

# Gesunde Stadt

DAS MAGAZIN DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**Doppelt hält fitter**  
Körper und Geist  
gemeinsam trainieren

**Tick, tack – Essenszeit**  
Essen nach der Uhr  
liegt voll im Trend

**Thank you for the Music**  
Musik kann die Seelische  
Gesundheit stärken



**Sonder-  
ausgabe  
2025**

## Die Macht der GEFÜHLE



Sonderausgabe 2025

**WiG**  
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

 Für die  
Stadt Wien

# Inhalt

## Coverthema

- 04 Gefühlvoll**  
Wie Gefühle und unsere Gesundheit zusammenspielen
- 06 Gehen geht immer!**  
Wer viel geht, hält sich gesund und fühlt sich wohl
- 08 Mit den besten Empfehlungen**  
Die neuen Ernährungsempfehlungen sind da
- 10 Ich bin einsam!**  
Wie wir dem Gefühl der Einsamkeit entkommen können



## Bewegung

- 12 Regelmäßig trainieren**  
Zyklusorientierte Bewegung für mehr Entspannung
- 14 Doppelt hält fitter**  
Menschen, die Körper und Geist gemeinsam trainieren, stärken ihre Gesundheit
- 16 Ploggen Sie schon ...?**  
Bewegungstrend mit Umweltschutz-Plus

## Ernährung

- 17 Tick, tack – Essenszeit**  
Chrononutrition ist das Essen nach einem Zeitplan
- 18 KI kocht mit**  
Wie Künstliche Intelligenz unsere Ernährung erobert
- 20 Die Zukunft isst Convenience**  
Über den Trend zu Fertigprodukten und Essen to go



## Seelische Gesundheit

- 22 Thank you for the Music**  
Singen, tanzen, Konzertbesuch – Musik tut gut!
- 24 Natürlich gesund**  
Wie der Aufenthalt in der Natur die Seele stärkt
- 26 Gesundes Klima**  
Das Klima wirkt sich auf unsere Gesundheit aus



Dennis Beck  
Geschäftsführer  
Wiener Gesundheitsförderung – WiG

## LIEBE LESER\*INNEN!

**W**ie fühlen Sie sich heute? Sind Sie fröhlich, traurig, müde, vielleicht ein bisschen gestresst? Unser ganzes Leben wird von Gefühlen bestimmt. Diese haben direkt und indirekt Einfluss auf unsere Gesundheit. Daher widmen wir das Coverthema dieser Ausgabe den Gefühlen, die uns guttun, und gehen der Frage nach, wie wir diese Gefühle stärken und negativen Gefühlen gegensteuern können. Der Bogen spannt sich dabei von den guten Gefühlen, die Bewegung im Alltag und ausgewogene Ernährung uns verschaffen, bis hin zu dem unerwünschten Gefühl der Einsamkeit – und wie man sie vermeiden oder beenden kann.

Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit einigen spannenden, international gerade sehr präsenten Themen rund um Bewegung,

Ernährung und Seelische Gesundheit. Beispielsweise präsentieren wir den Bewegungstrend Plogging, bei dem Umweltschutz und Laufen verbunden werden, und betrachten, wie der weibliche Zyklus und Bewegung zusammenhängen. Wir haben uns in der Welt der KI umgesehen, wie sie im Bereich der Ernährung eingesetzt wird. Von Speiseplänen bis zu personalisierter Ernährung eröffnet sich hier ein breites Feld an neuen Möglichkeiten. Was die Seelische Gesundheit und Musik miteinander zu tun haben, ist ein weiteres Thema, das Sie neben vielen anderen in dieser Ausgabe finden können.

Ich wünsche Ihnen interessante Anregungen und viel Freude beim Lesen!

Herzlichst  
Ihr Dennis Beck



**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-  
forderung1882

# GefühlVOLL

**Gefühle können helfen, uns gesund zu erhalten, aber auch dazu beitragen, dass wir krank werden. Wenn wir sie regulieren können, hilft das unserer Gesundheit. Dafür ist es wichtig, dass wir lernen, sie zu erkennen und zu benennen.**

# W

Waren Sie schon einmal starr vor Angst? Hat sich Ihnen etwas auf den Magen geschlagen? Waren Sie bereits trunken vor Glück? Oder hatten Sie gar Schmetterlinge im Bauch? Dass unsere Gefühle in unserem Körper teils sogar intensive Reaktionen auslösen, kennen wir alle aus verschiedenen Situationen. Gefühle sind ein zentraler Bestandteil unseres Lebens. Sie beeinflussen Gedanken und Handlungen und somit auch die Gesundheit.



”

**Dass sich Menschen sowohl in ihrem körperlichen, seelischen als auch sozialen Bereich wohlfühlen, ist ein wichtiges Anliegen der Gesundheitsförderung. Dabei unterstützen wir mit unseren Angeboten und Projekten.**

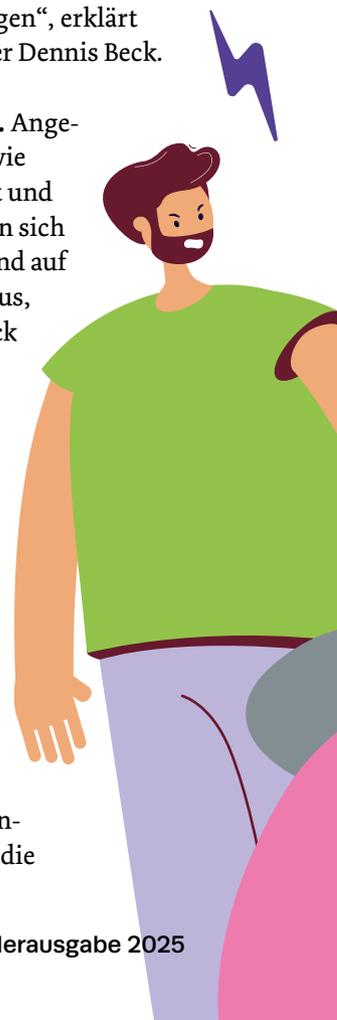
*Dennis Beck, Geschäftsführer  
Wiener Gesundheitsförderung – WiG*

Wir können unsere Gefühle beeinflussen, aber manchmal entgleiten sie uns. Dann fühlen wir uns beispielsweise einsam inmitten vieler Menschen, traurig (scheinbar) ohne Grund oder wütend ohne Kontrolle darüber.

**Alles ist Gefühl.** Emotionen haben eine starke Wirkung auf unser Immunsystem, unser Stressniveau und unser Verhalten, was wiederum die körperliche Gesundheit beeinflussen kann. Gesundheitsförderung bedeutet nicht nur, sich ausreichend zu bewegen und ausgewogen zu essen. Ein wichtiger Faktor ist auch die seelische Gesundheit, bei der Gefühle eine große Rolle spielen – und die zugleich in engem Zusammenspiel mit unserer körperlichen Gesund-

heit steht. Das Wohlbefinden aller Menschen ist auch das erklärte Ziel der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. „Emotionen können krank machen. Für ein gesundes Leben und Wohlbefinden ist es wichtig, das zu berücksichtigen“, erklärt WiG-Geschäftsführer Dennis Beck.

**Vielfältige Gefühle.** Angenehme Emotionen wie Freude, Dankbarkeit und Zufriedenheit wirken sich nachweislich fördernd auf das Immunsystem aus, senken den Blutdruck und reduzieren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Menschen, die häufig positive Gefühle – z. B. durch enge Beziehungen zu anderen – erleben, erholen sich schneller von Krankheiten und leben in der Regel länger. Das belegt auch die



FÜR FRÖHLICHE GEFÜHLE

**Schmäh**HUMOR AUF  
WIENERISCH

Harvard Study of Adult Development, die über unglaubliche 85 Jahre lang an drei Generationen von Studienteilnehmer\*innen untersucht hat, was wir für ein langfristiges Wohlbefinden brauchen.

**Gefühle für die Gesundheit.** Negative Emotionen wie Angst, Wut, Einsamkeit oder chronischer Stress haben hingegen oft schädliche Auswirkungen auf den Körper. Stress löst die Ausschüttung des „Stresshormons“ Cortisol aus. Dieses ist wichtig für uns, da es den Körper auf Gefahrensituationen vorberei-

tet. Langfristig führt ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel jedoch zu Bluthochdruck, einem geschwächten Immunsystem und einer erhöhten Anfälligkeit für Krankheiten wie Diabetes oder Depressionen. Studien zeigen, dass Menschen mit chronisch negativen Emotionen ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Probleme und Schlafstörungen haben. Wer ausreichend Bewegung macht, baut Stresshormone ab, erlebt Erfolge und fühlt sich danach oft zufriedener als davor. Es ist ein gutes Gefühl, wenn wir essen, was

uns guttut. Und wer sich emotionale „Auszeiten“, etwa durch Musik oder Gespräche mit Freund\*innen, schafft, betreibt eine Selbstfürsorge, die nicht nur emotionale Stärke fördert, sondern auch die Anfälligkeit für negative körperliche Reaktionen verringert. Auf den nächsten Seiten finden Sie einige Aspekte, die zeigen, wie ein gesunder Lebensstil gute Gefühle hervorrufen kann.

**Und was brauchen Sie genau?** Um das zu wissen, müssen Sie Ihre Gefühle erkennen und einordnen können. Erst dann können Sie herausfinden, was für Sie gerade wichtig ist. Gute Unterstützung bietet dabei die Schweizer Kampagne „Wie geht’s dir?“ – zum Beispiel mit einem Selbstcheck zur eigenen momentanen Gefühlslage. (sfw) [wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch)

**WAS SIND GEFÜHLE?**

Gefühle entstehen durch die Wechselwirkung zwischen unserem Gehirn und dem Körper und werden durch Botenstoffe wie Dopamin, Serotonin (beides „Glückshormone“), „Stresshormone“ wie Adrenalin oder Cortisol und viele weitere Botenstoffe gesteuert. All diese Stoffe beeinflussen, wie wir uns fühlen, aber auch, wie wir schlafen, wie unser Energiehaushalt aussieht und vieles mehr. Durch unseren Lebensstil – was wir essen, wie wir uns bewegen oder was wir für unser seelisches Wohlbefinden tun – können wir beeinflussen, ob diese Stoffe ausgeschüttet werden; damit können wir auch selbst etwas tun, um unsere Gefühle zu regulieren.



Gehen ist eine der einfachsten Übungen für unsere Gesundheit.

### 5 GRÜNDE, WARUM GEHEN GESUND IST

- 1 Gut für die mentale Gesundheit
- 2 Fitness und Kraft
- 3 Geringeres Krebsrisiko
- 4 Training und Stärkung für das Herz
- 5 Mehr Lebensqualität

Quelle: WHO

# Gehen GEHT IMMER!

**Gehen ist eine der einfachsten Übungen für unsere Gesundheit. Mit jedem Schritt gestalten wir unseren Alltag aktiver. Für viele von uns ist es schlicht eine Notwendigkeit, andere fühlen sich einfach gut, wenn sie ihre Wege zu Fuß erledigen.**

**A**lltagsbewegung fühlt sich oft gar nicht nach gesunder Aktivität an. Und doch: Wer täglich die Treppe statt des Lifts nimmt, stärkt unter anderem Muskeln, Herz und Kreislauf. Ebenso tun das alle, die das Auto stehen lassen und mit dem Rad zum Einkaufen fahren, die ihre Wohnung putzen oder im Garten oder auf dem Balkon arbei-

ten. Wer das regelmäßig macht, erfüllt bereits einen guten Teil der österreichischen Bewegungsempfehlungen. Diese besagen, dass Erwachsene wöchentlich mindestens 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung und an zwei oder mehr Tagen muskelkräftigende Aktivitäten ausüben sollten.

**Unkompliziert gesund.** Und dann ist da noch die Königsdisziplin der



**Wir müssen das Bewusstsein für die Vorteile des Gehens stimulieren.**

*Helge Hillnhütter, Associate Professor an der NTNU – Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet, Trondheim*

Alltagsbewegung: das Gehen. Helge Hillnhütter ist Associate Professor an der NTNU – Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet. Bei seiner Forschung „geht es ums Gehen“. Er meint: „Zufußgehen ist extrem unkompliziert. Ich brauche dafür gar nichts. Ich benötige kein Transportmittel und ich muss nicht sportlich sein.“ Entsprechend einfach kann Gehen in den Alltag integriert werden. Dazu kommt, dass Gehen auch der individuellen Gesundheit guttut. Vielen Menschen ist das allerdings gar nicht bewusst, meint Hillnhütter: „Wir fahren mit dem Auto zum Fitnessstudio. Dabei hätten wir schon einen Teil des Trainings erledigt, wenn wir zu Fuß hingehen würden.“

Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betont die Bedeutung von „aktiver Mobilität“ für die Gesundheit der Menschen. So können schon 30 Minuten Zufußgehen an mehreren Tagen pro Woche das Sterberisiko um mindestens 10 Prozent senken. Und ein aktiver Schul- oder Arbeitsweg ist mit einem um rund 10 Prozent reduzierten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einem um 30 Prozent reduzierten Risiko für Typ-2-Diabetes verbunden.

**Nachhaltig unterwegs.** Besonders in Städten spielt der öffentliche Verkehr eine wichtige Rolle. Dass dieser nicht nur nachhaltig, sondern auch eng mit dem gesundheitsfördernden Gehen verbunden ist, ist vielen nicht bewusst. Wir reden immer vom öffentlichen Verkehr, aber nicht davon, wie viel Fußverkehr dabei ist. Untersuchungen haben gezeigt,



**Wir unterstützen jede Art von Alltagsbewegung und achten darauf, dass die Menschen viele Impulse dafür erhalten.**

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

dass wir etwa die Hälfte der Zeit, die wir „öffentlich“ unterwegs sind, Fußgänger\*innen sind. Der Weg zur und von der Haltestelle wird meist gehend zurückgelegt. Dabei können sich die kleinen Distanzen zu einem ansehnlichen Maß an gesunder Bewegung summieren. Sind schnelle Transportmittel, beispielsweise eine U-Bahn, vorhanden, nehmen die Menschen noch längere Gehzeiten in Kauf – laut Hillnhütter sogar bis zu 60 Prozent der gesamten Reisezeit. Diese gegangenen Distanzen fallen bei Autofahrten fast zur Gänze weg.

**Bewusst motiviert.** Hillnhütter beschäftigt sich auch mit der Frage, was uns zu noch mehr Gehen im Alltag motivieren kann: „Wir müssen helfen, das Bewusstsein für die Vorteile des Gehens zu entwickeln.“ Das könne sowohl durch kleine Maßnahmen erreicht werden, die schnell sichtbar sind – beispielsweise ein Zebrastreifen, der eine Straßenque-

zung erleichtert –, als auch durch größere stadtplanerische Projekte, die erst auf längere Sicht wahrgenommen werden. Wie wichtig die Motivation zum Gehen ist, weiß auch Wiens Gesundheitsstadtrat Peter Hacker: „Wir unterstützen jede Art von Alltagsbewegung. Das Gehen spielt hier eine wichtige Rolle. Es ist eine einfache und besonders gesunde Fortbewegungsform. Wir achten darauf, dass die Menschen in unserer Stadt viele Impulse dafür erhalten.“

**Healthy Streets.** Der Healthy Streets Approach, entwickelt von der britischen Gesundheits- und Verkehrsexpertin Lucy Saunders, widmet sich diesen „Wohlfühlumgebungen“ in der Stadt bzw. im öffentlichen Raum. Durch die Gestaltung von Straßen, die sicher, angenehm und zugänglich sind, werden die Menschen dazu ermutigt, kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen. Für „Healthy Streets“ gibt es zehn Indikatoren. Dazu zählen beispielsweise das Vorhandensein von Schatten entlang des Wegs, Fußgängerübergänge an wichtigen Stellen, gute Luftqualität, Plätze zum Ausruhen und Pausieren oder ein geringer Lärmpegel. Anhand dieser Indikatoren werden dann Konzepte für gehfreundliche Umgebungen entwickelt. Das Modell wurde erstmals erfolgreich in London umgesetzt und wird seitdem in vielen Städten weltweit aktiv in die Stadtplanung einbezogen. Das ist ein wichtiger Schritt hin zur gesundheitsfördernden Gestaltung von städtischen Räumen. (sfw)

# Mit den besten EMPFEHLUNGEN

**Essen ist mit Emotionen verbunden. Für immer mehr Menschen fühlt es sich gut und richtig an, wenn sie sich ausgewogen und zugleich klimafreundlich ernähren. Darauf gehen die neuen österreichischen Ernährungsempfehlungen nun noch besser als bisher ein.**

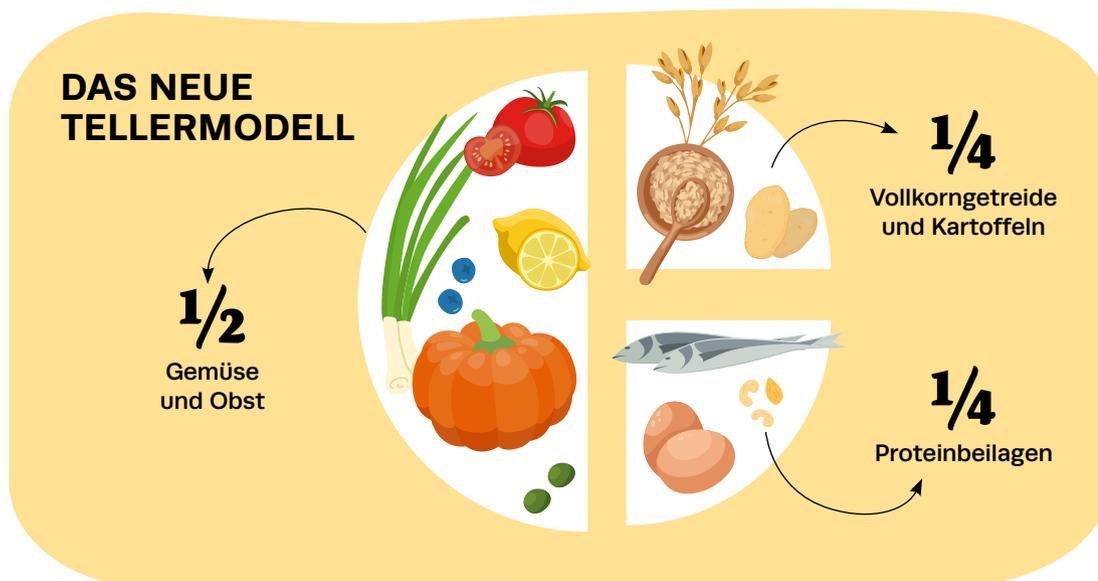
**D**amit wir uns bei der ausgewogenen Auswahl der Lebensmittel nicht nur auf unser Gefühl verlassen müssen, gibt es die österreichischen Ernährungsempfehlungen. Diese wurden nun überarbeitet. Im Bewusstsein, dass das Ernährungssystem ein starker Treiber des Klimawandels ist, wurde entschieden, bei den Ernährungsempfehlungen neben Gesundheitsaspekten auch welche der Klimafreundlichkeit und nachhaltigen Produktion einzubeziehen. „Die Empfehlungen haben bisher nur auf die gesundheitliche Komponente der Nährstoffempfehlungen aufgebaut. Bei der Überarbeitung wurden auch

Co-Benefits durch Überlegungen zu Umwelt- und Klimaparametern sowie die Essgewohnheiten der Bevölkerung berücksichtigt“, erklärt Ilonka Horváth von der Gesundheit Österreich GmbH, die die Überarbeitung koordinierte. Wissenschaftlich überarbeitet wurden die Ernährungsempfehlungen von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) in Kooperation mit der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung.

**Die Wissenschaft dahinter.** Das Ernährungssystem ist ein globales System. Bei der Überarbeitung wurde eng mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zusammengearbeitet. So konnten die

Erkenntnisse gebündelt und die im deutschsprachigen Raum ähnliche Ernährungskultur berücksichtigt werden. Horváth erklärt auch die Methodik: „Uns war bei der Überarbeitung der Ernährungsempfehlungen wichtig, dass wir dabei eine nachvollziehbare wissenschaftliche Methode nutzen, die auch replizierbar ist. Damit haben wir dann in weiterer Folge eine Grundlage, auf der wir bei Bedarf Empfehlungen für bestimmte Zielgruppen – beispielsweise Schwangere oder Kinder – ausarbeiten können.“

**Was ist noch neu?** Eine Variante der Empfehlungen gibt es bereits: Erstmals gibt es sie nicht nur für Menschen, die alle Lebensmittel



Beim neuen Tellermodell ist die Hälfte einer Mahlzeit für Obst und Gemüse reserviert.



**Lebensmittelbasierte Empfehlungen sind das inhaltliche Fundament. Sie bereiten wissenschaftliche Erkenntnisse für eine praktische Umsetzung auf.**

*Ilonka Horváth, Gesundheit Österreich GmbH, Stv. Abteilungsleiterin, Kompetenzzentrum Klima und Gesundheit – Klimaresilienz und One Health*

essen. Es wurden eigene vegetarische Ernährungsempfehlungen – inklusive einer eigenen vegetarischen Ernährungspyramide – ausgearbeitet. Die neuen Ernährungsempfehlungen mit den zwei neuen Ernährungspyramiden (mit Fisch und Fleisch bzw. ohne Fisch und Fleisch) sind auf der Website des Bundesministeriums für Soziales und Gesundheit und in unserem Blog zu finden. Als Inspiration für das Kochen nach den neuen Empfehlungen hat das Sozialministerium das Kochbuch „Gesund essen, gut fürs Klima“ herausgegeben, das kostenlos heruntergeladen werden kann. (sfw)

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

Lesen Sie mehr über die neuen Ernährungsempfehlungen in unserem Blog.



Intuitives Essen basiert auf der Überzeugung, dass das natürliche Hungerempfinden uns ausgewogen essen lässt.

## Nach Lust und Laune?

**Ein komplettes Kontrastprogramm zu Ernährungsempfehlungen nach Speisegruppen oder Diäten ist das relativ neue Konzept des „intuitiven Essens“.**

Es gibt keinen Diätplan, keine empfohlenen Nahrungsmittel. Ein großer Teil des Konzepts des intuitiven Essens ist auch die Akzeptanz der „Body Diversity“. Body Diversity bedeutet, dass alle Körperformen respektiert werden. Dabei geht es zum Beispiel nicht nur um die Körpergröße, sondern auch um diverse Hautfarben, Körper mit Behinderungen und viele weitere Merkmale. Body Diversity akzeptiert, dass es vielfältige Körperbilder gibt, und macht sie sichtbar. Intuitives Essen hat nicht das Ziel, gesellschaftliche Schönheitsideale zu erreichen, sondern es geht um ein gesundes Bewusstsein für den eigenen Körper und achtsames Spüren und Fühlen der eigenen Bedürfnisse und Signale.

**Hunger und Sättigung lernen.** Intuitives Essen kann vor allem von gesunden Personen trainiert werden. Menschen mit Übergewicht, Adipositas oder Diabetes haben durch ihre Erkrankungen eine beeinträchtigte Wahrnehmung der eigenen Körpersignale und oft einen beeinträchtigten Stoffwechsel, was intuitives und gleichzeitig gesundheitsförderliches Essen für diese Personen sehr schwierig machen kann. Sie sollten in jedem Fall Ernährungsfachkräfte zu Rate ziehen. Die meiste Forschung zu intuitivem Essen findet gerade in den USA statt. Whitney Linsenmeyer, Assistant Professor of Nutrition an der Saint Louis University, forscht auf diesem Gebiet. Sie meint, dass der Fokus weit mehr darauf liegt, wie wir essen, und nicht darauf, was wir essen. In einem Interview mit dem britischen Magazin The Guardian meint sie, dass unser Körper lernt, was ihm guttut, und die Gefahr des Überessens nicht gegeben ist. Es wird allerdings betont, dass es beim intuitiven Essen wichtig ist, regelmäßig zu essen. Denn nur das macht unserem Körper klar, dass Nahrung immer verfügbar ist, wenn er Hunger hat, und wir nicht „auf Vorrat“ essen müssen. (sfw)

Viele Menschen sind einsam, reden aber nicht darüber.



# Ich bin EINSAM!

**Einsamkeit ist ein Gefühl, das entsteht, wenn unsere sozialen Beziehungen uns nicht ausreichend zufriedenstellen. Es gibt Situationen, in denen sie uns alle treffen kann. Meist geht sie vorbei. Ist das nicht der Fall, kann sie unserer Gesundheit schaden.**

**I**rgendwann im Leben fühlt sich praktisch jeder Mensch einsam. Meistens gehen diese Phasen wieder vorbei. Oft handelt es sich um situative Einsamkeit. Sie ist durch Änderungen im Leben bedingt. Das kann ein Wechsel an einen neuen Wohnort genauso sein wie das Ende einer oder mehrerer Beziehungen. Bei situativer Einsamkeit waren die sozialen Beziehungen zufriedenstellend für die Betroffenen. Erst eine bestimmte Situation hat die Einsamkeit ausgelöst. Situative Einsamkeit ist meist vorübergehend. Anders ist das bei chronischer Einsamkeit. Sie wird so definiert, dass sie über einen längeren Zeitraum

anhält. Wie lange das sein muss, ist nicht eindeutig definiert. Viele Expert\*innen geben als Richtwert etwa zwei Jahre an. Derart lange Phasen der Einsamkeit können der Gesundheit schaden.

Neben der Einteilung der Arten von Einsamkeit nach ihrer Dauer kann Einsamkeit auch danach eingeteilt werden, was die jeweilige Person in ihren Beziehungen vermisst. Hier wird in vier Gruppen unterschieden:

- **Emotionale Einsamkeit:** Es gibt keinen anderen Menschen, zu dem eine enge Beziehung besteht und dem man wirklich vertraut.
- **Soziale Einsamkeit:** Es fehlt ein soziales Netz mit Beziehungen zu Freund\*innen oder der Familie.

- **Kollektive Einsamkeit:** Auch das Gefühl, nicht zu einer größeren Gruppe dazuzugehören, kann zu Einsamkeit führen.
- **Physische Einsamkeit:** Hier fehlt die körperliche Nähe. Auch das kann Menschen einsam machen.

**Warum sind viele Menschen einsam?** Einsamkeit kann uns alle betreffen. Besonders häufig ist sie aber bei Jugendlichen und älteren Menschen zu beobachten. Heranwachsende haben oft sehr idealisierte Vorstellungen, wie ihr Beziehungsnetzwerk aussehen soll und was dafür nötig ist. Besonders geschürt werden diese oft unrealistischen Erwartungen an Freundschaften

durch Social Media, die eine Welt voller „Best Friends“ vorspiegeln. Ältere Menschen hingegen schlittern oft über soziale Isolation in die Einsamkeit: Geliebte Menschen bzw. Freund\*innen sterben. Körperliche Beschwerden schränken die Bewegungsfreiheit ein und machen das Pflegen sozialer Kontakte schwierig. Weitere Gründe für Einsamkeit sind diverse Faktoren, die den Zusammenhalt in der Gesellschaft schwächen. So sorgen Migrationsbewegungen für entwurzelte Menschen mit wenigen Bezugspersonen in der neuen Heimat. Die Schnellebigkeit des Alltags macht es oft schwer, soziale Kontakte so intensiv zu pflegen, dass sie auch langfristig bestehen. Und schließlich ist auch die Armut ein Faktor, der das Entstehen von Einsamkeit fördert. Wer sich nur kostenfreie soziale Aktivitäten leisten kann, ist dadurch in den Möglichkeiten eingeschränkt.

**Einsamkeit macht krank.** Einsamkeit ist ein gesellschaftliches Phänomen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat sie als „Pandemie des 21. Jahrhunderts“ bezeichnet. Laut ihren Untersuchungen sind soziale Isolation und Einsamkeit auch mit Angstzuständen, Depressionen, Demenz und sogar Selbstmord verbunden. Außerdem kann Einsamkeit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall erhöhen.



”

**Menschen können viel Zeit allein verbringen, ohne einsam zu sein. Selbstfürsorge spielt hier eine große Rolle.**

*Eva Asselmann, Professorin für Differentielle und Persönlichkeitspsychologie an der HMU Health and Medical University in Potsdam*

Sogar die Sterblichkeit steigt bei einsamen Menschen, so die WHO. Einsamkeit ist jedoch ein Tabuthema: Viele einsame Menschen schämen sich dafür und suchen oft keine Hilfe, weil sie Angst haben, dass ihnen selbst die Schuld an ihrer Situation gegeben wird.

**Alleinsein positiv erleben.** Allein zu sein bedeutet aber nicht zwangsläufig Einsamkeit. Eva Asselmann, Diplom-Psychologin und Buchautorin („Woran wir wachsen“, Verlag Ariston), meint: „Menschen können viel Zeit allein verbringen, ohne einsam zu sein. Selbstfürsorge spielt hier eine große Rolle. Die Frage ist: Wie kann ich mir selbst etwas Gutes tun, auch wenn ich allein bin? Das ist erlernbar.“

**Gegen die Einsamkeit.** Es gibt einige Möglichkeiten, der Einsamkeit entgegenzusteuern. So hilft das bewusste Pflegen sozialer Kontakte, um Einsamkeit nicht entstehen zu lassen. Auch Menschen, die sinnstiftenden Tätigkeiten nachgehen, sind seltener einsam als andere. Von Nachbarschaftshilfe über die Aktivität in Vereinen bis zum Ehrenamt gibt es hierfür zahlreiche Möglichkeiten. Ist Einsamkeit trotzdem da, sind wir ihr aber nicht wehrlos ausgeliefert. Eva Asselmann: „Ein Erste-Hilfe-Rat wäre, den ersten Schritt zu machen und aktiv auf andere zuzugehen,

auch wenn es schwerfällt – sei es durch eine Nachricht oder die Teilnahme an einem sozialen Event. Auch körperliche Aktivität, etwa ein Spaziergang in der Natur, kann das Wohlbefinden steigern und das Gefühl von Einsamkeit reduzieren.“ Viel Information und Hilfe finden Sie auch auf der Plattform gegen Einsamkeit. (sfw)

[plattform-gegen-einsamkeit.at](https://plattform-gegen-einsamkeit.at)



### ALLEIN, EINSAM, SOZIAL ISOLIERT?

Die Unterschiede auf einen Blick.

**Allein sein:** Niemand anderer ist in der Nähe. Das muss nichts Negatives sein. Viele Menschen sind immer wieder gern allein.

**Einsamkeit:** Einsamkeit ist ein subjektives und als negativ empfundenes Gefühl. Betroffene müssen dabei nicht unbedingt sozial isoliert sein.

**Soziale Isolation:** Sie ist objektiv messbar und beschreibt die Menge und Häufigkeit der sozialen Kontakte einer Person. Wenige Kontakte müssen dabei nicht als negativ empfunden werden.

# Regelmäßig TRAINIEREN

**Im Lauf ihres Zyklus durchwandern Frauen ein Auf und Ab der Hormone. Das Wissen über den Zusammenhang zwischen dem, was der Körper in welcher Phase des Zyklus braucht, und körperlicher Aktivität kann zu mehr Wohlbefinden sowie besseren Trainingsergebnissen führen.**

**Ö**strogen, Progesteron (siehe Kasten) und ein Cocktail weiterer Hormone beeinflussen Frauen während des Zyklus. Sie sorgen für Fruchtbarkeit, beleben, beruhigen und ihr funktionierendes Wechselspiel hält Frauen gesund. Sie wirken sich auch auf die körperliche Leistungsbereitschaft aus – und zwar im Zyklusverlauf auf unterschiedliche Art. Es gibt Phasen, in denen Bewegung leichtfällt und guttut. Und solche, in denen der Körper sich nicht anstrengen will. Wer diese hormonell bedingten Veränderungen beobachtet und das Training darauf abstimmt, kann viel Positives erreichen. Das geht

## DIE „HORMONELLEN HAUPTDARSTELLER“

Hormone steuern die Abläufe während des Zyklus. Die beiden wichtigsten sind:

- **Östrogen:** Dieses weibliche Geschlechtshormon steuert den weiblichen Zyklus und die Reifung der Eizellen.
- **Progesteron:** Es spielt eine wichtige Rolle bei der Vorbereitung und Erhaltung einer Schwangerschaft. Fördert Knochen- und Muskelaufbau.

von einem besseren Wohlbefinden in den unterschiedlichen Zyklusphasen bis hin zu einer deutlichen Leistungssteigerung.

## Unterschiedlich leistungsfähig.

Neue Forschungen weisen darauf hin, dass auch die sportliche Leistungsfähigkeit und die Trainierbarkeit mit dem Menstruationszyklus schwanken könnten. Das Feld ist noch wenig erforscht. Das Potenzial, durch mehr Fachwissen über das Zusammenspiel zwischen Zyklus und Bewegung positive Effekte für die Gesundheit zu erzielen, ist groß. Kurz vor der Menstruation und in den ersten Blutungstagen scheint die Leistungsfähigkeit bei vielen





**Zyklusorientiertes Training bedeutet, auf wiederkehrende Symptome während des Zyklus zu achten und das Training darauf auszurichten.**

*Petra Platen, Leiterin des Lehr- und Forschungsbereichs Sportmedizin und Sporternährung an der Ruhr-Universität Bochum*

Frauen geringer zu sein. Die mittlere Phase des Zyklus ist bei vielen Frauen die der größten Leistungsfähigkeit. In dieser Zeit fällt Bewegung leicht. Das kann für einen entsprechenden Trainingsplan gut genutzt werden. In der zweiten Zyklushälfte scheint die Ausdauerleistung zu sinken.

### **Der Zyklus und das Training.**

Petra Platen, Leiterin des Lehr- und Forschungsbereichs Sportmedizin

### **3 TIPPS FÜR ZYKLUS-ORIENTIERTES TRAINING**

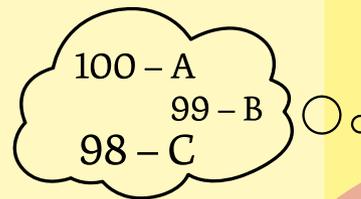
- 1 Den Zyklus kennenlernen:** Nicht bei allen Frauen sind die Phasen des Zyklus gleich lang. Verwenden Sie Apps oder Zykluskalender. Durch regelmäßige Aufzeichnungen über Zyklusdauer, Wohlbefinden, Körpertemperatur usw. verstehen Sie Ihren Zyklus besser.
- 2 Krafttraining:** Die erste Hälfte des Zyklus – also die Zeit nach der Regelblutung bis zum Eisprung – ist besonders gut für Krafttraining geeignet.
- 3 Ausdauertraining:** Für Ausdauertraining sind alle Zyklusphasen geeignet. Passen Sie die Intensität Ihrer aktuellen Motivation an.

und Sporternährung an der Ruhr-Universität Bochum, untersucht den Einfluss des Menstruationszyklus auf Kraft- und Ausdauertrainierbarkeit. „Wir unterscheiden zwischen zyklusbasiertem und zyklusorientiertem Training. Bei ersterem geht es darum, aus den Phasen einen Nutzen für den Trainingserfolg zu ziehen – beispielsweise, indem Krafttraining um den Eisprung herum geplant wird, weil da der Muskelaufbau besser ist. Für die gesundheitsorientierte Bewegung ist eher das zyklusorientierte Training interessant. Denn das bedeutet, auf wiederkehrende Symptome während des Zyklus zu achten und das Training darauf auszurichten – etwa indem eine Frau mit Schmerzen am ersten Zyklustag den eigenen Bedürfnissen folgt und zum Beispiel den Besuch im Fitnesscenter auslässt“, erklärt die Wissenschaftlerin. Tage mit Beschwerden könnten dann für Regeneration oder leichte Bewegung gut genutzt werden.

**Gelassen durch den Zyklus.** Damit Frauen sich bei ihrem Training an ihrem Zyklus orientieren können, ist es wichtig, dass sie diesen über einige Monate beobachten. Dabei geht es nicht nur um den Beginn der Regelblutung oder die – nicht bei allen Frauen genau 28 Tage betragende – Dauer des Zyklus. Die Körpertemperatur, Schmerzen

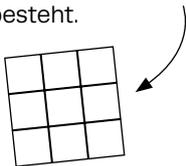
während des Zyklus, die Stimmung und vieles mehr können interessante Erkenntnisse bringen. Wer nicht selbst mitschreiben will, findet dafür zahlreiche Apps. Wie lange das getan werden soll, will Platen nicht definieren, doch hält sie eine Sensibilisierung für das Thema für wichtig: „Vermutlich geben drei bis fünf Zyklen einen guten Überblick. Aber ich bin der Meinung, dass ohnehin jede Frau ihren Zyklus immer beobachten sollte. Zyklusstörungen können so schneller erkannt und es kann der Ursache auf den Grund gegangen werden.“ Auch Trainer\*innen im Sport sollten für dieses Thema sensibilisiert werden. Zyklusorientiertes Training bringt laut Platen auch abseits von der für Sportlerinnen wichtigen Verbesserung der Trainingsleistungen gesundheitlichen Nutzen. Denn durch das Wissen über die Ursache der momentanen Befindlichkeit entsteht Entspannung und Gelassenheit der eigenen Leistungsfähigkeit gegenüber. Davon ist Petra Platen überzeugt: „Da die Frauen wissen, warum das Training an manchen Tagen schwerfällt, lernen sie, auch einmal lockerzulassen, und haben nicht gleich ein schlechtes Gewissen, wenn sie es einmal langsamer angehen. Denn sie wissen ja, warum das so ist und dass das Training ein paar Tage später wieder leichter gehen wird.“ (sfw)

Wer sich bewegt und dabei sein Gehirn trainiert, hält sich doppelt fit.

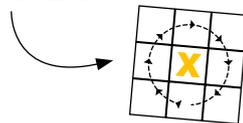


### DUAL-TASK-TRAINING ZUM AUSPROBIEREN: RASTERGEHEN

Markieren Sie am Boden mit einem Klebeband ein großes Quadrat, das aus neun kleineren Quadranten besteht.



Stellen Sie sich in das mittlere Quadrat und gehen Sie alle Felder im Uhrzeigersinn ab. Berühren Sie dabei keine Ränder.



Zählen Sie dabei von 100 abwärts und kombinieren Sie dies mit dem Auf-sagen des Alphabets.

100 - A  
99 - B  
98 - C  
USW.

Quelle: ÖGK – Österreichische Gesundheitskasse

# Doppelt HÄLT FITTER

**Beim „kognitiv-motorischen Dual-Task-Training“ (CMDT) wird während einer aktiven Bewegung eine geistige Aufgabe gelöst. Das kann Menschen dabei helfen, für die vielen Aufgaben und Anforderungen im täglichen Leben fit und funktionstüchtig zu bleiben.**

**K**ochen und dabei mit jemandem reden ist eine komplexe Aktivität: Damit das Essen gelingt, sind viele Handgriffe in der richtigen Reihenfolge nötig. Dafür greift das Gehirn auf gespeicherte Informationen zurück und plant zukünftige Schritte. Gleichzeitig ist es mit dem Thema des Gesprächs befasst. Um den Alltag zu meistern, müssen wir unzählige derartige Anforderungen bewältigen, die auf den ersten Blick simpel

erscheinen. Wir sind auf bestimmte geistige Fähigkeiten angewiesen – viele dieser Anforderungen fordern gleich mehrere Fähigkeiten. Vor allem müssen wir für ihre Bewältigung auf unsere Umwelt reagieren. Das Essen sollte nicht anbrennen und das Gespräch einen sinnvollen Inhalt haben.

**Exekutive Funktionen.** Diese Fähigkeiten, die uns helfen, unseren Alltag zu bewältigen, nennen die Fachleute exekutive Funktionen.

Exekutiv bedeutet durchführend oder umsetzend. Diese Fähigkeiten zeichnen sich dadurch aus, dass sie über automatisiert eingelernte Prozesse hinausgehen. Zu ihnen gehört etwa, aufmerksam zu sein und auf Veränderungen zu reagieren, Informationen kurzfristig zwischenspeichern, sich Ziele zu setzen, zu planen oder Entscheidungen abzuwägen. Aber auch, dass wir schnell reagieren und uns beispielsweise ausbalancieren, wenn wir beim Gehen ins Rutschen kommen und hinzufallen drohen. Gut trainierte exekutive Funktionen helfen also auch, die Gefahr von Stürzen zu verringern. Sie zu trainieren macht in vielerlei Hinsicht Sinn.

**Wirksames Kombitraining.** Um die exekutiven Funktionen zu trainieren, hat sich das „kognitiv-motorische Dual-Task-Training“ bewährt. Die englische Abkürzung CMDT steht für „cognitive-motor dual-task training“. Bei dieser Übungsform werden gleichzeitig eine kognitive, also geistige, Aufgabe und eine motorische Übung – das heißt eine körperliche Bewegung – ausgeführt. „Wichtig ist dabei, die Dual-Tasks mit Bedacht aufeinander abzustimmen. Beginnen die richtigen körperlichen und geistigen Übungskombinationen leicht und werden in der Folge immer schwieriger, kann das effektiver sein als ein getrenntes Training“, erklärt der italienische Neurophysiologe und Neurowissenschaftler Francesco Di Russo.

**Unterschiedliche Anforderungen.** „Jede\*r kann von einem Dual-Task-Training stark profitieren, aber die spezifischen Vorteile sind sehr unterschiedlich. Das Training muss unter anderem auf die Bedürfnisse der jeweiligen Person zugeschnitten sein“, erklärt der Wissenschaftler. Das Training ist für jedes Alter geeignet. Allerdings muss es an die unterschiedlichen Ansprüche der jeweiligen Altersgruppe angepasst werden. Sind die exekutiven Funktionen gut trainiert, wird das Gehirn beispielsweise widerstandsfähiger



**Jede\*r kann von einem Dual-Task-Training stark profitieren, aber die Vorteile sind sehr unterschiedlich. Das Training muss zu den Bedürfnissen der jeweiligen Person passen.**

*Francesco Di Russo, Professor für Neurophysiologie und Neurowissenschaften an der Universität Rom „Foro Italico“*

ger gegen altersbedingten Abbau – und die Sturzgefahr sinkt. Darüber hinaus steigt durch geübte exekutive Funktionen in Situationen wie dem Straßenverkehr die Sicherheit im Umgang mit unterschiedlichen, gleichzeitig auftretenden Anforderungen. Sportler\*innen brauchen im Training komplexe sportspezifische Aufgaben, bei denen sie Fähigkeiten bis an die Grenzen ausreizen können. Für alle Übenden gilt: Dual-Task-Training verbessert sowohl die körperlichen Fähigkeiten als auch die Fitness des Gehirns.

**Dual-Task-Training im Alltag.** Jeder Mensch kann Dual-Task-Übungen in den Alltag einbauen, um die exekutiven Funktionen zu trainieren. Dabei ist es sinnvoll, die Schwierigkeit der Übungen immer wieder zu erhöhen. Sie können beispielsweise spazieren gehen und währenddessen Wörter buchstabieren. Oder Sie führen eine bestimmte Schrittkombination aus und lösen dabei eine Denkaufgabe (siehe Infokasten). Es geht sogar ohne gezielte Übungen – wer beispielsweise beim gemeinsamen Spazieren plaudert, trainiert die exekutiven Funktionen ganz automatisch. (mk)

# Ploggen Sie schon ...?

... oder joggen Sie noch? Plogging beschreibt das simple, doch sowohl für die Gesundheit als auch für die Umwelt förderliche Konzept, während des Laufens Müll zu sammeln.

Der Begriff „Plogging“ setzt sich aus den schwedischen Wörtern „plocka upp“ (aufheben) und „jogga“ (laufen) zusammen. „Plogging“ wurde in den 2010er-Jahren vom Stockholmer Umweltaktivisten Erik Ahlström ins Leben gerufen. Angesichts wachsender Sorgen über die Müllverschmutzung begann er mit Freund\*innen, während des Joggens Müll einzusammeln. Die umweltfreundliche Idee wurde in Schweden immer beliebter und verbreitete sich über soziale Medien. Schon über 3 Millionen Menschen in mehr als 100 Ländern laufen, gehen oder walken und sammeln dabei Müll ein. Auch in Österreich gibt es Plogginginitiativen, z. B. die von Green Heroes Austria. Dort werden auch Schulworkshops organisiert. Die Gründerin Elisabeth Toth meint dazu: „Plogging-Workshops in Schulen fördern Umweltbewusstsein, stärken den Gemeinschaftssinn und zeigen den Schülerinnen und Schülern, wie sie aktiv zum Schutz ihrer Umgebung beitragen können.“

**Vier Gründe, warum Plogging ein Gewinn für Ihre Gesundheit und Fitness ist:**



Elisabeth Toth ist die Gründerin der Plogginginitiative Green Heroes Austria.



Ploggen ist ein guter Weg, um sich selbst und der Umwelt etwas Gutes zu tun.

## 1. Förderung der körperlichen Gesundheit

Beim Plogging wird der gesamte Körper mehr beansprucht, als das beim Jogging der Fall ist. Durch das häufige Bücken, Hocken und Strecken beim Aufsammeln von Müll werden zahlreiche Muskeln gefordert. Vor allem Rücken, Arme und der Rumpf profitieren von diesen zusätzlichen Bewegungen, was das Plogging zu einem vielseitigen Workout macht. Da die Bewegungen aber eher beiläufig sind – wenn wir Müll sehen, bücken wir uns eben –, werden sie meist nicht als anstrengend empfunden.

## 2. Motivation zu mehr Bewegung

Wer nicht gern hinausgeht, „nur um zu trainieren“, findet beim Ploggen eine gute Möglichkeit, die Zeit unterwegs sinnstiftend

zu nutzen. Plogger\*innen können ihre Ausdauer trainieren und das gleichzeitig damit verbinden, der Umwelt etwas Gutes zu tun. Sie sind bei ihrer Runde oft deutlich länger unterwegs als Jogger\*innen, da ihr Einsatz für die Umwelt ihre Motivation zusätzlich ankurbelt.

## 3. Förderlich für Stoffwechsel und Koordination

Plogging regt den Stoffwechsel an. Die unterschiedlichen Bewegungsabläufe, die dabei durchgeführt werden, fördern die Koordination.

## 4. Soziale Teilhabe durch gemeinsamen Umweltschutz

Plogger\*innen auf der ganzen Welt schließen sich zu Communities zusammen. Das gemeinsame Ziel, sich zu bewegen und dabei der Umwelt Gutes zu tun, hat eine stark verbindende Wirkung. (sfw)



Der Stoffwechsel scheint nicht zu jeder Zeit gleich zu funktionieren – darauf basiert die Chrononutrition.

## Tick, tack – Essenszeit

**Chrononutrition geht davon aus, dass die Zeit, zu der wir essen, die Verdauung sowie den Stoffwechsel – und damit auch unsere Gesundheit – beeinflusst.**

**C**hronos ist griechisch für „Zeit“. Nutrition ist englisch für „Nahrung“. Chrononutrition ist ein junges Forschungsfeld. Dabei wird untersucht, wie der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme mit den biologischen Rhythmen, also der „inneren Uhr“, unseres Körpers zusammenhängt. Die innere Uhr heißt in der Wissenschaft zirkadianer Rhythmus. Das kommt von lateinisch „circa“, also „ungefähr“, und dem Wort für Tag: „dies“. Denn unsere innere Uhr folgt ungefähr einem 24-Stunden-Rhythmus.

**Alles zu seiner Zeit.** Die innere Uhr steuert viele Prozesse, darunter unseren Schlaf-Wach-Rhythmus, die Körpertemperatur und den Stoffwechsel. Sie wird durch äußere Faktoren wie Licht, Temperatur und Nahrung beein-



Olga Ramich forscht am Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) im Bereich der Chrononutrition.

### JETZT SCHLÄGT'S 16:8!

Ein Beispiel für Chrononutrition ist das sogenannte 16:8-Fasten, bei dem 16 Stunden gefastet und in einem 8-Stunden-Fenster gegessen wird. Verfechter der Chrononutrition meinen, dass auf diese Weise Nährstoffe gut verarbeitet werden.

flusst. Die Forschungslage weist darauf hin, dass Menschen, die spät essen, häufiger mit Gewichtszunahme und Stoffwechselstörungen kämpfen. Dies könnte daran liegen, dass die Nahrungsaufnahme zu ungeeigneten Zeiten den Körper dazu zwingt, Stoffwechselfvorgänge durchzuführen, die eigentlich ruhen sollten. Olga Ramich arbeitet am Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE). Sie hat mit ihrer Forschungsgruppe Studien durchgeführt, bei denen die Auswirkungen derselben Mahlzeit morgens und nachmittags verglichen wurden. „Dabei haben wir festgestellt, dass der Blutzucker nach der späten Mahlzeit deutlich stärker steigt als morgens“, erklärt die Wissenschaftlerin gegenüber dem deutschen Magazin „Welt.de“.

**Die Zukunft der Chrononutrition.** Es könnte sein, dass die Erkenntnisse der Chrononutrition-Forschung ein altes Sprichwort bestätigen: „Morgens wie ein König, mittags wie ein Bürger und abends wie ein Bettler“ zu essen, hat möglicherweise gesundheitsfördernde Aspekte. Forscher\*innen hoffen, dass ihre Erkenntnisse zukünftig in der Vorsorge und Therapie von Stoffwechselerkrankungen zur Anwendung kommen werden. (sfw)



KI hilft unter anderem, Rezepte für die Verwertung von Resten und für eine ausgewogene Ernährung zu finden.

## KI KOCHT MIT

**Die KI (Künstliche Intelligenz) hat längst Einzug in die Ernährung gehalten. Sie beeinflusst, welche Lebensmittel wie erzeugt werden und was Menschen essen.**

**D**ie Nutzung von KI (Künstlicher Intelligenz) in der Ernährung hat zahlreiche Vorteile. Einige Beispiele: KI-Systeme machen die Produktion von Lebensmitteln effizienter. Die Prozesse können besser gesteuert und überwacht werden. Dadurch werden weniger Ressourcen verbraucht und die Qualität der Produkte ist höher. Weiters helfen KI-Tools, die Lebensmittel sicherer

und damit gesünder zu produzieren: Bilderkennungssysteme machen fehlerhafte oder verschmutzte Lebensmittel sichtbar. Durch maschinelles Lernen können Sicherheitsrisiken früher erkannt und behoben werden. Auch Verpackungen werden mittels KI-Einsatz optimiert: Das Fraunhofer-Institut für Verfahrenstechnik und Verpackung IVV in Bayern forscht zum Beispiel an sogenannten ShelfLife-Modellen. Dabei wird mathematisch berechnet, wie

lange Produkte haltbar sind, um die Verpackung zu verbessern und die Haltbarkeit zu maximieren.

**Kreation neuer Nahrungsmittel.** Auch neue Nahrungsmittel werden heute mithilfe von KI entwickelt. Verbraucher\*innendaten zeigen zum Beispiel, was bestimmte Personengruppen besonders gern mögen oder welche Nährstoffe sie benötigen. In der Folge wird Nahrung entwickelt, die genau diese Inhaltsstoffe enthält. Eine große Hoffnung liegt auf der Entwicklung alternativer Proteinquellen mittels KI. Proteine übernehmen in unserem Körper viele unterschiedliche Aufgaben. Sie dienen zum Beispiel als Baustoffe für unsere Zellen und Hormone oder helfen, unter-

schiedliche Nahrungsbestandteile zu spalten und so besser verdaubar zu machen. Daher ist es bedeutend, die weltweite Eiweißversorgung sicherzustellen. Forschungseinrichtungen und Unternehmen arbeiten mittels KI-Systemen daran, solche neuen Proteinquellen aus Pflanzen, Insekten, Pilzen und Algen zu erforschen. Die KI-Tools können zum Beispiel vorhersagen, wie diese verarbeitet und konserviert werden sollen, damit ihre Bioverfügbarkeit erhöht wird. Dieser Begriff gibt an, in welchem Ausmaß der Körper zum Beispiel Proteine verwerten kann. So kann definiert werden, wie „wertvoll“ diese für den Körper sind.

**Rezepte und Ernährungspläne.** Im Alltag wird KI vor allem eingesetzt, um sich das Leben zu erleichtern oder sich ausgewogener zu ernähren. KI-Plattformen entwickeln zum Beispiel auf Wunsch Rezepte mit vorhandenen Zutaten. Damit weniger Lebensmittel verschwendet werden, liefern KI-Tools auch Rezepte für die Resteküche. Zudem unterstützen sie dabei, die Vorratshaltung zu verbessern und somit weniger wegzuworfen. Spezielle KI-unterstützte Apps erstellen personalisierte Ernährungspläne. Dafür werden Gesundheitsdaten wie Blutwerte oder Stoffwechselraten analysiert und viele andere Daten wie Unverträglichkeiten oder

Allergien miteinbezogen. Auf dieser Basis stellt die KI fest, welches Essen für die jeweilige Person passend ist.

**Forschung für Gesundheitsvorsorge.** Im Bereich der personalisierten Ernährungspläne wird weiterhin mit KI-Unterstützung geforscht. Das 2023 gestartete, von der Europäischen Union und der britischen Fördereinrichtung UK Research and Innovation (UKRI) mitfinanzierte internationale Forschungsprojekt CoDiet hat das Ziel, dass weniger Menschen aufgrund ihrer Ernährung erkranken. Dafür analysieren die Forschenden, was Studienteilnehmende essen. Die Teilnehmenden erhalten beispielsweise eine am Ohr tragbare Kamera, um ihr Essen zu filmen. Die Technik erkennt, was am Teller ist und wie groß die Portion ungefähr ist. Zugleich werden unter anderem Urin- und Blutproben abgenommen. Dank der gesammelten Daten können die Forschenden besser verstehen, wie die Ernährung mögliche Veränderungen im Körper verursachen kann. In der Folge soll zu Forschungszwecken ein KI-Tool entwickelt werden, das eine personalisierte Ernährungsberatung auf Basis von Genetik, Blutprofil, Darmbakterien und mehr liefern kann. „Der Körper jedes Menschen reagiert anders auf dieselben Nährstoffe. CoDiet widmet sich der Erstellung maßgeschneiderter



Ernährungsempfehlungen, die wirkungsvoller sein können als standardisierte Empfehlungen“, sagt die leitende Forscherin des Projekts Itziar Tueros, Leiterin für Ernährung und Gesundheit beim spanischen Forschungszentrum AZTI.

**KI-Risiken ernst nehmen.** KI kann auch Nachteile haben. Laut der Institution Lebensmitteltechnik-Deutschland gibt es zum Beispiel Bedenken, wie Daten ausreichend geschützt werden können oder inwiefern KI von Technologie abhängig macht. Laut UNESCO (Organisation der Vereinten Nationen für Erziehung, Wissenschaft und Kultur) zählen zu den KI-Risiken auch Diskriminierung oder die Verstärkung sozialer Ungleichheit. Denn häufig profitieren wohlhabende Länder und einige mächtige Konzerne davon. Auch die Tatsache, dass KI auf voreingenommene Ergebnisse zugreift und aus ihnen „lernt“, ist riskant: Dadurch können existierende Vorurteile weiter geschürt werden. Daher veröffentlichte die UNESCO im Jahr 2021 eine „Empfehlung zur Ethik der Künstlichen Intelligenz“. Diese soll sicherstellen, dass KI-Technologien verantwortungsvoll eingesetzt werden. (mk)



”

**CoDiet widmet sich der Erstellung maßgeschneiderter Ernährungsempfehlungen, die wirkungsvoller sein können als standardisierte Empfehlungen.**

*Itziar Tueros, Leiterin für Ernährung und Gesundheit beim spanischen Forschungszentrum AZTI*

# Die Zukunft ISST CONVENIENCE

**Worauf wird es ankommen, damit Fertigessen und Food to go uns eine ausgewogene Ernährung ermöglichen? Und passt Convenience dann zum Klimaschutz?**

**I**n der aktuellen Publikation „Convenience Food & Essen to go Expert Insights 2024“ des deutschen Nutrition Hub, einer Community von Ernährungsexpert\*innen, wurde der Trend zum mehr oder weniger vorgefertigten Essen durchleuchtet. Die Expert\*innen bestätigen, was auch in anderen Untersuchungen zu finden ist: Convenience ist die Zukunft. Mit dem Tiefkühlmenü vergangener

Jahrzehnte hat das aber nicht mehr viel zu tun. Heute zählen bei Convenience Ausgewogenheit der Nährstoffe sowie Nachhaltigkeit. Letztere ist mittlerweile zu einem zentralen Thema geworden. Umwelt-, Tier- und Klimaschutz fordern die Kund\*innen – auch und insbesondere von Convenience-Produkten. Lesen Sie hier, was alles den Trend ausmacht und was ihn weiter befeuert – von „Ausgewogen“ bis „Zukunftsfit“.



**Nachhaltigkeit ist die zentrale Herausforderung, der sich unser gesamtes Ernährungssystem von der Landwirtschaft bis zur Gastronomie stellen muss.**

*Hanni Rützler, Trendforscherin, Leiterin von Futurefoodstudio in Wien und Herausgeberin des jährlich erscheinenden „Food Report“*

Ein Vorteil von Convenience-Food ist, dass es unserer großen Mobilität entgegenkommt.



## Convenience-Food von A bis Z

### A

#### Ausgewogen

Früher war es den Menschen vor allem wichtig, dass Nahrung satt macht. Heute ist eine ausgewogene Nährstoffzufuhr immer öfter das Entscheidungskriterium bei der Auswahl von Lebensmitteln.

### G

#### Gesellschaftliche Bedeutung

Die Verbreitung von Convenience-Food und Essen to go wird unter anderem auf gesellschaftliche Veränderungen zurückgeführt. Sich wandelnde Geschlechterrollen, höhere Anforderungen im Beruf und das Essen außer Haus spielen eine Rolle.

#### Gesundheit

Dass Convenience gesund ist, bedeutet immer mehr Menschen viel. Die Bereitschaft, dafür mehr Geld auszugeben, ist höher als die, deswegen mehr Zeit in der Küche aufzuwenden.

#### Guided Cooking

Websites mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen für die Zubereitung ausgewogener und schmackhafter Gerichte erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Zusätzlich stellen viele Lieferservices die dafür nötigen Lebensmittel im richtigen Mengenverhältnis zu.

### K

#### KI

Digitale Assistenten und Chatbots werden zukünftig Antworten auf die Frage „Was koche ich heute?“ liefern (siehe dazu auch unseren Bericht ab Seite 18).

### M

#### Meal Prep

Essen für die ganze Woche vorkochen, in die Arbeit mitnehmen oder daheim essen wird mit halbfertigen Convenience-Produkten immer einfacher. Dabei sind die Haltbarkeit sowie eine schnelle Zubereitung bedeutende Aspekte.

### N

#### Nachhaltigkeit

Convenience-Food und Essen to go der Zukunft sind gesund und nachhaltig. Dass Nachhaltigkeit eine zentrale Herausforderung im Ernährungssystem ist, sagt auch Hanni Rützler, Trendforscherin und Herausgeberin des „Food Report“ (siehe linke Seite).

### P

#### Plantbased

Das wird als einer der größten Trends bei Convenience-Food und Essen to go angesehen. Vegane Produkte werden nicht nur von vegan lebenden Personen gekauft.

### S

#### Selbst kochen

Daheim zu kochen und Convenience-Food ist kein Widerspruch. Teil-Convenience im Baukastensystem ist für das Bedürfnis, auch bei wenig Zeit selbst zu kochen, eine gute Lösung.

#### Smart Home

Geräte wie Heißluftfritteusen, aber auch diverse Lieferdienste und eine Vielzahl an Apps entlasten Haushalte in der Essensplanung und -zubereitung. So bleibt mehr Zeit für ein gemeinsames Esserlebnis im stressigen Alltag.

### T

#### Teilfertigprodukte

Vorgegartes Huhn, halbgebackenes Brot, gekochte Kartoffeln, geschnittener Gemüsemix – das Angebot wächst und bietet zahlreiche Möglichkeiten für ausgewogene Menüs, die schnell zubereitet sind.

#### To go

Mittlerweile haben sich viele Produzent\*innen auf die veränderten Kund\*innenbedürfnisse eingestellt. So gibt es immer mehr Imbisse und Supermärkte, die Bowls, Salate, geschnittenes Obst oder Suppen anbieten.

#### Trendverstärker

Laut den Expert\*innen des Nutrition Hub gehören dazu unter anderem die Emanzipation und damit die Berufstätigkeit vieler Frauen, New Work mit der Mischung aus essen im Büro und daheim und die größere Mobilität, durch die wir unterwegs essen.

### V

#### Verpackung

Hier wird an Lösungen mit kleinerem ökologischen Fußabdruck gearbeitet. Technologische Entwicklungen im Bereich Verpackung werden dafür sorgen, dass Lebensmittel länger halten. Das verbessert den gesundheitlichen Wert von Convenience-Food.

### Z

#### Zukunftsfit

Convenience-Food und Essen to go werden unser Ernährungsverhalten noch stärker als bisher prägen. Sie unterstützen die Geschlechtergerechtigkeit und eine flexible Arbeits- und Freizeitgestaltung. Dabei werden keine Abstriche in puncto Gesundheit, Vielfalt und Ausgewogenheit bei der Ernährung gemacht werden müssen. (sfw)

Singen, tanzen oder ein Instrument spielen – Musik tut gut und ist gesund.



3 FRAGEN AN ...

**REINHARD KOPIEZ**  
Professor für Musik-  
psychologie

**1 Warum sollten wir öfter unsere Lieblingslieder anhören?**

Weil das eines der wirkungsvollsten Mittel zur Stimmungsregulation ist.

**2 Wie können wir mehr Musik in unser Leben bringen?**

Vor allem, indem wir Konzerte besuchen und Musik mit anderen Menschen erleben. Auch die Chöre warten auf neue Mitglieder.

**3 Welche aktuellen Erkenntnisse liefert die Musikpsychologie?**

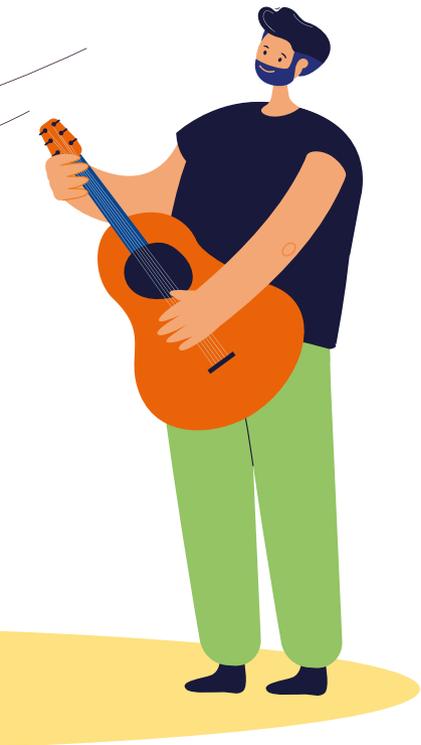
In unserer Lebensgeschichte speichern wir auch immer Musikstücke mit ab. Dieser „Soundtrack des Lebens“ begleitet uns bis ins hohe Alter. Selbst wenn unsere geistigen Kräfte stark nachlassen, sind wir über die Musik noch ansprechbar.

# Thank you FOR THE MUSIC

**Singen, Musizieren und Musikhören sind Balsam für die Seele und helfen dem Gedächtnis auf die Sprünge. Die positive Wirkung von Musik auf unsere Seelische Gesundheit ist mehrfach wissenschaftlich bewiesen.**

**O**b wir unter der Dusche ein Lieblingslied summen, ein Instrument spielen, im Chor singen oder ins Konzert gehen: Durch Musik werden Emotionen ausgedrückt, sie dürfen sich entfalten und verändern. Eine Studie des University College in London hat gezeigt: Menschen, die mindestens einmal in der Woche

an einer Kulturveranstaltung wie beispielsweise einem Konzert teilnehmen, geht es seelisch besser, sie sind weniger gestresst, sie schlafen besser, sind glücklicher und zufriedener. Wer selbst singt, wird durch eine vertiefte Atmung innerlich ruhiger und steigert die Produktion der Glückshormone. „Eine Vielzahl von Studien zeigt, dass sowohl das Hören von Musik als auch das aktive



Musizieren positive gesundheitliche Auswirkungen haben. Beides sorgt für ein positives Lebensgefühl“, fasst Reinhard Kopiez, Professor für Musikpsychologie an der Hochschule für Musik, Theater und Medien in Hannover, zusammen.

**Singen kann heilen.** Die positiven Wirkungen des Singens zeigen sich vor allem, wenn gemeinsam gesungen wird. Das ist zum Beispiel in Chören, aber auch im Rahmen von Musiktherapien der Fall. Gemeinsames Singen macht gute Laune und wirkt sich positiv auf soziale Kontakte und den Gesundheitszustand aus. Die deutsche Initiative „Singende Krankenhäuser“ bündelt Spitäler im deutschsprachigen Raum, die das Singen als Heilmethode einsetzen. Es hat sich beispielsweise gezeigt, dass sich Singen bei psychischen

Erkrankungen, aber auch bei Krebs, in der Schmerztherapie oder bei der Trauerarbeit positiv auf den Heilungsprozess auswirkt.

#### **Musik lässt die Hormone tanzen.**

Warum kann Singen die Heilung fördern? Das sogenannte „Kuschelhormon“ Oxytocin wird dabei verstärkt ausgeschüttet. Es vermittelt Vertrauen und Geborgenheit. Das Gehirn produziert außerdem mehr vom Botenstoff Serotonin. Dieser macht besser gelaunt und zufriedener. Die starke Zunahme des Botenstoffs Noradrenalin wirkt motivierend und steigert den Antrieb. Das „Glückshormon“ Beta-Endorphin macht euphorisch und weniger schmerzempfindlich. Zugleich sinken die Mengen des Stresshormons Cortisol und des Hormons Adrenalin, was zu mehr Gelassenheit führt.

**„Gedächtnisturbo“ Musik.** Singen, Musizieren und Musikhören sind laut Studien auch gut für die Gedächtnisleistung. Wird ein Text zum Beispiel nicht gesprochen, sondern gesungen, merken sich Menschen den Inhalt leichter. Auch das Arbeitsgedächtnis profitiert

von Musik: Bestimmte Denkaufgaben funktionieren besser, wenn währenddessen beispielsweise klassische Musik läuft. Damit Musik das Gedächtnis positiv beeinflusst, muss sie zur aktuellen Stimmungslage passen, ergaben Forschungen, welche die Universität Wien 2021 veröffentlicht hat. Warum ist das so? Das Forscherteam vermutet, dass neue Informationen tiefer verarbeitet werden können und damit leichter erinnerbar sind, wenn Stimmung und Musik übereinstimmen. Auch wer in der Kindheit ein Musikinstrument erlernt, zehrt bis ins hohe Alter geistig davon. „Eine englische Langzeitstudie hat gezeigt, dass regelmäßiges Musizieren sogar eine Senkung des Demenzrisikos im Alter im Mittel um 70 Prozent bewirkt“, sagt Reinhard Kopiez. Selbst im hohen Alter ein Instrument zu lernen stärkt das Gedächtnis. Denn durch das Musizieren entstehen neue neuronale Verbindungen, was die geistigen Leistungen stärkt. Anfangen zahlt sich also immer aus. „Und wer nicht musizieren möchte, kann auch tanzen gehen, was vergleichbare positive Effekte hat“, empfiehlt Kopiez. (mk)

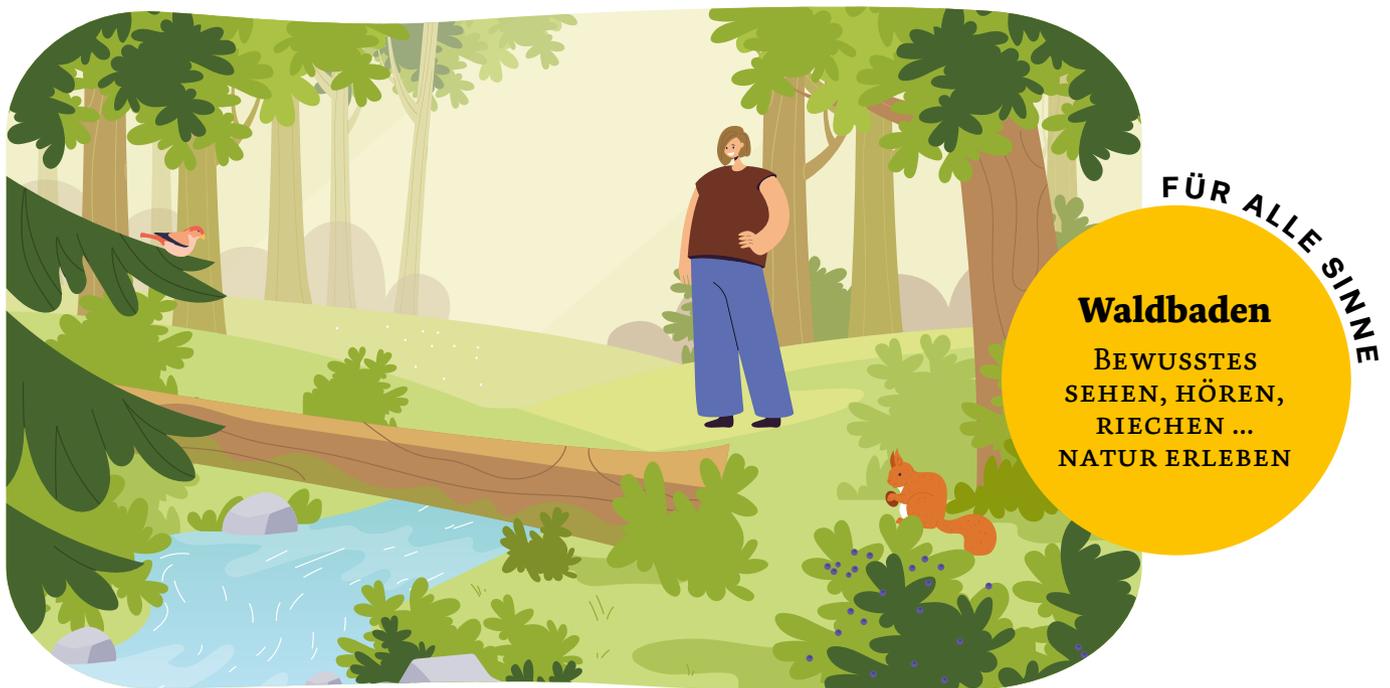


**Eine Vielzahl an Studien zeigt, dass sowohl das Hören von Musik als auch das aktive Musizieren positive gesundheitliche Auswirkungen haben.**

*Reinhard Kopiez, Professor für Musikpsychologie an der Hochschule für Musik, Theater und Medien in Hannover*

# Natürlich GESUND

**Es ist längst kein Geheimnis mehr: Die Natur hat eine positive Wirkung auf unser seelisches Wohlbefinden. Sie bietet uns einen Zufluchtsort, an dem wir Energie tanken und unsere innere Balance finden können.**



Wer Zeit in der Natur verbringt, baut wirksam Stress ab.

**E**in Spaziergang im Grünen – Welch Wohltat! Die Natur tut unserem Körper und unserer Seele gut, das ist auch wissenschaftlich bewiesen. Zahlreiche Studien belegen, dass schon ein kurzer Aufenthalt in natürlicher Umgebung – in Grünflächen, Parks, Wäldern, Flusslandschaften oder an Gewässern – messbare positive Effekte hat: Der Blutdruck sinkt, der Herzschlag wird ruhiger, Anspannung und Stress lassen nach. Es hat sich auch gezeigt, dass die Natur das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, unser Immunsystem stärken und die Genesung von Krankheiten fördern kann – nicht zuletzt, weil uns eine naturnahe Umgebung zur Bewegung anregt. Der Kontakt mit der Natur schenkt uns ein

Gefühl von Geborgenheit und Wohlbefinden, negative Emotionen wie Angst und Wut treten in den Hintergrund. Zugleich profitieren auch unsere kognitiven Fähigkeiten von der Zeit im Grünen, wir können uns besser konzentrieren und merken uns Dinge besser. Schon zwei Stunden pro Woche in der Natur genügen, um das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit spürbar zu steigern – das zeigt eine britische Studie.

**Mensch und Natur tun einander gut.** Die Natur tut uns Menschen also gut. Insbesondere wenn die Grünräume intakt, vielfältig und naturnah sind und auch Raum für Bewegung bieten. Von unseren positiven Naturerlebnissen profitiert wiederum die Natur. Menschen,



**Je höher der Anteil an Grünflächen rund um die Wohnadresse, desto aktiver sind die emotions- und damit stressregulierenden Hirnareale.**

*Mazda Adli, Psychiater und Stressforscher, Fliedner Klinik, Berlin*

die regelmäßig Zeit im Grünen verbringen, fühlen sich der Natur stärker verbunden und sind eher motiviert, auch aktiv zum Schutz dieser wertvollen Umgebung beizutragen. Sei es durch achtsames Verhalten in der Natur oder durch umweltbewusstes Verhalten im Alltag.

### **Grün gegen Stadtstress.**

Angesichts der Prognose der Vereinten Nationen, dass im Jahr 2050 zwei Drittel der Weltbevölkerung in Städten leben werden, wird die Beziehung zwischen Mensch und Natur immer bedeutender. Lärm, Verkehr, Gedränge – in der Stadt sind wir vielen Stressfaktoren ausgesetzt. „Schädlich für die Gesundheit dürfte vor allem chronischer sozialer Stress sein, der das Stresssystem des Körpers hochfährt und u. a. zu vermehrter Ausschüttung des Stresshormons Cortisol führt“, meint Mazda Adli, Psychiater und Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin, der zum Thema Stadtstress forscht. Dem Stadtstress wirken städtische Grünflächen entgegen. Mazda Adli: „Je höher der Anteil an Grünflächen rund um die Wohnadresse, desto aktiver sind die emotions- und damit stressregulierenden Hirnareale.“ Dies hat der Psychiater in einer gemeinsamen Studie mit dem deutschen Umweltbundesamt herausgefunden. „Wie viel Grün genug ist und ob Grün gleich Grün ist, ist bisher aber noch nicht ausreichend untersucht worden“, so Adli. Fest steht jedoch, dass städtisches Grün gerade jetzt in Zeiten des Klimawandels für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit wichtig ist. Denn Hitzeperioden und extrem hohe Temperaturen, die besonders in Städten auftreten, stellen ein wachsendes Gesundheitsrisiko dar. Hitze begünstigt Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen und kann die mentale Gesundheit belasten, wie Mazda Adli

betont: „Mit steigenden Temperaturen sind wir reizbarer und zwischenmenschliche Konflikte nehmen zu. Und auch das Risiko für psychische Erkrankungen erhöht sich, und zwar um 0,9 Prozent pro Grad Celsius Anstieg der Durchschnittstemperatur.“ Hier kommt der kühlende Effekt von Grün-

flächen zum Tragen. Die Pflanzen verdunsten Wasser und kühlen so die Luft ab, Stadtbäume spenden Schatten, sodass sich Häuserwände und Straßen weniger stark aufheizen.

### **Grünräume fördern soziale Kontakte.**

Gerade in einer städtischen Umgebung sind Grünflächen wichtige Begegnungsorte für Menschen. Als konsumfreie öffentliche Räume sind sie vor allem für Menschen mit geringem Einkommen wichtige Treffpunkte und Erholungsräume. Eine Studie aus den USA hat beobachtet, dass sich Menschen in Straßen mit dichterem Baumbestand gegenseitig mehr unterstützen. Begrünte Straßen laden eher zum Verweilen ein, die Menschen kommen leichter ins Gespräch. „Und das schützt wiederum vor sozialer Isolation, die die seelische Gesundheit beeinträchtigen kann“, sagt Mazda Adli. (ck)



### **SO STÄRKT DIE NATUR UNSERE SEELE**

- Anspannung und Stress nehmen ab.
- Negative Emotionen werden schwächer.
- Unser Wohlbefinden steigt.
- Der Kopf wird frei.
- Die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich.
- Wir kommen zur Ruhe.
- Wir knüpfen leichter Kontakte.

Das Klima zu schützen ist eine Aufgabe, die nur gemeinsam erfüllt werden kann.



## Gesundes Klima

**Klimaschutz ist inzwischen in der breiten Gesellschaft angekommen und vielen ein Anliegen. Das ist auch gut so. Ein gesundes Klima ist auch wichtig für unser aller Gesundheit.**

**L**aut einer Studie des deutschen Umweltministeriums aus dem Jahr 2022 halten 46 Prozent der Befragten den Schutz der Umwelt für ein wichtiges Handlungsgebiet auf dem Weg zu einer besseren Lebensqualität. Viele Menschen machen sich chronische, das heißt dauerhafte, Sorgen über die Folgen von Klimawandel und Umweltzerstörung. Diese Sorgen beeinflussen ihr Leben und den Alltag. Das Phänomen ist unter dem Begriff „Eco Anxiety“ bekannt. Ins Deutsche übersetzt heißt das so viel wie Ökoangst oder Klimaangst.

**Gesundheitsthema.** Vor allem junge Menschen sind von Angst und Sorge über negative Umweltfolgen belastet: In einer internationalen Studie aus dem Jahr 2021 berichteten 60 Prozent der Befragten zwischen 16 und 25 Jahren, sehr oder extrem besorgt über den Klimawandel zu sein. 45 Prozent der Jugendlichen gaben an, dass diese Gefühle ihr tägliches Leben negativ beeinflus-

sen. Ein Grund, warum gerade die jungen Menschen anfälliger für Ökoangst sind, ist, dass sie Machtlosigkeit spüren. Denn sie erleben ihre Möglichkeiten zur Einflussnahme auf Klimaphänomene als gering. Die von der Klimaangst ausgelösten Auswirkungen auf die Seele können krank machen. Das äußert sich zum Beispiel in Stress, Wut, Angst, Trauer und dem Gefühl des Verlustes, wenn es zu Umweltveränderungen im vertrauten Lebensraum kommt. Die Medizin nennt das Solastalgie.

**Gemeinsame Lösungen.** Die Wissenschaftler der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien Paolo Raile und Bernd Rieken haben für ihr Buch „Eco Anxiety – die Angst vor dem Klimawandel“ Interviews und Social-Media-Analysen zum Thema Klimaangst durchgeführt. Demnach befürchten Menschen vor allem extreme Hitzewellen und Brände und steigende Meeresspiegel in Küstenregionen. „Da es keinen ‚Planet B‘

gibt, besteht die größte Angst darin, dass zu wenig vonseiten der Politik und Wirtschaft getan wird, um die negativen Folgen des Klimawandels zu reduzieren“, erklärt Bernd Rieken. Denn die Klimakrise können wir nur gemeinsam lösen. Es braucht dazu einen Wandel in den Systemen weltweit. Dafür brauchen wir kollektive Lösungen.

### Strategien gegen Klimaangst.

Um dem entgegenzuwirken, gibt es Strategien. „Am wichtigsten ist es, über Klimaängste zu sprechen und Unterstützung in der Gemeinschaft zu finden. Denn die Erfahrung, mit seinen Ängsten nicht allein dazustehen, kann diese mildern“, empfiehlt Rieken. Auch den eigenen ökologischen Fußabdruck zu verringern kann zusätzlich einen lindernden Effekt haben. Es entsteht dadurch ein Gefühl von Wirksamkeit. Wir merken, dass unser Handeln positive Auswirkungen hat. Besonders sinnstiftend empfinden es viele, wenn das Engagement von Einzelnen zum Gemeinschaftserlebnis wird (siehe dazu auch unseren Bericht über Plogging auf S. 16). In der Gruppe kann es auch immer wieder zu neuer Motivation und Unterstützung kommen. Ängsten kann so gemeinsam begegnet werden. Das schützt wiederum davor, dass sie zur gesundheitsschädlichen „Eco Anxiety“ werden. (mk, sfw)



**Am wichtigsten ist es, über Klimaängste zu sprechen und Unterstützung in der Gemeinschaft zu finden.**

*Bernd Rieken, Sigmund Freud PrivatUniversität in Wien*

**Sie arbeiten in der Gesundheitsförderung?**

**Gesundheitsthemen beschäftigen Sie in Ihrem Arbeitsalltag?**

**Sie wollen sich in diesem Bereich weiterbilden?**

**Auch im Jahr 2025 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](http://wig.or.at/termine)**

**Anmeldungen ausschließlich online:**

**[www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)**

**Kosten jeweils für zwei Tage: € 150,-**

**FIT FÜR DIE GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

# FÜR EIN GESUNDES LEBEN IN EINER GESUNDEN STADT.

.....

GESUNDES ALTERN

GESUNDER BETRIEB

GESUNDES GRÄTZEL

GESUNDER KINDERGARTEN

GESUNDES KRANKENHAUS

GESUNDE SCHULE

SELBSTHILFE

.....

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



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Für die  
Stadt Wien

## Das Magazin **Gesunde Stadt** kostenlos abonnieren:

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

Österreichische Post AG, MZ 23Z043849 M A 4/2024  
Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG  
Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien