

Zeit für Wiener Schnecken und Balkon-Paradeiser  
Wie Corona unsere Mobilität verändert  
Essstörung: körperliche und psychische Belastung

SOMMER 2021

Österreichische Post AG, MZ 18Z041393 M, Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien

# Gesunde Stadt

DAS MAGAZIN DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Für die  
Stadt Wien

Ernährung & Bewegung:  
Stark durch  
die Corona-Zeit



# Lieber drüber reden als Schwamm drüber.

Wien bleibt g'sund.  
#OIDA



**So geht's:** Zusammenhalten und über Sorgen und Ängste reden hilft uns, die Corona-Krise zu bewältigen. Wenn Sie jemanden zum Reden brauchen, wenden Sie sich an die kostenlose Corona-Sorgenhotline Wien unter ☎ 01 4000 53000. [coronasorgenhotlinewien.at](https://coronasorgenhotlinewien.at) | [wig.or.at/wien-bleibt-gsund-OIDA](https://wig.or.at/wien-bleibt-gsund-OIDA) **#wienbleibtgsund**

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

**W**ie hat die Corona-Pandemie uns, unsere Prioritäten und den Blick auf unsere Gesundheit verändert? Mittlerweile begleitet uns Corona mehr als ein Jahr – ohne Frage eine lange Zeit mit viel Verzicht. Und trotzdem ist es spannend zu beobachten, wie anpassungsfähig wir doch sind, wie wir uns auf Situationen einstellen und neue Routinen entwickeln.

Viele haben die Zeit genutzt, um Neues zu probieren. Manche entdeckten das Laufen oder Online-Trainingseinheiten für sich. Andere haben mit großer Freude den Kochlöffel geschwungen und neue Rezepte ausprobiert. Es wurde Sauerteigbrot gebacken oder Obst und Gemüse am eigenen Fensterbrett oder Balkon angebaut. Und wenn es zwischen Homeoffice, Homeschooling und Kinderbetreuung stressig wurde, haben wir vielleicht gemerkt, dass uns eine bewusste Ernährung und ausreichend Bewegung guttun. Diese und andere Aspekte greifen wir in der Sommer-Ausgabe der Gesunden Stadt auf, damit Sie gestärkt durch die Corona-Zeit kommen.

Passend dazu stellen wir unsere Kampagne „Wien bleibt g’sund“ vor. Mit einer Portion Wiener Schmäh machen wir auf die Themen seelische Gesundheit, gesunde Ernährung und Bewegung aufmerksam. In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund!

Viel Freude beim Lesen!  
Für ein gesundes Leben in einer gesunden Stadt.



**Dennis Beck,**  
Geschäftsführer  
Wiener Gesundheits-  
förderung – WiG

Fotos: WiG/Klaus Ranger, Karin Nusbaumer, Andrew Rinkhy

**Urban Food: Wien hat als Nahversorger viel zu bieten. Seite 12**



## INHALT

### 04 **Kurz notiert**

### 07 **Umfrage**

Wie hat sich Ihr Lebensstil durch Corona verändert?

### 08 **Was uns stark macht**

Mit Bewegung und gesunder Ernährung neu durchstarten

### 11 **Service**

Webseiten und Angebote

### 12 **Essen neu gedacht**

Wie die Corona-Krise unser Essverhalten beeinflusst

### 14 **Alternativen zum Müll**

Wertvolle Lebensmittel verwenden statt verschwenden

### 15 **Beim Wirten**

Endlich wieder zusammen: Genuss hat auch viel mit guter Gesellschaft zu tun

### 16 **Abwehrkräfte stärken**

Obst und Gemüse mit echten Superkräften

### 17 **Bewegung hilft**

Österreichische Bewegungsempfehlungen: Gerade jetzt profitiert der Körper



**Was uns in der Corona-Krise stärkt. Seite 8**

### 18 **Gesunde Mobilität**

Zu Fuß, per Rad und mit den Öffis gesund unterwegs

### 20 **Bewegung ist für alle da**

Die Gesundheitskrise trifft nicht jede/-n gleich stark

### 21 **Wieder aktiv**

Kinder brauchen Bewegung

### 22 **Aus den Bezirken**

### 24 **WiG-Kampagne „Wien bleibt g’sund“**

Wiener Schmäh statt erhobener Zeigefinger

### 25 **Hotline für Essstörungen**

Vor allem Junge sind betroffen

### 26 **Termine**

### 27 **Kolumne** Barbara Kaufmann

# Kampagne: Wien bleibt g'sund

## GESUNDE STADT

**W**ie wichtig Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit in Corona-Zeiten sind, vermittelt die Kampagne der Wiener Gesundheitsförderung „Wien bleibt g'sund“. Garniert mit einer Portion Wiener Schmäh und niederschwellig aufbereitet, wird gezeigt, wie man fit, gesund und optimistisch bleibt. „Die bisherige Gesundheitskrise haben wir in Wien gut gemeistert, aber wir dürfen nicht leichtsinnig werden, denn die Pandemie ist noch nicht zu Ende“, betonen Gesundheitsstadtrat Peter Hacker und Dennis Beck,



**„Die gesundheitlichen, psychischen und sozialen Folgen werden uns weiter begleiten. Umso wichtiger ist, sich jetzt schon damit zu beschäftigen statt abzuwarten.“**

*Peter Hacker,  
Gesundheitsstadtrat*



Gesundheitsstadtrat Peter Hacker (l.) und WiG-Geschäftsführer Dennis Beck präsentieren die Kampagne „Gesund leben in Corona-Zeiten“.

Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung, bei der Präsentation der Kampagne.

**Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit.** Die Kampagne verbindet die Botschaft „Wien bleibt g'sund“ mit der erfolgreich laufenden OIDA-Kampagne der Stadt Wien. Drei Slogans drücken aus, worum es – nicht nur in der Corona-Krise – geht: „Lieber drüber reden als Schwamm drüber“, „Lieber jetzt das Gemüse als später den Salat“ und „Lieber spazieren gehen als alles aussitzen“. Die WiG rät: Wer unter Ängsten, Sorgen und Unsicherheit leidet, sollte sich rechtzeitig profes-



**„Mit unseren Angeboten wollen wir die Menschen zusammenbringen und ihnen mehr Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglichen.“**

*Dennis Beck,  
Geschäftsführer WiG*

sionelle Hilfe holen. Außerdem tragen gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung dazu bei, auch in der Corona-Zeit gesund zu bleiben. Die Sujets sowie Videos der Kampagne „Wien bleibt g'sund“ gibt's online. Mehr zur Kampagne auf Seite 24. [wig.or.at/wien-bleibt-gsund-OIDA](http://wig.or.at/wien-bleibt-gsund-OIDA)

# Wie geht Gesundheitsförderung in Zeiten von Corona?

## GESUNDE STADT

**D**ie Corona-Pandemie hat die Gesundheitsförderung vor große Herausforderungen gestellt: Schließlich sind viele Angebote und Projekte auf direkten Kontakt ausgerichtet. Sie konnten nicht wie geplant durchgeführt werden. Gleichzeitig hat die Pandemie aber auch gezeigt, dass Gesundheitsförderung so wichtig ist wie nie zuvor. Man denke an Bewegung, Gesundheitsvorsorge oder psychische Gesundheit. Die Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2021 widmet sich daher dem Thema „Gesund leben in Corona-Zeiten“. Internationale ReferentIn-

nen zeigen neue Zugänge auf und geben Anregungen für die Praxis der Gesundheitsförderung. Erstmals gibt es die Möglichkeit, die Konferenz auch online mitzuverfolgen. Im Rahmen der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz werden auch die Wiener Gesundheitspreise 2021 vergeben. Zum Jahresschwerpunkt werden zusätzlich drei Medienpreise verliehen. Die Verleihung bietet interessante Einblicke in die Vielfalt der Gesundheitsförderprojekte in Wien. •

**14. September 2021, Wiener Rathaus und online (kostenlos), Teilnahme vor Ort: 30 Euro Konferenzgebühr**



Die GewinnerInnen des Wiener Gesundheitspreises 2019 konnten sich noch ohne Abstand über ihre Auszeichnungen freuen.

# Wiener Selbsthilfegruppen: Darüber reden hilft!

## SELBSTHILFE

Eine schwere Erkrankung, eine psychische Krise oder soziale Belastungen: Immer wieder kommen Menschen in Situationen, in denen es Beistand braucht. Wichtige Anlaufstellen dafür sind Selbsthilfegruppen. „Selbsthilfegruppen leisten wertvolle emotionale Unterstützung für Betroffene und sind eine wichtige Säule des Gesundheits- und Sozialwesens für alle Wienerinnen und Wiener. Gerade in schwierigen Lebenslagen kann es helfen, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und daraus neue Kraft für den Alltag zu schöpfen“, betont Peter Hacker, Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport.

**Selbsthilfegruppen-Verzeichnis.** Im Wiener Selbsthilfegruppen-Verzeichnis 2021 finden sich zahlreiche Infos und alle Kontaktdaten. „Die Pandemie stellt für Aktive in Selbsthilfegruppen



**Im Wiener Selbsthilfegruppen-Verzeichnis sind alle Infos zum Thema gesammelt.**

eine große Herausforderung dar. Viele Gruppen haben ihr Angebot erweitert und angepasst“, sagt Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung. Auch die Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien unterstützt mit Online-Angeboten die ehrenamtliche Arbeit der Selbsthilfegruppen.

**Broschüre telefonisch bestellbar unter 01/4000-76924 oder per E-Mail [broschueren@wig.or.at](mailto:broschueren@wig.or.at), Download unter [wig.or.at](http://wig.or.at)**

# Hilfe annehmen

## SELBSTHILFE

Unter dem Motto „Wir haben Luft zum Atmen – der Tag der Selbsthilfe im Freien“ lädt die Wiener Gesundheitsförderung zum Tag der Selbsthilfe ins Rathaus. Erstmals findet die Veranstaltung coronabedingt im Freien statt. Zahlreiche Selbsthilfegruppen stellen bei dieser Veranstaltung sich und ihre Leistungen vor.

**Austausch suchen.** Menschen, die von einer Erkrankung oder einer anderen belastenden Situation betroffen sind, sowie deren Angehörige finden hier die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Sie können wertvolle Informationen einholen und sich über die speziellen Angebote der Gruppen informieren. • **Tag der Selbsthilfe, 26.9.2021, Arkadenhof des Wiener Rathauses, 10–17 Uhr**  
**Die Durchführung der Veranstaltung ist abhängig von der Corona-Situation! [tagderselbsthilfe.at](http://tagderselbsthilfe.at)**

# Jetzt starten: Bewegung für Groß und Klein im Park

## GESUNDES ALTERN

Mit der Corona-Krise ist es bei vielen Kindern wie auch Erwachsenen aufgrund der eingeschränkten Sportmöglichkeiten zu Bewegungsmangel gekommen. Die Wiener Gesundheitsförderung schafft hier Abhilfe und bietet mit „Klein & Groß – Bewegt & Gesund“ in neun Wiener Bezirken ein kostenloses Bewegungsangebot für alle Generationen.

**Fit werden.** Erfahrene TrainerInnen von ASKÖ WAT Wien, ASVÖ und Sportunion bieten in Parks im 3., 4., 7., 9., 11., 12., 14., 17. und 23. Bezirk zwei Mal pro Woche Bewegungseinheiten an. Die Aktivitäten reichen von sanfter Ismakogie und Gesundheitstrainings über Konditions- und Koordinations-training bis zu Linedance und Dance Moves. Damit werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit

# COVID-Infos zum Hören

## GESUNDE STADT

Kann ich mich bei meinem Kind mit COVID-19 anstecken? Wann wird es einen Impfstoff für Kinder geben? Was passiert, wenn ich mit COVID-19 ins Spital muss? Was bedeuten die Mutationen des Coronavirus für uns? Unsere Kolumnistin, Autorin und Filmemacherin Barbara Kaufmann spricht in der Corona-Serie des „Stadt Wien Podcasts“ mit ExpertInnen wie Monika Redlberger-Fritz von der MedUni Wien oder Christoph Wernisch, Infektiologie Klinik Favoriten.

**Podcast.** Seit Mitte 2020 informiert der „Stadt Wien Podcast“ die WienerInnen über wichtige Themen aus der Stadt. Das Themenspektrum ist weit gefächert und reicht von Politik bis Gesellschaft.

**Der „Stadt Wien Podcast“ kann auf dem Browser oder dem Handy per Podcast-App abonniert werden. [wien.gv.at/podcast](http://wien.gv.at/podcast)**

gefördert. Die Trainings finden bei jedem Wetter statt. Einfach vorbeikommen – eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Termininfos: Hotline 0664/852 13 32 (Mo–Fr 9–13 Uhr) oder [wig.or.at/KLEINundGROSS](http://wig.or.at/KLEINundGROSS)**



**Wer sich regelmäßig bewegt, tut der Gesundheit etwas Gutes.**



Broschüre kostenlos  
downloaden: [wien.gv.at/  
kontakte/frauengesundheit/  
publikationen.html](https://wien.gv.at/kontakte/frauengesundheit/publikationen.html)

## Über meinen Körper selbst bestimmen

**GESUNDHEIT HAT EIN GESCHLECHT**

**S**exualität genießen ohne Angst vor einer Schwangerschaft: Dafür sollten Frauen ihren Körper gut kennen und über Verhütungsmittel Bescheid wissen. Das Wiener Programm für Frauengesundheit hat sich mit „Wir haben Lust drauf – aber sicher! Verhütung im Überblick“ des Themas angenommen. Die Broschüre

vermittelt ein positives Körpergefühl und erklärt die inneren und äußeren Geschlechtsorgane. Weiters informiert die Broschüre über alle möglichen Verhütungsmittel, über Wirksamkeit, Kosten und Handhabung.

**Gut informiert.** Nicht jede Schwangerschaft ist gewollt. In Österreich

können Frauen in den ersten drei Monaten ihre Schwangerschaft straffrei abbrechen. Die Broschüre „Meine Entscheidung – Schwangerschaftsabbruch in Wien“ enttabuisiert das Thema. Sie erklärt die Methoden, informiert über Kosten, mögliche Anlaufstellen und Verhütung.

• [frauengesundheit.wien.at](https://frauengesundheit.wien.at)



**Ich bestimme über meinen Körper:  
Dafür braucht es Wissen und  
Selbstbewusstsein.**

## Garteln in der Schule

**GESUNDE SCHULE**

**E**in selbst gepflückter Paradeiser vom Strauch oder der frisch geerntete Schnittlauch direkt aufs Brot: Zahlreiche SchülerInnen konnten im Sommersemester ihr eigenes Gemüse und Kräuter im Schulgarten anbauen. Im Rahmen des Wiener Schulfruchtprogramms erhielten Schulen die Möglichkeit, ein Hochbeet

umzusetzen. Die Schulen konnten bei der Wiener Gesundheitsförderung alles, was zum Gärtnern benötigt wird – von Materialien für ein Hochbeet über Erde bis hin zu Pflanzen – beantragen. Außerdem erhielten die Schulen auch fachliche Unterstützung bei der Errichtung des Hochbeets sowie bei der Auswahl und Pflege der Pflanzen.

**Wiener Schulfruchtprogramm.** Die Hochbeete sind eine Ergänzung zu den umfangreichen pädagogischen Begleitmaßnahmen im Wiener Schulfruchtprogramm. Gemeinsames Gärtnern macht Spaß und die SchülerInnen eignen sich in der Praxis viel Wissen zu den Themen Garteln und gesunde Ernährung an. Über das Wiener Schulfruchtprogramm werden die Schulen jede Woche mit Obst und Gemüse versorgt. Ziel ist, den Kindern die Bedeutung von gesunden und regionalen Lebensmitteln näherzubringen, mehr Wissen über ihre Herkunft zu vermitteln – und bei ihnen die Freude am Genuss von Obst und Gemüse zu wecken. Die Aktion wird mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Union umgesetzt und im Schuljahr 2021/22 fortgeführt.

• [wig.or.at](https://wig.or.at)



## Wie hat sich Ihr Lebensstil durch Corona verändert?

UMFRAGE AUF DER MEIDLINGER HAUPTSTRASSE  
Marion Pruckner



Für mich hat sich das Leben sehr verändert. Isolierter. Bin depressiv geworden und habe zugenommen. Ich bewege mich nicht mehr so viel, um den Kontakt zu begrenzen. Ich hoffe, dass es bald besser wird.

Lidia Guttman, 85 Jahre



Wir haben mehr Zeit füreinander – für gemeinsame Aktivitäten wie das Radfahren und Kochabende. Wir haben die Zeit gut genutzt und sind im dritten Monat schwanger.

Kalina Strzalkowski, 33 Jahre, und Nestor Kouachen, 35 Jahre



Genügsamkeit. Ich hab gemerkt: Man braucht gar nicht so viel wie man dachte.

Alexandra Ferenczy, 34 Jahre



Man muss es nehmen, wie es ist. Mir ist es gut gegangen. Ich hab viel gemalt. Es fehlten die Freunde, das richtige Treffen, das Soziale – nur Telefon ist oft zu wenig.

Elisabeth Miklas, 65 Jahre



Ich sehe, wie wichtig das Familienleben ist. Ich habe meine Frau schon zu lang nicht mehr gesehen – sie lebt im Ausland. Dafür habe ich meine Ausbildung zum Labortechniker abgeschlossen.

Ibrahim Abed, 23 Jahre



Aktivitäten im  
Freien stärken  
das Immun-  
system und  
machen gute  
Laune.

# Was uns in Krisen stärkt

**CORONA SCHLÄGT AUF DIE SEELE. UND AUCH WER NICHT DIREKT KÖRPERLICH ERKRANKT, IST BETROFFEN. DARUM IST ES GERADE JETZT WICHTIG, AUF GESUNDE ERNÄHRUNG UND GENUG BEWEGUNG ZU ACHTEN.** **Christine Oberdorfer**

**W**eltweit mehr als 176 Millionen Corona-Fälle und 3,8 Millionen Todesopfer – das ist die traurige Bilanz nach 18 Monaten Pandemie. Das Virus hat unser Leben grundlegend verändert. Wir achten auf Hygiene, tragen Masken, halten Abstand und sind viel zu Hause geblieben, um uns nicht anzustecken. Unser Körper muss aber auch mit den körperlichen Auswirkungen wie zum Beispiel Gewichtszunahme und weniger Aktivität klarkommen – auch wenn wir nicht direkt an COVID-19 erkranken. Und die Distanz zu anderen Menschen kann Folgen für die Seele haben. Vieles, das vorher ganz normal war, fehlte plötzlich: die regelmäßigen Laufrunden mit den ArbeitskollegInnen, die Entspannung beim Yoga, das Schnitzel beim Radausflug am Wochenende oder das Geburtstagsessen mit den FreundInnen. Jetzt gilt es, den Weg in eine neue Normalität zu finden.

**Wertschätzung – gerade jetzt.** Eine abwechslungsreiche Ernährung und ausreichend Bewegung sind der Schlüssel zu einem gesunden, leistungsfähigen Körper. Nicht nur, aber ganz besonders in der Corona-Krise. „Wie ich mit meinem Körper umgehe, zeigt auch, wie sehr ich ihn wert-

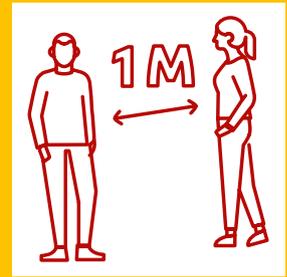
schätze“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Michaela Knieli von DIE UMWELTBERATUNG. Das heißt für sie: abwechslungsreich essen, mit viel Gemüse und Obst, am besten regional und bio. Für Sportwissenschaftler Günter Schagerl von der ASKÖ (Arbeitsge-

**„Eine gute und bewusste Ernährung zeigt auch die Wertschätzung dem eigenen Körper gegenüber.“**

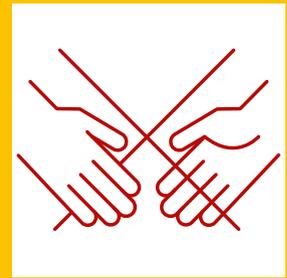
*Michaela Knieli,  
Ernährungswissenschaftlerin  
DIE UMWELTBERATUNG*

meinschaft für Sport und Körperkultur in Österreich) gehört auch Sport unbedingt dazu: „Bewegung ist für den Körper genauso wichtig wie Essen und Schlafen“, ist er überzeugt. Und jeder Schritt zählt. In der aktuellen Krise haben sich die Rahmenbedingungen für beide Bereiche – Ernährung und Bewegung – verändert. Positiv wie negativ. Aber gerade jetzt ist wichtig, auf das Wohlbefinden und die körperliche und seelische Gesundheit zu achten.

**Mehr als Nahrungsaufnahme.** Ein wesentlicher Baustein zum Gesundsein und Gesundbleiben ist die Ernährung: Abwechslungsreich, saisonal und biologisch soll sie sein. Kantinen und Restaurants fielen über Monate



**1. MINDESTENS EINEN METER ABSTAND VON PERSONEN HALTEN, MIT DENEN MAN NICHT ZUSAMMENLEBT**



**2. AUF HÄNDE-SCHÜTTELN VERZICHTEN**



**3. IN ÖFFENTLICHEN GESCHLOSSENEN RÄUMEN MUND-NASEN-SCHUTZ TRAGEN**



**4. HÄNDE MEHRMALS TÄGLICH GRÜNDLICH WASCHEN**



**5. NIESEN UND HUSTEN IN DIE ARMBEUGE ODER IN EIN TASCHENTUCH**

Obst und Gemüse bringen schon im Babyalter Abwechslung in den Speiseplan.



aus, blieb nur das Selberkochen. „Kochen ist wichtiger geworden, das ist gut. Vor allem Kinder profitieren langfristig davon, wenn sie beim Karottenschneiden, Reiskochen und Kräuteraschen helfen dürfen.“ Dass das Familien vor ein zeitliches Problem stellt, ist klar. Aber auch das kann man lernen: „Kochen heißt nicht, aus den feinsten Zutaten ein Festtagessen zu zaubern. Schnelle, günstige und idealerweise gemüselastige Alltagsgerichte – darauf kommt’s an. Tipps und Rezepte gibt’s auf unserer Webseite“, rät die Ernährungswissenschaftlerin.

**Bewegungsroutine.** Wie bei der Ernährung geht’s auch bei der Bewegung ums Dazulernen: „Schon nach wenigen Wochen sehen wir positive Effekte: besserer Schlaf, gute Laune und ein gutes Körpergefühl. Der Körper merkt sich die Freude an der Bewegung. Darum ist sie besonders für Kinder so wichtig“, sagt Sportwissenschaftler Günter Schagerl. In Corona-Zeiten fehlte die soziale Komponente beim Sport – und die Motivation sank. Schagerl betont: „Doch gerade in unsicheren Zeiten ist Bewegung wichtig – sie stärkt Körper und Seele.“ Er rät zu einer bewegungsfreundlichen Tagesplanung. Wobei es nicht zwingend schweißtreibender Sport sein muss: Auch wer seine Alltagswege wie Einkäufe zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegt, mit den Kindern Fußball spielt oder Treppen statt Aufzügen nimmt, tut sich selbst etwas Gutes. „Das Schwierigste ist der erste Schritt. Dann wird’s leichter.“ ● [umweltberatung.at, askoe.at](http://umweltberatung.at, askoe.at)



## INTERVIEW

Michaela Knieli, Ernährungswissenschaftlerin  
DIE UMWELTBERATUNG

### Corona zeigt: Ernährung ist mehr als Essen. Warum ist das Thema gerade jetzt so wichtig?

Wir verbinden Essen mit Emotionen: Beim Gedanken an Omas Suppe oder ihren Apfelkuchen wird einem warm ums Herz. Und auch Schokolade macht glücklich – schon allein wegen dem süßen Geschmackserlebnis. Dazu kommt die soziale Komponente des gemeinsamen Essens mit der Familie oder Freundinnen und Freunden.

### Haben sich unsere Ernährungsgewohnheiten verändert?

Zwangsläufig wurde mehr selbst gekocht. Jede und jeder musste sich mit dem Thema auseinandersetzen und merkt, dass Qualität einen Unterschied macht. Das ist gut! Auch die Wertschätzung für die Leistungen der Gastronomie ist gestiegen.

### Was sind negative Entwicklungen?

Für Familien, die durch Homeoffice und Homeschooling ohnehin belastet waren, war das Kochen ein weiterer Stressfaktor. Denn Kochen und Einkaufen sind Arbeit und brauchen Zeit. Besorgniserregend ist auch die Qualität vieler Lieferservices, gerade beim Fast Food – und der Müllberg, der dadurch entsteht.



## INTERVIEW

Günter Schagerl,  
Abteilungsleiter für  
Fitness und Gesundheitsförderung der ASKÖ

### Hat sich das Bewegungsverhalten in der Corona-Krise verändert?

Jede Krise verändert das Verhalten – Krise bedeutet Dauerstress. Stress heißt für den Körper: kämpfen, tot stellen oder weglaufen. Wir reagieren also sehr unterschiedlich – je nachdem, in welchen Lebensumständen wir uns befinden und wie wir sie bewerten. Man kann positive Effekte spüren, aber auch negative.

### Die ASKÖ hat zwei Studien zum Thema Bewegung in der Corona-Krise durchgeführt. Ergebnisse?

Ich muss vorausschicken: Eine absolute Wahrheit gibt es nie. Aber unsere Studien „Bewegung gewinnt gegen Corona“ und jetzt neu „Die aktuell beste Medizin: Bewegung dich, mach Sport!“ haben gezeigt, dass die Bedeutung von Bewegung gestiegen ist. Vor allem Menschen in Ausbildung und durch Corona arbeitslos gewordene sagen, dass Bewegung essenziell ist.

### Welche Auswirkungen hat regelmäßige Bewegung auf den Körper?

Vor allem ausdauerorientierte Bewegung hat die wunderbare Eigenschaft, die Stresstoleranz zu erhöhen. Stresshormone werden später ausgeschüttet und der Erholungseffekt danach setzt schneller ein. Das heißt, wir können mit Krisen und Herausforderungen im Leben besser umgehen.

### Ihre Tipps für ein aktiveres Leben?

Wer das Gesetz der funktionellen Anpassung verstanden hat, wird sich ganz sicher mehr bewegen wollen: Unbewegte Muskeln werden schwächer, bewegte wachsen und werden stärker. Das gilt übrigens auch für das Gehirn. Unser Körper braucht Bewegung, um gut zu funktionieren. Bewegung hilft, Krisen zu überstehen. Und sie erweitert unseren Handlungsspielraum. Wer halbwegs aktiv und gesund ist, schafft es auf den Kilimandscharo.

## TIPPS, WEBSEITEN & ANGEBOTE



### Österreichische Bewegungsempfehlungen

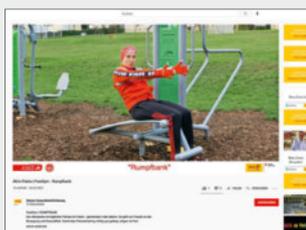
Wie viel Bewegung brauchen wir – als Kinder, Erwachsene, Schwangere oder alte Menschen? Dieser Frage geht der Fonds Gesundheits Österreich mit dem aktuellen Wissensband nach. Prinzipiell gilt, langes Sitzen zu vermeiden und durch regelmäßige Bewegungseinheiten zu unterbrechen.

[fgoe.org/wissensband17\\_bewegungsempfehlungen](http://fgoe.org/wissensband17_bewegungsempfehlungen)



### Kinder essen gesund

Kindgerechte Rezepte oder gleich das ganze Kochbuch „In die Küche, fertig, los!“ gibt es auf der Webseite der Initiative „Kinder essen gesund“ des FGÖ. In kurzen Videos wird kindgerecht erklärt, was z. B. Regionalität und Saisonalität ist oder was beim Kauf von Naschereien beachtet werden kann. „Schlau sein – Gesund essen“, ein WiG-Projekt im Rahmen der Initiative, wird ebenfalls vorgestellt. Für Kinder von vier bis zehn Jahren. [kinderessengesund.at](http://kinderessengesund.at)



### Bewegung wirkt – in allen Lebenslagen

In kurzen Bewegungsvideos auf dem YouTube-Kanal der Wiener Gesundheitsförderung zeigen TrainerInnen (zum Beispiel an den Geräten im Aktiv-Park), wie einfach Bewegung geht – ohne professionelle Hilfsmittel, entweder daheim oder im Freien. Das Angebot unterstützt Menschen bei ihren ersten Schritten in einen bewegungsreicheren Alltag. [wig.or.at](http://wig.or.at)



### Ernährungsquiz

Testen Sie Ihr Wissen rund um Ernährung in Multiple-Choice-Tests: Was sind gute Kohlenhydrate, was schlechte? Welche Eiweißprodukte nehmen VeganerInnen zu sich und was ist der Unterschied zwischen tierischen und pflanzlichen Proteinen? Die Ratespiele gibt's zu den Themen Fett, Kohlenhydrate, Salz, Fleisch, Proteine, Süßes und vielem mehr. [forum-ernaehrung.at/quiz](http://forum-ernaehrung.at/quiz)



### Saisonkalender Obst und Gemüse

Vitamingehalt sowie der Geschmack von Obst und Gemüse sind optimal, wenn sie reif geerntet werden. Infos zu saisonalen und regionalen Produkten und einen Überblick über das österreichische Obst- und Gemüsejahr gibt es auf der Webseite von DIE UMWELTBERATUNG. [umweltberatung.at/download/?id=Saisonkalender-1502-umweltberatung.pdf](http://umweltberatung.at/download/?id=Saisonkalender-1502-umweltberatung.pdf)



### Bunter Genuss

Das Video „Genieß es – abwechslungsreich ist am besten“ der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit zeigt, wie wichtig Vielfalt auf dem Teller ist. Denn kein Lebensmittel besitzt alle Inhaltsstoffe, die wir täglich brauchen. [youtube.com/watch?v=6EcqabzJf78](https://youtube.com/watch?v=6EcqabzJf78)

### Radmotorikpark

An 17 Stationen können alltagsnahe Herausforderungen wie etwa das Queren von Schwellen und Schienen, Kopfsteinpflaster und das Passieren von Engstellen trainiert werden. Für Kinder stehen Freitag bis Sonntag von 14 bis 18 Uhr ausgebildete Fahrrad-TrainerInnen zur Verfügung. Der Parcours kann mit Einrad, Skateboard, Inlineskates, Scooter, Fahrrad und dem Rollstuhl befahren werden. 22., *Rudolf-Nurejew-Promenade*, [wien.gv.at/freizeit/spielplatz/radmotorikpark.html](http://wien.gv.at/freizeit/spielplatz/radmotorikpark.html), [radlobby.at](http://radlobby.at)

### Wiener Stadtwanderwege

Zur Jubiläumswarte, auf den Bisamberg, die Sophienalpe oder entlang des urbanen Gemeindebau-Wanderwegs: Alle 13 Stadtwanderwege sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar und bieten tolle Ausblicke auf Wien. Die Wegbeschreibungen geben die Dauer und Länge der Strecken sowie die Stempelstellen für den Wanderpass an. Mit aktivierter Standortbestimmung kann im mobilen Stadtplan die eigene Position am Wanderweg verfolgt werden. [wien.gv.at/umwelt/wald/freizeit/wandern/wege](http://wien.gv.at/umwelt/wald/freizeit/wandern/wege)

### Ausstellungsblog „Ablaufdatum“

Ablaufdatum – Wenn aus Lebensmitteln Müll wird: Im Blog zur Sonderausstellung im Naturhistorischen Museum gibt es regelmäßig neue Videos, Animationen und Informationen zu Themen rund um die Lebensmittelverschwendung. Alternativen zur Lebensmittelrettung werden ebenso vorgestellt wie etwa die Wiener Tafel und die Initiative Foodsharing, die Lebensmittel vor der Mülltonne retten. [nhm-wien.ac.at/ablaufdatum/blog](http://nhm-wien.ac.at/ablaufdatum/blog)





# Die neuen Wege von „Urban Food“

OBST UND GEMÜSE SELBER ANBAUEN, MÖGLICHKEITEN VON ONLINE-BESTELLUNGEN, UNTERSTÜTZUNG FÜR START-UPS ODER DIE VERNETZUNG REGIONALER UNTERNEHMEN: WIEN BIETET IM LEBENSMITTELBEREICH INNOVATIVE CHANCEN. **Stephanie Tobeitz**

## GESUNDE ERNÄHRUNG IN CORONA-ZEITEN



„Die Pandemie hat die Wertschätzung für regionale Produkte und ihre Produzenten deutlich erhöht.“

*Hanni Rützler, Foodtrend-Forscherin und Gründerin des futurefoodstudios*

**D**ie Sonne lacht vom Himmel, ein sanftes Lüftchen streicht durch die Felder. Mittendrin hantiert Andreas Gugumuck, Besitzer der einzigen Wiener Traditions-Schneckenfarm, die umgeben von Natur am Stadtrand liegt, und verrichtet einen der wichtigsten Arbeitsschritte. Es gilt, 3.000 Schnecken einzusammeln und anschließend zu verarbeiten. „Bis zum ersten Lockdown lief das Geschäft sehr gut. Dann sind von einer Sekunde auf die andere

fast alle Vertriebsmöglichkeiten weggefallen. Wir hatten vorwiegend auf die Gastronomie gesetzt – unser Hauptabnehmer –, die geschlossen war“, erzählt Gugumuck. „Also mussten wir uns umorientieren.“ So wurden neue Produkte entwickelt, der Internetshop angekurbelt und ein attraktives Plus für den Ab-Hof-Verkauf – Gugumucks Gartenbar – geschaffen. Ob das das Geschäft gerettet hat? Gugumuck: „Dadurch haben wir es geschafft, gestärkt aus der Krise zu gehen.“

Andreas Gugumuck  
züchtet im 10. Bezirk  
Weinbergschnecken.



„Um als Stadt lebenswert zu bleiben, braucht es langfristige Alternativen zur konventionellen Lebensmittelproduktion.“  
Christian Bartik, Leiter der Förderabteilung der Wirtschaftsagentur Wien

**Umschwung.** Viele taten es Gugumuck gleich. Wer die Möglichkeit hatte, baute Webshops aus oder ist in die Produktentwicklung gegangen und hat so neue Wege gefunden, sein Gut innovativ an Frau oder Mann zu bringen. Von Wiener Honig bis zu Wiener Minigurken oder Ochsenherzparadeiser von Blün. Und die Menschen nehmen es gerne an. Reisen oder groß shoppen waren nicht erlaubt, aber die Freude an biologischen und

regionalen Waren, die stieg an. „Online frische Lebensmittel und regionale Spezialitäten zu bestellen hat zugenommen und treibt den Strukturwandel unseres Ernährungssystems an. Auch selbst Hand anzulegen, ob am Fensterbrett oder bei Urban-Gardening-Projekten, hat an Popularität gewonnen“, sagt Hanni Rützler. Sie ist seit 20 Jahren Foodtrendforscherin. Rützler: „Die Pandemie hat auch gezeigt, wie wichtig Selbstversorgung für eine Metropole ist.“

**Förderungen.** Auch die Wirtschaftsagentur Wien hat erkannt, dass Wien viel Potenzial hat, Lebensmittel nachhaltig zu produzieren, zu verpacken und zu vertreiben. Hier stehen seit 2020 innovative Lebensmittelprojekte unter dem Titel „Let’s talk Lebensmittel“ im Mittelpunkt. „Als Standortagentur der Stadt können wir durch bewusste Themensetzungen bei der Vergabe von Fördergeld Anreize für produzierende Unternehmen in Wien setzen“, erzählt Christian Bartik, Leiter der Förderabteilung der Wirtschaftsagentur Wien. Daher wurde überlegt, wie es gelingen kann, Produktion, Distribution, Konsum und auch die Wiederverwertung so zu verdichten und zukunftstauglich zu machen, dass sie wieder zurück ins Herz der Städte geholt werden können. Beispiele für innovative Fördererfolge sind etwa der Online-Bauernmarkt markta, der vegane Lachs aus dem 3-D-Drucker des Start-ups Revofoods, das Aquabonik-Start-up Blün, das Fischzucht und Gemüseanbau in einem geschlossenen Kreislauf produziert, sowie die Firma Manner, die mit ihrer vertikalen Produktion mitten in Hernals sogar erweitern konnte. „Seit dem Start unseres Programms konnten wir mit sieben Millionen Euro spannende Projekte unterstützen“, erklärt Bartik.

**Landwirtschaft.** Wie wichtig krisensichere Regionalversorgung vor allem in den Bereichen Gemüse und Wein ist,

weiß man auch in der Landwirtschaftskammer Wien. Diese betreut in der Bundeshauptstadt rund 700 Betriebe auf 7.000 Hektar Anbaufläche – das ist rund ein Sechstel Wiens – und unterstützt durch Förderungsmaßnahmen innovative Ideen sowie mit Beratung und (digitalen) Weiterbildungsmöglichkeiten. „Beim ersten Lockdown hatten die Menschen Sorge, nicht mehr genug Lebensmittel zu bekommen. Doch wir konnten beweisen: Wien stellt ausreichend Gemüse selbst her“, erklärt Franz Windisch, Wiener Landwirtschaftspräsident und selbst Landwirt in vierter Generation. Auch die Vermarktung war durch Corona einem Wandel unterzogen: LandwirtInnen haben begonnen, verstärkt ihr



„Wir stellen sicher, dass Wien auch für Lebensmittel eine Stadt der kurzen Wege ist.“

Franz Windisch,  
Präsident der Landwirtschaftskammer Wien

Gemüse ab Hof, per Internet oder sogar per Drive-in-Verkauf anzubieten. Windisch: „Die Wiedererkennbarkeit der Herkunft und der Herstellerinnen und Hersteller sind enorm entscheidend. Sie erlauben auch teilweise höhere Preise, weil die Qualität ebenso besser ist. Dabei werden nicht nur die Lebensmittel selbst geschätzt, sondern auch die Agrarflächen zur Naherholung.“ Doch woran erkenne ich nun eine echte Wiener Gurke – am Markt oder im Handel? „Zum Beispiel auch durch unser neues Gütesiegel der Dachmarke Stadternte Wien“, sagt Windisch. • [futurefoodstudio.at](https://futurefoodstudio.at), [wirtschaftsagentur.at/lebensmittel](https://wirtschaftsagentur.at/lebensmittel), [wien.gv.at/umweltschutz/nachhaltigkeit/sum-food.html](https://wien.gv.at/umweltschutz/nachhaltigkeit/sum-food.html), [gugumuck.com](https://gugumuck.com), [bluen.at](https://bluen.at), [wienerhonig.com](https://wienerhonig.com), [stadtlandwirtschaft.wien](https://stadtlandwirtschaft.wien)

Das Konzept der „Tafel“ entstand in den 1970er-Jahren in den USA. Heute gibt es sie weltweit.



# Verwenden statt verschwenden

## GESUNDE ERNÄHRUNG IN CORONA-ZEITEN

**AUF DER EINEN SEITE ÜBERFLUSS, AUF DER ANDEREN MANGEL: IN WIEN GIBT ES VIELE INITIATIVEN, DIE LEBENSMITTEL UMVERTEILEN.** Martina Stehrer

**A**m Großmarkt Wien wird nicht nur Obst und Gemüse verkauft, sondern hier ist auch die Logistikzentrale der Wiener Tafel. Der gemeinnützige Verein holt Warenspenden von Handel, Industrie und Landwirtschaft ab und bringt sie zu rund 90 Sozialeinrichtungen, wo von Armut betroffene Menschen versorgt werden. 2020 rettete die Wiener Tafel 566.685 Kilo Lebensmittel vor dem Müll. Rund 300 MitarbeiterInnen, der Großteil ehrenamtlich, sind im Einsatz. Geschäftsführerin Alexandra Gruber sagt: „War es vor 20 Jahren schwer, PartnerInnen zu finden, ist Foodsharing heute in.“ Vor der Pandemie waren rund 483.000 Menschen in



„Wir wollen eine Verhaltensänderung bewirken. Jede/-r kann im eigenen Haushalt zum Lebensmittelretter werden.“

Alexandra Gruber,  
Geschäftsführerin  
Wiener Tafel

Österreich von Ernährungsunsicherheit betroffen. Die Nachfrage nach günstigen oder kostenlosen Lebensmitteln ist gestiegen. Gruber: „Das sehen wir an unserem öffentlichen Kühlschrank am Großmarkt.“ Die Wiener Tafel setzt auch auf Bewusstseinsbildung. „Oft fehlt das Wissen, wie man Lebensmittel haltbar macht oder richtig lagert. Viele wissen nicht, dass Lebensmittel nach Erreichen des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar sind.“ In Kooperation mit der Stadt Wien bietet die Tafel Workshops, etwa zum Thema „Wie kann ich altes Brot verwerten?“ an.

**Nachhaltigkeit.** Die Stadt Wien fördert seit Langem einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln. Umwstadtrat Jürgen Czernohorsky: „Lebensmittelproduktion, -transport und -lagerung verursachen ein Viertel bis ein Drittel aller Treibhausgasemissionen. Die Wahl der Lebensmittel und unser Umgang damit beeinflussen das Klima unmittelbar.“ Anfang 2020 wurde der Lebensmittelaktionsplan „Wien isst G.U.T.“ gestartet. „G“ steht dabei



„Mit ‚Wien isst G.U.T.‘ vernetzen wir Aktivitäten der Stadt Wien und der Initiativen, die sich für einen nachhaltigen Einsatz von Lebensmitteln einsetzen.“  
Jürgen Czernohorsky,  
Stadtrat für Klima, Umwelt,  
Demokratie und Personal

für gesund und genussvoll, „U“ für umwelt- und klimafreundlich, „T“ für tierfair. Der Plan bündelt zahlreiche Initiativen und gibt einen Überblick über die Aktivitäten der Stadt Wien.

**Lebensmittel retten.** In der Broschüre „Das is(s)t es mir wert“ gibt die Stadt Wien etwa Tipps zur Lebensmittelweitergabe. Und auch das Start-up „Unverschwendet“ setzt sich gegen die Vernichtung von Lebensmitteln ein. Das Unternehmen rettet überschüssiges Obst und Gemüse und verarbeitet es zu neuen Produkten bzw. gibt es an soziale Einrichtungen weiter. [umwelt.wien.gv.at](http://umwelt.wien.gv.at), [wienertafel.at](http://wienertafel.at), [unverschwendet.at](http://unverschwendet.at)



In netter Gesellschaft schmecken Gulasch & Co gleich noch mal so gut.

# Genuss nah am Paradies

## GESUNDE ERNÄHRUNG IN CORONA-ZEITEN

WIENER SPEISEN ZU GENIESSEN, HAT ETWAS TRÖSTLICHES. WIRTSHÄUSER UND IHRE SOZIALE FUNKTION FEHLTEN IN DEN VERGANGENEN MONATEN BESONDERS. **Sylvia Simanek**

**A**n einem schön gedeckten Tisch sitzen, in einer Speisekarte gustieren und aus-suchen dürfen, was Köstliches serviert wird: „Das ist schon sehr nahe am Paradies!“, so Restaurantkritiker Severin Corti. „Ein Ort, wo ich Gast und König sein darf, diese Sehnsucht erfüllen die Stammbeisln.“ Deshalb wurden sie in der Corona-Zeit sehr vermisst. Allein

macht man nicht gern zu Hause – es dauert, kleine Mengen lohnen sich nicht, die Küche ist verschmutzt und die Wohnung riecht.“ Für ihre Leibgerichte gehen die WienerInnen deshalb gern ins Gasthaus, wo die Speisen auch handwerklich meist sehr gut zubereitet seien, so Seiser.



„Einfach bestellen und serviert bekommen – das ist nahe am Paradies.“  
Severin Corti,  
Restaurantkritiker für die Tageszeitung „Der Standard“



„Eine gemütliche Zeit haben, sich austauschen und genießen: Das alles ist im Beisl möglich.“  
Katharina Seiser,  
Kulinarik-Journalistin und Kochbuchautorin

der Gedanke an einen Tafelspitz mit Röstkartoffeln lässt einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. „Viele Wiener Gerichte sind zeitaufwendig in der Zubereitung, etwa Schmorgerichte“, so Kulinarik-Journalistin und Kochbuchautorin Katharina Seiser. „Das

**Wertschätzung.** Aufholbedarf sieht sie bei der Qualität der Zutaten, etwa beim Fleisch. „Da würde ich mir wünschen, dass die bäuerliche Arbeit angemessener honoriert wird.“ Nicht wenige versuchen nun, Leibspeisen wie Schnitzel mit Erdäpfelsalat selbst zu kochen. „Das könnte zu mehr Bewusstsein, Wertschätzung und Dankbarkeit für die Leistung der Gastronomie führen“, hofft Seiser. Als Alternative gab es in den vergangenen Monaten Take-away-Angebote – von Buchteln und Kaiserschmarren bis Backhendl.

**Sozialer Aspekt.** Auch vielen Alleinlebenden fehlten die Wirtshäuser, ist Seiser überzeugt. „Nicht alle können kochen – das Beisl ums Eck übernimmt

dann die Funktion täglicher Ernährung.“ Aber nicht nur das. Eine gesellige Zeit verbringen, plaudern, „dieser wichtige Aspekt wurde vielen erst bewusst“, sagt Seiser. Stammgäste leben mit der Wirtin, dem Wirten mit und umgekehrt. „Sie kennen deren Lebensgeschichten und den Alltagsneuigkeiten und -problemen wird Raum gegeben.“ Aber immerhin konnte man sich in manchen Beisln ein gutes „Papperl“ abholen. „Speisen wie Beuschel oder Krautfleisch eignen sich ja auch bestens zum Aufwärmen“, so Seiser. Auch wenn dann noch immer das Wirtshauslebnis fehlte: „Ein vertrauter Geschmack tut gut. Er signalisiert Beständigkeit, etwas, worauf man sich verlassen kann – das ist gerade in unsicheren Zeiten wichtig.“ ● **esskultur.at**

# Mit Genuss die Abwehr stärken

**DAS IMMUNSYSTEM LÄSST SICH AUCH MIT LEBENSMITTELN BOOSTEN. VOR ALLEM REGIONALE, FRISCHE, PFLANZENBASIERTE SPEISEN ENTHALTEN NÄHRSTOFFE, MIT DENEN WIR UNSERE ABWEHRKRÄFTE UNTERSTÜTZEN KÖNNEN.** Ulrike Krasa

**E**ine ausgewogene Ernährung, die Energie und Nährstoffe liefert, ist in allen Lebenslagen für das Immunsystem wichtig. Diese sogenannte „Immunonutrition“ hat gleich zwei Vorteile: Der Körper bekommt nicht nur jene Stoffe, die er braucht, sondern kann in Phasen von



**„Wichtig ist auch, zu den Mahlzeiten zu essen und nicht ständig zu snacken.“**

*Sandra Holasek, Leiterin der Forschungseinheit Nutrition and Metabolism an der Med Uni Graz*

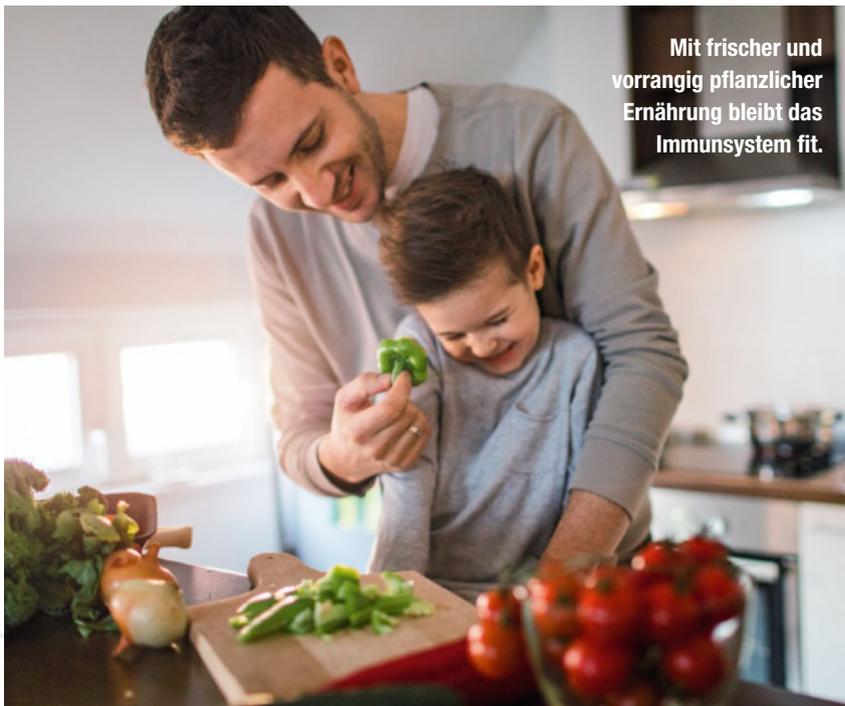
Virusinfektionen auch das Immunsystem besser unterstützen. Und das zahlt sich aus. Denn ungesunde, einseitige Ernährung führt zu einem Mangel an Mikronährstoffen, die maßgeblich für die Immunabwehr sind. Verschiedene Vitamine, Mineralstoffe wie Calcium und Spurenelemente wie Eisen spielen dabei eine tragende Rolle. „Die unterschiedlichen Pflanzeninhaltsstoffe haben starken Einfluss auf die Körperfettmasse und tragen wesentlich zur Immunsteuerung bei“, so Sandra Holasek von der Med Uni Graz und rät zu Äpfeln, dunklen Beeren, Karotten, Zwiebeln, Spinat, Spargel, Kohl, Hülsenfrüchten und Nüssen. Aber auch Kren, Käferbohnen und Kürbiskernöl sind wahre Kraftpakete.



**„Es ist die Abwechslung, die eine ausgewogene Ernährung auszeichnet.“**

*Sabine Rohrmann, Leiterin der Arbeitsgruppe Ernährungsepidemiologie an der Universität Zürich*

**Immunsystem füttern.** Gerade in der Phase nach einer Erkrankung sollte man besonders auf die Ernährung achten. „Eiweiß ist zum Beispiel für den Aufbau wichtig. Was aber nicht heißt, dass man jetzt besonders viel Fleisch essen muss. Auch Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sind gute Eiweißquellen“, rät Sabine Rohrmann von der Universität Zürich. Vor allem „Übergewichtige sind oft durch einseitige, hochkalorische Ernährung schlechter mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Fieber und Entzündungen während einer Krankheit verstärken den Mangel an Elektrolyten wie Kalium oder Natrium“, so Holasek. Wer sein Immunsystem füttern möchte, hat jetzt ideale Bedingungen: „Gerade im Sommer gibt es überall frisches Gemüse und Obst“, sagt Rohrmann und rät, „die bunte Abwechslung, die sich saisonal und regional bietet, zu nutzen.“ Wichtig ist, so Holasek, pflanzenbasierte, frische Lebensmittel und moderat tierische Produkte von hoher Qualität zu wählen. Die Mahlzeiten sollten regelmäßig eingenommen werden. Sich durch den Tag zu snacken, ist auf Dauer nicht empfehlenswert. ●



**Mit frischer und vorrangig pflanzlicher Ernährung bleibt das Immunsystem fit.**

Der erste Schritt ist wichtig:  
Wer bisher inaktiv war, profitiert  
ganz besonders von Bewegung.

# Bewegt durch die Krise

## GESUNDE BEWEGUNG IN CORONA-ZEITEN

DIE NEUEN „ÖSTERREICHISCHEN BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN“ VERRATEN, WIE VIEL KÖRPERLICHE AKTIVITÄT DER MENSCH – BESONDERS JETZT – BRAUCHT. Robert Penz

**D**ie Pandemie hat für eine Zäsur in unseren Lebensgewohnheiten gesorgt. „Im Mittel haben die Menschen zwei bis vier Kilo zugenommen“, weiß Thomas Dörner, Professor im Zentrum für Public Health der MedUni Wien. Der Grund: Die Corona-Maßnahmen hatten Auswirkungen auf Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit. „Diese Gewichtszunahme in relativ kurzer Zeit erhöht die Sterblichkeit in der Bevölkerung in einem Ausmaß, das man basierend auf der vorhandenen wissenschaftlichen Literatur nur erahnen kann“, warnt Dörner. Daher ist wichtig, dem entgegenzuwirken. Und am besten hilft da Bewegung.



„Etwa zwei Fünftel haben in der Pandemie signifikant an Gewicht zugenommen.“

Thomas Dörner, Professor im Zentrum für Public Health der MedUni Wien

**So viel ist gesund.** Die 2020 aktualisierten „Österreichischen Bewegungsempfehlungen“ des Fonds Gesundes Österreich raten: Kleinen Kindern bis sechs Jahre werden über den Tag verteilt mindestens drei Stunden, Sechs- bis 18-Jährigen täglich mindestens 60 Minuten empfohlen. Erwachsene (18–65 Jahre) sollen pro Woche zwei bis fünf Stunden ausdauerorientierte Bewegung mit zumindest mittlerer Intensität betreiben. Auch die Generation 65 plus sollte dies tun, dabei aber stets die Belastung entsprechend ihrer Einschränkungen festlegen. Allen Gruppen – die Kleinsten sind hier ausgenommen – wird zusätzlich an zwei bis drei Tagen pro Woche zu muskelkräftigenden Übungen geraten. Vorsicht ist dabei immer geboten, um Verletzungen zu vermeiden. Der Nutzen von Bewegung ist – beachtet man ein paar Regeln – jedoch deutlich größer als das Risiko. Man sollte Bewegungsformen wählen, die dem Fitnessniveau entsprechen, und sich bei Vorbelastungen wie



„Die Bewegungsempfehlungen richten sich gezielt an verschiedene Gruppen.“

Sylvia Titze, Sportwissenschaftlerin an der Uni Graz

Verletzungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen ärztlichen Rat holen.

**Faktor Freude.** „Bewegung soll vor allem Freude bereiten. So besteht die Chance, ein Leben lang körperlich aktiv zu bleiben“, sagt Thomas Dörner. Auch in den Alltag lässt sich Bewegung integrieren. „Wer zum Beispiel den Drucker nicht beim Schreibtisch platziert, muss ein paar Schritte gehen“, erklärt Sportwissenschaftlerin Sylvia Titze von der Uni Graz. Der erste Schritt ist ein entscheidender: „Jene, die körperlich bisher inaktiv waren und beginnen, wöchentlich mehr als 30 Minuten Bewegung zu machen, profitieren gesundheitlich am meisten“, so Titze. ● [fgoe.org/Bewegungsempfehlungen\\_fuer\\_unterschiedliche\\_Zielgruppen](https://fgoe.org/Bewegungsempfehlungen_fuer_unterschiedliche_Zielgruppen)

# Corona als Chance für gesunde Mobilität

**RADFAHREN UND ZUFUSSGEHEN HABEN NEUEN AUFWIND BEKOMMEN – EINE CHANCE FÜR EIN GESUNDHEITSFÖRDERNDES UND UMWELTBEWUSSTES MOBILITÄTSVERHALTEN.** *Sylvia Simanek*

**F**lanieren, spazieren, dahineilen: Dank Corona sind sich viele Menschen wieder ihrer Beine als Fortbewegungsmittel bewusst geworden. Menschen nützen in der Krise die Vorzüge sicheren Gehens, etwa für Fitness, Entspannung oder Treffen mit FreundInnen. „Gehen ist die Quelle für mentale und körperliche Erholung, Inspiration und Entschleunigung“, so Dieter Schwab, Obmann von walk-space.at – der Österreichische Verein für FußgängerInnen. „Der Gesundheitsnutzen durch die Bewegung ist enorm, es verlängert die gute Zeit des Lebens. Das Motto lautet: Gut zu Fuß in der Mobilitätskette“, so Schwab. Eine bewegungsfreundliche Gestaltung sei der Schlüssel, um alle Menschen zu erreichen. Das heißt: öffentlicher Raum mit hoher Aufenthaltsqualität – in der Pandemie auch als sichere Orte sozialen Kontakts – und großzügige Bereiche für Gehen, Radfahren, Rollern. Für Schwab wären mehr Begegnungszonen, Schulstraßen und Fußgängerzonen, vor allem in den Außenbezirken, wünschenswert, um den Modal Shift, die Verteilung auf die unterschiedlichen Fortbewegungsmittel, weiter umweltfreundlich zu verbessern. „Stadterweiterungsgebiete mit Fokus auf aktive Mobilität wie

Nordbahnhof, Sonnwendviertel und die Seestadt zeigen, wie die Erreichbarkeit vieler Ziele zu Fuß verbessert werden kann.“



„Wir setzen weiterhin auf die Öffis als klare Nummer eins.“

*Ulli Sima,  
Stadträtin für Innovation,  
Stadtplanung und Mobilität*

**Kinder sicher unterwegs.** Diese Bereiche sind auch für die jüngsten VerkehrsteilnehmerInnen wichtig, damit sie sich sicher durch die Stadt bewegen können. Beim Projekt „Radeln und Rollern“ der Wiener Gesundheitsförderung erfahren Kinder, wie sie ihren Schulweg ohne Eltern-Taxi bewältigen. Schulwegbegleitungen sowie Materialien für Lehrkräfte unterstützen sie dabei. So bekommen die Kinder mehr Bewegung und die Fähigkeit, sich im Straßenverkehr zurechtzufinden, wird gefördert. Außerdem werden das Verkehrschaos und die Umweltbelastung dadurch reduziert.

**Umweltfreundliche Öffis.** „Wienerinnen und Wiener waren 2020 verstärkt umweltfreundlich unterwegs“, sagt Verkehrsstadträtin Ulli Sima. „Der Anteil



Gehen, radeln, Öffis nutzen – so geht umweltfreundliche und gesunde Mobilität in der Stadt.

teil beim Fuß- und Radverkehr hat zugenommen, der Autoverkehr ist gleich geblieben.“ In Kombination mit Öffis wird am meisten zu Fuß gegangen. 2020 hatten die Wiener Linien allerdings um 40 Prozent weniger Fahrgäste. „Viele Menschen attestieren dem öffentlichen Verkehr eine erhöhte Ansteckungsgefahr“, so Michael Schwendinger, Referent für öffentlichen Verkehr und aktive Mobilität beim VCÖ – Mobilität mit Zukunft. „Zahlreiche Studien zeigen jedoch, dass das so nicht stimmt. Das sollte auch seitens der Politik kommuniziert werden.“ Sima betont: „Wir setzen weiterhin auf die Öffis als klare Nummer eins der Mobilität. Gleichzeitig werden wir das Angebot für das Zufußgehen und vor allem das Radfahren umfassend ausbauen. Mir ist wichtig, dass Radfahrende sicher und rasch von A nach B kommen.“ Auf dem Weg in ein klimaneutrales Wien im Jahr 2040 ist die Reduktion der Treibhausgasemissionen im Verkehr eine der großen



**„So viel gehen wie möglich sollte das aktuelle Motto sein, um in Schuss zu bleiben.“**

*Dieter Schwab,  
Obmann walk.space.at –  
der Österreichische Verein  
für FußgängerInnen*

Herausforderungen. Zu mehr Verkehrsaufkommen trugen in der Corona-Zeit die Zustelldienste bei. „Wir unterstützen umweltfreundliche Formate, etwa Grätzel-Lastenräder“, so Sima. „Auch Pilotprojekte wie jenes, bei dem statt mit Lkw mit Lastenrädern ausgeliefert wird, die tagsüber die Remisen der Wiener Linien nutzen, gibt es. Da ist noch mehr drin – wir arbeiten intensiv an Lösungen.“

**Gleichberechtigung.** Seit der Notwendigkeit, Abstand zu halten, sind Mankos im öffentlichen Raum deutli-

cher geworden. „Auf Gehsteigen und beim Warten auf eine grüne Ampel kann man nicht den erforderlichen Abstand halten“, so Schwendinger. Die Aktion #mitallensinnen zu Fuß von walk-space.at soll zeigen, wie wichtig Platz für Menschen ist. Sie ruft dazu auf, freudvolle Aspekte der Bewegung im Freien zu teilen. Die Infrastruktur des öffentlichen Raums sollte laut VCÖ nach dem Ansatz des „Universal Design“ gestaltet werden: konsequent barrierefrei – um für alle Menschen attraktiv und sicher nutzbar zu sein. „Der ‚Safe System Approach‘ soll hingegen verhindern, dass menschliche Fehler zu Verkehrsoptern führen“, so Schwendinger. Beispiele sind Geschwindigkeitsbeschränkungen oder Radwege mit großen Kurvenradien. „In Städten ist vor allem Flächengerechtigkeit relevant“, sagt Schwendinger. „Fahrende und abgestellte Autos bekommen derzeit viel mehr Platz als der Fuß- und Radverkehr. Wichtigster An-

satzpunkt ist die Parkraumbewirtschaftung.“ Viel Potenzial hätten Wohnstraßen: „Es gibt viele, aber oft nur in Form einer Verkehrstafel. Es sollte klar sein – auch durch bauliche Gestaltung –, dass Spielen, Sitzen, Rad- und Rollerfahren erwünscht sind.“ Innerhalb einer Viertelstunde Arbeit, Kindergarten, Supermarkt, ÄrztIn und Lokale ohne Auto erreichen: Die Vision



**„Flächengerechtigkeit heißt mehr Platz fürs Gehen und Radfahren.“**

*Michael Schwendinger,  
Referent für öffentlichen  
Verkehr und aktive Mobilität  
beim VCÖ*

der 15-Minuten-Stadt klingt verlockender denn je – gut für die Gesundheit, gut für die Umwelt. ●

**Video zum Projekt Radeln & Rollern:**  
[wig.or.at/RadelnRollern](http://wig.or.at/RadelnRollern);  
[vcoe.at](http://vcoe.at), [walk-space.at](http://walk-space.at)

# Bewegung ist für alle da

**SOZIOÖKONOMISCH BENACHTEILIGTE MENSCHEN BEWEGEN SICH WENIGER, ESSEN SCHLECHTER UND ERKRANKEN HÄUFIGER. DOCH ES GIBT INITIATIVEN DAGEGEN.**

**E**ine kleine Gruppe ist mit Kletterausrüstung auf Initiative von LOGIN in den Bergen nahe Wien unterwegs. Der Verein zur Gesundheitsförderung und sozialen Integration bietet Erwachsenen ohne Lohnarbeit oder mit geringem Einkommen kostenlos Bewegungs-, Fitness- und Sportkurse an. Auch der TU WAS!-Pass des Vereins Bewegungshunger fördert gesundheitliche Chan-

chengleichheit. Er ermöglicht, kostenlos an Angeboten – u. a. der Sportvereine ASKÖ, Sportunion und ASVÖ – teilzunehmen und wird von der Wiener Gesundheitsförderung finanziert.

**Nicht nur Geld zählt.** Aber viele Sportarten kosten doch nichts? Bei Bewegung, Ernährung und Gesundheit spielt nicht nur der finanzielle Hintergrund eine Rolle. Oft fehlen die Energie und das Selbstvertrauen, um sich in einem Sportverein zu betätigen. „Eine wichtige Funktion von LOGIN ist das Initiieren von und Ermuntern zu Aktivitäten miteinander. Dies zielt auf Bewegungsförderung und soziale Gesundheit gleichermaßen ab“, sagt LOGIN-Geschäftsführerin Ilse Gstöt-



**„Die Stadt Wien sorgt für Rahmenbedingungen, die Chancengerechtigkeit garantieren.“**

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

tenbauer. Darauf setzt auch die Stadt Wien – mit vielen Bewegungsangeboten. Gesundheitsstadtrat Peter Hacker: „In Wien gibt es mehr Sportflächen als die Fläche der fünf kleinsten Bezirke Wiens zusammen. Wir schauen darauf, dass vor allem Kinder und Jugendliche zu Bewegung animiert werden.“

**Gegensteuern.** Simone Weyers, Medizinsoziologin an der Universität Düsseldorf, bestätigt, dass das Bewegungs- und Gesundheitsverhalten von sozialen Umständen beeinflusst wird: „Es geht einerseits um Handlungsfähigkeit. Das ist das eigene Verhalten und die individuelle Gesundheitskompetenz. Der andere Faktor ist die Struktur.“ Diese umfasst den familiären und kulturellen Hintergrund: Bewegen sich Eltern und FreundInnen regelmäßig? Gibt es in Wohnnähe einen Park oder Fast-Food-Lokale? Weyers Untersuchungen zeigen: Kinder aus sozial benachteiligten Familien sind doppelt so häufig von Übergewicht und dessen Folgeerkrankungen betroffen. Corona hat die Situation verschärft. Weyers plädiert für mehr niederschwellige und kostenlose Angebote. ●

[loginleben.at](http://loginleben.at), [www.bewegungshunger.info](http://www.bewegungshunger.info)



**„Unser Angebot nutzen mehrheitlich Menschen mit wenig Einkommen.“**

*Ilse Gstöttenbauer,  
Geschäftsführerin LOGIN*

Der Verein LOGIN veranstaltet Sportkurse, zum Beispiel Klettern.





Hinaus in die Natur – das macht im Sommer besonders Spaß.

# Kinder wollen wieder raus

WIENS JUGENDARBEIT BRINGT KINDER IN BEWEGUNG. UND DAS IST NICHT NUR ZU ZEITEN DER PANDEMIE WICHTIG. **Silvia Pistotnig**

**E**inige Kinder jonglieren, andere spielen Tischtennis. MitarbeiterInnen der Parkbetreuung machen mit, geben Tipps und fordern zum Mitmachen auf. Wie die Parkbetreuung motivieren auch andere Wiener Kinder- und Jugendeinrichtungen Junge, sich zu bewegen.



**„Unabhängig von Corona muss die Bewegung von Kindern und Jugendlichen weiterhin gefördert werden.“**  
*Lisa Gugglberger,  
 Koordinationsstelle für  
 Kinder- und Jugendgesund-  
 heit, GÖG*

**Täglich 60 Minuten.** 6- bis 18-Jährige sollten sich täglich mindestens 60 Minuten bei zumindest mittlerer Intensität bewegen. „Das erfüllten laut der HBSC-Studie (Health Behaviour in School-aged Children Study) schon vor der Pandemie im Jahr 2018 nur 24 Prozent der 11- bis 15-jährigen Burschen und 12,8 Prozent der gleichaltrigen Mädchen“, sagt Lisa Gugglberger von der Gesundheit Österreich (GÖG), Koordinationsstelle Kinder- und Jugend-

gesundheit. Durch die Pandemie gab es weniger Möglichkeiten.

**Raus in die Natur!** Um das auszugleichen, spielen Gewohnheiten der Familie eine Rolle: Gibt es gemeinsame Radausflüge oder Spaziergänge? Auch die Motorikparks im Freien sind einen Besuch wert. Übrigens: Frische Luft tut immer gut. Sie steigert die Konzentrationsfähigkeit, die Stresshormone sinken und der Körper produziert im Freien Vitamin D, das auch für die Stimmung zuständig ist. In den Sommerferien bietet u. a. die Abteilung Sport Wien Camps mit Tennis, Selbstverteidigung, Landhockey, Beachvolleyball und vieles mehr an. Sport Wien hilft übrigens auch bei der Suche nach einem passenden Verein, denn Angebote gibt es in Wien genug!

**Bewegung schützt.** Bewegungsmangel ist gefährlich. Die Folgen können eine schlechte Haltung, Übergewicht oder sogar eine geringere geistige Leistungsfähigkeit sein. Gugglberger über die Langzeitfolgen: „Vor allem im Kindes- und Jugendalter werden Gewohnheiten geschaffen – diese werden durch den Bewegungsmangel wegen



**„Jugendarbeiterinnen und -arbeiter sind auch jetzt wichtige Ansprechpersonen für Kinder und Jugendliche.“**

*Christina Pantucek-Eisenbacher,  
 Stadt Wien – Bildung und Jugend*

der Pandemie negativ geprägt.“ Bewegung schützt vor psychischen Problemen und hilft, diese zu bewältigen – Kinder und Jugendliche sind besonders gefährdet.

**Gesundheitskompetenz.** Auch die Wiener Jugendarbeit unterstützt Kinder und Jugendliche. Christina Pantucek-Eisenbacher von der Stadt Wien – Abteilung Bildung und Jugend: „Das Wohlbefinden junger Menschen ist der offenen Kinder- und Jugendarbeit seit vielen Jahren ein wichtiges Anliegen. Aus diesem Grund wurde das Schwerpunktthema ‚Gesundheitskompetenz. JA‘ schon vor Ausbruch der Pandemie für die gesamte Wiener Jugendarbeit gewählt.“ In der täglichen Arbeit werden auch jetzt verstärkt Aktivitäten gesetzt, wenn nötig auch virtuell. ●

**wienextra.at, jugendarbeit.wien, goeg.at, sport.wien.gv.at**

# AUS DEN BEZIRKEN



Die Wohlfühloase Neuer Markt soll bis Herbst 2022 Realität werden.

## 1. INNERE STADT

### Wohlfühloase „Neuer Markt“

Bis Herbst 2022 soll der Neue Markt in eine Wohlfühloase verwandelt werden. So wird der Platz nicht nur weitestgehend verkehrsfrei, er wird auch begrünt und mit einem neuen Beleuchtungskonzept zum Erstrahlen gebracht. Der Donnerbrunnen wird auf den neu gestalteten Platz zurückkehren und ein Granitbelag wird verhindern, dass sich der Platz erhitzt.

[wien.gv.at/bezirke/innerestadt](http://wien.gv.at/bezirke/innerestadt)

## 2. LEOPOLDSTADT

### Mit Yoga entspannen

Die Pandemie führte dazu, dass Stress, Angst und Unsicherheit zu ständigen Begleitern wurden. Um dem entgegenzuwirken, veranstaltet der Verein Pyramidops – Frauentreff am Volkertplatz wöchentliche Yogaeinheiten, während der Corona-Schutzmaßnahmen über die Plattform Zoom. So will man einen niederschweligen Zugang zu Yoga bieten und die psychische Gesundheit der Teilnehmerinnen fördern. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und jede Frau ist willkommen. Eine Yogamatte kann bei Bedarf im Frauentreff ausborgt werden. Die Wiener Gesundheitsförderung unterstützt das Projekt, das bis Ende des Jahres angeboten wird.

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

## 5. MARGARETEN

### Fit im Ruhestand

Im Haus Margareten des Kuratoriums Wiener Pensionisten-Wohnhäuser im

5. Bezirk wurde mit dem Forschungs- und Bildungsverein UMBLICK und mit Unterstützung der Wiener Gesundheitsförderung ein wöchentliches Bewegungsprogramm entwickelt. Dieses wurde live auf eine große Leinwand im Festsaal übertragen. Die motivierten Damen und Herren konnten bei Einhaltung des Sicherheitsabstands unbeschwert mitmachen. Wer Lust hatte, konnte mit einem Trainingsvideo im Zimmer weitertrainieren und tanzen. Außerdem widmet sich das Projekt dem Thema gesunde Ernährung – etwa im Rahmen der hauseigenen Honigproduktion.

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

## 6. MARIAHILF

### Café Idee

Gute Nachbarschaft wird in Mariahilf aktiv gefördert, etwa mit dem Café Idee. Bis November finden monatliche Treffen statt. Dabei werden die Menschen im Bezirk unterstützt, sich für nachbarschaftliche Aktivitäten zu engagieren und Ideen im Grätzl umzusetzen. Treffpunkt ist das Café Baharat in der Gumpendorfer Straße. Bezirksvorsteher Markus Rumelhart und die Gebietsbetreuung Stadterneuerung (GB\*) laden alle Interessierten herzlich ein. Termine online unter [wien.gv.at/mariahilf](http://wien.gv.at/mariahilf)

## 9. ALSERGRUND

### Spielplatz aufgerüstet

Kinder und Eltern im 9. Bezirk freuen sich über die Frischzellenkur, die dem Spielplatz im Votivpark verpasst wurde.

Unter anderem sorgen eine neue Schaukel, Federwippentierchen sowie ein Klettergerüst für Freude bei den kleinen BewohnerInnen des Alsergrunds. Highlight ist der große Sandkasten, der zu einem Wasserspiel mit Sand- und Matschbereich aufgerüstet wurde.

[wien.gv.at/bezirke/alssergrund](http://wien.gv.at/bezirke/alssergrund)

## 10. FAVORITEN

### Literarischer Kaffeeplausch

Gesellig, spannend und auch herausfordernd: Literatur fördert die Konzentration und das Gedächtnis. Und es macht noch dazu jede Menge Spaß, ausführlich über ein gutes Buch zu diskutieren. Darum trifft sich in Favoriten monatlich eine Gruppe von Gleichgesinnten zum Literarischen Kaffeeplausch. Dabei lernen sich Menschen aus der Nachbarschaft besser kennen, tauschen sich über AutorInnen – von Dürrenmatt bis Eisenberg – aus und aktivieren dabei ihre kleinen graue Zellen. Auch eigene Texte können der Gruppe vorgetragen werden. Der Literarische Kaffeeplausch wird im Rahmen der Grätzlinitiativen von der Wiener Gesundheitsförderung unterstützt.

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

## 14. PENZING

### Einkaufen im Sozialmarkt

WienerInnen mit niedrigem Einkommen finden in der Hicelgasse 18 eine tolle Möglichkeit zum Einkaufen. Der SOMA-Sozialmarkt bietet Grundnahrungsmittel, Hygieneartikel sowie Haushaltswaren zu besonders günstigen



Die Heiligenstädter Hangbrücke wird momentan erneuert.

gen Preisen an. Das Geschäft liegt nahe der U3-Station Hütteldorfer Straße und hat werktags von 9.30 bis 15.30 Uhr geöffnet.  
[wien.er.hilfswerk.at](http://wien.er.hilfswerk.at)

## 16. OTTAKRING

### Raum für gutes Klima

Gemeinsam garteln macht Spaß, verschönert das Grätzl und verbessert nachhaltig das Stadtklima. Das GB\*-Zwischennutzungsprojekt „Garage Grande“ in Ottakring sorgt für den dafür nötigen Platz. Die Garage Grande in der Ottakringer Deinhardsteingasse 12-14 ist ein stillgelegtes Parkhaus, das für drei Jahre zwischengenutzt wird. Insgesamt stehen dort 2.500 Quadratmeter Fläche zur Verfügung. Neben Raum zum Garteln und zum Imkern wird es auch eine Werkstatt für kreative Projekte geben. Kunst und Kultur sind ebenso geplant. Die NachbarInnen freuen sich über den neuen Treffpunkt.  
[gbstern.at](http://gbstern.at)

## 19. DÖBLING

### Neue Fahrradbrücke

Rund 34.000 Fahrzeuge befahren täglich die 880 Meter lange Heiligenstädter Hangbrücke. Nach mehr als 45 Jahren intensiver Nutzung weist sie nun massive Schäden auf und wird zum Schutz der NutzerInnen erneuert. Für RadlerInnen gibt es darum auf Höhe des Kahlenberger Dorfs eine provisorische Ausweichbrücke über den Kuchelauer Hafen. Über den Treppelweg mit einer wassergebundenen Schotterdecke und den Kuchelauer Hafendamm lässt sich so ganz bequem und ohne

Autoverkehr entspannt Richtung Klosterneuburg weiter radeln. Bis Mitte 2023 soll die neue Hangbrücke fertig sein.  
[wien.gv.at/bezirke/doebling](http://wien.gv.at/bezirke/doebling)

## 21. FLORIDSDORF

### Gemeinschaftsgarten am Platz

Der Fußballverein 1210 Wien hat sich voll und ganz der Nachwuchsförderung verschrieben. Die Sportanlage Nord Wien soll sich aber neben dem Fußball auch als sozialer Treffpunkt für die Menschen im Grätzl etablieren. So entstand die Idee, auf einer leer stehenden Grünfläche einen Gemeinschaftsgarten zu installieren. Mithilfe der Wiener Gesundheitsförderung wird aus der Idee Realität. Zwei Ahornbäume wurden gepflanzt, Hochbeete entstehen und Hobby-GärtnerInnen sind herzlich willkommen mitzumachen. Gemeinsam will man Obst und Gemüse pflanzen, das dann auch den Nachwuchs-KickerInnen als gesunde Stärkung dienen kann.  
[zwoelfzehn.at](http://zwoelfzehn.at)

## 22. DONAUSTADT

### Ein Park für Drahtesel

Letztes Jahr wurde der Radmotorikpark an der Rudolf-Nurejew-Promenade eröffnet. Auf 8.000 Quadratmetern werden dort 17 Stationen angeboten. So können Kinder zum Beispiel das Fahren über Pflasterstein oder Straßenbahnschienen üben, es gibt eine Slalomstrecke und eine Pumpstrecke, über die man das Rad ohne Nutzung der Pedale nur durch Auf- und Absitzen steuern kann. Der Radmotorikpark darf nicht nur mit Zweirad, sondern auch mit

Einrad, Skateboard, Inlineskates, Scooter oder Rollstuhl befahren werden. Der Radmotorikpark wurde von der Abteilung Wiener Gewässer (MA 45) errichtet und zu je 50 Prozent von Stadt Wien und Bezirk Donaustadt finanziert.  
[wien.gv.at/bezirke/donaustadt](http://wien.gv.at/bezirke/donaustadt)



Der SOMA-Sozialmarkt in Penzing bietet eine gut sortierte Palette an Artikeln preisgünstig an.



Fitness wird in den Häusern des Kuratoriums Wiener Pensionisten-Wohnhäuser großgeschrieben.



Die Projektverantwortliche Michaela Bareis (l.) und Petra Hafner, Leiterin der Öffentlichkeitsarbeit in der WiG, präsentieren die Kampagnen-Sujets.

# Gesundheitsförderung hat viele Seiten

BEI DER KAMPAGNE „WIEN BLEIBT G’SUND“ STEHEN ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND DIE SEELISCHE GESUNDHEIT IM MITTELPUNKT. **Christine Oberdorfer**

## GESUNDE STADT

**B**esser eine Portion Wiener Schmah als erhobener Zeigefinger. Petra Hafner, Leiterin der Öffentlichkeitsarbeit in der Wiener Gesundheitsförderung sagt: „Die vergangenen eineinhalb Jahre haben gezeigt, welchen großen Stellenwert die Gesundheit für uns alle hat. Mit unserer aktuellen Gesundheitskampagne greifen wir sehr niederschwellig die Themen gesunde Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit auf. Die zentrale Botschaft dabei ist: Wer auf seinen Körper und seine Seele achtet, kommt besser durch Krisen.“



„Unsere Gesundheitskampagne setzt auf Wiener Schmah.“

Petra Hafner,  
Leiterin Öffentlichkeitsarbeit  
in der WiG

**Seelische Gesundheit.** In der Corona-Pandemie ist die seelische Gesundheit ein besonders wichtiges Thema – darauf macht der Slogan „Lieber drüber reden als Schwamm drüber“ aufmerksam: Ängste, Sorgen und Unsicherheit machen jetzt vielen Menschen zu schaffen. Da ist es wichtig, sich rechtzeitig professionelle Hilfe zu holen. Die Corona-Sorgenhotline ist unter der Telefonnummer 01/4000-53000 oder coronasorgenhotlinewien.at zu erreichen.

**Gesunde Ernährung.** Welche Nahrungsmittel wir essen, beeinflusst nachhaltig die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit. „Lieber jetzt das Gemüse als später den Salat“ – das passt auch zum Wiener Schulfruchtprogramm. Das von der Europäischen Union unterstützte Programm versorgt rund 4.600 Pflichtschulklassen der Stadt Wien kostenlos mit Obst und Gemüse. Jede Woche profitieren etwa 100.000 Kinder und Jugendliche von dieser Vielfalt und können dadurch

schon in jungen Jahren besser über ihr Essverhalten entscheiden.

**Bewegung.** Wer sich regelmäßig bewegt, bleibt körperlich und geistig in Schwung – auch bis ins hohe Alter. „Lieber spazieren gehen als alles aussitzen“ erinnert daran, dass Bewegung gesund und notwendig ist. Und es muss auch kein Marathonlauf sein. Bewegung lässt sich wunderbar in den Alltag einbauen: Stiegen steigen statt den Lift nehmen, zu Fuß einkaufen gehen oder mit dem Rad in die Arbeit fahren. Auch die WiG und die Stadt Wien bieten viele Angebote, um in Form zu bleiben. Mehr Tipps für das Wohlbefinden – egal ob in einem der Wiener Aktiv- und Motorikparks oder einfach zu Hause im Wohnzimmer – gibt’s auf der Kampagnen-Website. Die Kampagne läuft in Printmedien, Online und über Social Media, die Umsetzung erfolgt in Kooperation mit dem Presseinformationsdienst der Stadt Wien und stadt.wien.marketing. [wig.or.at/wien-bleibt-gsund-OIDA](http://wig.or.at/wien-bleibt-gsund-OIDA)



Die Hotline für Essstörungen bietet Unterstützung, wenn Ernährung und Gewicht das Leben dominieren.

# Essstörungen: Wer hilft?

IN KRISEN ESSEN WIR ANDERS: VOR ALLEM KINDER UND JUGENDLICHE SIND VERMEHRT VON ÜBERGEWICHT UND ESSSTÖRUNGEN BETROFFEN. **Ulrike Krasa**

## GESUNDHEIT HAT EIN GESCHLECHT

**C**oronamüdigkeit, Homeoffice, Dauerbelastung: Da kommen Snacks und Fertiggerichte gerade richtig. Regelmäßig frisch kochen – das geht sich oft einfach nicht aus. Und auch das Bewegungsverhalten hat sich verändert, Alltagsbewegung auf dem Weg zur Schule und der Fußballkurs sind weggefallen. Dazu haben Eltern vielleicht noch finanzielle Sorgen, sodass sie eine eventuelle psychische Erkrankung der Kinder erst spät bemerken. Das und vieles mehr hat zur Folge, dass MedizinerInnen einen Anstieg von Essstörungen besonders bei Kindern und Jugendlichen verzeichnen. „Die Zeiten der Lockdowns waren geprägt von Einschränkungen und Verzicht. Wichtige soziale Kontakte, gewohnte und stützende Alltagsstrukturen und -routinen fehlten. Das kann die Entstehung von psychischen Erkrankungen wie Essstörungen befeuern. Viele Menschen, die bereits vor der Pandemie unter Essstörungen litten, berichten von Symp-

tomverschlechterungen in dieser Zeit“, bestätigt Ursula Knell, Fachliche Leiterin der Hotline für Essstörungen.

**Gewicht im Fokus.** Wann sollten Familie oder FreundInnen hellhörig werden? „Am Beginn einer Essstörung nimmt der Fokus auf Gewicht und Ernährung meist zu. Es wird dann verstärkt auf Kalorien von Lebensmitteln geachtet, die Nahrungsauswahl eingeschränkt, exzessiv Sport betrieben oder auch – bei der Entwicklung einer Bulimie oder einer Binge Eating Disorder – übermäßig viel gegessen. Wenn die Themen Essen und Gewicht beginnen, den Alltag zu dominieren, sind das meist Alarmzeichen“, weiß Knell aus beruflicher Erfahrung. Was können Eltern nun ganz allgemein tun, damit ihr Kind weniger oder gar nicht Gefahr läuft, eine Essstörung zu entwickeln? „Die Entstehung einer Essstörung steht immer mit zahlreichen Faktoren im Zusammenhang. Ein wohlwollender, wertschätzender Umgang miteinander, das Respektieren persönlicher Grenzen



„Die kritische Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen zu fördern, ist wichtig und unterstützend.“

Ursula Knell, Fachliche Leiterin der Hotline für Essstörungen in der WiG

und ein offener Umgang mit Gefühlen: Das sind Aspekte, die auf jeden Fall selbstwertstärkend wirken. Eltern können ihre Kinder im Umgang mit Frustration und Konflikten zur Seite stehen und sie darin bestärken, mit solchen Herausforderungen umgehen zu lernen“, rät Knell.

**Hilfe.** Die Psychotherapeutinnen und Klinischen Psychologinnen der Hotline für Essstörungen sind unter 0800/20 11 20 von Montag bis Donnerstag (werktags) von 12 bis 17 Uhr erreichbar. Außerdem werden Workshops für Menschen angeboten, die mit Jugendlichen arbeiten. ●

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

# TERMINE

! Bitte fragen Sie direkt bei der Veranstalterin oder dem Veranstalter nach, ob der Termin planmäßig stattfinden kann.

## VORSCHAU

Montag, 6. September 2021

### Krebstag 2021

SpitzenmedizinerInnen informieren zu Krebserkrankungen. Außerdem findet eine ärztliche Fortbildung statt.

1., Wiener Rathaus,  
Informationsveranstaltung für Interessierte, 9–13 Uhr, Eintritt frei,  
Anmeldung erforderlich,  
Ärztliche Fortbildung, 11–15.30 Uhr,  
70/100 €, [leben-mit-krebs.at](http://leben-mit-krebs.at)

Dienstag, 14. September 2021

### Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2021

Thema heuer: „Gesund leben in Corona-Zeiten. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung“. Erstmals gibt es die Möglichkeit, die Konferenz auch online mitzuverfolgen. Im Rahmen der Wiener Gesundheitskonferenz werden wieder die Wiener Gesundheitspreise vergeben. *Kostenlose Online-Teilnahme, bei Teilnahme vor Ort: 30 € Konferenzgebühr, Infos in Kürze auf [wig.or.at](http://wig.or.at)*

Sonntag, 26. September 2021

### Tag der Selbsthilfe

„Wir haben Luft zum Atmen – der Tag der Selbsthilfe im Freien“: Die Publikumsmesse der WiG präsentiert das vielfältige Angebot der Wiener Selbsthilfegruppen. Zahlreiche Gruppen stellen sich und ihre Leistungen vor.  
1., Wiener Rathaus, Arkadenhof,  
10–17 Uhr, Eintritt frei,  
[tagderselbsthilfe.at](http://tagderselbsthilfe.at)

## FGÖ-BILDUNGSNETZWERK 2021

14. und 15. Juli

**Wie wirke ich? Körpersprache, Stimme und Ausdruckskraft**  
Referentin: Barbara Schwighofer

20. und 21. September

**Stark! Aber wie? – Geschlechtersensible Gewaltprävention**  
Referent: Romeo Bissuti

23. und 24. September

**Glück ist eine Entscheidung! Man kann Glück lehren und lernen**  
Referentin: Manuela Eitler-Sedlak

12. und 13. Oktober

**Leuchtturm „Buurtzorg“ – Selbstorganisation verwirklichen**  
Referent: Thomas Diller

5. und 6. Oktober

**Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit – Schnittstellen zu Umwelt und Klima**  
ReferentInnen: Lorena Hoormann und Michael Bauer-Leeb  
Gebühr: 100 €, [wig.or.at](http://wig.or.at)  
Die Anmeldung erfolgt online: [weiterbildungsdatenbank.fgoe.org](http://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org)

Donnerstag, 30. September 2021

### Konferenz „Digitalisierung – Frauengesundheit neu denken?“

Das Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele lädt zur interdisziplinären Hybridkonferenz – online und live im Rathaus. Digitale Gesundheitskompetenz, Einsatzgebiete künstlicher Intelligenz, Anforderungen an Gesundheits- und Pflegepersonal und digitale Gewalt sind Themen.  
1., Wiener Rathaus, Festsaal, 13–17 Uhr,  
Eintritt frei, [wien.gv.at/kontakte/frauengesundheit/index.html](http://wien.gv.at/kontakte/frauengesundheit/index.html)

Freitag, 8. Oktober 2021

### Wiener Schmerztag

Beim 11. Wiener Schmerztag geht es um Vorbeugen, Erkennen sowie Behandeln. ExpertInnen geben dabei Empfehlungen und Ratschläge und bieten Hilfe zu persönlichen Anliegen.  
1., Wiener Rathaus, 10–18 Uhr,  
Eintritt frei, [wig.or.at](http://wig.or.at)

9. und 10. Oktober 2021

### Wiener Freiwilligenmesse

Die Messe informiert – digital und persönlich – über die vielfältigen Möglichkeiten freiwilligen Engagements.  
1., Wiener Rathaus, 10–18 Uhr,  
Eintritt frei, [freiwilligenmesse.at](http://freiwilligenmesse.at)

Freitag, 29. Oktober 2021

### Osteoporosetag

Auf dem Programm stehen zahlreiche Fachvorträge und Diskussionen mit FachärztInnen sowie Schnupperseminare zu den Themen Ernährung und Bewegung. BesucherInnen werden unter anderem auch Schmerzmessung, Balancetests, Fitness- und Ernährungszustandsmessung sowie RaucherInnenberatung angeboten.  
1., Wiener Rathaus, 10–18 Uhr,  
Eintritt frei, [wig.or.at](http://wig.or.at)



**IMPRESSUM & OFFENLEGUNG gemäß § 25 Mediengesetz:** Gesunde Stadt; Heft 2/2021; **Medieninhaber und Herausgeber:** Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien, Tel. 01/4000-76925. Geschäftsführer: Dennis Beck. Magazinkoordination: Mag.<sup>a</sup> Martina Schmid, MA. Inhaltliche Koordination des Schwerpunktthemas: Mag.<sup>a</sup> Veronika Mayr und Christoph Wall-Strasser, MA. Layout: Qarante, Wolfgang Krimmel. Verleger: Norbert Jakob Schmid Verlagsgesellschaft m.b.H., Leberstraße 122, 1110 Wien. Geschäftsführung: KR Gerhard Milletich. Redaktion: Leberstraße 122, 1110 Wien, Telefon 01/740 32-0. Verlags-Chefredaktion: Mag. Helmut Widmann, Christoph Berndl (Stv.). Chefin vom Dienst: Mag.<sup>a</sup> Christine Oberdorfer. Redaktion: Mag.<sup>a</sup> Martina Stehrer, Stephanie Tobeitz. Grafik: Peter Klein. Fotoredaktion: Nina Kornberger, MA. Lektorat: Mag.<sup>a</sup> Daniela Oberhuber, Mag.<sup>a</sup> Nicole Salcher. Coverfoto: Andrew Rinkhy. Hersteller und Herstellungsort: Wograndl Druck GmbH in Mattersburg, Verlagsort: Wien. Erscheinungsweise: vier Mal jährlich. Grundlegende Richtung der Zeitschrift: Das Magazin kommuniziert als Botschafter die Gesundheitsförderungsprojekte und -aktivitäten der WiG und der Stadt Wien sowie die Kernthemen der Wiener Gesundheitsförderung an relevante ExpertInnen und MultiplikatorInnen. Offenlegung siehe [wig.or.at](http://wig.or.at)



## Ein Sommer wie früher

„Dann trink ich halt den Orangensaft aus dem Packerl“, seufzte Mimi, „man wird ja bescheiden.“ Sie nahm einen tiefen Schluck aus dem Tetra Pak mit der unnatürlich leuchtenden Orange darauf, dann legte sie sich wieder hin, schloss die Augen, schob ihren Strohhut zurück und reckte ihr Gesicht intuitiv etwas nach oben, direkt in die noch angenehmen Strahlen der Vormittagssonne.

Antonia betrachtete ihre Großmutter kopfschüttelnd. Ihr Blick glitt über die Liege, auf der Mimi es sich im strahlend gelben Badeanzug und mit einem breitkrempigen Strohhut auf den weißen Haaren bequem gemacht hatte. Sie hätte das Epizentrum eines kleinen Erdbebens gewesen sein können, denn genau so sah es rund um die Liege aus. Auf einem Sessel stapelten sich Handtücher, breite, bunte Strandtücher und ein Seidentuch für den Hals, falls der Wind vom See am frühen Abend zu heftig wehen würde. Am Stamm des Baums, in dessen Schatten der untere Teil der Liege bereits stand, hingen drei verschiedene Badeanzüge. Ein roter, ein blauer und ein goldener. Eine imposante blaue Kühltruhe stand am Ende der Liege, in der sich diverser Proviant für den Tag am See befand, denn Mimi war ein wenig heikel beim Essen.

### Eine eigensinnige Persönlichkeit

Nein, dachte Antonia und musste schmunzeln, Bescheidenheit war keine Eigenschaft, die zu ihrer Großmutter passte. Mimi war stets eine selbstbewusste Erscheinung mit einem starken Willen und einer gefürchteten spitzen Zunge. Unvergessen, als Antonias Vater Leo, Mimis ältester Sohn, seiner Mutter stolz erzählt hatte, dass er mit dem Rauchen aufgehört hätte. Worauf ihn Mimi erstaunt gefragt hatte, warum. Und Leo verwirrt geantwortet hatte: „Um länger zu leben natürlich!“ Da hatte Mimi gegrinst und gefragt: „Und hast du denn auch deine Familie gefragt, ob ihr das überhaupt recht wäre?“ Es war eine ihrer typischen Bemerkungen gewesen, alle Anwesenden hatten schallend gelacht, selbst Leo. Er war es auch, der Antonia immer daran erinnerte, wie seine Mutter ihn und seine zwei Schwestern als Alleinerziehende nach dem frühen Tod des Vaters durchgebracht hatte. Wie sie ein Zimmer zur Schneiderei umgestaltet hatte und später daraus das Geschäft im Erdgeschoß des Hauses geworden war, von dem sie die Familie ernährte. „Wäre sie nicht so eine starke, eigensinnige Persönlichkeit, hätte sie das vielleicht nicht geschafft.“

### Ein hartes Jahr

Antonia musterte Mimi, wie sie auf ihrer Liege lag, bereits leicht gebräunt, die Fuß- und Fingernägel hellrot lackiert, den Strohhut nun doch ein wenig in ihr freundliches Gesicht gezogen, dem man die fast 90 Lebensjahre kaum ansah. Sie dachte daran, was für ein hartes Jahr hinter ihrer Großmutter lag. Einige aus ihrem Freundeskreis hatten sich mit Corona infiziert. Zwei ihrer ältesten Freunde waren daran gestorben. Es hatte Tage gegeben, an denen sie Mimi kaum wiedererkannt hatte. All der Witz und die Scharfzüngigkeit schienen verschwunden. Stattdessen hatte sie müde und alt ausgesehen und vor allem sehr traurig. Antonia war froh darüber, dass mit der Impfung auch die Zuversicht und das Temperament ihrer Mimi zurückgekommen waren. Es würde ein schöner Sommer mit ihr werden. Mit Melonen aus der Kühltruhe, launigen Geschichten und langen Abenden am See. Ein Sommer wie früher.



**Barbara Kaufmann**  
Filmemacherin und Autorin

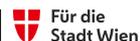


## GESUND LEBEN IN CORONA-ZEITEN

INSPIRATIONEN FÜR DIE PRAXIS  
DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Dienstag, 14. September 2021  
In den Festräumen des  
Wiener Rathauses und Online

kostenlose Online-Teilnahme  
bei Teilnahme vor Ort: 30 Euro Konferenzgebühr  
Anmeldung unter: [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)



Das Magazin Gesunde Stadt  
kostenlos abonnieren:

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