahr etwa 32 bis 42 Prozent der über 70-Jährigen einen Sturz. „Stürze passieren in jedem Alter. Aber gerade bei älteren Menschen kann ein Sturz ernsthafte Folgen haben – von Knochenbrüchen und längeren Krankenhausaufenthalten bis hin zur dauerhaften Pflegebedürftigkeit“, sagt Thomas Dorner, Leiter der Akademie für Altersforschung am Haus der Barmherzigkeit und Ehrenpräsident der Österreichischen Gesellschaft



**Begleitangebote ermöglichen es älteren Menschen, aktiv mobil in der Stadt unterwegs zu sein.**

*Verena Zeuschner,  
Gesundheitsreferentin für Bewegung  
und Aktive Mobilität im Fonds  
Gesundes Österreich*

für Public Health. Selbst wenn ein Sturz glimpflich ausgeht, bleibt oft die Angst, dass es erneut passieren könnte. „Diese Sturzangst führt dazu, dass Betroffene weniger aktiv werden, sich unsicher fühlen und ihren Bewegungsradius stark einschränken“, stellt Dorner fest.

**Kraftvoll standhaft.** Nach einem Sturz heißt es oft: „Ich bin schwindelig geworden ... und hab das Gleichgewicht verloren.“ Doch oft steckt auch hier Instabilität als Ausdruck einer geschwächten Muskulatur dahinter, wie Thomas Dorner erklärt. Er betont: „Der Schlüssel

zur Sturzprävention ist die Erhaltung der Muskelkraft.“ Krafttraining stärkt nicht nur die Muskeln und schult das Gleichgewicht, sondern wirkt sich auch positiv auf andere Faktoren aus, die das Sturzrisiko erhöhen, etwa Gangunsicherheit oder die Symptome kognitiver Einschränkungen wie Demenz oder Depressionen.

Er rät daher zu regelmäßigem Krafttraining: „Nehmen Sie sich zweimal die Woche Zeit für muskelkräftigende Übungen – sei es mit Hanteln, mit einem Theraband oder mit dem eigenen Körpergewicht.“ Dorner empfiehlt als einfache, aber besonders effektive Übung Kniebeugen, da sie die Oberschenkel kräftigen und für einen stabilen, sicheren Gang sorgen. Eine leichte Einstiegsvariante: „Setzen Sie sich auf einen Sessel, stehen Sie auf, setzen Sie sich wieder hin ... und wiederholen Sie das Ganze etwa 15 Mal.“ Wer sich unsicher fühlt, kann sich dabei am Tisch festhalten. Wichtig ist nur, dass der Sessel an einer Wand steht, damit er nicht kippen kann. Zusätzlich zum Krafttraining sollte auch ausdauerorientierte Bewegung am Programm stehen. Viel Spaß macht Bewegung auch in der Gruppe. Das steigert zudem die Motivation, dabeizubleiben. In Wien gibt es auf Senior\*innen zugeschnittene



Gehhilfen geben Sicherheit und Stabilität.

**SO SIND SIE IN DER STADT SICHER MOBIL UNTERWEGS**

6 Tipps von Verena Zeuschner:

- 1** Straßen immer bei Zebrastreifen oder Ampeln überqueren
- 2** Wenn möglich, breite Gehsteige nutzen
- 3** Abgeschrägte Gehsteige möglichst meiden, da sie Stolperfallen sein können
- 4** Gut ausgeleuchtete Wege benutzen
- 5** Bei Unsicherheit Gehhilfen wie Gehstöcke oder Rollatoren nutzen
- 6** Bei Bedarf Begleitedienste in Anspruch nehmen, die von sozialen Einrichtungen, Nachbarschaftshilfen oder Ehrenamtsbörsen angeboten werden. Eine Übersicht der Angebote in Wien gibt es hier: [yourl.at/begleitedienst](http://yourl.at/begleitedienst)

Angebote. Bei Sportvereinen, den Wiener Pensionist\*innenklubs oder den Volkshochschulen in Wien finden sich maßgeschneiderte Kurse für ältere Menschen. Und die Österreichische Gesundheitskasse bietet ein österreichweites Programm zur Sturzprävention mit im Internet abrufbaren Videos zu Übungen an. Auch wer bisher eher wenig Bewegung gemacht hat, kann jederzeit beginnen: „Es ist nie zu spät, die eigenen Gesundheitsressourcen durch körperliche Fitness zu stärken“, betont Dorner.

**Sicher gesund in Wien.** So nennt sich ein neues Projekt der Wiener



**Krafttraining ist die effektivste Art, Stürzen vorzubeugen.**

*Thomas Dorner, Leiter der Akademie für Altersforschung am Haus der Barmherzigkeit, Wien*

Gesundheitsförderung – WiG, in dessen Rahmen ab September für ausgewählte Kooperationspartner\*innen, wie beispielsweise die Wiener Pensionist\*innenklubs, die Workshops „Stolperfalle Mensch“ des Kuratoriums für Verkehrssicherheit angeboten werden. Im Zuge der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds (LGFF) eingerichtet. Das Projekt „Sicher gesund in Wien“ wird daraus finanziert. (mk)

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

[yourl.at/askoe-senioren](http://yourl.at/askoe-senioren)

[yourl.at/pensionistinnen-sport](http://yourl.at/pensionistinnen-sport)

[yourl.at/oegk-sturzpraevention](http://yourl.at/oegk-sturzpraevention)

**WEB-TIPPS**



Von Informationen über Nährstoffe bis hin zum Quiz über Ernährung im Alter reicht das Angebot der Website „Ernährung im Alter: Gesund genießen, aktiv bleiben“ des Hilfswerks.

[yourl.at/ernaehrung-alter](http://yourl.at/ernaehrung-alter)



Der Fonds Gesundes Österreich hat die Bewegungsempfehlungen für ältere Personen in einem Video zusammengefasst. Darin werden die wichtigsten Aspekte präsentiert, auf die Senior\*innen achten sollen.

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



Alterszufriedenheit, Einsamkeit, gesund altern ... Auf dieser Website der Universität Wien gibt es spannende und gut verständliche Informationen zu den unterschiedlichsten Aspekten der Psychologie des Alterns.

[yourl.at/wissen-ueber-altern](http://yourl.at/wissen-ueber-altern)

**LESE-TIPPS**



**Gesundheit im Alter**  
Thomas E. Dorner,  
Karin Schindler

In ihrem Ratgeber erklären Expert\*innen der MedUni Wien auf wissenschaftlicher Basis die Zusammenhänge aus Alterungsprozessen, Lebensstil und körperlichen Funktionen. Sie erteilen Ratschläge, wie man möglichst gesund und mit möglichst guter Lebensqualität altern kann.  
Manz Verlag



**Trittsicher und aktiv**  
Österreichische  
Gesundheitskasse  
(Hrsg.)

In diesem Ratgeber bietet die Österreichische Gesundheitskasse zahlreiche Informationen zur Sturzprävention. Viele anschaulich erklärte Übungen für Stabilität und Gleichgewicht laden zum Mitmachen ein. Diese können einfach zu Hause durchgeführt werden. Download unter:  
[yourl.at/oegk-trittsicher](http://yourl.at/oegk-trittsicher)



**Internet für Senioren**  
Mareile Heiting

In diesem Buch wird über alles informiert, was wichtig ist, um ins Internet zu kommen und sich dort sicher zu bewegen. Immer wieder gibt die Autorin Tipps für das E-Mail-Schreiben, Einkaufen oder In-Kontakt-Bleiben. Und sie hilft bei Problemen, z.B. wenn das Internet wieder „weg“ ist.  
Vierfarben Verlag

**ANGEBOTE**

**Geh Café**

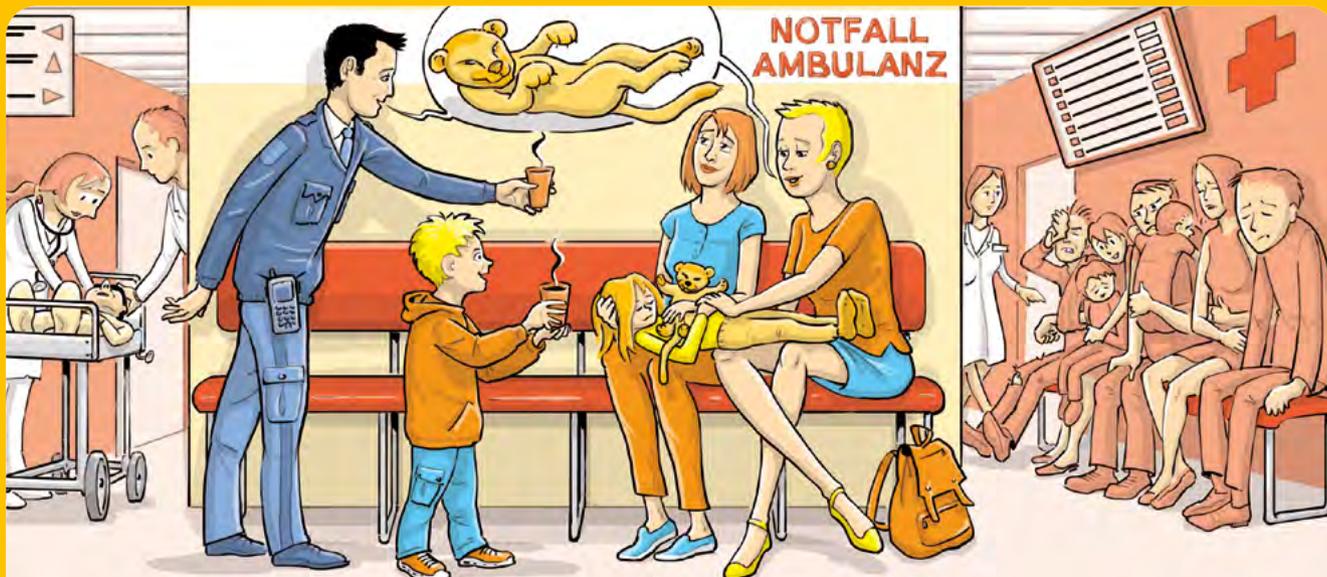
Bei kostenlosen geführten Spaziergängen der Initiative „Wien zu Fuß“ lernen die Teilnehmer\*innen des „Geh Cafés“ lebendige Grätzeln kennen. Zum Ausklang gibt es Erfrischungen und kleine Snacks. Alle Termine:  
[wienzufuss.at/geh-cafe](http://wienzufuss.at/geh-cafe)

**Pingpong zum Mitmachen**

Beim Tischtennisverein des Pensionistenverbands Wien können alle mitmachen. Es gibt Gruppen für jedes Können. Beim gemeinsamen Sporteln werden Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen geschult.  
[yourl.at/pvoe-tischtennis](http://yourl.at/pvoe-tischtennis)

**Gut beraten wohnen**

Die Wohnberatung der MA 25 bietet Senior\*innen kostenlose persönliche Beratung rund um altersgerechte Planungs- und Umbaumaßnahmen sowie Fördermöglichkeiten. Terminvereinbarung unter:  
[yourl.at/wohnberatung](http://yourl.at/wohnberatung)



## Löwinnen

Das Kind hatte Fieber, das konnte Ibra sofort erkennen. Außerdem hielt der Vater den Kleinen ziemlich unsicher. Ibra hatte im vergangenen Jahr als Security in der Notfallambulanz hunderte kranke Kleinkinder gesehen. Immer mit ängstlichen, oft wütenden Eltern. Auch dieser Vater unterhielt sich gerade ungehalten mit einer der Pflegekräfte, die hilflos auf das volle Wartezimmer zeigte. Ibra schritt freundlich, aber bestimmt ein. Er beruhigte den Vater. Der Mann war aufgewühlt, es war Mitternacht, er entschuldigte sich zerknirscht. Da kam ein kleiner Junge auf Ibra zu, ungefähr acht Jahre alt, und sah ihn fragend an: „Meine Mamas möchten einen Kaffee. Gibt es hier einen Automaten?“ Ibra war gerührt von seiner Ernsthaftigkeit. Er ging mit ihm zu einem Automaten neben dem Warteraum und half ihm, die Kaffeebecher



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

zu zwei Frauen zu tragen, die in der letzten Sesselreihe an der Wand saßen. Ein kleines Mädchen lag dösend mit dem Kopf quer über ihren Knien. Sie streichelten sie liebevoll. Ibra reichte ihnen den Kaffee. „Das ist die Uschi Mama und die Pixi Mama“, sagte der Junge. Uschi musste lächeln, während Pixi nur angestrengt nickte. Ibra sprach sie mitfühlend an. „Warten

Sie schon lange?“ Pixi nickte. „Unsere Tochter hat eine Herzkrankheit und manchmal ist es schlimm. Heute besonders.“ Ibra nickte. „Sie wird es schaffen“, sagte er aufmunternd. „Kinder können oft so stark sein.“ Pixi sah ihn zweifelnd an. Ibra erzählte: „In Damaskus ist unser Nachbarhaus bombardiert worden. Wir haben die Familie herausgezogen, aber die kleine Amara haben wir nicht gefunden. Wir haben alle gedacht, sie ist tot. Aber dann haben wir sie schreien gehört. Sie war eingeklemmt, aber sie hat gekämpft wie eine Löwin. Vier Jahre alt. Und sie hat überlebt.“ Die Gesichtszüge von Pixi hatten sich entspannt. „Unsere Kleine ist auch eine Löwin“, sagte sie. „Danke“, sagte Uschi. Ibra nickte ihr freundlich zu und stand auf, um das Personal in der Aufnahme zu unterstützen. Er hatte noch eine lange Nacht vor sich.

# Save the date



Veranstaltungen der nächsten Monate auf einen Blick.

Weitere Termine finden Sie auf [wig.or.at](http://wig.or.at).

## JULI-SEPTEMBER

**Freitag, 4. – Sonntag, 27.7.2025**

### Life Lounge Sommertour 2025

Auch dieses Jahr tourt die Life Lounge der Wiener Gesundheitsförderung – WiG mit ihrem Informations- und Mitmachangebot durch ausgewählte Wiener Bäder.

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

- 📍 Laaerbergbad (4.–6.7.), Höpflerbad (11.–13.7.), Kongressbad (18.–20.7.), Gänsehäufel (25.–27.7.)

🕒 jeweils 10:00–19:00 Uhr

€ kostenlos

**Freitag, 12. – Samstag, 13.9.2025**

### Auftanken in kurzer Zeit: Handwerkzeug für Gruppensprecher\*innen

Im Rahmen dieser Weiterbildung für Leiter\*innen von Selbst-

hilfgruppen werden einfache Balancetechniken und Handgriffe vorgestellt, die sich in den Selbsthilfgruppen-Alltag einbauen lassen und stärkend für alle Gruppenteilnehmer\*innen sind. Anmeldung erforderlich.

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

- 📍 FUN Bildungszentrum, Donaufelderstraße 252/2, 1220 Wien

🕒 09:00–17:00 Uhr

€ 10,-

**Donnerstag, 18. – Freitag, 19.9.2025**

### Gesundheit in Abhängigkeit von der Umwelt

Die Teilnehmer\*innen dieser Veranstaltung des FGÖ-Bildungsnetzwerks setzen sich mit den Umweltmedien Boden, Wasser und Luft mit Fokus auf die Wirkung von Schad-

stoffen und des Klimawandels auseinander. Anmeldung erforderlich.

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

- 📍 Wiener Gesundheitsförderung – WiG, Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien

🕒 09:00–17:00 Uhr

€ 150,-

**Sonntag, 28.9.2025**

### Tag der Selbsthilfe

Der Treffpunkt für alle, die sich in Selbsthilfgruppen engagieren, bietet Information und Gelegenheiten zum Austausch und Netzwerken.

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

- 📍 Wiener Rathaus, Lichtenfelsgasse 2, 1010 Wien

🕒 10:00–17:00 Uhr

€ kostenlos

## Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2025

Dienstag, 16.9.2025

### „Gesundes Altern. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung“

Es erwarten Sie spannende Vorträge international renommierter Referent\*innen, angeregte Diskussionen und viel Raum für Austausch und Vernetzung sowie die feierliche Verleihung des diesjährigen Wiener Gesundheitspreises. Anmeldung erforderlich.

Details und Anmeldung unter: [youurl.at/gesundheitsfoerderungskonferenz](http://youurl.at/gesundheitsfoerderungskonferenz)

- 📍 Wiener Rathaus, Lichtenfelsgasse 2, 1010 Wien

🕒 10:00–17:00 Uhr

€ 50,- Konferenzgebühr

**IMPRESSUM & OFFENLEGUNG** gemäß § 25 Mediengesetz: Gesunde Stadt, Sommerausgabe 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 Haniñl, Marion Bittner. Verlag: COPE Content Performance Group GmbH, Hainburger Straße 33, 1030 Wien, [www.copegroup.com](http://www.copegroup.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 (Kolumne), Cornelia Kühhas (ck). Cover: BONNINSTUDIO/Stocksy – stock.adobe.com. 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 die 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](http://wig.or.at).



produziert nach den Richtlinien  
 U24 des Österreichischen  
 Umweltzeichens, Print Alliance  
 HAV Produktions GmbH,  
 UW-Nr. 715

# 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

# WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2025



## GESUNDES ALTERN

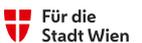
### INSPIRATIONEN FÜR DIE PRAXIS DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Dienstag, 16. September 2025

10 bis 17 Uhr

In den Festräumen des  
Wiener Rathauses

Mehr Informationen unter: [wig.or.at](http://wig.or.at)



**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)

Österreichische Post AG, MZ 23Z043849 M A 3/2025  
Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG  
Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien