

Gesunde Stadt

DAS MAGAZIN DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Snack die Moves!

Fit mit kleinen
Bewegungseinheiten

Zucker im Dauerblick?

Warum Blutzucker-Tracking
Gesunden nichts bringt

Das macht Sinn

Warum Sinn im Leben die
Seele gesund hält



Zusammenspielen
FÜR DIE GESUNDHEIT

Sonderausgabe 2026

WiG 

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

 Für die
Stadt Wien

Inhalt

COVERTHEMA

04 (Zusammen)spielend gesund

Gesundheit ist eine Wechselwirkung vieler Faktoren

06 Kreativität geht

Wie Bewegung uns zu geistigen Höhenflügen verhilft

08 Altern mit Bauchgefühl

Kann unser Darmmikrobiom uns jung halten?

10 Was heißt hier „perfekt“?

Healthismus: Das Streben nach dem makellosen Körper



BEWEGUNG

12 Snack die Moves!

Kleine Bewegungseinheiten halten uns gesund

14 Achtsam in Bewegung

„Mindful Movements“ für Körper und Seele

16 Fit mit Fakten

Bewegungsmythen auf dem Prüfstand

ERNÄHRUNG

17 Abwechselnd essen

Wie ein gesunder Darm die Wechseljahre erleichtern kann

18 Zucker im Dauerblick?

Das Tracken des Blutzuckers ist für gesunde Menschen nicht nötig

20 Sauer macht lustig

Wie gesund sind fermentierte Lebensmittel wirklich?



SEELISCHE GESUNDHEIT

22 Hallo, KI!

Was Künstliche Intelligenz für die seelische Gesundheit bringt

24 Das macht Sinn

Sinn im Leben tut dem ganzen Menschen gut

26 Das ist aber nett!

So gut tun kleine freundliche Gesten im Alltag

EDITORIAL

Liebe Leser*innen!

Erst, wenn es Körper und Seele gleichermaßen gut geht, können wir wirklich von Gesundheit reden. Die dafür nötigen Abläufe und Voraussetzungen sind untrennbar miteinander verbunden. Das Zusammenspiel von Bewegung, Ernährung und Seelischer Gesundheit steht daher auch bei uns, der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, im Zentrum unserer Tätigkeit.

Wir stellen auch das Coverthema dieser Ausgabe von „Gesunde Stadt“ unter das Motto „Zusammenspielen“. Dabei untersuchen wir unter anderem, was Bewegung mit Kreativität zu tun hat, und setzen uns damit auseinander, wie unsere Darmgesundheit mit Alterungsprozessen zusammenspielen kann. „Healthismus“ ist – angefeuert durch die sozialen Medien – ein Trend, bei dem Gesundheit nur durch die größtmögliche körperliche Perfektion definiert wird. In unserem Bericht darüber zeigen wir auf, wie diese einseitige Sichtweise unser Wohlbefinden und damit das Zusam-



Dennis Beck

Gesundheit ist ein Zusammenspiel vieler Faktoren.

menspiel der für die Gesundheit wichtigen Faktoren stört.

Weiters finden Sie in dieser Ausgabe spannende Einblicke in zahlreiche weitere Gesundheitsthemen – vom Nutzen kleiner Bewegungseinheiten über den Trend zum Abnehmen durch das Tracking des Blutzuckers bis hin zum Zusammenhang zwischen seelischer Gesundheit und dem Sinn im Leben.

Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit und Freude beim Lesen!

Herzlichst, Ihr Dennis Beck
Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung – WiG



BESUCHEN SIE UNS

Noch mehr Geschichten und Hintergrundinfos finden Sie auf unserer Website, auf Facebook und YouTube.



wig.or.at



facebook.com/
gesundlebeninwien



youtube.com/
@wienergesundheits-
förderung1882

IMPRESSUM & OFFENLEGUNG gemäß § 25 Mediengesetz: Gesunde Stadt; Sonderausgabe 2026
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 der Schwerpunktthemen: Marion Bittner, Liane Hanifl, Magdalena Koller. **Verlag:** COPE Content Performance Group GmbH, Hainburger Straße 33, 1030 Wien; www copegroup.com; Projektmanagement: Bettina Lufensteinner; Chefredaktion/Chefin vom Dienst: Sonja Fehrer-Wohlfahrt; Design & Art-Direktion: Sonja Seidl; Autor*innen dieser Ausgabe: Sonja Fehrer-Wohlfahrt (sfw), Maria Kapeller (mk), Angelika Kraft (ak), Cornelia Kühhas (ck); Cover: inspiring team – stock.adobe.com; 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.

(Zusammen)spielend GESUND

Gesundheit ist ein dynamisches Gleichgewicht, bei dem viele Kräfte in und um uns wie Instrumente in einem Orchester zusammenspielen, um eine harmonische Gesamtheit zu erreichen. Diese zu unterstützen ist das Ziel aller gesundheitsfördernden Maßnahmen.

E

Ein fein abgestimmtes Orchester arbeitet in unserem Inneren: Organe, Muskeln, Nerven, Hormone und Zellen – alle spielen ihre Rolle, jede Funktion beeinflusst die andere. Das Herz schlägt im Takt des Lebens, die Lunge liefert den Atem dazu und das Gehirn koordiniert die Melodie. Gerät ein Instrument aus dem Takt, leidet das ganze Zusammenspiel. Genauso verhält es sich mit unserer seelischen Verfassung. Wenn Sorgen, Stress oder Trauer überhandnehmen, beeinflussen sie nicht nur unsere Stimmung, sondern auch unseren Körper: Schlafprobleme, Verspannungen, Hautprobleme

oder Herz-Kreislauf-Beschwerden sind oft Signale eines inneren Ungleichgewichts.

Alles hängt zusammen. Gesundheit ist als dynamisches Gleichgewicht zwischen körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren zu sehen. Ernährung, Bewegung und Seelische Gesundheit sind also keine getrennten Inseln, sondern drei ineinander verwobene Säulen des Wohlbefindens. Wer sich ausgewo-



gen ernährt, stärkt nicht nur Muskeln und Organe, sondern auch Konzentration und Stimmung. Sogar das Altern und hormonelle Umstellungen können durch Ernährung beeinflusst werden, wie wir in unserem Bericht über das Mikrobiom und den Alterungsprozess auf Seite 8 zeigen. Wer sich bewegt, bringt den Kreislauf sowie die Verdauung in Schwung – und baut gleichzeitig Stress ab. Bewegung kann uns sogar zu kreativen Höhenflügen verhelfen, wie unsere Recherchen zu diesem Thema bestätigt haben. Wir berichten darüber ab Seite 6. Und wer auf seine seelische Balance achtet, trifft oft automatisch bessere Entscheidungen für Körper und Lebensstil. Die Konzentration auf nur einzelne Aspekte der



Bei unseren Projekten für die Gesundheitsförderung spielen immer auch das Zusammenspiel von und der Austausch zwischen den Menschen eine wichtige Rolle.
*Dennis Beck, Geschäftsführer
 Wiener Gesundheitsförderung – WiG*

Gesundheit kann auch durchaus unerwünschte Auswirkungen haben, wie unser Bericht über den Trend zu rein körperlicher Perfektion, den sogenannten „Healthismus“, auf Seite 10 zeigt.

Gesamtheitlich denken. Da es also immens wichtig ist, bei der Förderung der Gesundheit auf alle Aspekte einzugehen, die ein gesundes und ausgeglichenes Leben ausmachen, gibt es in Wien eine zentrale Drehscheibe dafür. Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG bringt den Menschen einen ausgeglichenen Lebensstil als Unterstützung für den Erhalt ihrer Gesundheit näher. „Gesundheitsförderung ist eine große Aufgabe, da sie mit ihren Grundpfeilern Bewegung, Ernährung und Seelische Gesundheit das gesamte Zusammenspiel von vielen Faktoren, die Gesundheit ausmachen, berücksichtigt“, erklärt Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WiG.

Menschen brauchen Menschen. Gesundheitsförderung liegt nicht nur bei der oder dem Einzelnen. Damit sie für alle gelingt, müssen viele Menschen und Organisationen

zusammenwirken: von Schulen über Betriebe, Vereine, Gemeinden, Nachbarschaften bis hin zu Grätzeln und Familien. „Bei unseren Projekten haben immer auch das Zusammenspiel von und der Austausch zwischen den Menschen einen großen Stellenwert. Wir gehen mit unseren Angeboten bewusst dorthin, wo die Menschen sind. Dabei kommt es zu den unterschiedlichsten Begegnungen – zwischen Generationen, zwischen Menschen mit ähnlichen Interessen oder auch mit unterschiedlicher Herkunft“, betont Dennis Beck.

Räume für Gesundheit bieten. Eine Gesellschaft, die das Zusammenspiel der die Gesundheit ausmachenden Faktoren fördert, schafft Möglichkeiten und Räume, in denen Bewegung selbstverständlich ist,

gesunde Ernährung leichtfällt und seelisches Wohlbefinden wertgeschätzt wird. Sie bietet Aktivitäten und Netzwerke, in denen Menschen für einander da sind und die Gemeinschaft gefördert wird. Niederschwellig zugängige und kosten-schonende Angebote für Bewegung, Ernährung, soziale Netzwerke und Hilfe für die seelische Gesundheit sind wichtig, damit alle Menschen die Möglichkeit haben, ein gesundes Leben zu führen. „Wir bieten den Menschen in Wien viele Möglichkeiten und Räume für gemeinsame Aktivitäten, zu denen sie einfach und kostengünstig Zugang haben. Denn wir wissen, dass Gesundheitsförderung auch ein lebenswertes Umfeld umfasst“, erklärt Peter Hacker, Wiener Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport. Geben wir also dem Zusammenspiel für unsere Gesundheit eine Chance – dem innerhalb unseres Körpers, aber auch dem, das unsere sozialen Kontakte und Netzwerke betrifft. Denn gesund und zufrieden zu leben ist schließlich ein Ziel, das uns alle vereint. (sfw)



Wir bieten den Menschen in Wien viele Möglichkeiten und Räume für gemeinsame Aktivitäten und soziale Kontakte.
Peter Hacker, Wiener Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport



Bewegung kann kreative Prozesse fördern oder sie sogar neu in Gang setzen.

Kreativität GEHT

Beim Gehen, Tanzen oder anderen rhythmischen Aktivitäten spielen Effekte zusammen, die den Körper ebenso in Schwung bringen wie das Gehirn. Schon kurze Einheiten steigern die Fähigkeit, neue Ideen und kreative Lösungen zu finden.

Das Zusammenspiel von körperlicher Aktivität und Aktivierung des Gehirns macht den Kopf frei für neue Ideen und fördert flexibles Denken. Wer regelmäßig geht, tanzt oder sich auf andere Weise rhythmisch bewegt, legt den Grundstein für kreatives Denken.

Warum Bewegung kreativ macht. Bewegung, vor allem gleichmäßige Wiederholungen von Bewegungsabläufen wie beim Gehen oder



“

Gehen kann die Kreativität fördern. Es regt die Sinne an, senkt das Stresshormon Cortisol und erleichtert das Finden neuer Ideen.

Amir-Homayoun Javadi, Professor für Kognitive Neurowissenschaften an der University of Kent

Schwimmen, fördert das sogenannte „divergente Denken“. Das ist die Fähigkeit, neue Ideen zu entwickeln und verschiedene Lösungswege auszuprobieren. Eine der einfachsten und zugleich wirkungsvollsten Methoden, um diese Fähigkeit zu aktivieren, ist das Gehen. „Gehen kann die Kreativität auf verschiedene Weise fördern“, erklärt Amir-Homayoun Javadi, Professor für Kognitive Neurowissenschaften an der University of Kent. „Es regt die Sinne an, senkt das Stresshormon Cortisol und erleichtert das Finden neuer Ideen.“



“

In einer Untersuchung konnten wir nachweisen, dass Kinder kreativer werden, wenn sie sich frei bewegen dürfen.

Marily Oppezzo, Dozentin für Medizin an der Stanford University

Außerdem erhöht es die Durchblutung des Gehirns, was flexibles Denken unterstützt. Und es werden beim Gehen in beiden Gehirnhälften Areale stimuliert, die für Gleichgewicht und Bewegung zuständig sind. Das erleichtert den „Ideenfluss“. So nennt man einen Zustand, bei dem „von selbst“ ständig neue Einfälle kommen. Auch Marily Oppezzo, Dozentin für Medizin an der Stanford University, bestätigt: „Menschen haben beim Gehen nicht nur mehr Ideen, ihre Ideen werden auch kreativer. Es geht nicht nur um Quantität, sondern auch um Qualität.“

Historische Spaziergänge. Dass Bewegung die Kreativität fördert, zeigt sich auch in der Geschichte: Große Denker*innen und Erfinder*innen nutzten Spaziergänge, um auf neue Ideen zu kommen. Apple-Gründer Steve Jobs etwa war bekannt für seine „Walking Meetings“, bei denen er Projekte im Gehen besprach, ebenso die frühere CEO von booking.com Gillian

Tans. Auch Ludwig van Beethoven oder der Philosoph Immanuel Kant machten täglich ihre Runden, um den Kopf frei zu bekommen und ihre Gedanken zu ordnen. Bis heute setzen viele Kreative und Forscher*innen auf Bewegung als Inspirationsquelle.

Die Macht der Umgebung. Nicht nur die Bewegung selbst, auch die Umgebung beeinflusst kreative Prozesse – davon ist Amir-Homayoun Javadi überzeugt: „Die Umgebung spielt eine große Rolle, weil sie dem Gehirn viele Eindrücke liefert. Besonders Orte in der Natur – Parks, Wege mit Bäumen oder Wasserflächen – wirken beruhigend und helfen, den Kopf frei zu bekommen sowie die Fantasie anzuregen.“

Bewegungsvielfalt nutzen. Nicht nur Gehen, sondern auch andere Bewegungsformen wie Tanzen, Schwimmen, Joggen, Radfahren oder achtsamkeitsbasierte Praktiken wie Yoga oder Tai-Chi können die

Kreativität anregen. „Jede rhythmische, leichte bis mäßige Bewegung kann ähnliche Effekte haben“, sagt Javadi. „Entscheidend ist, dass die Bewegung Spaß macht und den Körper aktiviert, aber nicht überlastet.“ Marily Oppezzo verweist in diesem Zusammenhang auf eine Studie der Stanford University: „In einer Untersuchung konnten wir nachweisen, dass Kinder kreativer werden, wenn sie sich frei bewegen dürfen. 11- bis 12-Jährige, die auf einem sogenannten ‚Wiggle Chair‘ saßen, also einem wackelbaren Stuhl, hatten bessere Ideen als jene, die still auf einem normalen Stuhl verharren mussten.“ All das zeigt: Wer regelmäßig in Bewegung bleibt, trainiert nicht nur den Körper, sondern auch die „Ideenmaschine“ im Kopf. Wer die Kreativität regelmäßig durch Bewegung anregen möchte, kann kleine Bewegungsroutinen in den Alltag einbauen: Spaziergänge vor wichtigen Meetings oder nachmittags, wenn der Kopf müde wird, kurze Bewegungspausen, um Gedanken fließen zu lassen, leichte Bewegungsspiele als Inspirationshilfe bei der Suche nach neuen Ideen. (ak)

BEWEGT KREATIV

Tipps für das Zusammenspiel von Bewegung und Kreativität

- Gehen für die Kreativität:** Kurze Spaziergänge bringen die Gedanken in Schwung. Schon zehn bis zwanzig Minuten reichen, um den Ideenfluss zu starten.
- Bewegung mit Vielfalt:** Auch Tanzen, Schwimmen, Radfahren oder Yoga regt das kreative Denken an.

- Locker bleiben:** Kreativität braucht Leichtigkeit und Entspannung. Bewegung hilft, Druck loszulassen und den Kopf frei zu machen.
- Ideen festhalten:** Notizbuch oder Handy bereithalten und spontane Gedanken gleich nach der Bewegungseinheit festhalten.

Altern mit BAUCHGEFÜHL

Ein gesundes Mikrobiom im Darm wirkt weit über die Verdauung hinaus. Es spielt mit zahlreichen Prozessen im Körper zusammen. Es kann sogar beeinflussen, wie wir altern.

Gesund zu altern – das wünschen sich die meisten Menschen. Wir möchten lange selbstständig, fit und geistig wach bleiben. Es geht dabei nicht nur um die Lebenserwartung, sondern auch um den „Healthspan“, das ist die Spanne an Lebensjahren, die wir in guter Gesundheit verbringen. Ein wichtiger Schlüssel dazu sitzt tief in unse-

rem Bauch: das Darmmikrobiom. Das ist die Gesamtheit der vielen tausend Mikroorganismen und vor allem Bakterienarten, die unseren Darm bevölkern und dafür sorgen, dass er funktionieren kann.

Der Darm im Wandel. Mit zunehmendem Alter verändert sich die Zusammensetzung der Darmflora, also der verschiedenen Bakterien: Die Vielfalt der Mikroorganismen nimmt ab und das Zusammenspiel zwischen den Bakterien lässt nach. „Wir konnten in Studien sehen, dass ältere Darmbakterien weniger Stoffe produzieren, die für die Gesundheit wichtig sind“, so Christoph Kaleta, Systembiologe an der Medizinischen Fakultät der Universität Kiel. Zudem kann ein aus dem Gleichgewicht geratenes Mikrobiom – Fachleute nennen das „Dysbiose“ – Entzündungsprozesse im Körper fördern. „Im Alter wird die Darmbarriere durchlässiger“, erklärt Kaleta. „Dadurch können Bestandteile von Bakterien in die Blutbahn gelangen, was stille Entzündungen im Körper verstärkt.“ Das sind chronische Entzündungen, meist ohne Symptome. Sie gelten als Hauptursache für viele altersbedingte Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes und sogar Demenz.

Gesund essen, gesund altern. Noch lässt sich das Mikrobiom nicht gezielt „verjüngen“. Wir selbst haben aber Einfluss auf die Gesundheit unserer Darmflora – und zwar über unseren Lebensstil und die Ernährung. „Wer ausgewo-

Ein gesunder Darm ist wichtig für unser Wohlbefinden.

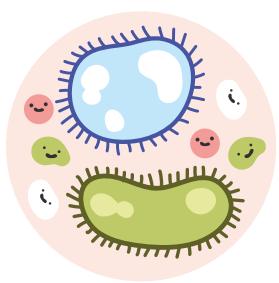




„Unsere Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass sich Alterungsprozesse über das Mikrobiom beeinflussen lassen.
Christoph Kaleta, Systembiologe an der Medizinischen Fakultät der Universität Kiel

gen isst, fördert die Vielfalt und Aktivität der nützlichen Bakterien“, so Kaleta. „Ausreichend Ballaststoffe, wenig hochverarbeitete Lebensmittel und pflanzliche Vielfalt wirken sich positiv auf das Mikrobiom aus.“ Ballaststoffe stecken etwa in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst. Sie dienen als Nahrung für „gute“ Darmbakterien, die daraus gesundheitsfördernde Stoffe bilden. Auch fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Sauerkraut oder Kimchi liefern lebende Mikroorganismen, die sich positiv auf die Vielfalt der Darmflora auswirken können (siehe Bericht auf Seite 20). Bewegung, ausreichend Schlaf und wenig Stress tragen dazu bei, das Mikrobiom im Gleichgewicht zu halten. Studien zeigen, dass diese Faktoren die Zusammensetzung der Darmflora ebenso beeinflussen können wie die tägliche Ernährung.

Blick in die Zukunft. Die Forschung zum Mikrobiom und Alterungsprozess steckt noch in den Anfängen. „Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass sich Alterungsprozesse über das Mikrobiom beeinflussen lassen“, sagt Kaleta. „Langfristig könnten gezielte Therapien entstehen, die auf einzelne Personen zugeschnitten sind und helfen, Alterungskrankheiten zu verlangsamen – noch bevor Symptome auftreten.“ Bis dahin bleibt die wichtigste Maßnahme, das eigene Mikrobiom durch einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Denn wer den eigenen Darmbakterien Gutes tut, stärkt damit auch sich selbst – bis ins hohe Alter. (ak)



4 FRAGEN

... zum Zusammenspiel von Mikrobiom und dem Altern

1 Was bedeutet der Begriff „Healthspan“?

Das sind die Lebensjahre, die in guter körperlicher und geistiger Gesundheit verbracht werden.

2 Was ist das Mikrobiom?

Das Mikrobiom bezeichnet die Gesamtheit aller Mikroorganismen – also Bakterien, Viren, Pilze und andere Kleinstlebewesen –, die auf und in unserem Körper leben. Die meisten davon befinden sich im Darm, wo sie Verdauung, Immunsystem und Stoffwechsel unterstützen.

3 Was ist eine „Dysbiose“?

Das bedeutet, dass das natürliche Gleichgewicht der Darmflora gestört ist. Wenn das passiert, sterben schützende Mikroorganismen ab, während sich entzündungsfördernde Bakterien verstärkt vermehren können.

4 Wie kann das Mikrobiom das Altern beeinflussen?

Ein ausgewogenes Mikrobiom hilft, Entzündungen zu vermeiden, stärkt das Immunsystem und unterstützt den Stoffwechsel. Dadurch können Körperfunktionen aufrechterhalten werden – was eine wichtige Voraussetzung für gesundes Altern ist.

Was heißt hier „PERFEKT“?

Unter anderem durch die sozialen Medien ist für viele Menschen ein „perfekter“ Körper das einzige Maß für ihre Gesundheit geworden. Dass für wirkliche Gesundheit Körper, Seele und Lebensumstände zusammen spielen müssen, wird bei diesem sogenannten „Healthismus“ vergessen.

Der Trend, alles der körperlichen Gesundheit unterzuordnen, heißt „Healthismus“ (von englisch Health = Gesundheit). Überall werden Trainingspläne beworben und sogenannte Biohacks – technische und biologische Hilfsmittel zur Körperoptimierung – angepriesen. Disziplin und Perfektion bei Bewegung und Ernährung werden zu obersten Geboten. Schrittzähler und Fitnesstracker sind immer dabei. Gesundheit wird individualisiert, das heißt,

sie gilt als die persönliche Angelegenheit Einzelner. Bettina Schmidt, Professorin am Fachbereich Soziale Arbeit, Bildung und Diakonie an der Evangelischen Hochschule Rheinland-Westfalen-Lippe, rät dazu, Gesundheit als gesellschaftliche Verpflichtung zu sehen: „Es ist wichtig, dass das Thema der Verantwortung für die Gesundheit nicht in die Zuständigkeit der einzelnen Personen übertragen wird. In unserer Gesellschaft wird den Menschen ständig gesagt, dass sie sich selbst um ihre Gesundheit kümmern sollen. Die

Wenn sich alles nur um die Perfektionierung des Körpers dreht, kommt der Mensch als Gesamtheit oft zu kurz.





“

Genuss ist eine wichtige gesundheitliche Ressource.

Bettina Schmidt, Professorin am Fachbereich Soziale Arbeit, Bildung und Diakonie, Evangelische Hochschule Rheinland-Westfalen-Lippe

sich darüber hinaus wenig leisten können, werden aber bestraft, würde man Gesundheit ganz zur Privatangelegenheit machen. Dabei wird vergessen, dass Gesundheit auch von den Lebensverhältnissen abhängt.“

Es geht ums Geld. Der Trend zur Longevity, also zur gezielten Verlängerung des Lebens durch Wissenschaft, Ernährung und Technologie, hängt eng mit Healthismus zusammen. Während die seriöse Longevity-Forschung medizinische Ziele verfolgt, gilt Longevity in der Lifestyle-Szene als Trend. Daran verdienen viele Branchen. „Der Druck, da mitzumachen, steigt durch die großen Communities in den sozialen Medien immer mehr. Es geht fast immer um die Kombination von Bewegung und Ernährung. Und um das Gefühl, dass ‚unten durch‘ ist, wer nicht mitmacht“, meint

Friedrich Schorb. Darunter leidet die gesamtheitliche Gesundheit.

Gesundheit ist mehr. Wir sind gut beraten, dem Healthismus ein gesellschaftliches Gegengewicht zu bieten. Dafür ist es wichtig, dass wir uns das Zusammenspiel zwischen seelischer und körperlicher Gesundheit in Erinnerung rufen. „Der Blickwinkel ist oft sehr reduziert, wenn über Gesundheit gesprochen wird. Gemeint wird damit nur die körperliche Gesundheit. Die soziale Gesundheit wird dabei ignoriert. Ein ausgedehntes Frühstück mit Freund*innen oder ein Spaziergang kann der Seele guttun. Wir dürfen auch nicht vergessen, wie schlecht Armut für unsere Gesundheit ist“, spricht sich Bettina Schmidt für einen Zugang zu Gesundheit aus, der sich am Zusammenspiel aller Faktoren orientiert. Diese Meinung teilt auch Friedrich Schorb: „Was uns Menschen guttut, ist im Sinn der seelischen Gesundheit gesund. Auch wenn es nicht perfekt den strengen Fitness- oder Ernährungsregeln entspricht, die propagiert werden.“



“

Gesundheit zu individualisieren ist nicht möglich. Dabei würde vergessen, dass sie auch von den Lebensverhältnissen abhängt.

Friedrich Schorb, Fachbereich Kulturwissenschaften, Universität Bremen

Das Leben akzeptieren. Unser gedanklicher Zugang muss wieder zurechtgerückt werden. Krankheit, Altern und Begrenztheit gehören zum Leben. Körperliche Gesundheit ist erstrebenswert – aber der Wert von Menschen darf nicht von ihr abhängen. Statt moralisch Druck aufzubauen, sollten wir uns gemeinsam um gerechte Lebensbedingungen mit Zugang zu ausgewogener Ernährung, Bewegung und seelischer Unterstützung für alle Menschen bemühen. Denn Gesundheit soll weiter bleiben, was sie ist: ein wertvolles Gut für alle, nicht ein Wettbewerb Einzelner. (sfw)

WAS IST HEALTHISMUS?

Healthismus ist die extreme Konzentration auf ständige Optimierung des eigenen Körpers und Verhaltens. Im Zentrum stehen sichtbare und messbare Aspekte wie Gewicht, Fitness oder Ernährung. Es wird davon ausgegangen, dass wir alle für unsere Gesundheit selbst verantwortlich sind. Dadurch geraten andere Aspekte wie die seelische Gesundheit in den Hintergrund. Diese kann durch ständiges schlechtes Gewissen und Druck durch die hohen Ansprüche an sich selbst sogar leiden.

Snack DIE MOVES!

Zur Lieblingsmusik im Wohnzimmer tanzen, vom Arbeitsplatz aufstehen oder mit den Armen beim Gehen schwingen: Movement- oder Bewegungssnacks, also kurze, bewusst in den Alltag eingebaute Bewegungseinheiten, fördern die Gesundheit.

Zwischendurch kurze Übungen zu machen bringt in Schwung, kann die Muskeln kräftigen und mehr. Solche Übungen werden Bewegungssnacks genannt. „Das Training wird in viele kleine Einheiten über den Tag verteilt“, erklärt Paolo Caserotti vom Zentrum für Sportwissenschaft und Klinische Biomechanik an der University Southern Denmark. Die Übungen, wie zum Beispiel Kniebeugen, dauern nur kurz, zwischen 30 Sekunden und drei oder mehr Minuten. Sie können praktisch in den Alltag eingebaut und jederzeit sowie überall gemacht werden. „Somit bieten sie viel Freiheit und

Flexibilität“, sagt Caserotti. Gerade für Menschen, die viel arbeiten, die meiste Zeit sitzen und wenig Zeit für Sport haben, sind Bewegungssnacks praktisch und effektiv.

Für alle etwas dabei. „Der Charme von Bewegungssnacks liegt darin, dass sie überall und oft spontan möglich sind, ohne dass strikt einer Anleitung gefolgt werden muss“, sagt Christine Joisten vom Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft an der Sporthochschule Köln. Expert*innen empfehlen vielfältige Möglichkeiten von Bewegungssnacks. Sie reichen von drei- bis achtmal täglich eine Minute intensive Übungen bis zu zweimal täglich weniger intensive Übungen für zwei bis fünf Minuten. Welche Form bes-

ser passt, hängt vom jeweiligen Fitnessstatus ab. „Menschen, die sich im Alltag wenig bewegen, sollten eher die weniger intensiven Übungen machen“, empfiehlt Christine Joisten. Nach einer Weile, wenn die Übungen leicht absolviert werden können, kann die Intensität gesteigert werden. Von Anfang an mit hoher Intensität zu trainieren wird eher für fitte Menschen empfohlen. „Letztlich entscheidet jede*r selbst, was besser passt. Probieren Sie verschiedene Übungen aus und sehen Sie, wie Sie sich damit fühlen“, rät Christine Joisten.

Kurz und gesund. Regelmäßige Bewegungssnacks können sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und die Leistungsfähigkeit auswirken und die Gesundheit langfristig fördern. „Blutdruckwerte, Zuckerspiegel und Blut-



“

Die Übungen können praktisch in den Alltag eingebaut und jederzeit sowie überall gemacht werden.

Paolo Caserotti, Zentrum für Sportwissenschaft und Klinische Biomechanik an der University Southern Denmark





“

Der Charme von Bewegungssnacks liegt darin, dass sie überall und oft spontan möglich sind, ohne dass strikt einer Anleitung gefolgt werden muss.

Christine Joisten, Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft an der Sporthochschule Köln

fettwerte werden positiv beeinflusst, die Muskeln werden gestärkt und die allgemeine Fitness sowie die Lebensqualität werden gesteigert. Zudem können Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen reduziert werden“, erklärt Christine Joisten. Sogar das Sterberisiko kann sinken, wie ein australisches Forscherteam im Jahr 2024 in einer im Fachjournal

„Sports Medicine“ veröffentlichten Studie beschrieben hat.

Spaß ist Trumpf. Am besten wird mit einfachen Übungen begonnen. Bei Movementsnacks spielt es weniger eine Rolle, was genau wann gemacht wird. Die Sinnhaftigkeit ergibt sich vorwiegend daraus, dass die sitzende bzw. nicht aktive Zeit mehrmals am Tag bewusst unterbrochen wird. Das aktiviert und bringt frischen Schwung.

„Sie können zum Beispiel damit starten, im nächsten Treppenhaus ins erste Stockwerk zu ‚springen‘ oder sehr schnell 500 Schritte zu gehen“, rät die Sportwissenschaftlerin. Es kann immer wieder Neues probiert werden: Schulterkreisen im Sitzen bei der Arbeit, Kniebeugen zu Hause beim Kaffeekochen oder auf einem Bein stehen beim Lesen. Schüler*innen können im Stehen kleine Übungen machen, Autofahrer*innen beim Tankstopp ihre Füße kreisen lassen und vieles mehr. Wichtig ist, dass die kurzen Übungen Freude bereiten und in den Alltag passen. (mk)

5 „MOVEMENT-SNACKS“ ZUM AUSPROBIEREN

Quelle: Bewegungskartenspiel für Erwachsene: „Bewegung to go – spielerisch fit bleiben“ – s.a. komfort-verlag; Buch „Mehr Bewegung im Arbeitsalltag“, Springer

1 Treppenlaufen

Dauer/Häufigkeit: 1 bis 2 Minuten, mehrmals täglich
Wirkung: Kräftigt Beine und Gesäß, trainiert Herz-Kreislauf-System, steigert Ausdauer und Kraft.

2 Hampelmänner

Dauer/Häufigkeit: 15 (oder 30) Sekunden, 2 bis 3 Durchgänge
Wirkung: Aktiviert das Herz-Kreislauf-System, verbessert Koordination und Kraft.

3 Seilspringen

Dauer/Häufigkeit: 1 bis 2 Minuten am Stück, 2- bis 3-mal wiederholen
Wirkung: Intensives Ganzkörpertraining, verbessert Ausdauer, Kraft und Koordination; gut für die Knochengesundheit.

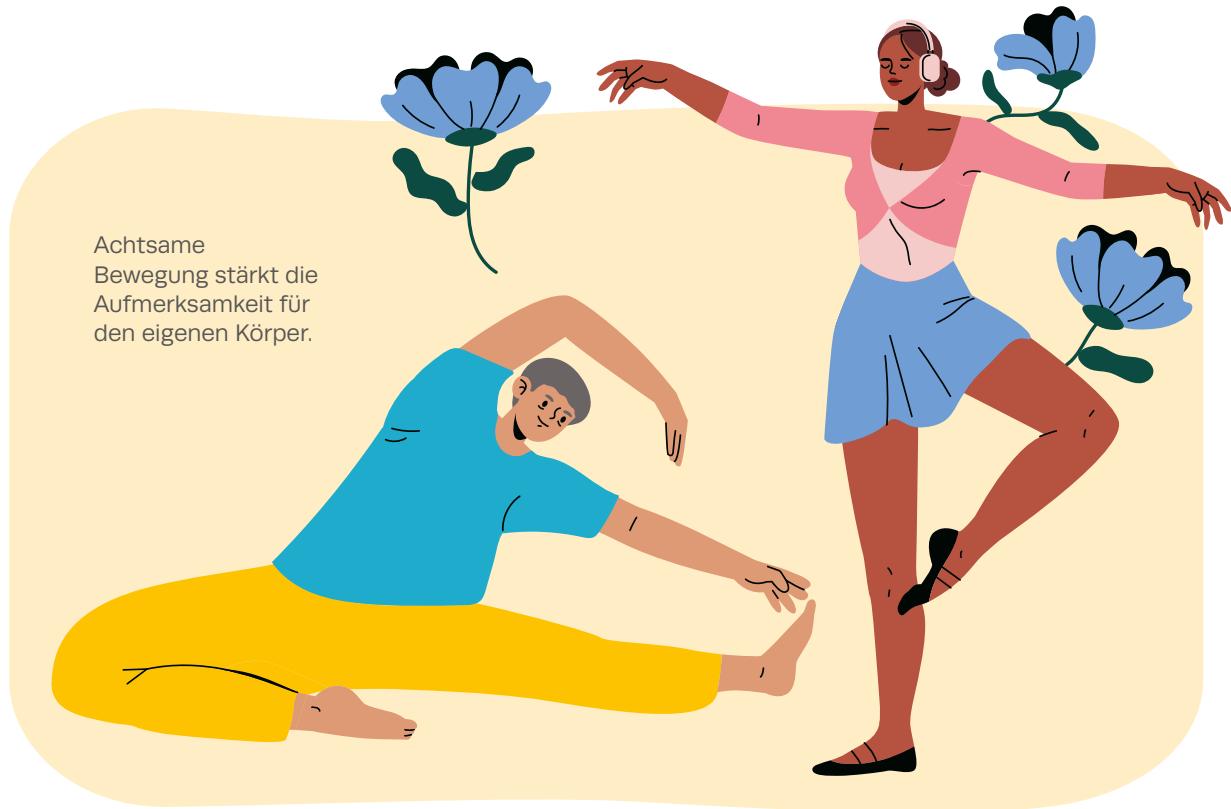
4 Aufstehen und sich hinsetzen, ohne sich abzustützen

Dauer/Häufigkeit: 10 bis 15 Wiederholungen, 2- bis 3-mal täglich
Wirkung: Kräftigt Beine und Rumpf, fördert Blutzirkulation nach langem Sitzen.

5 In die Luft boxen mit Wasserflaschen in der Hand

Dauer/Häufigkeit: 15 Sekunden (eventuell steigern auf 30 bis 60), 2 bis 3 Durchgänge
Wirkung: Trainiert Schulter-, Arm- und Rumpfmuskulatur, verbessert Koordination und Herz-Kreislauf-Aktivität.





Achtsam IN BEWEGUNG

Schneller, höher, weiter – in einer Gesellschaft, die nach Höchstleistung strebt, sehnen sich viele Menschen nach Ruhe, Achtsamkeit und Verbindung zu sich selbst. Mindful Movement bietet genau das: Körperliche Aktivität, bei der die Aufmerksamkeit bewusst auf den eigenen Körper, die Atmung und die Empfindungen während der Bewegung gelenkt wird.

Mindful Movement, also achtsame Bewegung, ist eine Aufforderung, in Kontakt mit dem eigenen Körper zu treten, jeden Moment der Bewegung bewusst zu erleben und die Wahrnehmung zu schärfen. Schon wenige Minuten täglich können das Gedankenkarussell beruhigen, Stress reduzieren und ein Gefühl von innerer Ruhe und Balance vermitteln.

Konzentration auf den Moment. Dabei wird die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment gerichtet. „Die Achtsamkeit zeigt sich dabei im ganzen Ablauf“, erklärt Tamara Russel, klinische Psychologin und Neurologin am Mindfulness Centre of Excellence in London. „Das geht vom Entstehen des Impulses im Geist über die Umsetzung im Körper bis zur Ausführung der Bewegung. Wichtig ist auch das Wie, also mit welchem



“

Achtsame Bewegungen sind frei von Bewertungen oder Vergleich, frei von Leistungsanspruch oder Wettbewerbsgedanken.

Tamara Russel, klinische Psychologin und Neurologin am Mindfulness Centre of Excellence in London

Atem, welcher Kraft, welchem Tempo und welcher Haltung die Bewegung ausgeführt wird. Dabei wird in den Körper hineingespürt und jede Empfindung bewusst wahrgenommen.“ Es geht nicht darum, möglichst schnell oder perfekt zu sein.

Auch Mattias Johansson, Bewegungsforscher an der Universität Karlstad in Schweden, betont den Unterschied zu herkömmlichen Sportarten: „Ganzheitliche Bewegungsformen wie Mindful Movement sehen Körper und Geist nicht getrennt, sondern als eine Einheit. Körperliche Aktivität wird mit einer Philosophie des Wohlbefindens verbunden.“ Wer also Mindful Movement praktiziert, trainiert nicht nur seine Muskeln, sondern auch den Geist.

Wenn der Geist im Körper ankommt. Dieses Wohlbefinden kann bei Mindful Movement auf mehreren Ebenen gefördert werden. Stress kann reduziert, die Konzentration gesteigert und die emotionale Balance verbessert werden. Auch auf Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Herzgesundheit werden positive Effekte beobachtet. „Ganzheitliche Bewegungsformen werden zwar weniger streng untersucht als klassischer Sport, aber es gibt zahlreiche Hinweise darauf, dass sie sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit unterstützen können“, so Johansson. Wichtig sei dabei die Regelmäßigkeit: „Tägliches Üben ist ideal, aber auch mehrere Einheiten pro Woche bringen spürbare Effekte. Entscheidend ist, dass die Bewegungen mit Ruhe und Leichtigkeit ausgeführt werden.“

**MINDFUL
MOVEMENT
hat viele
Gesichter,
darunter:**

- Yoga
- Tai-Chi & Qigong
- Pilates
- Langsames Gehen
- Gemächliches Schwimmen
- Gemütliches Radfahren
- Tanzen

Mehr Gelassenheit. Mindful Movement lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Wer zu Fuß zur Arbeit geht, kann bewusst jeden Schritt spüren und den Atem beobachten. „Wer einmal verstanden hat, was eine Bewegung wirklich ‚achtsam‘ macht, kann jede Bewegung zu einer achtsamen Übung machen“, ist Tamara Russel überzeugt. Ihre Lieblingsübung ist eine langsame Schulterrolle am Arbeitsplatz, die sie rund fünfzigmal am Tag macht. „Ich bewege die Schultern langsam nach hinten und achte dabei auf jede Empfindung, die entsteht. Der Geist bleibt im Körper“, erklärt die Psychologin. Auch den Kopf auf die Schulter zu legen und den Nacken dabei bewusst zu dehnen kann ebenso eine Achtsamkeitsübung sein wie das bewusste Strecken der Arme nach oben. Mattias Johansson ergänzt: „Wichtig ist, dass die Bewegung aus einem positiven Gefühl heraus entsteht, um sich etwas Gutes zu tun oder einfach, weil es Spaß macht. Nur wer so übt, bleibt langfristig dabei und profitiert nachhaltig von den positiven Wirkungen.“ Wer regelmäßig achtsam übt, stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Vertrauen in sich selbst. Und das ist vielleicht die wichtigste Bewegung überhaupt: die hin zu mehr Gelassenheit und innerem Gleichgewicht. (ak)

Ganzheitliche Bewegungsformen wie Mindful Movement sehen Körper und Geist nicht getrennt, sondern als eine Einheit.

Mattias Johansson, Bewegungsforscher an der Universität Karlstad in Schweden

“



Fit mit Fakten

Rund um das Thema Bewegung kursieren zahlreiche Halbwahrheiten. Wir haben nachgefragt, was wirklich hinter einigen der bekanntesten Bewegungsmythen steckt.

MYTHOS 1

Bewegung wirkt erst ab mindestens 30 Minuten am Stück.

Faktencheck: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung! „Bei der Dauer des Trainings gibt es im Grunde nur einen entscheidenden Unterschied: Mache ich Bewegung zur Gesundheitsförderung oder als gezieltes Training, um leistungsfähiger zu werden?“, erläutert Hans-Christian Miko, Vizestudienprogrammleiter am Institut für Sport- und Bewegungs-

wissenschaft der Universität Wien. Bei Ersterem sind schon kleine Einheiten – wie die Treppe statt des Aufzugs zu nehmen – sinnvoll. Die gesundheitsfördernden Effekte der Bewegung setzen schon ohne große Anstrengungen ein. Für eine Leistungssteigerung braucht es allerdings ein zeitliches Limit oder ein Intensitätsslimit. Miko betont: „Wichtig ist vor allem eine sinnvolle

Kombination aus Länge und Intensität: Ist das Training sehr intensiv, darf es kurz sein – ist es weniger intensiv, sollte es länger dauern.“



Fazit: Die Behauptung ist falsch.



MYTHOS 2

Wer viel schwitzt, verbrennt viel Fett.

Faktencheck: Schwitzen ist kein Zeichen für eine besonders effektive Fettverbrennung. „Die Schweißproduktion hängt vor allem von der körpereigenen Wärmeproduktion und der Anzahl der Schweißdrüsen ab“, so Miko. Unabhängig vom Trainingszustand gibt es Menschen, die eine hohe Dichte an Schweißdrüsen haben und deshalb schneller ins Schwitzen geraten. Wer sich nach einem intensiven Training auf die Waage stellt, mag auf den ersten Blick leichter erscheinen – das liegt jedoch nur am Flüssigkeitsverlust.



Fazit: Die Behauptung ist falsch.



MYTHOS 3

Bei Bluthochdruck ist es sinnvoll, Kraftsport zu machen.

Faktencheck: Krafttraining kann bei erhöhtem Blutdruck sogar hilfreich sein, vorausgesetzt, es wird richtig ausgeführt. Am besten wird es bei Bluthochdruck unter qualifizierter Anleitung ausgeübt. Auch in der Rehabilitation nach Herz-erkrankungen wird Krafttraining bei Bluthochdruckpatient*innen erfolgreich eingesetzt – mit sehr guten Ergebnissen. Wichtig dabei, so Miko, ist immer die Kombination mit Ausdauertraining! Denn beide Trainingsarten haben unterschiedliche, aber einander ergänzende Wirkungen auf den Körper.



Fazit: Die Behauptung ist richtig.



Hans-Christian Miko ist Vizestudienprogrammleiter am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft der Universität Wien

In unserem Blog stellen wir weitere Bewegungsmythen auf den Prüfstand: yourl.at/gesundestadt-blog



AbWECHSELnd essen

In den Wechseljahren geht die fruchtbare Phase bei Frauen zu Ende. Der Körper gerät für eine Weile aus dem Gleichgewicht. Auch das Darmmikrobiom verändert sich. Wie es typische Beschwerden beeinflusst und wie Ernährung das Gleichgewicht unterstützt.



Ernährung kann Wechselbeschwerden beeinflussen.

Die Menopause – die Phase der Wechseljahre, in der die Regelblutung zu Ende geht – ist eine natürliche Lebensphase jeder biologischen Frau. Dabei verändert sich der Körper in vielerlei Hinsicht: Der Hormonspiegel sinkt, Hitzewallungen, Schlafprobleme oder Gewichtszunahme treten auf. Auch das Darmmikrobiom, also die Gesamtheit der



Bakterien, die unseren Darm gesund halten, passt sich an (siehe dazu auch den Bericht auf Seite 8).

„In der Menopause verändert sich die Darmflora deutlich, weil der Östrogenspiegel sinkt“, erklärt Wiebke Decking, Proktologin und Ernährungsmedizinerin. „Das führt zu weniger Vielfalt, zu mehr entzündungsfördernden und weniger schützenden Bakterien und kann Gewichtszunahme, Verdauungsprobleme oder ein höheres Risiko für Entzündungen und Knochenabbau begünstigen.“

Die Darmflora als Helferin. Viele dieser Beschwerden lassen sich durch ein gesundes Mikrobiom abmildern. Bestimmte Darmbakterien recyceln Östrogene und verlängern deren Wirkung. Zudem stärkt eine vielfältige Darmflora die Darmbarriere, eine Schutzschicht gegen schädliche Einflüsse, und reduziert symptomlose und daher als „still“ bezeichnete Entzündungen, die Hitzewallungen oder Gelenkbeschwerden verschlimmern können. Auch Stoffwechsel und Stimmung profitieren:

„Bakterien unterstützen den Zucker- und Fettstoffwechsel und fördern über die Darm-Hirn-Achse die Bildung von Serotonin“, erklärt die Expertin. So kann eine stabile Darmflora Gewichtsschwankungen entgegenwirken und zu besserer Stimmung sowie erholsamem Schlaf beitragen.

Essen für den Darm. Über die Ernährung lässt sich das Mikrobiom in der Menopause gezielt stärken. „Es freut sich über alles, was viel Ballaststoffe, natürliche Vielfalt und wenig Zucker bietet“, betont Decking. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst liefern Nährstoffe für die „guten“ Bakterien. Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut oder Kimchi (siehe dazu unseren Bericht auf Seite 20) bringen lebende Milchsäurebakterien direkt in den Darm. Denn ein gesunder Darm kann in der Menopause weit mehr bewirken, als nur die Verdauung zu regulieren – er ist ein stiller Verbündeter für innere Balance, Energie und Wohlbefinden. (ak)

In der Menopause verändert sich die Darmflora deutlich, weil der Östrogenspiegel sinkt.
Wiebke Decking, Proktologin und Ernährungsmedizinerin, Institut Nurticum, Luzern

“





Wer gesund ist, profitiert nicht von dauernder Blutzuckermessung.

Zucker IM DAUERBLICK?

Apps, Sensoren und Ernährungstipps, die versprechen, den Zucker im Blut in Balance zu halten, liegen im Trend. Nicht nur bei Personen mit Diabetes. Doch brauchen gesunde Menschen dafür ständig Daten aus einem Tracker?

Rund um das Thema Blutzucker kursieren viele Meinungen und angebliche Weisheiten im Netz. Daher versuchen auch immer mehr Menschen, durch kontinuierliches Blutzucker-Tracking ihren Körper zu optimieren. Doch was steckt wirklich dahinter?

Was hinter dem Trend steckt. Im Zentrum steht die Beobachtung, dass Lebensmittel mit vielen Kohlenhydraten, zu denen auch Zucker gehört, den Blutzucker unterschiedlich stark ansteigen lassen. Durch sogenannte Dauertracking-Sensoren lässt sich



“

Der Körper gesunder Menschen reguliert den Blutzucker zuverlässig selbst. Ein kurzfristiger Anstieg nach einer Mahlzeit ist völlig normal.
Martin Halle, Ärztlicher Direktor Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie am TUM Klinikum Rechts der Isar der Technischen Universität München

live verfolgen, wie der Blutzucker unterschiedlich stark schwankt. Kleine Geräte für kontinuierliche Gewebezuckermessung (CGM) am Oberarm messen rund um die Uhr, wie Mahlzeiten, Snacks oder Bewegung wirken. Für Menschen mit Diabetes oder Insulinresistenz kann diese Technik die Behandlung und Betreuung durch medizinisches Fachpersonal ergänzen und begleiten. Doch der Trend hat längst auf Gesunde übergegriffen – als neues Lifestyle-Hilfsmittel.

Was kann Tracking bringen? „Ein CGM kann in Einzelfällen einen informativen oder motivierenden

Entscheidend bleibt die nachhaltige Veränderung von Lebensstil und Ernährung – nicht das permanente Monitoring.

Julia Szendrődi, Ärztliche Direktorin der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie, Stoffwechselkrankheiten und Klinische Chemie am Universitätsklinikum Heidelberg



Wert haben – etwa um zu beobachten, wie verschiedene Nahrungsmittel den Blutzuckerspiegel beeinflussen. So lässt sich beispielsweise erkennen, dass auch vermeintlich „zuckerfreie“ Lebensmittel den Wert ansteigen lassen können. Solche Erfahrungen können die Motivation für eine gesündere Ernährung und ein besseres Körperbewusstsein unterstützen. Von einer dauerhaften Nutzung bei Stoffwechselgesunden würde ich jedoch abraten, da tageszeitliche Schwankungen leicht zu Fehlinterpretationen führen und unnötigen Stress erzeugen können“, erklärt die Ärztliche Direktorin der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie, Stoffwechselkrankheiten und Klinische Chemie am Universitätsklinikum Heidelberg Julia Szendrődi.

Bringt Tracking etwas beim Abnehmen? Dauertracking des Blutzuckers sollte also nicht als neues Muss für gesunde Menschen gelten. Wer keinen Diabetes hat, kann die Blutzuckerwerte in der Regel auch ohne Technik gut im Griff behalten. „Für Menschen ohne Diabetes oder Anzeichen von Diabetes gibt es

keine ärztliche Empfehlung, kontinuierlich den Blutzucker zu messen. Es fehlen bislang auch verlässliche wissenschaftliche Daten, dass das Anpassen der Ernährung an die Blutzuckerkurve den erwünschten Erfolg, etwa eine Gewichtsreduktion, bringt“, erklärt Prof. Martin Halle, Ärztlicher Direktor Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie am TUM Klinikum Rechts der Isar der Technischen Universität München. „Entscheidend bleibt die nachhaltige Veränderung von Lebensstil und Ernährung – nicht das permanente Monitoring“, erklärt Julia Szendrődi. Und sie betont, dass das dauernde Blutzucker-Tracking bei gesunden Menschen auch keinen Mehrwert für die Vorsorge bringt. „Ein CGM eignet sich nicht, um eine Störung des Glukosestoffwechsels nachzuweisen“, erklärt sie.

Es geht auch ohne Tracking. Für gesunde Menschen reicht es, abwechslungsreich und möglichst frisch zu kochen und sich dabei an den österreichischen Ernährungsempfehlungen zu orientieren sowie sich ausreichend zu bewegen. (sfw) yourl.at/ernaehrungspyramiden

ALLES ZUCKER: WAS IST EIGENTLICH ...

... der Unterschied zwischen Zucker und Kohlenhydraten?

Der Überbegriff für Zucker und Stärke ist Kohlenhydrate. Sie werden mit der Nahrung aufgenommen und beeinflussen den Blutzuckerspiegel.

... Glukose?

(= Traubenzucker) ist ein Einfachzucker und ein Baustein der Saccharose – des handelsüblichen „Haushaltszuckers“.

... der glykämische Index?

Der glykämische Index (GI) beschreibt, wie stark ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Als Höchstwert dient Traubenzucker mit dem Wert 100. Lebensmittel mit hohem GI – z. B. Weißbrot oder Süßigkeiten – führen zu starkem Anstieg, Produkte mit niedrigem GI, wie Gemüse oder Vollkorn, zu einem schwächeren.

... die glykämische Last?

Während beim GI unterschiedliche Lebensmittelmengen verglichen werden, die jeweils 50 g Kohlenhydrate enthalten, berücksichtigt die glykämische Last auch die Portionsgröße des jeweiligen Lebensmittels.

Sauer MACHT LUSTIG

Sauerkraut, Kimchi, Kombucha oder Joghurt – fermentierte Lebensmittel liegen im Trend. Ist das nur eine modische Ernährungsidee oder wirklich eine Wohltat für die Gesundheit?

David Berry ist Professor am Centre for Microbiology and Environmental Systems Science der Universität Wien. Er erklärt, was Fermentation bedeutet: „Fermentation ist eine sehr alte Methode, Lebensmittel haltbar zu machen. Dabei nutzt man das Wachstum und die Aktivität von Mikroorganismen, beispielsweise von Milchsäurebakterien. Durch Fermentation werden

Lebensmittel leichter verdaulich, Vitamine und Mineralstoffe sind besser verfügbar und nützliche probiotische Bakterien können sich vermehren. Außerdem entstehen Stoffwechselprodukte, die der Gesundheit guttun.“ Der Fermentationsprozess verändert nicht nur den Geschmack – oft entsteht auch ein leicht säuerliches Aroma –, sondern auch die Konsistenz und Haltbarkeit. Klassiker dieser natürlichen Verwandlung sind



“

Unserer Darmgesundheit tut es gut, wenn wir Lebensmittel mit lebenden Mikroorganismen, wie sie bei der Fermentation entstehen, zu uns nehmen.

Kristina Campbell, nordamerikanische Wissenschaftsautorin

Es gibt viele Arten von fermentierten Lebensmitteln.



Sauerkraut, eingelegtes Gemüse wie beispielsweise Salzgurken, Joghurt, Käse, Sauerteigbrot, Sojasauce oder Kimchi. In jüngerer Zeit sind neue Varianten wie Kombucha, Kefir oder fermentiertes Gemüse wiederentdeckt worden.

Wie gesund sind fermentierte Lebensmittel? Die nordamerikanische Wissenschaftsautorin Kristina Campbell hat sich eingehend mit dem Thema beschäftigt: „Es gibt Studien, bei denen sich gezeigt hat, dass Menschen, die oft fermentierte Lebensmittel essen, tendenziell niedrigere Entzündungswerte haben.“ Sie sieht manche fermentierte Lebensmittel auch als förderlich für die Herzgesundheit. Campbell kennt auch die Forschungslage zu einzelnen Produktgruppen innerhalb

der fermentierten Lebensmittel: „Beispielsweise wurde in Studien zum Thema Joghurt im Lauf der Zeit festgestellt, dass bei regelmäßigem Verzehr das Diabetesrisiko sinken kann. Zudem vertragen viele Menschen mit Laktoseunverträglichkeit Joghurt wesentlich besser als Milch.“ Auch unserer Darmgesundheit tut es gut, wenn wir Lebensmittel mit lebenden Mikroorganismen, wie sie bei der Fermentation entstehen, zu uns nehmen. Campbell erklärt: „Diese sind zwar in geringem Ausmaß auch in unverarbeitetem Gemüse enthalten. Aber beim Fermentationsprozess entstehen sie in enormen Mengen. Ihrem Verzehr wird gesundheitlicher Nutzen zugeschrieben.“ Allerdings enthält nicht jedes fermentierte Produkt lebende Mikroorganismen. Bei vielen industriellen Lebensmitteln werden die Bakterien abgetötet. Doch auch die Neben- und Abfallprodukte der Fermentation können der Gesundheit förderlich sein (siehe Kasten).

Können fermentierte Lebensmittel schaden? David Berry betont, dass hygienische Standards bei der Fermentation eine wichtige Rolle spielen: „Lebensmittel, die unter sauberen, kontrollierten Bedingungen fermentiert wurden, gelten im Allgemeinen als sicher.“ Auch Kristina Campbell ist vom gesundheitlichen Nutzen fermentierter Lebensmittel zwar überzeugt, meint aber auch, dass es Personen, gibt, die Sauerkraut und Co. mit Vorsicht genießen sollten. Bestimmte Bevölkerungsgruppen, etwa jene mit einem geschwächten

Immunsystem (hierzu gehören auch Schwangere) und Menschen mit gastrointestinale Beschwerden (= Beschwerden des Magen-Darm-Trakts), sollten beim Konsum von fermentierten Produkten vorsichtig sein und im Zweifel mit einer medizinischen Fachperson Rücksprache halten. Fermentierte Lebensmittel sind somit zwar keine Wundermittel, aber ein spannendes Bindeglied zwischen Tradition und moderner Ernährungswissenschaft mit durchaus guten Einflüssen auf unsere Gesundheit. (sfw)



“

Durch Fermentation werden Lebensmittel leichter verdaulich, Vitamine und Mineralstoffe sind besser verfügbar und nützliche Bakterien können sich vermehren.
David Berry, Professor am Centre for Microbiology and Environmental Systems Science der Universität Wien

PRO-PRÄ-POST-BIOTIKA

DAS WHO'S WHO DER FERMENTATION

- **Probiotika:** Lebende Mikroorganismen, meist Milchsäurebakterien oder Hefen, die einen gesundheitlichen Nutzen haben können – etwa durch Unterstützung der Darmflora.
- **Präbiotika:** Nicht verdauliche Nahrungsbestandteile (meist Ballaststoffe), die den nützlichen Darmbakterien als wertvolles „Futter“ dienen.

- **Postbiotika:** Stoffwechselprodukte oder Zellbestandteile von Mikroorganismen – die „Rückstände“ der Fermentation. Auch sie können positive Effekte auf Darm und Immunsystem haben.

Hallo, KI!

Künstliche Intelligenz (KI) wird in immer mehr Bereichen genutzt. Was bedeutet das für unser seelisches Wohlbefinden?



“

Insgesamt kommt es stark darauf an, wie wir KI nutzen. Es ist also weniger die KI selbst das Problem, als unser Umgang mit ihr.

Christiane Eichenberg, Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin, Sigmund Freud PrivatUniversität Wien, Fakultät für Medizin, Leiterin des Instituts für Psychosomatik



Die Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin Christiane Eichenberg sieht beim Einsatz von KI unterschiedliche Auswirkungen: „Die zunehmende Anwesenheit von KI in unserem Alltag wirkt sich vielschichtig auf unsere seelische Gesundheit aus. Auf der einen Seite kann sie entlastend wirken – etwa durch KI-gestützte Therapiebegleitung, die psychologische Hilfe niederschwellig zugänglich macht. Auf der anderen Seite führt KI auch zu neuen Belastungen.“ Die Autorin des Buches „Künstliche Intelligenz und Psychotherapie“ nennt dabei etwa mittels

Künstlicher Intelligenz gezeichnete unrealistische Körperbilder in sozialen Medien oder die Angst, von Maschinen ersetzt zu werden. Auch die Unsicherheit darüber, ob bei einer Online-Beratungsstelle ein Mensch oder ein Chatbot beraten, kann irritierend sein.

Oft wird auch gewarnt, dass die Nutzung von KI einsam machen könnte. Das sieht Christiane Eichenberg ebenfalls differenziert: „Je mehr wir mit KI-Systemen interagieren, desto mehr könnte echte zwischenmenschliche Kommunikation in den Hintergrund rücken. Besonders kritisch wird es, wenn die KI Beziehungen simuliert, die emotionale Nähe vortäuschen, aber keine wirkliche Bindung bieten. Andererseits kann die Kommunikation mit einem Chatbot Einsamkeitsgefühle verringern, da dieser rund um die Uhr als Gesprächspartner zur Verfügung steht.“

KI bei seelischen Herausforderungen. Lara Wolfers, Assistant Professor of Digital Lives an der Fakultät für Psychologie der Universität Basel, meint, dass es die Nutzungsform von KI ist, die dem seelischen Wohlbefinden zu-



Künstliche Intelligenz kann sich gleichermaßen positiv wie negativ auf unser Leben auswirken.

und abträglich sein kann. Die Grenze ist dabei oft schwer abzustecken. „Die Frage ist: Was passiert mit uns, wenn wir ein Problem haben, das wir normalerweise mit anderen Menschen besprechen würden? Sind die Antworten des Chatbots besser und hilfreicher, dann kann es dazu führen, dass nur mehr dort gefragt wird.“ Wolfers sieht aber große Chancen in der Nutzung von KI nicht nur im Alltag der Menschen, sondern auch gerade im Bereich der psychologischen Beratung: „KI-gestützte Angebote können eine gute Überbrückung für Personen, die Hilfe suchen, bieten.“ Da seelische Krisen oft plötzlich auftreten, Termine für psychologische Beratungen aber selten von einem Tag auf den anderen zu bekommen sind, kann das eine wichtige Hilfe sein. Die Expertin warnt davor, sich zu sehr auf die Informationen aus KI-Tools zu verlassen, gerade im Bereich der seelischen Gesundheit. ChatGPT und ähnliche allgemein zugängliche KI-Tools sind aus dem allgemeinen Internet trainiert. Auch die Google-Suche greift dort zu. Für Wolfers sind die Ergebnisse dabei gerade im Bereich der Gesundheit zu unspezifisch

Meine Hoffnung ist, dass wir KI-gestützte Angebote entwickeln, die gut funktionieren und keine Falschinformationen enthalten.

Lara Wolfers, Assistant Professor of Digital Lives an der Fakultät für Psychologie, Universität Basel

“



ZU ALT GIBTS NICHT

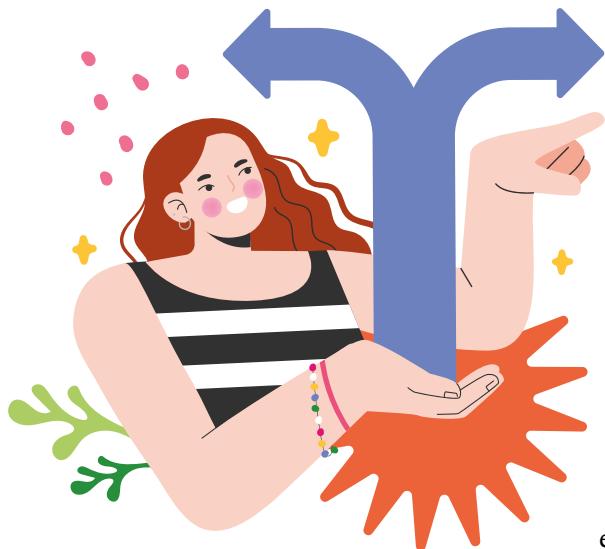
Für ältere Menschen können KI-Tools sehr nützlich sein: „Für ältere Menschen kann die Nutzung von KI die Möglichkeit bedeuten, am Leben teilzunehmen – auch bei eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten“, meint dazu Lara Wolfers.

und oft auch nicht richtig: „Viele Menschen können die Informationen aus dem Internet nicht einordnen. Sie fühlen sich nicht gut. Sie googeln, finden erschreckende Ergebnisse und glauben oft fälschlicherweise, dass sie schwer erkrankt sind.“ Wolfers sieht uns am Anfang einer Entwicklung, deren Ziel es sein soll, mit eigens trainierten Bots individuell seriös beraten und helfen zu können. „Daran hängen aber auch noch viele ethische und rechtliche Fragen, die erst geklärt werden müssen. Meine Hoffnung ist, dass wir KI-gestützte Angebote entwickeln, die gut funktionieren, individuell zugeschnittene Antworten liefern und keine Falschinformationen enthalten.“

Gesunder Umgang gefragt. Wie auch immer die KI-Tools, die uns in unserem Alltag begegnen, aussehen oder funktionieren: Ein sinnvoller Umgang damit kann gefunden werden. Dabei hilft zum Beispiel ein kritischer Blick oder eine zweite Meinung. Auch sollte uns bewusst sein, dass eine Künstliche Intelligenz nur das liefert, worauf sie trainiert wurde, und den Kontakt zu echten Menschen nicht ersetzen kann. Christiane Eichenberg meint dazu: „Wir müssen verstehen, wie KI funktioniert, wo ihre Grenzen liegen – und wie wir ihre Nutzung bewusst steuern können. Zudem können wir KI gezielt nutzen, um seelisches Wohlbefinden zu fördern, beispielsweise durch wissenschaftlich evaluierte Apps, an deren Entwicklung – auch in meinen Teams – gerade intensiv gearbeitet wird.“ (sfw)

Das macht SINN

Sinn gibt dem Leben Richtung und Halt, selbst in herausfordernden Zeiten. Wer den Sinn im Alltag erkennt, schöpft Kraft, Gelassenheit und Erfüllung.



Was ist der Sinn meines Lebens? Diese Frage begleitet die Menschheit seit jeher. Die klinische Psychologin und Psychotherapeutin Elisabeth Lukas formuliert es so: „Sinn ist das Bestmögliche, das man aus einer Situation heraus gestalten kann – und zwar das Bestmögliche für alle Beteiligten.“ Sinn gibt dem Leben eine Richtung und Bedeutung. Doch er lässt sich nicht willkürlich schaffen: „Sinn kann man nur finden, nicht ERfinden!“ Er erschließt sich aus einem ethischen Empfinden heraus. „Man könnte auch Gewissen sagen“, so Lukas. Der Neurologe

und Psychiater Viktor Frankl erkannte bereits in den 1930er-Jahren, dass seelische Stabilität eng mit dem Erleben von Sinn verknüpft ist. Er begründete auch die Logotherapie und Existenzanalyse; dabei handelt es sich um eine Form der Psychotherapie. „Menschen, die

ihrem Leben Bedeutung geben und sinnvolle Aufgaben vor Augen haben, bleiben psychisch gesund und werden schneller wieder gesund“, erklärt die Frankl-Schülerin Lukas. „Wer etwas Sinnvolles vor Augen hat, gewinnt an Kraft und Gesundheit – körperlich wie seelisch.“



“

Wer etwas Sinnvolles vor Augen hat, gewinnt an Kraft und Gesundheit.
Elisabeth Lukas, klinische Psychologin und Psychotherapeutin, Gründerin des Süddeutschen Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse in Fürstenfeldbruck

Sinn im Alltag finden. Elisabeth Lukas empfiehlt, zwei Dinge im Blick zu behalten: Zum einen, sich der eigenen Stärken und Talente bewusst zu werden. Zum anderen, den Blick über sich selbst hinaus zu richten. „Es gibt ja nicht nur die eigenen Bedürfnisse, sondern auch eine Bedürftigkeit der Mit- und Umwelt“, erklärt sie. „Wenn ich meine Talente dort einsetzen kann, wo sie gebraucht werden, dann kann ich etwas bewirken – und genau das stiftet Sinn.“

Sinn im Augenblick. Sinn zeigt sich nicht nur in großen Lebenszielen oder -aufgaben. „Alles Große setzt sich aus Kleinem zusammen“, sagt Elisabeth Lukas. Große, sinnvolle Aufgaben entstehen durch viele kleine, bedeutsame Handlungen. Die Psychologin nennt als

Beispiel das Aufziehen eines Kindes: In einem Moment ist es sinnvoll, die Windel zu wechseln, im anderen, es zu füttern, in einem späteren, das Kind in die Schule zu begleiten, usw. Wer den Sinn des Augenblicks erkennt und lebt, schafft so Schritt für Schritt ein erfüllendes Ganzes.

Kein Opfer der Umstände. Auch in unveränderlichen Lebensumständen – wie Krankheit, Verlust oder Schicksalsschläge – lässt sich Sinn finden. Und zwar dort, wo Menschen ihren Handlungsspielraum erkennen und nutzen. „Wir sind nie bloß Opfer unserer Umstände“, sagt Elisabeth Lukas. „Selbst wenn etwas nicht geändert werden kann, kann sich immer noch die Einstellung dazu ändern.“ So kann etwa jemand, der nach einem Unfall ein körperliches Handicap hat, entscheiden, wie sie oder er das weitere Leben neu gestaltet. „Die Krise ist ein starker Sinnanruf an den Menschen, alles zu tun, um diese zu bewältigen“, meint Lukas. Hier braucht es Mut und Hilfsbereitschaft sowie die Unterstützung durch das Umfeld.

Werte als Quelle des Sinns. Sinnsuche basiert auf einer positiven Grundhaltung. „Es muss kein religiöser Glaube sein“, sagt Elisabeth Lukas. „Aber eine wohlwollende Betrachtung des Daseins – der Glaube, dass Leben, Liebe, Natur und Mitmenschlichkeit Werte sind, für die es sich lohnt, sich einzusetzen.“ So wird Sinn zu einer Haltung dem Leben gegenüber – und zu einer wichtigen Quelle unserer seelischen Gesundheit. (ck)



DANKE!

„Dankbarkeit verleiht dem Leben Sinn, weil sie es als Geschenk begreift“, fasst Robert A. Emmons, einer der führenden Forscher auf diesem Gebiet, zusammen.

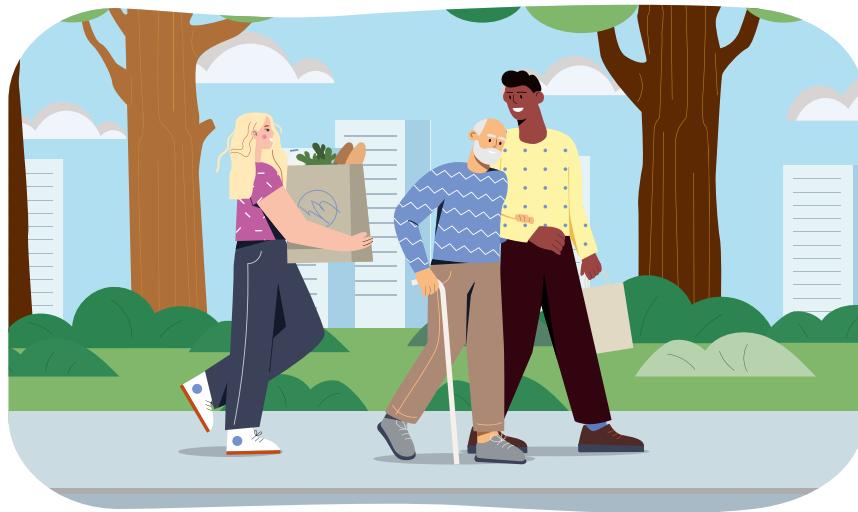
Wer dankbar ist, erkennt: Das Leben schuldet mir nichts – alles Gute, das mir begegnet, ist ein Geschenk. Dieses Bewusstsein stärkt nicht nur die Seele, sondern auch den Körper: Der Stresspegel sinkt, der Parasympathikus – das ist unser körpereigenes System für Ruhe und Regeneration – wird aktiviert. Studien zeigen: Dankbare Menschen haben gesündere Herzen und leben oft länger.

Dankbarkeit lässt sich trainieren! Emmons empfiehlt drei einfache Strategien:

- 1 Blicken Sie zurück auf schwierige Zeiten – und erkennen Sie, was Sie alles schon bewältigt haben. Im Rückblick wird sichtbar, wofür Sie dankbar sein können.
- 2 Stellen Sie sich vor, eine wertvolle Person oder ein wichtiger Umstand in Ihrem Leben wäre nicht da. Dieses bewusste Nachdenken über das Fehlen zeigt den Wert des Gegenwärtigen.
- 3 Achten Sie auf Ihre Sprache, denn Worte formen unser Denken. Statt „Ich muss“ sagen Sie „Ich darf“ oder „Das ist eine Chance“. Nutzen Sie verstärkt Worte wie Geschenk, Glück oder Segen.



Robert A. Emmons, emeritierter Professor für Psychologie, Universität von Kalifornien, Davis, ist ein international führender Forscher auf dem Gebiet der Dankbarkeit



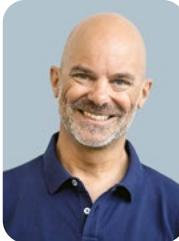
Kleine
Freundlichkeiten
machen mit
wenig Aufwand
andere, aber
auch uns selbst
ein bisschen
glücklicher.

Das ist aber nett!

Jeden Tag eine Freundlichkeit – das tut nicht nur den anderen gut, sondern auch uns selbst.

Sie senken den Blutdruck, reduzieren Stresshormone, hemmen Entzündungen und können uns sogar länger leben lassen. Was nach einem Rezept aus der Apotheke klingt, sind schlicht die Wirkungen von „Random Acts of Kindness“ – zu Deutsch „willkürliche kleine Freundlichkeiten“. Das sind Gesten ohne besonderen Anlass, mit denen wir anderen Menschen im Alltag etwas Gutes tun, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Das können freundliche Gesten gegenüber Freund*innen, Familienmitgliedern, aber auch unbekannten Personen sein. Damit tragen wir zu deren und unserem eigenen Wohlbefinden bei.

Wir wollen helfen. Menschen sind hochsoziale Wesen. Kooperation und gegenseitige Unterstützung haben unsere Entwicklung geprägt. „Wenn wir altruistisch handeln – also etwas Gutes für andere tun –, werden im Gehirn ähnliche Regionen aktiviert wie bei anderen angenehmen Erlebnissen. Deshalb fühlt sich Helfen oft wie eine kleine Belohnung an. Wir sprechen vom Warm Glow, vom warmen Glühen“, erklärt Psychologe Christian Thiele, Vorstandsmitglied im Deutschsprachigen Dachverband für Positive Psychologie e. V. und Dozent für Positive Psychologie. „Glücks- hormone wie Oxytocin und Dopamin werden ausgeschüttet. Sie verstärken positive Gefühle und fördern zudem auch soziale Bindungen.“



Der Psychologe Christian Thiele aus Garmisch-Partenkirchen in Deutschland ist Dozent für Positive Psychologie, Coach, Trainer & Speaker Positive Leadership

Freundlich tut gut. Menschen, die öfters kleine Freundlichkeiten erweisen, leiden nachweislich seltener an Depressionen und Angststörungen, erleben stärkere Emotionen und finden leichter Sinn im Leben. „Studien zeigen, dass schon fünf kleine freundliche Gesten pro Woche das Wohlbefinden messbar steigern“, so Thiele.

Auch im Arbeitsalltag können kleine Zeichen der Wertschätzung – Kontakte vermitteln oder Unterstützung anbieten – zu einem angenehmen Arbeitsklima beitragen und der seelischen Gesundheit der Beschäftigten guttun. „Wir haben Hinweise darauf, dass in Organisationen oder Firmen, in denen freundliche Gesten gelebt werden, die Arbeitszufriedenheit und das Engagement der Mitarbeiter*innen höher sind – und damit auch die Produktivität steigt“, erklärt Christian Thiele. Er empfiehlt das „Zwei-Minuten-Mail“: „Ich beende den Arbeitstag mit einer kurzen Nachricht des Dankes, der Anerkennung oder der Aufmunterung an eine*n Kolleg*in.“ (ck)

Inspirierungen für „Random Acts of Kindness“ in Ihrem Alltag finden Sie in unserem Blog: yourl.at/gesundestadt-blog



Sie arbeiten in der Gesundheitsförderung?

Gesundheitsthemen beschäftigen Sie in Ihrem Arbeitsalltag?

Sie wollen sich in diesem Bereich weiterbilden?

Auch im Jahr 2026 bietet die Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich ein vielfältiges Weiterbildungsangebot mit kompetenten und erfahrenen Trainer*innen.

Detailinformationen zu den Wiener Seminaren auf
wig.or.at/termine

Anmeldungen ausschließlich online:

www.fgoe.org

Kosten jeweils für zwei Tage: € 150,-

FIT FÜR DIE GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Fonds Gesundes
Österreich



Für die
Stadt Wien

FÜR EIN GESUNDES LEBEN IN EINER GESUNDEN STADT.

GESUNDES ALTERN

GESUNDER BETRIEB

GESUNDES GRÄTZEL

GESUNDER KINDERGARTEN

GESUNDES KRANKENHAUS

GESUNDE SCHULE

SELBSTHILFE

GESUNDE FREIZEIT

wig.or.at



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Für die
Stadt Wien

**Das Magazin Gesunde Stadt
kostenlos abonnieren:**

01 4000-76924
broschueren@wig.or.at
wig.or.at