

Gesunde Stadt

DAS MAGAZIN DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Bewegt und beteiligt
Wie Aktivität im Alter das
Leben verbessern kann

Geschmack des Lebens
Was die Ernährungs-
biografie für uns bedeutet

Miau statt Au!
Wieso Tiere den
Menschen guttun



**Sonder-
ausgabe
2024**

**Das ganze
Leben ist
BEZIEHUNG**



Sonderausgabe 2024

WiG
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

 Für die
Stadt Wien

Inhalt

Coverthema

- 04 Beziehungsweise**
Ohne Beziehungen können wir nicht sein
- 06 Komm her! Mach mit!**
Wie wir durch jede Art von Bewegung Beziehungen aufbauen
- 08 Liebe geht durch den Magen**
Das gemeinsame Essen hat Menschen schon immer verbunden
- 10 Miau statt Au!**
Wieso Menschen und Tiere einander guttun können



Bewegung

- 12 Bewegt und beteiligt**
So hilft Bewegung im Alter bei der Teilhabe
- 14 Bewegung ist bunt**
Was gemeinsame Aktivität für die LGBTIQ+-Community bedeutet
- 16 Bewegende Momente**
Wie wir durch Bewegung für uns selbst sorgen

Ernährung

- 17 Der Geschmack des Lebens**
Was die Ernährungsbiografie für uns bedeutet
- 19 Köstliche Zahlen**
Wissen rund ums Essen – häppchenweise
- 20 Bitte Erbsen zählen!**
Was Sie über Fleischersatzprodukte wissen sollten



Seelische Gesundheit

- 22 Ist das Glück ein Vogerl?**
Was wir brauchen, um unser Lebensglück zu finden
- 24 Den Stress (r)ausatmen**
Entspannen durch bewusstes Atmen streichelt die Seele
- 26 Die Sache mit den „Lebensmenschen“**
Enge Bindungen pflegen



Dennis Beck
Geschäftsführer
Wiener Gesundheitsförderung – WiG

LIEBE LESER*INNEN!

Kinder brauchen ihre Eltern, wir finden in der Familie Halt, Freund*innen sind wichtige Fixpunkte im Leben. Diese Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Es sind Beziehungen, die soziale Gefüge zusammenhalten. Daneben ist auch jede*r Einzelne von uns ein umfassendes Netzwerk aus Beziehungen. Verschiedenste Regionen unseres Körpers wirken zusammen, und auch mit unserer Seele stehen wir im ständigen Austausch. Wir als Wiener Gesundheitsförderung – WiG fördern daher einen ganzheitlichen Ansatz, der Bewegung, Ernährung und Seelische Gesundheit umfasst. Denn nur wenn unsere Beziehungen nach innen und außen tragfähig sind, können wir zufrieden und glücklich leben.

Deshalb widmen wir dem wichtigen Thema „Beziehungen“ auch das Coverthema dieser Sonder-

ausgabe der „Gesunden Stadt“ und beleuchten verschiedene Aspekte.

Darüber hinaus informieren wir Sie in dieser Ausgabe über zahlreiche weitere Themen, die mit dem Erhalt und der Förderung von Gesundheit zusammenhängen. So beschäftigen wir uns unter anderem mit Bewegung im Alter und erklären, wie unsere Ernährungsbiografie uns prägt. Wir haben interessante Informationen über Fleischersatzprodukte zusammengetragen und uns auf die Suche nach Rezepten für das Lebensglück gemacht. Schließlich haben wir auch noch unsere Atmung unter die Lupe genommen.

Ich wünsche Ihnen spannende 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

Beziehungs- WEISE

In einer Welt, die immer hektischer wird, wird die Bedeutung von Beziehungen oft unterschätzt. Dabei sind sie das Herzstück des Lebens.



B

Beziehungen beeinflussen nicht nur unsere Emotionen, sondern auch unsere physische und mentale Gesundheit. Erst Anfang 2023 veröffentlichte das internationale Wissenschaftsmagazin „Science Advances“ eine Studie mit Befragten aus 122 Ländern. Dabei untersuchten drei britische Forscherinnen die Bedeutung von Beziehungen. Sie kamen zu dem Schluss, dass zwischenmenschliche Beziehungen für ein gesundes und ausgefülltes Leben auf mehreren Ebenen wichtig sind: von der Familie und dem Freundes-



”

Gesundheitsförderung bedeutet, die Menschen auf dem Weg sowohl zu ihrem körperlichen als auch zu ihrem seelischen und sozialen Wohlbefinden zu begleiten. Das alles steht in Beziehung zueinander.

*Dennis Beck, Geschäftsführer
Wiener Gesundheitsförderung – WiG*

kreis über die Gemeinde, in der man lebt, bis hin zu abstrakteren Netzwerken wie dem Staat.

Heilsame Beziehungen. Diese Erkenntnis erreicht inzwischen auch den klassischen medizinischen Bereich. Verschiedene Länder der Welt starten gerade mit ersten Versuchen zu „Social Prescribing“ (= Soziales Verschreiben). Das bedeutet, dass Patient*innen auch soziale Kontakte verordnet werden können. Das Angebot reicht von ganzheitlichen Gesundheitsförderungsmaßnahmen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und psychosoziale Gesundheit über Beratungsleistungen bis hin zu Gemeinschaftsaktivitäten

DER ERSTE KONTAKT

anbandeln

WIENERISCH:
EINE BEZIEHUNG
ANBAHNEN

helfen uns, Stress abzubauen und unsere psychische Gesundheit zu stärken. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die starke soziale Beziehungen haben, weniger anfällig für Depressionen und Angstzustände sind. Darüber hinaus beeinflussen Beziehungen auch unsere körperliche Gesundheit. Glückliche Beziehungen können das Immunsystem stärken und die Lebenserwartung erhöhen. Menschen in stabilen Beziehungen haben oft einen niedrigeren Blutdruck und ein geringeres Risiko für Herzkrankungen.

Alles ist Beziehung. In Beziehung stehen wir nicht nur mit anderen Menschen, sondern auch mit unserem Körper, der Umwelt oder anderen Lebewesen. Für die WiG ist dieses Geflecht aus Beziehungen schon immer Dreh- und Angelpunkt ihrer Arbeit gewesen. „Gesundheitsförderung bedeutet, die Menschen auf dem Weg zu ihrem körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefinden zu begleiten. Das spielt zusammen, und zwar wörtlich genommen ‚in jeder Beziehung‘. Daher setzen wir mit unserer Arbeit gleichwertig bei den Bereichen Bewegung, Ernährung und Seelische Gesundheit an“, betont Dennis Beck.

Auf den folgenden Seiten widmen wir uns diesen Bereichen und beleuchten verschiedene Aspekte des Themas „Beziehungen“ – von gemeinsamer Bewegung über den beziehungsfördernden Effekt des Essens bis zu unseren Beziehungen zu Tieren. (sfw)

und Nachbarschaftsnetzwerken. Von Juli 2021 bis April 2023 wurde auch in Wien ein Projekt aus der Landeszielsteuerung in zwei Ordinationen umgesetzt. Das Angebot wurde gut angenommen – auch von Personen, die sonst mit medizinischen Angeboten schwer zu erreichen sind.

Beziehung findet Stadt. Auch die Verantwortlichen in Städten und Gemeinden wissen um die Bedeutung von tragfähigen zwischenmenschlichen Beziehungen für das Zusammenleben. Gerade in Städten, wo Menschen einander nicht „automatisch“ in der Bäckerei oder im Dorfgasthaus treffen, sind öffentlich zugängliche Angebote

zum Knüpfen von neuen und dem Pflegen von bestehenden Kontakten wichtig. Dabei unterstützt auch die Wiener Gesundheitsförderung – WiG. „Viele unserer Projekte bieten den Menschen in Wien die Möglichkeit zum Aufbau von Beziehungen. Denn wir wissen, wie wichtig das gemeinsame Leben und Erleben für unsere Gesundheit ist“, erklärt WiG-Geschäftsführer Dennis Beck.

Gesunde Beziehungen. Tragfähige Beziehungen sind eine große emotionale Unterstützung. In guten Zeiten teilen wir unsere Freude mit unseren Liebsten, in schlechten Zeiten bieten sie uns Trost und Unterstützung. Diese Bindungen

Komm her! MACH MIT!

Diese Aufforderungen tragen den Aspekt Bewegung in sich, haben aber auch mit Beziehungen zu tun – allein kann niemand „mit“-machen. Jede Art der Bewegung trägt dazu bei, Beziehungen aufzubauen – zu sich selbst, zu anderen oder der Welt.

Unsere Beziehungen prägen uns und wir lernen durch sie die Welt kennen.



Wenn wir hören, dass Bewegung Beziehungen fördern kann, denken viele an gemeinsame sportliche Betätigung. Doch Sport ist nur ein kleiner Ausschnitt des Bewegungsspektrums, für den gilt, dass er „kodifiziert“ ist, dass also die Bewegungen definierten Vorgaben folgen.

Bewegung ist Beziehung. Das Thema geht aber viel tiefer. Thomas Alkemeyer ist Direktor des Instituts für Sportwissenschaft und



„Bewegung ist eine elementare Form des Aufbaus sozialer Beziehung.“
 Thomas Alkemeyer, Professor für Soziologie und Sportsoziologie, Universität Oldenburg

Sprecher des DFG-Netzwerks „Diagnostizieren (in) der Moderne“ der Universität Oldenburg. Er meint: „Bewegung ist eine elementare Form des Aufbaus sozialer Beziehung. Und Gefühle der Zugehörigkeit und Gemeinsamkeit hängen eng mit gemeinsamer Bewegung zusammen.“ Bewegung im weiteren Sinn ist eine praktische Form der Auseinandersetzung mit der Welt. Das beginnt schon bei den kleinsten Kindern. Sie setzen sich in erster Linie über Bewegung – Krabbeln, Tasten usw. – mit der Welt auseinander. Dabei entstehen Beziehungen nicht nur zu anderen, sondern auch zu sich selbst und der Umwelt. Historische und soziologische Forschungen haben gezeigt, dass gemeinsame Bewegung zu geteilten Gefühlen führt und damit zur Gruppenbildung beiträgt. Begründet wird das damit, dass die gemeinsame Aktivität die Menschen öffnet, sie zugänglich macht und so das Fundament gemeinsamer Beziehungen bildet.



Viele Angebote der Stadt Wien fördern neben dem Bewegungsaspekt die Beziehungen zwischen den Bewohner*innen unserer Stadt.

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

Bewegung ist Wissen. Bewegung hat auch eine starke unbewusste Komponente. Thomas Alkemeyer: „Wir eignen uns im Lauf der Sozialisation typische Bewegungsmuster an. Das geschieht, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Wir merken dabei gar nicht, dass Bewegung Weltaneignung und Wissen ist.“ Was wir so lernen, nennt sich „implizites Wissen“ – das heißt, wir wissen, wie etwas zu tun ist, und tun es, ohne dass uns bewusst ist, wie wir es machen. Dass es dieses Wissen gibt, bemerken wir erst dann, wenn Bewegungen nicht funktionieren. Alkemeyer nennt als Beispiel Treppenstufen mit einer ungewohnten Höhe, die Benutzer*innen verwirren kann. Auch symbolisch geformte Gesten, die in der Kommunikation und damit bei Beziehungen eine Rolle spielen, werden oft von diesem unbewussten Wissen geleitet. Ein gutes Beispiel sind Handhaltungen. Im deutschen Sprachraum signalisieren verschränkte Arme Distanz. Das kann übrigens in anderen Kulturen durchaus etwas anderes bedeuten.

Bewegung ist Kommunikation. Denken wir nur an die vielen Gesten, die wir kennen und die uns Worte ersparen. Wir nicken, zucken mit den Schultern, rollen mit den Augen, strecken die Hände abwehrend von uns – um nur einige der unzähligen Gesten zu nennen, die die Kommunikation ohne Worte bestimmen. Dass diese „nonverbale Kommunikation“ von Bewegungen dominiert ist, ist leicht zu verstehen. Doch Bewegung kann auch auf die gesprochene Sprache Einfluss nehmen. „Wenn wir gemeinsam etwas tun, können wir ‚nebenbei‘ eine Sprache anders lernen, als das im klassischen Unterricht der Fall ist“, weiß Alkemeyer. Das kann die erste (bei Kleinkindern) oder auch eine weitere Sprache (z. B. bei Sprachreisen) sein.

Bewegung ist Herausforderung. Wie alles auf der Welt hat auch der Beziehungsaspekt der Bewegung nicht nur eine Seite: So wie Bewegung helfen kann, positive Beziehungen

aufzubauen und zu erhalten, kann sie auch zur Ausgrenzung beitragen. Nämlich dann, wenn jene ausgeschlossen werden, die bei einer gemeinsamen Bewegung nicht mitmachen wollen oder können. „Unsere Bewegungen sind immer schon gesellschaftlich gestaltet, durch die Dinge, mit denen wir umgehen, durch unsere Werte“, so Alkemeyer.

Beispiele dafür kennen wir unter anderem aus dem Schulsport. Schüler*innen, die mit bestimmten Sportarten nie in Berührung gekommen sind, finden schwerer Anschluss und fühlen sich womöglich beschämt, wenn sie die erwarteten Bewegungen nicht ausführen können. Oder Menschen können durch Einschränkungen – seien sie körperlicher, finanzieller, kognitiver oder anderer Natur – an gemeinsamer Bewegung nicht teilnehmen. In diesem Zusammenhang ist die Gesellschaft gefordert, Bewegungsangebote zu finden, die für alle anschlussfähig sind. „Inklusion und gleichberechtigtes Miteinander gehen auch über Bewegung“, zeigt Alkemeyer auf. Auch Kommunen sind hier am Zug. Niederschwellige Angebote für Bewegung, bei der Menschen gemeinsam Spaß haben, und Aktivitäten, die alle einbeziehen, fördern das Miteinander. „Viele Angebote der Stadt Wien fördern neben dem Bewegungsaspekt die Beziehungen zwischen den Bewohner*innen unserer Stadt. Es ist wichtig, dass wir möglichst alle zu gemeinsamer Bewegung bringen“, betont auch der Wiener Gesundheitsstadtrat Peter Hacker. (sfw)

Gemeinsames Essen hat viele soziale Komponenten. Es schafft Nähe und baut Vertrauen auf.



Liebe geht DURCH DEN MAGEN

Ein Sprichwort, ein Statement, eine seit Jahrtausenden gültige Wahrheit. Das gemeinsame Essen schweißt Menschen zusammen wie kaum etwas anderes.

Schon Anfang des letzten Jahrhunderts beschrieb der deutsche Philosoph Georg Simmel in einem damals wie heute viel beachteten Zeitungsartikel namens „Soziologie der Mahlzeit“: „Von allem nun, was den Menschen gemeinsam ist, ist das Gemeinsamste: dass sie essen und trinken müssen.“ Und weiter: „Personen, die keinerlei spezielles Interesse teilen, können sich bei dem gemeinsamen Mahle finden.“ Wie kommt es, dass gerade gemeinsames Essen so viel Intimität und Zusammengehörigkeitsgefühl er-

zeugt? Auch wenn eigentlich alle Teilnehmer*innen des gemeinsamen Mahls vor ihren eigenen Tellern sitzen und – trocken gesagt – einfach ein lebensnotwendiges Grundbedürfnis befriedigen?

Mit Essensangeboten lassen sich eben auch Beziehungen stiften. Wo stehen die Menschen bei Festen und auf Weihnachtsmärkten? Dort, wo es etwas zu essen und zu trinken gibt. Dass gemeinsames Erleben Menschen verbindet, wird natürlich gern für Firmenanlässe und Arbeitsessen eingesetzt. Auch die verschiedensten Religionen haben das gemeinsame Essen immer schon zur

Förderung von Beziehungen unter ihren Mitgliedern genutzt. Hier sind fünf beziehungsstiftende „Zutaten“, die im gemeinsamen Essen enthalten sein können.

1. Essen als erlebte Nähe

Christine Brombach, Professorin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), Forschungsgruppe für Lebensmittel-Sensorik: „Die Bildung von Beziehungen über die Nahrungsaufnahme beginnt schon in den ersten Momenten unseres Lebens. Über das Stillen nehmen Babys einen ganz-

heitlichen Kontakt zur Umwelt auf. Das Kind spürt Wärme, es riecht die Mutter und erlebt erstmals sich selbst. In diesen Momenten laufen viele tiefe Beziehungen an. Das Kind lernt, die Nahrungsaufnahme auch mit einem Geborgenheits- und Sicherheitsgefühl in Verbindung zu bringen.“ Das prägt alle Menschen. Brombach: „Wir müssen auch unterscheiden, ob jemand allein oder einsam ist. Wenn ich in der Mensa oder unterwegs alleine esse, fühle ich mich nicht einsam. Aber in einer Gruppe kann ich einsam sein, wenn ich die eigene Esserfahrung nicht teilen kann.“

2. Essen zur Definition der Gesellschaft

Ganz stark sieht man an Liebespaaren, wie das gemeinsame Essen als Ausdruck der gesellschaftlichen Zusammengehörigkeit empfunden wird. Verliebte teilen das Besteck, sie füttern einander – all das als Aus-



Christine Brombach, Professorin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW)

druck ihrer Zärtlichkeit füreinander. Auch soziale oder religiöse Gruppen nutzen das gemeinsame Essen, um ihre Beziehungsnetzwerke und religiösen Erfahrungen zu stärken. Im beruflichen Umfeld wird dieser Effekt für Arbeitsessen genutzt. Und nicht zu vergessen: die Kaffeemaschine, der inoffizielle Mittelpunkt vieler Unternehmen. Essen kann aber auch trennend wirken. Man denke an Menschen, die aus weltanschaulichen oder religiösen Gründen einen bestimmten Ernährungsstil leben. Das kann so weit gehen, dass diese Personen an gemeinsamen Mahlzeiten nicht teilnehmen.

3. Essen zur Strukturierung von Anlässen

Das gemeinsame Essen gibt Anlässe ihren speziellen Charakter. Für einen Empfang, für das Weihnachtsessen oder den Geburtstag gibt es in unterschiedlichen Gruppen eigene Vorgaben. Dabei werden zu bestimmten Zeiten soziale und physische Räume vereinnahmt und bestimmte Werte transportiert. In diesem Zusammenhang wird das gemeinsame Essen auch zum Statussymbol. „Es kann Exklusivität herrschen oder auch bewusst Einfachheit als Maßstab einer Identität gewählt werden. Die Botschaften können

sogar politisch sein“, so Brombach. Gerade bei diesem Aspekt kann Essen aber auch trennend sein – wenn es nur für geladene Gäste ist, für die meisten Menschen zu teuer oder anderweitig ausgrenzend ist.

4. Gemeinsam essen als Gesundheitsfaktor

„Es gibt sehr aussagekräftige Studien, die belegen, dass Kinder, die regelmäßig daheim essen, eher nicht übergewichtig werden. Menschen, die allein essen, essen laut Studien oft zu wenig oder zu viel“, sagt Christine Brombach. Gerade bei alten Menschen hat das Nicht-Essen oft mit Protest zu tun. Das Verweigern der Nahrung wird als letzter möglicher Freiraum empfunden.

5. Essen als Vorbildwirkung

Wir lernen das Essen auch durch Vorbilder. Wenn wir beispielsweise in ein fremdes Land reisen, wissen wir auch nicht, was dort essbar und was giftig ist. Wir brauchen also jemanden, der uns leitet. „So lernen auch Kinder. Vorbilder sind wichtig. Wir müssen voneinander lernen. Daher ist das unfreiwillige Alleineessen auch so unangenehm. Jeder Bissen macht uns unsere Einsamkeit bewusst“, erklärt Brombach. (sfw)

FAST SO SCHÖN WIE KÜSSEN – WARUM VERLIEBTE EINANDER FÜTTERN

Das gegenseitige Füttern wird als eine Geste der Fürsorglichkeit und Zuneigung verstanden. Es symbolisiert die Bereitschaft, dass wir für den anderen sorgen und dessen Bedürfnisse erfüllen wollen. Es

enthält auch eine Art von physischem Kontakt, den wir nur wenigen Menschen erlauben. Damit entsteht eine intime Atmosphäre, die emotionalen Bindungen eine besondere Wertigkeit verleihen kann.

Miau statt AU!

Die Beziehung zwischen Menschen und Tieren kann der Gesundheit guttun.

Tiere gelten zu Recht als die besten Freunde der Menschen.



Der Hund muss hinaus. Die Katze braucht frische Streu. Das Futter für den Hamster geht zur Neige. Wer ein Tier versorgt, kann sich nicht „einigeln“. Wer ein Tier versorgt, muss regelmäßige Abläufe einhal-

ten. Das strukturiert den Tag. Diese Regelmäßigkeit in den Abläufen tut zum Beispiel vielen gut, die nicht im Berufsleben stehen und ihren Tag selbst einteilen müssen. Gleichzeitig können Tiere einsamen Menschen zu sozialen Kontakten verhelfen. Über Tiere kommen sie schnell ins

Gespräch und haben gleich ein gemeinsames Thema.

Tiere fordern und fördern. Tiere halten auch in Bewegung. Das ist gerade für ältere Menschen, die sonst wenig mobil wären, ein Mehrwert. Andererseits können die Kontakte

SIND TIERE INTELLIGENT?



Ludwig Huber, Professor an der Veterinärmedizinischen Universität Wien und Leiter des Messerli Forschungsinstituts

Schimpansen und Delfine z. B. sind gut erforscht und man weiß, dass sie zu vielen Leistungen imstande sind, die Planung benötigen. Auch bei Schweinen ist schon Verhalten nachgewiesen worden, das auf geplantes Vorgehen hindeutet. Bei anderen Tieren ist die Forschung

nicht so weit fortgeschritten. Insgesamt werden Tiere oft unterschätzt, so der Verhaltensforscher Ludwig Huber: „Es gibt eine australisch-britische Studie, die besagt, dass Tiere für umso weniger intelligent gehalten werden, je ‚essbarer‘ sie sind.“

zu Tieren zur Entschleunigung beitragen. Katharina Alexandridis vom deutschen Alogo Institut in Köln und Chiemsee, das sich mit tiergestützter Therapie beschäftigt: „Das kennen wir beispielsweise aus der Arbeit mit Menschen mit übertriebenem Bewegungsverhalten. Wenn wir einen kleinen Therapiehund einsetzen, der beim Spaziergang auch mal schnüffelt und markiert, muss dafür der Mensch sein Tempo zurücknehmen.“ Tiere ersetzen natürlich keine Therapeut*innen. Aber sie werden zum „Motivationstraining“ eingesetzt. „Das ist beispielsweise bei der Therapie von Essstörungen sinnvoll. In diesem Bereich ist ein wichtiger Teil der Therapie, Betroffene dazu zu bringen, dass sie sich überhaupt behandeln lassen. Forschungen zeigen, dass die Bereitschaft dazu größer ist, wenn die Patient*innen wissen, dass in der jeweiligen Klinik Tiere eingesetzt werden“, erzählt Alexandridis von ihren Erfahrungen.

Messbarer Einfluss. Nachweislich reduziert der Umgang mit Tieren Stress. Das bestätigt Jana Meixner, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum Cochrane Österreich an der Donau-Universität in Krems. Sie hat untersucht, wie sich der Einsatz von Hunden in der Sonderpädagogik auswirkt. Auch wenn sie und ihr Team keine messbare Auswirkung auf die Lernleistung der Kinder nachweisen konnten, so gab es doch eindeutige positive Ergebnisse. Tiere motivieren dazu, überhaupt mitzumachen. Und es hat sich ge-

zeigt, dass sie durch ihre beruhigende Wirkung bei der Bewältigung von Stress helfen können.

Tiere tun gut. Lisa Maria Glenk ist Wissenschaftlerin am Messerli Forschungsinstitut in Wien und Gutachterin für die International Society for Animal Assisted Therapy – ISAAT: „Studien in Australien und Deutschland haben gezeigt, dass Tierhalter*innen um 15 Prozent weniger Arztbesuche haben.“ Glenk sieht auch Unterstützung bei der Behandlung von Erkrankungen wie Demenz als Einsatzgebiet für tiergestützte Therapie. „Viele der Menschen werden an Zeiten erinnert, an welche die Erinnerungen für sie besser greifbar sind als bei kurz zurückliegenden Ereignissen. Das stärkt ihr Selbstbewusstsein.“

Und wie geht es den Tieren? Es ist nachgewiesen, dass Hunde oder Pferde Beziehungen zu Menschen genießen, so Lisa Maria Glenk. „Das Vertrauen aufbauende Oxytocin ist ein Botenstoff, der beispielsweise auch beim Mutter-Kind-Kontakt verstärkt ausgeschüttet wird. Sein Spiegel steigt beim Kontakt zwischen Menschen und einem Hund bei beiden an“, erzählt Glenk. Kleintiere wie Hamster oder Hasen hingegen wollen lieber in Ruhe gelassen werden. Für sie würde zu enger Kontakt eher Stress bedeuten. Wenn sie nicht gestört werden, lassen sie sich aber oft gern beobachten – was, wie wir vermutlich alle schon erlebt haben, durchaus entspannend wirken kann. (sfw)



Tiere werden zur Motivation für ein bestimmtes Verhalten eingesetzt. Wenn wir zum Beispiel einen kleinen Therapiehund einsetzen, der beim Spaziergang auch mal schnüffelt und markiert, muss dafür der Mensch sein Tempo zurücknehmen.
*Katharina Alexandridis,
Alogo Institut Köln und Chiemsee*



Hunde können Kinder motivieren und ihnen helfen, ihr Stresslevel zu senken.
*Jana Meixner, Universität für
Weiterbildung Krems*



Wir konnten im Wiener Kinderhospiz Lichtblickhof beobachten, dass Frauen mit intellektueller Beeinträchtigung und ihr Therapiepferd ihren Herzschlag abstimmen.
*Lisa Maria Glenk,
Messerli Institut Wien*



Bewegt und BETEILIGT

Soziale Teilhabe und Bewegung nehmen Schlüsselrollen ein, wenn es darum geht, im höheren Alter ein gesundes und selbstständiges Leben zu führen. Sie stehen in direktem Wechselspiel und fördern einander. Wie der positive Kreislauf dieses Erfolgsduos in Gang gesetzt werden kann.

A ltern wird nicht nur von den Genen bestimmt, sondern in hohem Maße auch von den individuellen Lebensumständen. Als lebenslanger Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden gilt körperliche Betätigung. „Wer sich bewegt und regelmäßig kräftigt, bleibt selbstständiger, verfügt über einen höheren Selbstwert und kann dadurch weniger pflegebedürftig oder von anderen abhängig sein“, betont Thomas Dorner, Leiter der Akademie für Altersforschung am Haus der Barmherzigkeit und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Public Health. Oft unterschätzt werden dabei die Bedeutung und das Potenzial von sozialen Beziehungen.



Ich kann nur raten, Bewegung einfach zu machen und dabei wahrzunehmen, wie viel Spaß das Ganze macht.

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

Wer sich gut bewegen kann, hat mehr Möglichkeiten, aktiv am Leben teilzunehmen.



„Bewegung schafft soziale Unterstützung, diese fördert auch Bewegung“, fasst Dorner das gegenseitige Verhältnis zusammen.

Kraft für soziale Kontakte. Die Ausgangslage klingt banal: Es braucht körperliche Aktivität, um sozialen Aktivitäten nachgehen zu können. „Wer muskuläre Kraft aufrechterhält, erhält sich auch die Kraft für soziale Teilhabe und läuft nicht Gefahr, die sozialen Kontakte zu verlieren“, so Thomas Dorner. Andererseits ist soziale Teilhabe selbst ein gutes Training. Die Ergebnisse einer Studie der deutschen Bundesvereinigung zur Prävention und Gesundheitsförderung zeigen, dass bei älteren Studienteilnehmer*innen die körperliche Fitness umso weniger nachlässt, je intensiver sie sich sozial betätigen – beispielsweise Freunde und Verwandte besuchen oder in Vereinen mitarbeiten. Dadurch sind die Menschen unterwegs, also „in Bewegung“.

Aktivität braucht Unterstützung. Um Gebrechlichkeit (medizinisch: Frailty) vorzubeugen, ist im Gegenzug starke soziale Unterstützung wichtig. Für eine Studie der MedUni



Wien wurden gebrechliche mangelernährte Personen zwölf Wochen lang regelmäßig von Freiwilligen besucht. Bei einer Gruppe trainierten die geschulten Laien mit den gebrechlichen Personen und besprachen Ernährungsaspekte. Eine Kontrollgruppe erhielt hingegen nur soziale Unterstützung. Dabei zeigte sich, dass auch die Personen dieser Gruppe eine deutliche Verbesserung im Frailty-Status (16 Prozent weniger) und beim Mangelernährungsrisiko (23 Prozent weniger) aufwiesen. Daraus folgt, dass zwar schon die soziale Komponente die Gesundheit verbessern kann, die Kombination mit Bewegung jedoch einen deutlich stärkeren Nutzen bringt.

Senior*innen bestimmen mit. „Menschen kann es sehr schwerfallen, allein zu trainieren. Dafür braucht es mehr als nur das Wissen, dass es gesund ist“, so Thomas Dörner. Soziale Zugehörigkeit motiviert dazu, aktiv zu bleiben. Im Alter nehmen soziale Beziehungen jedoch häufig ab, viele tun sich schwer damit, neue Kontakte zu knüpfen. Helfen kann hier die Gemeinschaft. Es gibt mittlerweile für jede Lebenslage Angebote und Bewegungs-



Durch einen beweglichen Körper und Geist, durch die Freude an der Gemeinschaft, am sozialen Austausch, lässt sich der Alterungsprozess entschleunigen.

*Madlena Komitova,
Leiterin der Wiener Pensionist*innenklubs*

ALTER: EINE ANSICHTSSACHE

Ein Faktor, der die subjektive Lebensqualität im hohen Alter mitbestimmt, ist die Sicht auf das eigene Älterwerden. Eine negative Sicht macht es schwerer, auch im hohen Alter noch aktiv mit dem Leben verbunden zu bleiben und sich Ziele zu setzen, so die Studie „Hohes Alter in Deutschland“ des deutschen Familienministeriums. „Generell sollte mit den althergebrachten Altersbildern aufgeräumt werden. Älterwerden geht nicht zwingend mit Einschränkungen einher. Dafür aktiv zu sein, zahlt sich aus“, meint Madlena Komitova zu diesem Thema.

BEWEGT IM ALTER

Mehr Selbstwert und Wohlbefinden unter anderem durch:

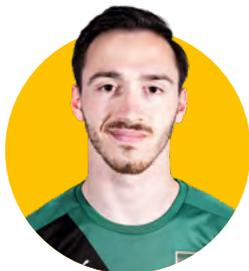
- Selbstständigkeit bei Alltagswegen
- reduziertes Sturzrisiko
- Möglichkeit zu sexueller Aktivität
- besserer Schlaf
- selbstständiges Essen

einheiten, die den Körper kräftigen. „Ein breites, unterschiedliches Angebot an Aktivitäten, um Senior*innen der verschiedenen Altersgruppen und Interessen für Bewegung zu motivieren, ist essenziell“, betont Madlena Komitova, Leiterin der Wiener Pensionist*innenklubs. Eine gemeinschaftliche Aktivität, ein Tun in der Gruppe, bringt Menschen einander schnell näher. „Man kommt niederschwellig ins Gespräch, man hat eine Basis. Und das motiviert, gemeinsam an weiteren Aktivitäten teilzunehmen“, so Madlena Komitova. Was sich in den letzten Jahren bei den Angeboten der Wiener Pensionist*innenklubs geändert hat: Die Senior*innen bestimmen mit. Sie bringen sich mit ihrer Meinung und ihren Ideen ein. „Wer weiß besser, was Senior*innen wünschen, als Senior*innen? Eine Seniorin oder ein Senior, die für Senior*innen turnen, ermutigt“, meint Madlena Komitova. (mp)

Bewegung IST BUNT

Wie Menschen Bewegung erleben, ist auch ein Abbild der Gesellschaft und ein mächtiges Instrument für sozialen Wandel und das gleichberechtigte Miteinander.

Können Sie sich vorstellen, dass es vor 100 Jahren noch als „unfein“ galt, wenn Damen sich mehr als nötig bewegt haben? Oder dass 1967 die Amerikanerin und Pionierin des Frauenlaufs Ellen Switzer beim Boston Marathon im wahrsten Sinn des Wortes der Polizei davonlaufen musste – sie hatte sich als Mann angemeldet. Frauen waren nicht zum Bewerb zugelassen. Die Einstellung zu Bewegung war immer schon ein Spiegel der Gesellschaft. Das berührt auch stark den Umgang mit Menschen mit unterschiedlichen Geschlechtsidentitäten, das heißt, wie ein Mensch selbst sich zu einem oder auch mehreren



Ich versuche, meine Erfahrungen weiterzugeben und als offen schwuler Fußballer auch ein Role-Model zu sein.

*Oliver Egger,
„Fußball für Alle“*

Geschlechtern zugehörig fühlt. LGBTIQ+ (zu den einzelnen Begriffen siehe Kasten rechts) auf der ganzen Welt erleben nach wie vor viele Vor-

urteile. Gemeinsame Bewegung und Sport können dazu beitragen, diese Probleme zu thematisieren, zu sensibilisieren und positive Veränderungen in unterschiedlichsten Lebensbereichen herbeizuführen.

Verbinden oder trennen. Bewegung und Sport können verbindend, aber auch trennend wirken. Sport ist oft von traditionellen Geschlechterrollen und körperlichen Erwartungen geprägt. Diese müssen nicht überall gleich sein: So gilt Fußball, bei dem international die Damentteams erst in den letzten Jahren aus dem Schatten ihrer



Gemeinsame Bewegung ohne Ausgrenzung tut allen gut und hilft, Vorurteile abzubauen.

männlichen Kollegen treten, in den USA schon immer als Frauensport. Ausgrenzung und Diskriminierung im Sport sind Themen, die den sportlichen Prinzipien Fair Play und Teamgeist widersprechen.

Geschützt und sicher. In vielen Sportvereinen fühlen sich LGBTIQ+ nach wie vor nicht wohl oder erleben Diskriminierung. „Beim Sport haben wir wenig an. Ich glaube, dass sich gerade deswegen Heteromänner mit uns oft nicht wohlfühlen, weil sie sich ständig ‚beobachtet‘ fühlen“, erzählt Roland aus Wien über seine Erlebnisse im Schwimmverein. Für ihn ist sein LGBTIQ+-Sportverein ein geschützter Bereich, in dem er sich körperlich betätigen kann. Aber nicht alle LGBTIQ+-Personen wollen in eigenen Vereinen trainieren. Daher ist es auch wichtig, dass bei den bestehenden Sportvereinen Diversität gefördert wird und diese sich auch an die LGBTIQ+-Community richten.

Gleichberechtigt und gemeinsam. Gemeinsame Bewegung und organisierter Sport ohne Ausgrenzung können aber auch eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung der LGBTIQ+-Community und bei der Bekämpfung von Vorurteilen spielen. Die Stimmen der Athlet*innen werden immer lauter und bedeutender im Kampf für ein gleichberechtigtes Miteinander auf Augenhöhe. Immer mehr Sportler*innen haben den Mut aufgebracht, sich öffentlich zu outen, und nutzen ihre Popularität, um für die Rechte und

die Inklusion der LGBTIQ+-Community einzutreten. Sie dienen nicht nur als Vorbilder, sondern verleihen diesem wichtigen Anliegen auch ein menschliches Gesicht und eine persönliche Geschichte. Der homosexuelle Fußballer Oliver Egger hat in Zusammenarbeit mit dem ÖFB eine Plattform ins Leben gerufen, um Diskriminierung im Sport zu bekämpfen. Die Ombudsstelle „Fußball für Alle“ fungiert als Anlaufstelle für LGBTIQ+-Personen im Fußball und arbeitet eng mit anderen Organisationen und NGOs zusammen, um psychologische Unterstützung und Beratung anzubieten. „Bei den Anfragen geht es am häufigsten darum, dass eine Person zum Beispiel nicht weiß, ob sie sich im Verein outen soll. Da versuche ich, mit meinen eigenen Erfahrungen zu helfen“, schildert Oliver Egger, wie er Unterstützung anbietet. (mg, sfw)

EUROGAMES 2024 IN WIEN

Die EuroGames sind ein regelmäßiges Sport- und Kulturevent der LGBTIQ+-Gemeinschaft. Im Jahr 2024 werden sie in Wien ausgetragen. Der Fokus liegt auf Sportwettkämpfen, kulturellen Veranstaltungen, aber vor allem auf viel Austausch und einem Netzwerk.

eurogames2024.at



WAS HEISST EIGENTLICH LGBTIQ+?

- L** **lesbian=lesbisch**
Frauen, die Frauen lieben
- G** **gay=schwul**
Männer, die Männer lieben
- B** **bisexual=bisexuell**
Menschen, die sich sowohl von Männern als auch von Frauen angezogen fühlen
- T** **transgender/transsexuell**
Transgender sind Personen, die sich nicht mit dem Geschlecht identifizieren, mit dem sie geboren wurden. Transsexuell bedeutet, dass auch eine körperliche Veränderung des Geschlechts angestrebt wird.
- I** **intersexuell**
Menschen, deren Körper nicht eindeutig männlich oder weiblich ist.
- Q** **queer**
positive Selbstbezeichnung: Menschen, die sich abseits der Geschlechtsidentitäten „Mann“ oder „Frau“ definieren.
- +** Das Plus am Ende ist ein Platzhalter für Geschlechtsidentitäten, die sich in den anderen noch nicht wiederfinden.

Bewegende Momente

Wenn wir unsere Arme oder Beine entspannt schwingen lassen, baumelt die Seele gerne mit. Was Bewegung mit Selbstfürsorge zu tun hat.

Ein Schlüsselbegriff heißt „Kinästhetik“, das ist die Kunst der Bewegungswahrnehmung. Mithilfe der Kinästhetik soll Bewegung bewusst wahrgenommen und so die Bewegungsempfindung verbessert werden. In der Pflege wird Kinästhetik eingesetzt, um Menschen beispielsweise ihre Selbstständigkeit zu erhalten.

Glücksbringer Bewegung. Was das mit Selbstfürsorge zu tun hat? Selbstfürsorge und Bewegung gehen Hand in Hand, da sie gleichermaßen darauf abzielen, unsere Bedürfnisse zu berücksichtigen und unseren Körper zu pflegen. Bewegung kann entspannte Momente schaffen, Stress reduzieren, die Stimmung verbessern und unser Selbstwertgefühl steigern. Körperliche Aktivität ist von großer Bedeutung, um insgesamt ein glücklicheres Lebensgefühl zu erreichen. Otmar Weiß ist Universitätsprofessor und Leiter des Universitätslehrgangs Psychomoto-



”

Die unbändige Freude an Bewegung könnte man als muskuläre Freude oder stille Musik des Körpers bezeichnen.

Otmar Weiß, Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft der Universität Wien

rik am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft der Universität Wien. „Wir freuen uns, wenn unser Körper funktioniert. Im Idealfall kommt es zu einer Verschmelzung von Handeln und Bewusstsein.“

Bewegung für uns alle. Die Entwicklung der Bewegungskompetenz und die Sensibilisierung der Wahrnehmung tragen bei Menschen jeden Alters nachhaltig zur Erweiterung des persönlichen Bewusstseins bei. Denn wer seine Bewegungen bewusst wahrnimmt, kann besser auf den eigenen Körper hören und angemessen handeln.

Kinder lernen die Welt über Bewegung kennen. Durch Tasten, Schmecken und spielerisches Bewegen von sich selbst und Dingen in ihrer Umgebung erkennen sie die Welt und lernen, was ihnen guttut und was nicht. Ältere Erwachsene sind durch Arbeit, Familie und andere Verpflichtungen oft in stressigen Lebenssituationen eingebunden. Gerade dann lohnt es sich, kurz innezuhalten und zu überlegen: Von welchen Bewegungsaktivitäten weiß ich, dass sie mir guttun? Diese könnte man dann bewusst vermehrt in den Alltag einbauen. Senior*innen wiederum können durch Bewegung dafür sorgen, dass sie länger mobil und selbstständig leben können. (mg)

Wer sich gut und gern bewegt, erlebt seinen Alltag glücklicher.



BEWEGUNG ZUR SELBSTFÜRSORGE BRINGT:

- Stressabbau und Entspannung
- Seelische Entlastung
- Körperbewusstsein
- Bessere Stimmung
- Bildung von Glückshormonen
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Mehr Körperbewusstsein

Was wir essen, prägt und schafft Erinnerungen, die ein Leben lang nachwirken.



Der Geschmack DES LEBENS

Essgewohnheiten und -vorlieben sind so individuell wie wir Menschen. Sie sind eng mit der persönlichen Lebensgeschichte verknüpft. Essen kann Erinnerungen wecken und ein Gefühl von Zuhause vermitteln – und damit gezielt in der Betreuung älterer Menschen eingesetzt werden.

Essen ist viel mehr als die bloße Versorgung mit Kohlenhydraten, Eiweiß, Fett und sonstigen Nährstoffen. Essen ist Genuss, Selbstbild, Familientradition und vieles mehr. Landläufig heißt es, dass wir essen, was uns schmeckt. Dabei gilt jedoch: Uns schmeckt das, was wir zu essen gelernt haben. Denn wir wachsen in eine Ess- und Ernährungskultur hinein. „Essgewohnheiten entwickeln sich im Laufe des Lebens und sind Teil der eigenen Persönlichkeit“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Brigitte Pleyer von der Pädagogi-



Die Dokumentation der Essbiografie unterstützt die individuelle Betreuung älterer Personen.

*Brigitte Pleyer,
Ernährungswissenschaftlerin am Institut
für Sekundarstufe Berufsbildung,
Fachbereich Ernährung an der
Pädagogischen Hochschule Steiermark*

schen Hochschule Steiermark. Jeder Mensch entwickelt seine eigene Essbiografie – und diese kann die individuelle Betreuung von älteren Personen fördern, wenn sie gezielt eingesetzt wird.

Einsatz in Pflegeeinrichtungen.

Das Kindheitsessen kann zu einem Instrument werden, um Personen mit Erkrankungen wie schwerer Demenz, deren Erinnerung nicht mehr gut funktioniert, zu erreichen. Das zeigen Studien des Schweizer Gerontologen Markus Biedermann. Er konnte belegen, dass sich bei einigen Demenzkranken letzte >

Erinnerungsinseln durch Gerichte aus der Kindheit aktivieren lassen. Die Betroffenen „blühen“ spontan auf.

Erinnerungen, Gerüche und Geschmäcker der Vergangenheit werden bei der Betreuung älterer Personen genutzt, etwa um den Appetit anzuregen oder gar eine Mangelernährung zu verhindern. Wertvolle Informationen dafür liefert die Dokumentation der Essbiografie schon während der Anamnesegespräche in den Pflegeeinrichtungen. Sie hilft, auf lieb gewonnenes Essverhalten einzugehen. „Die bestehenden Essgewohnheiten können in die Speiseplangestaltung in Pflegeeinrichtungen einfließen. Das fördert die individuelle Betreuung sowie die Wertschätzung der betreuten Personen und stärkt deren Zufriedenheit“, so Brigitte Pleyer. Vor allem die Essgewohnheiten und -rituale, die in der Familie gepflegt wurden, geben älteren Personen Sicherheit und Geborgenheit. Für das Pflegepersonal, das sich mit deren Essbiografien beschäftigt, eröffnet sich die Möglichkeit, den betreuten Personen ein Gefühl von Zuhause zu geben.

Individuelle Essbiografie. Doch woher kommen diese Effekte?



Essen ohne Riechen würde überhaupt keine Freude bereiten.

Kathrin Heim, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der FH Wiener Neustadt im Fachbereich Lebensmittelwissenschaften

Bereits im Mutterleib werden die ersten Kapitel der persönlichen Essbiografie geschrieben. Denn gewisse Aroma- und Geschmacksstoffe werden von der Mutter an das Ungeborene übergeben. Wo jemand aufgewachsen ist, mit wem und wann die Mahlzeiten eingenommen wurden, religiöse und kulturelle Anschauungen – all das fließt in weiterer Folge in die Essgewohnheiten mit ein. Vor allem zwei Aspekte drücken der individuellen Essbiografie laut einer Schweizer Studie den Stempel auf: die in der Kindheit erlebte Esserziehung (z. B. „Der Teller wird leer gegessen“) und die Geschmacksprägung. „Vorlieben und Abneigungen, die sich aus der eigenen Essgeschichte gebildet haben, prägen die eigene Einstellung zum Essen und die Art, wie gegessen wird“, so Brigitte Pleyer.

Essen ist Erinnerung. Essen hat auch viel mit Emotionen zu tun. So schmeckt der Gugelhupf von der Oma durch deren Extra-Fürsorge gleich noch viel besser. Schmecken bedeutet dabei jedoch vor allem Riechen. Denn der Geruch ist die zentrale Sinneswahrnehmung, die uns wesentlich die Freude am Essen bereitet. „Neuesten Studien zufolge nehmen wir bis zu einer



ESSEN KANN

- Erinnerungen wecken.
- in Betreuungseinrichtungen als soziales Bindeglied zwischen Betreuer*in und Bewohner*in fungieren.
- durch Essrituale eine Tagesstruktur bieten.
- vor allem bei psychischen oder demenziellen Veränderungen Ressourcen stimulieren und fördern.

Billion diverse Geruchsstoffe in unterschiedlichsten Kombinationen wahr“, erklärt Kathrin Heim, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der FH Wiener Neustadt im Fachbereich Lebensmittelwissenschaften. Kein Vergleich zu den fünf Grundgeschmacksarten, welche die Zunge erfasst. Und es sind vor allem die Gerüche, die zu intensiven Verknüpfungen von Essen mit Erinnerungen und Emotionen führen können. „Grund dafür ist, dass die Wahrnehmung von Gerüchen, anders als alle anderen Sinneswahrnehmungen, beinahe ungefiltert an das limbische System im Gehirn weitergeleitet und dort verarbeitet wird. Also in genau jenem Bereich des Gehirns, in dem auch unsere Erinnerungen und Emotionen sitzen“, erklärt Kathrin Heim, wieso Erinnerungen an Essen ein Leben lang nachwirken. (mp)

Köstliche Zahlen

46

Millionen Truthähne werden in den USA beim traditionellen Familienessen zu **Thanksgiving** verspeist.

375

Euro kostet ein Paar exklusive Esstübchen aus sogenanntem **Schlangenhholz** aus der japanischen Manufaktur Marunao.

243

Kilogramm Brot werden auf den **Philippinen** pro Kopf und Jahr an Brot und Backwaren gegessen. Schlusslicht ist **Argentinien mit 45 Kilogramm**.

16

Kalorien auf 100 g hat der im Winter besonders beliebte **Chinakohl**. Damit ist er eines der kalorienärmsten Lebensmittel.

120.000

Reissorten gibt es auf der Welt. Sie unterscheiden sich in **Duft, Kornform** und **Farbe**.

5,7

Millionen Tonnen Tee wurden im Vorjahr verbraucht. Damit ist **Tee** nach Wasser das am meisten getrunkene Getränk der Welt.

752

Meter lang war ein 2015 in Kaprun gebackener **Apfelstrudel**. Das Backwerk brachte der Salzburger Gemeinde sogar einen Eintrag ins Guinness Buch der Rekorde.

30

Kilogramm Paradeiser essen die Menschen in Österreich pro Kopf und küren sie damit zum **Lieblingsgemüse** des Landes.

136

Tonnen: So viele **Bananen** werden wir im Jahr **2025** auf der ganzen Welt bereits **benötigen**.

235

Eier essen die Österreicher*innen im Schnitt pro Jahr. Insgesamt sind das **2 Mrd. Eier pro Jahr**. Davon werden 70 Mio. Eier zu Ostern gegessen.

5.000

Euro kostet der teuerste **Burger** der Welt. Zutaten wie **Blattgold, Belugakaviar oder Königskrabben** machen die Kreation eines niederländischen Kochs so teuer.

100.000

Menschen besuchen jeden Tag den Goldenen Tempel im indischen Amritsar, wo sich die **größte Suppenküche der Welt** befindet.

Bitte Erbsen ZÄHLEN!

Bohnen, Erbsen, Soja und viele andere pflanzliche Zutaten sind gute Proteinquellen abseits von Fleisch. Doch in hochverarbeiteten Fleischersatzprodukten ist ihr gesundheitlicher Nutzen oft stark eingeschränkt.

Eisst mehr pflanzliche Nahrung!“ Bücher, Zeitungsartikel und soziale Medien sprechen diese Empfehlung aus. Aber ist das wirklich der beste Weg zu Gesundheit und einem fitten Körper, in dem man sich wohlfühlt? So einfach ist es nicht. Niemand bestreitet den Wert von frischem Obst, knackigem Gemüse oder aromatischen Kräutern. Wenige Kalorien, viele Vitamine, Ballast- und andere wertvolle Inhaltsstoffe sind die Vorteile von Obst und Gemüse und vom gesundheitlichen Nutzen her kaum zu toppen. Wer weniger Fleisch essen will und sich beim Kochen mit pflanzlichen unverarbeiteten

Lebensmitteln behilft, ist auch gesundheitlich gut unterwegs. Dafür gibt es bei klassischen Rezepten aus der heimischen und der internationalen Küche viele Möglichkeiten. So wird ein Chili con Carne mit Bulgur anstatt Faschiertem zum genauso köstlichen Chili sin Carne (spanisch con: mit, sin: ohne). Auch ein bisschen mehr Bohnen können nicht schaden – Hülsenfrüchte liefern wie Fleisch Proteine. Und wer die Hälfte des Fleisches im Geschnetzelteln durch Erbsen, Mais und Wurzelgemüse ersetzt, gibt dem Gericht damit noch dazu einen neuen, raffineren Geschmack. Auch klassischer Tofu kann als gesunder Fleischersatz angesehen werden.

Gemüse besser pur. Viele Konsument*innen greifen gerne statt zu Gemüse pur zu pflanzlichen Produkten, die tierische Lebensmittel kopieren. Dieser Markt boomt. Schnitzel aus Bohnenmus, Würste aus Erbsen, Gyros auf Basis von Soja und vieles mehr füllt die Supermarktregale. Das kann ja nur gesund sein, oder? Expert*innen sehen das kritischer. Einer der wichtigsten Aspekte, der bei pflanzlichen Ersatzprodukten ins Gewicht fällt, ist deren Verarbeitung. Ersatzprodukte imitieren in Konsistenz, Aussehen und Geschmack

Tim Spector ist Professor für genetische Epidemiologie am King's College in London



SUPER-NOVA

Seit einigen Jahren kommt neben der Ernährungspyramide immer öfter ein neues, auch von der WHO anerkanntes System zur Einteilung von Lebensmitteln mit Namen NOVA zum Einsatz.

Die 4 Stufen des NOVA-Systems ordnen Lebensmittel nach dem Grad der Verarbeitung. Wer diese Kriterien zusätzlich zur klassischen Ernährungspyramide bei der Lebensmittelwahl einbezieht, ist auf dem besten Weg zu einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung.

STUFE 1



Unverarbeitete und minimal verarbeitete Lebensmittel, zum Beispiel Obst und Gemüse, Fleisch, Fisch, Eier oder Milch

STUFE 2



Verarbeitete Zutaten aus natürlichen Lebensmitteln, zum Beispiel Öl, Mehl, Salz oder Zucker

Fleisch. Damit sie das schaffen, müssen sie oft mit zahlreichen Zutaten versetzt und in jeder Hinsicht hochverarbeitet werden. Hochverarbeitete Produkte sind laut Definition verzehrfertig und durch Kombination von lebensmittelbasierten oder synthetischen Zutaten hergestellt worden. Tim Spector ist Professor für genetische Epidemiologie am King's College in London und Autor des Buches „Die Wahrheit über unser Essen“. Er warnt vor hochverarbeiteten Lebensmitteln, denn sie „enthalten Zusatzstoffe, die für sich genommen oder im Zusammenspiel vermutlich langfristig schädlich für die Gesundheit sind“. Spector warnt auch, dass der Geschmack von Produkten so verändert wird, dass er zum Weiteressen verleitet.

Risiken durch Verarbeitung. Erhebungen in verschiedenen Ländern haben ergeben, dass ein Anteil an

hochverarbeiteten Lebensmitteln (= UPF, Abkürzung für Ultra Processed Food) mit einer geringen Qualität der Ernährung einhergeht. Zwar ergab eine Studie, dass das Ersetzen von rotem Fleisch oder hochverarbeiteten Fleischwaren durch pflanzliche Fleischersatzprodukte zu einer vermehrten Aufnahme von gesunden ungesättigten Fettsäuren führt. Auch der Anteil an Ballaststoffen steigt dadurch an. Damit sind wir aber schon am Ende der positiven Effekte angelangt. Fleischersatzprodukten fehlen wichtige Stoffe wie Proteine und Vitamine. Dafür weisen sie einen viel höheren Gehalt an Salz und industriell erzeugten Nahrungsmittelzusätzen auf. Hochverarbeitete Lebensmittel gibt es auch auf tierischer Basis – Wurst ist dafür ein gutes Beispiel. Studien, die Menschen mit hohem und niedrigem UPF-Anteil an ihrer Nahrung über

einen langen Zeitraum begleitet haben, zeigen, dass bei gleicher Gesamtenergieaufnahme ein hoher UPF-Anteil das Risiko der Erkrankung an chronischen, nicht ansteckenden Krankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht.

Auf Bewährtes setzen. Ist ausgewogene Ernährung mit wenig oder keinem Fleisch also eine schwierige Wissenschaft? Kann unsere moderne Ernährung auf hochverarbeitete Lebensmittel verzichten? Tim Spector plädiert dafür, auf Bewährtes zu setzen: „Es ist keine neue, aber eine einfache, klare Botschaft: Ernähren Sie sich abwechslungsreich, hauptsächlich vegetarisch und möglichst ohne Zusatzstoffe.“ Also: Wenig Fast Food, Fertiggessen und Fleisch, frische Zutaten, Gemüse pur statt vegetarischer Schnitzel – und immer Abwechslung auf dem Teller. (sfw)

STUFE 3



Verarbeitete Lebensmittel, konservierte, eingelegte, gekochte oder gebackene sowie fermentierte Lebensmittel aus nur wenigen Zutaten, zum Beispiel geräucherter Fisch, saure Gurken, Brot oder Nudeln.

STUFE 4

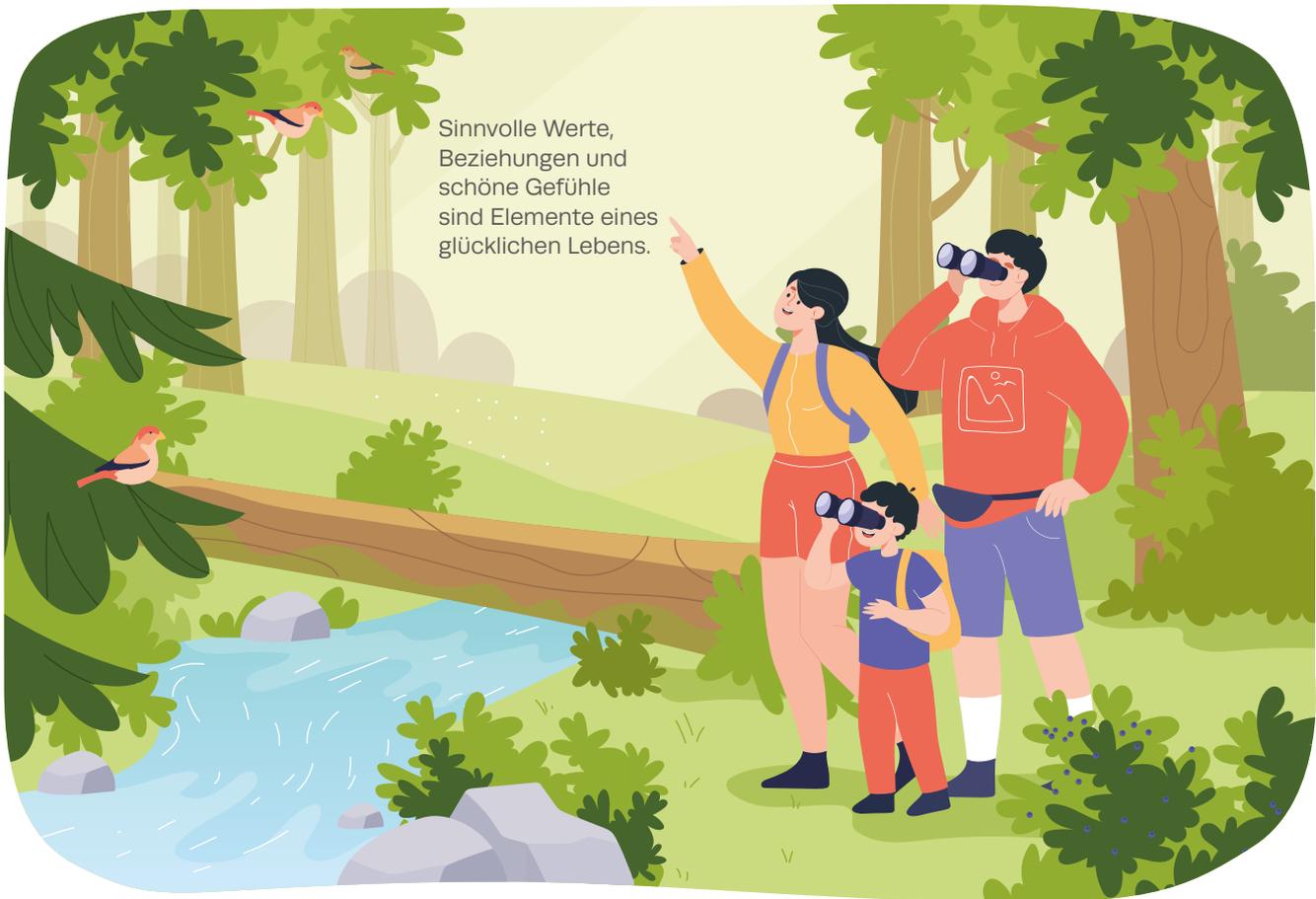


Hochverarbeitete Lebensmittel, die viele Verarbeitungsschritte durchlaufen haben und viele Zutaten und Zusatzstoffe enthalten, zum Beispiel Kartoffelchips, Fertigpizza, Softdrinks und die meisten Milch- und Fleischersatzprodukte.

3 TIPPS ...

... wie Sie hochverarbeitete Lebensmittel erkennen können.

- 1 Zutaten**
Viele Zutaten z. B. bei Fleischimitaten können auf hohe Verarbeitung hinweisen.
- 2 Zucker und Salz**
Hochverarbeitete Lebensmittel enthalten oft viel davon.
- 3 Fertiggerichte**
Sie sind meistens hochverarbeitet.



Sinnvolle Werte, Beziehungen und schöne Gefühle sind Elemente eines glücklichen Lebens.

Ist das Glück EIN VOGEL?

Das behauptet zumindest der Volksmund. Was ist Glück wirklich? Die Glücksforschung hat Faktoren identifiziert, die uns helfen, unser Lebensglück zu finden.

Glück entsteht im Gehirn. So die Diagnose des deutschen Neurologen Christof Kessler. In seinem Buch „Glücksmomente“ erklärt er, was sich dabei im Gehirn abspielt. Glücksgefühle haben ihren Ausgang im Mittelhirn. Hier sitzt unser Belohnungs- und Motivationssystem – das sogenannte mesolimbische System: „Erleben wir etwas Schönes oder haben wir eine Herausforderung bewältigt, dann wird das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet und wir fühlen uns in die-



Leider lassen sich die Glückshormone auch durch Alkohol, Drogen und Essen aktivieren. Eine Sucht gaukelt uns Glück vor.

*Christof Kessler,
deutscher Arzt und Buchautor*

sem Moment glücklich und stolz.“ Glückliche sind wir auch, wenn wir Freundlichkeit und Nähe zu Menschen spüren; dafür verantwortlich ist das sogenannte „Nähe-Hormon“ Oxytocin. Ein Glücksgefühl entsteht auch, wenn das Gehirn zur Ruhe kommen kann. Wenn wir achtsam sind, also etwa bewusst Musik hören oder ein Buch lesen oder einen Baum in aller Ruhe betrachten. Glückshormone unterdrücken auch die Ausschüttung von gesundheitsschädlichen Stresshormonen. Neben dem kurzfristigen Glück durch das Erleben schöner Gefühle



Es gibt für unser Glück und unsere Gesundheit kaum einen wichtigeren Faktor als gute soziale Beziehungen.

*Aljoscha Dreisörner,
Psychologe und Forscher
an der Universität Wien*

steht das Werteglück – die grundsätzliche Zufriedenheit im Leben.

Rezepte fürs Glücklichsein. Immer wieder stoßen wir auf Glücksrezepte – wie aktuell das #luckygirlsyndrome auf der Social-Media-Plattform TikTok. Die Botschaft: Positiv denken und fest daran glauben, dann stellt sich das Glück ein. Ein nicht ungefährliches Versprechen, wie der Psychologe Aljoscha Dreisörner, der an der Universität Wien u. a. zu den Themen Alltagsstress und Selbstmitgefühl forscht, warnt. Positives Denken sei hilfreich und sinnvoll. „Aber zu suggerieren, dass Menschen von heute auf morgen ein glückliches Leben haben, wenn sie es sich nur stark genug wünschen, ist kompletter Unsinn. Hinter diesem Trend steckt eine Industrie. Leute verkaufen Workshops – und machen Versprechen, die sie niemals halten können“, meint Dreisörner.

Glücksmomenten nachzujagen führt nicht zu einem erfüllten Leben. „Vielmehr geht es darum, das Leben nach sinnvollen Werten auszurichten. Dann stellen sich auch Glücksmomente ein“, ist Aljoscha Dreisörner überzeugt.

Wege zum Glück. Der Grundpfeiler eines zufriedenen Lebens sind gute Beziehungen. Das belegt eine Studie der Universität Harvard, die mehr als 2.000 Personen über 80 Jahre begleitete. „Es gibt sowohl für unser Wohlbefinden als auch für unsere Gesundheit kaum einen wichtigeren Faktor als gute soziale Beziehungen! In die eigenen sozialen Netzwerke zu investieren ist eine der besten Sachen, die man machen kann“, ist auch Psychologe Dreisörner überzeugt. Ein zweiter Faktor, der die Lebenszufriedenheit fördert, ist Sinn im Leben. „Sinn ist ein Heilmittel für Verstimmtheit und negative Gefühle“, so Dreisörner. Wir können ihn z. B. in der Arbeit, in ehrenamtlichen Tätigkeiten oder in Beziehungen zu anderen Menschen finden.

Lebensglück. Wie sich Zufriedenheit über das ganze Leben erstreckt und was ein erfülltes Leben bis ins hohe Alter ausmacht, erforscht die Schweizer Psychologin Doris Baumann. Im Wesentlichen sind es drei Faktoren: die Selbstentfaltung, ein positives Vermächtnis und das Gefühl, dass sich das Leben gelohnt hat. „Am Ende eines erfüllten Lebens können wir sagen: Ich bin mit der Person, die ich geworden bin, zufrieden. Ich konnte mich entfalten. Ich habe Sinn in meinem Leben

gefunden. Ich habe das Gefühl, dass sich mein Leben gelohnt hat“, beschreibt Baumann das Ziel. Dazu kommen Gefühle wie Dankbarkeit, innere Zufriedenheit, im Einklang mit sich selbst sein sowie die Abwesenheit von Reue und innerer Leere. Aber: „Ein erfülltes Leben ist kein sorgenfreies Leben!“, betont Baumann. „Es ist auch notwendig, dass wir mutig sind, dass wir Risiken eingehen und Chancen nutzen.“ Dem stimmt Aljoscha Dreisörner zu: „Gerade die Überwindung von Schwierigkeiten lässt unseren Charakter und unsere Persönlichkeit reifen.“ (ck)

WORDRAP

... mit der Schweizer Psychologin und Glücksforscherin Doris Baumann



Zuletzt war ich so richtig glücklich, als ... ich auf einer Wandertour war.

Die wichtigste „Zutat“ für ein erfülltes Leben ist ... Dankbarkeit.

Der größte Irrtum über ein glückliches Leben ist ... auf Nummer sicher gehen.

Den Stress (R)AUSATMEN

Die Atmung versorgt uns normalerweise unauffällig mit Sauerstoff. Dabei könnten wir sie im Alltag viel öfter bewusst nutzen, um unser Wohlbefinden zu steigern.

Nehmen Sie sich bitte ein bisschen Zeit und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Spüren Sie, wie Sie gerade einatmen, wie die Luft durch Nase, Rachen, die Luft-röhre in die Bronchien strömt. Neue Energie wird in Form von Sauerstoff vom Körper aufgenommen. Die Atemmuskulatur entspannt sich wieder, der Brustkorb verkleinert sich, die verbrauchte, mit Kohlendioxyd angereicherte Luft strömt wieder nach draußen – Sie atmen aus. Üblicherweise geschieht das unbewusst, automatisch, das vegetative Nervensystem übernimmt die Steuerung. Im Alltag schenken wir der Atmung wenig Beachtung. Dabei kann unsere Atmung viel mehr als unseren Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Sie kann unsere psychische Gesundheit maßgeblich beeinflussen.

Mehr spannende Fakten und Tipps rund um die Atmung finden Sie in unserem **Blog**.



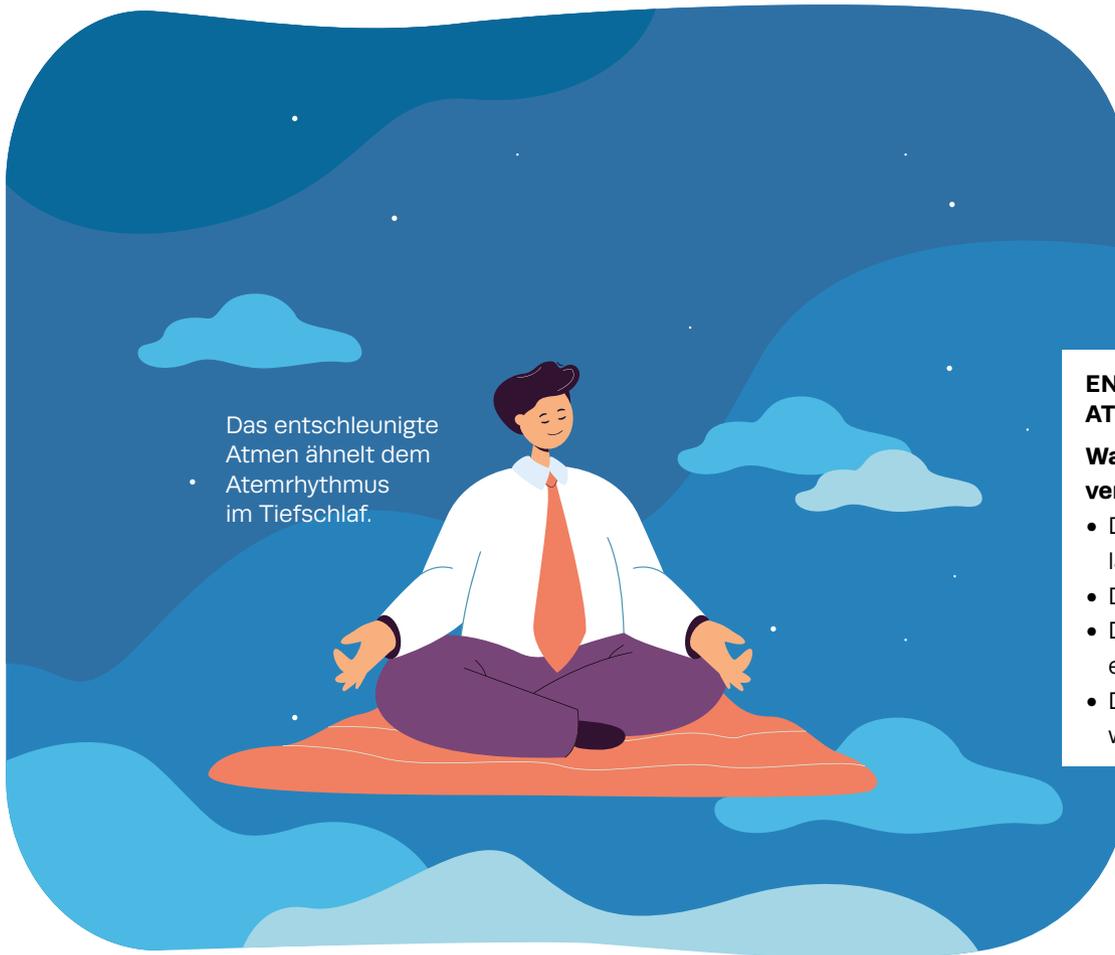
Zweimal am Tag zehn Minuten bewusstes Atmen kann wie ein Medikament wirken.

*Thomas Loew,
Chefarzt der Abteilungen für
Psychosomatik am Universitäts-
klinikum Regensburg*

Die Atmung ist besonders. Im Gegensatz zu allen anderen unwillkürlichen Organfunktionen (z. B. Herzschlag, Verdauung) lässt sie sich auch willentlich steuern. Wir können die Atmung nach Belieben steigern, abflachen, vertiefen oder auch anhalten – damit wird sie zu einem wirksamen Mittel, um sich in einen guten Entspannungszustand zu versetzen und Stress abzubauen. Denn zwischen Psyche und Atmung besteht ein untrennbarer Zusammenhang. Stress, Zorn

oder Freude steigern oder hemmen die Atmung. Sie verrät schnell, ob man entspannt, überrascht oder ängstlich ist. Die gute Nachricht: Das Zusammenspiel von Atem und Psyche ist keine Einbahnstraße. Mit einer bewussten Atmung lässt sich unser Gemütszustand beeinflussen. Für eine Studie des belgischen Psychologen Pierre Philippot mussten Proband*innen nach bestimmten Mustern atmen – zum Beispiel so, wie wir es typischerweise bei Wut tun. Bei der anschließenden Befragung gaben die Teilnehmer*innen an, dass sie sich plötzlich und grundlos wütend gefühlt hätten.

Stress wegatmen. Für Entspannungsmomente zu sorgen ist für 74 Prozent ein hilfreicher Weg zur Wahrung oder Steigerung der psychischen Gesundheit, ergab eine Umfrage im Auftrag der Gesundheitsförderung Schweiz. Aber nur gut die Hälfte handelt aktiv, um diese zu stärken. Ein Weg dorthin führt über die Atmung. „Das Prinzip der entschleunigten Atmung findet sich in allen Entspannungsmethoden“, betonte Thomas Loew von der Universität Regensburg und Autor des Buches „Langsamer atmen, besser leben“ (Psychosozial-Verlag) 2019 im Wissenspodcast der „Zeit“. Entschleunigtes Atmen bedeutet



ENTSCHLEUNIGTES ATMEN

Was sich im Körper verändert:

- Das Herz schlägt langsamer.
- Der Blutdruck sinkt.
- Die Muskeln entspannen sich.
- Der Körper sondert weniger Schweiß ab.

vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden ausatmen; in diesem Takt ist der Einfluss der Atmung auf die Hirnaktivität und die Herzfrequenz am größten, fand das Team von Thomas Loew heraus. Dem Körper wird eine entspannte Situation, vergleichbar mit dem Tiefschlaf, vorgegaukelt. Die Effekte sind vielfältig (siehe Infokasten). Besonders gut sieht die Studienlage laut Loew bei einem leicht erhöhten Blutdruck aus: „Zweimal am Tag zehn Minuten bewusstes Atmen kann wie ein Medikament wirken“, so Loew gegenüber der Fachzeitung „Psychologie heute“.

Vielfältiges Werkzeug. Bewusstes Atemarbeit hilft auch beim Umgang mit Schmerzen, bei Angststörungen oder Panikattacken. Sie

kann bei Patient*innen mit Suchterkrankungen oder Essstörungen eingesetzt werden, damit sie ihre Impulse besser kontrollieren können. Eine tiefe Bauchatmung hat einen günstigen Effekt auf die Lebensqualität von Asthmapatient*innen. Eine Studie der National Yang-Ming University in

Taiwan zeigt außerdem, dass durch entschleunigtes Atmen die Qualität des Schlafes signifikant verbessert werden kann. Bewusstes Atmen ist somit ein vielfältiges Werkzeug, es ist aber kein Allheilmittel. Der große Vorteil ist jedoch: Das gezielte Atmen ist bei Bedarf überall und jederzeit möglich. (mp)

4-7-11: DIE ATEMREGEL FÜR DEN ALLTAG



Die einfache Regel von Thomas Loew, Chefarzt der Abteilungen für Psychosomatik am Universitätsklinikum Regensburg, um das entschleunigte Atmen leicht in den Alltag integrieren zu können: vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden ausatmen – und das mindestens elf Minuten lang. Ein sogenannter Atemtakter kann dabei die Frequenz vorgeben, wodurch es leichter fällt, sich auf die Atmung zu konzentrieren.

Menschen sind nicht für die Einsamkeit geschaffen.



Die Sache mit den „Lebensmenschen“

Unsere Erwartungen an unser engstes Umfeld sind oft von Bildern im Kopf geprägt. Was aber, wenn diese nicht zutreffen?

Von Anfang an spielen die Menschen innerhalb der Familie eine entscheidende Rolle für uns. Unabhängig von der Familienstruktur haben sie einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere seelische Gesundheit und unser allgemeines Wohlbefinden. Sie prägen unser Wesen, formen unsere Persönlichkeit und Werte, geben unserem Leben Sinn und Orientierung. Doch das Verhältnis zwischen den Mitgliedern einer Familie ist nicht immer nur harmonisch und nett. Das wird noch angefeuert von den Welten, die uns die Medien als „ideal“ vorgaukeln. Das Gleiche gilt auch für andere enge Bindungen wie Freundschaften. Daher ist es wichtig, sich von den Bildern, die Werbung oder Medien vorgeben, zu distanzieren und dafür die eigenen engen Beziehungen zu schätzen und zu pflegen.

Immer im Wandel. Unser Umfeld ist dynamisch und verändert sich im Lauf der Zeit. Das ist absolut normal. „Der Personenkreis, mit dem wir zu tun haben, ändert sich immer wieder. Wichtig ist, dass es uns und möglichst auch den anderen gut geht und wir uns im

positiven Sinn dadurch weiterentwickeln können“, erklärt Harald Werneck, Studienprogrammleiter am Institut für Psychologie der Entwicklung und Bildung in Wien sowie Vice-President der International Academy of Family Psychology (IAFP).

Digital verbunden. Nicht nur die Menschen in unserem Leben wechseln. Auch neue Arten, wie wir unsere Zusammengehörigkeit leben, entstehen. In unserer digital geprägten Welt wird die Balance zwischen Onlinekommunikation und persönlichem Austausch immer wichtiger.

Enge Freundschaften und der Kontakt zwischen Familienmitgliedern können dadurch bereichert werden. Denn auch über soziale Netzwerke kommunizieren wir und bleiben damit über die Distanz mit wichtigen Menschen verbunden. Die Digitalisierung kann jedoch auch trennend wirken. Ein Begriff von besonderer Bedeutung ist „Phubbing“. Dieses Wort kombiniert „Phone“ (Telefon) und „snubbing“ (brüskieren) und beschreibt die exzessive Smartphone-Nutzung in sozialen Situationen. Anstatt in diese Muster zu verfallen, sollte man gelegentlich das Smartphone beiseitelegen und gemeinsame Momente ohne Ablenkung genießen. Wer authentisch und für neue Kontakte offen bleibt, hat die besten Chancen, nicht lang allein zu bleiben. (sfg, mg)



Der Personenkreis, mit dem wir zu tun haben, ändert sich immer wieder.

Harald Werneck, Institut für Psychologie der Entwicklung und Bildung in Wien, Studienprogrammleiter an der Fakultät für Psychologie in Wien

Sie arbeiten in der Gesundheitsförderung?

Gesundheitsthemen beschäftigen Sie in Ihrem Arbeitsalltag?

Sie wollen sich in diesem Bereich weiterbilden?

Auch im Jahr 2024 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:
<http://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>
Kosten jeweils für zwei Tage: € 150,-**

FIT FÜR DIE GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Fonds Gesundes
Österreich



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



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

.....

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

Österreichische Post AG, MZ 23Z043849 M A 1/2024
Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG
Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien