

Ausgezeichnete Projekte beim Wiener Gesundheitspreis
Mit Rad & Roller sicher zur Schule

HERBST 2021 Barbara Kaufmann über den „Sprung ins kalte Wasser“

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

Wiener Gesundheitsförderungskonferenz Gesund leben in Corona-Zeiten



Ha Vinh Tho,
Glücksbeauftragter



Regula Stämpfli,
Politphilosophin



Armin Nassehi,
Soziologe



Lieber jetzt das Gemüse als später den Salat.

Wien
bleibt
g'sund.
#OIDA



So geht's: Gesunde Ernährung hilft uns allen in der Corona-Krise fit zu bleiben. Beim Wiener Schulfruchtprogramm lernen bereits Kinder, welche Lebensmittel die richtige Energie liefern. Dieses Wissen hilft ihnen auch in Zukunft. Mehr über Ernährung & Co finden Sie auf wig.or.at/wien-bleibt-gsund-OIDA **#wienbleibtsund**

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Die Sorge um den Job und die Gesundheit, Kurzarbeit, der Balanceakt zwischen Home-schooling und Homeoffice oder fehlende soziale Kontakte: Corona hat neben gesundheitlichen und wirtschaftlichen auch ganz persönliche und soziale Folgen. Gesundheitsförderung ist deshalb so wichtig wie nie zuvor. Denn ein gesunder Lebensstil trägt maßgeblich dazu bei, für herausfordernde Zeiten gewappnet zu sein und gesund zu bleiben. Neue Blickwinkel bot unsere diesjährige Wiener Gesundheitsförderungskonferenz. In dieser Ausgabe der Gesunden Stadt lassen wir den Tag Revue passieren.

„Glücksbeauftragter“ Ha Vinh Tho gab in seinem Vortrag Einblicke in die „Glückskompetenzen“, um ein glücklicheres – und in der Folge auch gesünderes – Leben zu führen. Wie die Pandemie in gesellschaftliche Routinen eingreift, erklärte Soziologe Armin Nassehi. In seinem Referat stellte er das Alltagsleben der Menschen in den Fokus, welches – je nach sozialer Lage – sehr unterschiedlich von der Pandemie betroffen war und ist. Politphilosophin Regula Stämpfli ging der Frage nach, wie wir im Zeichen der Pandemie arbeiten und leben. Sie beleuchtete dabei die individuelle und gesellschaftliche Gesundheit.

Wie man in Corona-Zeiten gesund bleibt, zeigen zudem jene Projekte und journalistischen Beiträge, die bei der Konferenz mit dem Wiener Gesundheitspreis ausgezeichnet wurden.

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



Dennis Beck,
Geschäftsführer
Wiener Gesundheits-
förderung – WiG

Coverfotos: Getty Images, Dai Bui Photography, Bubú Djumic (2) Fotos: WiG/Klaus Ränger, Schulterblick/Tina Herzl, Bubú Djumic



Die Wiener Gesundheitsförderungskonferenz fand heuer wieder im Rathaus statt – und konnte erstmals auch online live mitverfolgt werden.

INHALT

- 04 Kurz notiert**
Tag der Selbsthilfe, Konferenz für Frauengesundheit
- 06 Corona im Fokus**
Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2021
- 10 Glück in der Pandemie**
Ha Vinh Tho erklärt das Bruttonationalglück.
- 12 Gesellschaft in der Krise**
Armin Nassehi über die pandemische Gesellschaft
- 14 Digitalisierung und Zukunft**
Regula Stämpfli: Das echte Leben ist offline.
- 16 Wiener Gesundheitspreis zum Schwerpunkt Corona**
Erster Platz ging an ein Projekt der Suchthilfe Wien.
- 17 Gesund in Grätzel und Bezirk**
„Social Barbers“ belegen den ersten Platz in dieser Kategorie.
- 18 Gesund in Einrichtungen und Organisationen**
„WERTVOLL“ für Mädchen wurde ausgezeichnet.
- 19 Drei Medienpreise**
Ausgezeichnete Beiträge



Cooler als Elterntaxi: Beim Projekt „Radeln & Rollern“ üben Kinder, sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen. Seite 24

- 20 Umfrage**
Wie sorgen Sie in schwierigen Zeiten für Glücksmomente?
- 21 Service**
Websites, Angebote und Buchtipps
- 22 Aus den Bezirken**
Neue Sporthalle in Favoriten, Wanda-Lanzer-Park und Bauernmarkt Hetzendorf
- 24 Radeln & Rollern**
Sicher selbstständig zur Schule
- 25 Achtsamer Bezirk**
Die Josefstadt wird zur „Caring Community“.
- 26 Termine**
Nicht versäumen
- 27 Der Sprung ins kalte Wasser**
Über Entscheidungen und den richtigen Zeitpunkt dafür



Beim „Tag der Selbsthilfe“ macht die WiG die Arbeit der Selbsthilfegruppen – heuer erstmals im Freien – sichtbar.

Darüber reden hilft

SELBSTHILFE

Die 260 Wiener Selbsthilfegruppen unterstützen Menschen in schwierigen Zeiten. Am „Tag der Selbsthilfe“ Ende September konnten sie ihre Angebote vorstellen. Die WiG lud zu der Veranstaltung unter dem Motto „Wir haben Luft zum Atmen“. Sie fand heuer erstmals draußen im neu überdachten Arkadenhof im Rat-

haus statt. Mehr als 50 Wiener Selbsthilfegruppen und Organisationen waren dabei. Es gab Vorträge zu Atemwegserkrankungen, Nordic Walking-, Yoga- und Atemtechnik-Workshops und vieles mehr.

Erleichternd. Gesundheitsstadtrat Peter Hacker weist auf die Relevanz der Selbsthilfegruppen hin, die trotz Pandemie ihr Angebot aufrechterhielten: „Über eine schwierige Situation, ein Problem oder eine Krankheit zu sprechen, kann erleichternd sein.“ • tagderselbsthilfe.at



„Gerade in schwierigen Lebenslagen hilft es, sich auszutauschen.“
Gesundheitsstadtrat
Peter Hacker



Zeit füreinander und für sich selbst bei der „Gesunden Nachbarschaft“ finden

Seifenblasen, Tanz und Denksport

GESUNDES GRÄTZEL

Ende August bis Mitte Oktober stiegen in einigen Wiener Bezirken Riesenseifenblasen auf. Das „Spielmobil“ der WiG machte inklusive Spiel- und Zirkusmaterial Station. Tanzrhythmen erklangen wiederum bei den kostenlosen Tanz-, Bewegungs- und Kreativkursen unter dem Motto „Rhythmus hat Power“. Ruhiger ging es bei den Workshops „Philosophieren im Grätzl“ zu, bei denen TeilnehmerInnen der Frage nachgingen, was ein gutes Zusammenleben braucht. All das gehörte zum Sommerprogramm „Gesunde Nachbarschaft“ der WiG mit einem bunten Mitmachprogramm. • wig.or.at

Frauengesundheit: Digitalisierung als Chance?

GESUNDHEIT HAT EIN GESCHLECHT

Die Digitalisierung ist auch in Sachen Gesundheit nicht mehr wegzudenken. Gesundheits-Apps,

Online-Beratungen, Robotik und der Einsatz künstlicher Intelligenz im Gesundheitswesen gehören dazu. Was aber bedeutet das für die Frauengesundheit? Ende September hat das Wiener Programm für Frauengesundheit dieses Thema bei der Konferenz „#frauengesundheit 4.0: Chancen, Herausforderungen und Risiken“ näher beleuchtet. Sie fand online und vor Ort im Festsaal des Wiener Rathauses statt. ExpertInnen aus Wien, München und Bochum waren bei der interdisziplinären Konferenz zu Gast. Martina Mara, Professorin für Robopsychology am Linz Institute of Technology, referierte

zum Thema „Algorithmen als Spiegel alter Rollenbilder“ und brachte Ideen auf, was man dagegen tun kann. Pflegeexperte Kurt Schalek von der Arbeiterkammer Wien besprach, wie sich der Pflegealltag durch die Digitalisierung verändert. Sabine Köszegi, Vorsitzende des Österreichischen Rates für Robotik und Künstliche Intelligenz, ging der Frage nach, ob Künstliche Intelligenz ein Geschlecht hat. Das Thema digitale Gewalt behandelte Sabine Mandl vom Ludwig Boltzmann Institut für Grund- und Menschenrechte. • frauengesundheit.wien.at



Die Frauengesundheitskonferenz fand life und online statt.

So geht gesund

GESUNDE STADT

Auf Relaxx-Stühlen lässt sich für einige Minuten der Alltag abschütteln. BesucherInnen von Einkaufszentren konnten im Zuge der WiG-Life Lounge-Herbsttour eine kurze Entspannungsmassage genießen. Mit dieser Veranstaltung erreicht die WiG Menschen, die nicht unbedingt zu den klassischen Gesundheitsveranstaltungen kommen. Unter dem Motto „Gesund durch den Herbst“ informierten ExpertInnen in der Lugner City, der Millenium City, dem Shopping Center Nord und dem Columbus Center außerdem zu Ernährung und seelischer Gesundheit. Sie erklärten auf einfache Weise, wie sich ein gesunder Lebensstil realisieren lässt und was das eigene Wohlbefinden steigert. All das wappnet auch gegen die Herausforderungen der Corona-Zeit.

Herz-Kreislauf-Event. Einen Tag nach der Herbsttour fand am jeweils selben Ort ein Herz-Kreislauf-Event statt. Dabei konnten BesucherInnen kostenlos ihre Blutzuckerwerte oder den Körperfettanteil messen lassen. Ebenso gab es Infos zu Herz-Kreislauf-Risiken – und wie man diesen mit kleinen Änderungen in der Lebensweise entgegenwirken kann. Das Herz-Kreislauf-Event wird von der WiG unterstützt. ●

Radeln & Rollern

GESUNDE SCHULE

Zur Schule mit dem Auto? Nein, danke! Mit dem Projekt „Radeln & Rollern“ macht die WiG Lust auf Bewegung. Es wird an vier Wiener Schulen umgesetzt. „Wir setzen beim Schulweg an, um so die tägliche Bewegung der Kinder zu fördern und zugleich ihre Fähigkeit, sich im Straßenverkehr zurechtzufinden, zu stärken“, erklärt Dennis Beck, Geschäftsführer der WiG. Bereits vor dem Sommer gab es für rund 200 SchülerInnen Workshops zum sicheren Rad- und Rollerfahren. Auch Familien sowie das Lehr- und Betreuungspersonal sind in das Projekt miteinbezogen. „Radeln & Rollern“ läuft noch bis Juni 2022, auf der Website gibt es auch einen Imagefilm zum Thema. Mehr dazu auf Seite 24. ●
Link zum Imagefilm: wig.or.at/RadelnRollern



Laura Wimmer, stv. Leiterin des Frauenservice, Kristina Hametner, Leiterin des Wiener Programms für Frauengesundheit, Bezirksvorsteher-Stellvertreterin der Brigittenau Christine Dubravac-Widholm sowie die Gemeinderätinnen Marina Hanke und Dolores Bakos (v. l.) präsentieren die „Rote Box“.

Gratis Binden und Tampons

GESUNDHEIT HAT EIN GESCHLECHT

Rund 17.000 Tampons und Binden braucht eine Frau im Schnitt im Laufe ihres Lebens. Für viele ist die Periode ein finanzielles Problem.

„Rote Box“. Um dem entgegenzutreten, haben die Stadt Wien – Frauengesundheit und das Frauenservice Wien das Projekt „Rote Box“ gestartet. Darin gibt es Binden und Tampons zur freien Entnahme, gesponsert vom Drogeriefachhandel Bipa. Sie sind an vier Standorten im 20. Bezirk erhältlich, z. B. im Jugendzentrum BASE. Bis Ende Jänner 2022 werden hier rund 80.000

Tampons und 32.000 Binden zur Verfügung stehen. Das trägt auch zur Enttabuisierung bei. „Bei diesem Pilotprojekt geht es um gesundheitliche Chancengerechtigkeit. Die Roten Boxen in der Brigittenau sollen das Thema sichtbar machen und einen unkomplizierten Umgang damit fördern“, sagt Gesundheitsstadtrat Peter Hacker. Vizebürgermeisterin und Frauenstadträtin Kathrin Gaál: „Jede Frau und jedes Mädchen in Wien soll Zugang zu Monatshygiene-Artikeln haben – das ist ein Grundbedürfnis.“ ●
rote-box.wien.gv.at

Mit 75 geht's erst richtig los!

GESUNDES ALTERN

Trotz des 75-Jahr-Jubiläums sind die PensionistInnenklubs der Stadt Wien alles andere als von gestern! Das bewies nicht zuletzt die Aktionswoche Ende September, mit der das Jubiläum gefeiert wurde: Bei einer Hula-Hoop-Einheit im Burggarten zeigte sich, dass die TeilnehmerInnen noch ganz schön gelenkig sind. Zu einem kurdischen Frühstück wurde im Klub Sperrgasse im 15. Bezirk eingeladen. Ganz entspannt ging es beim Naturspaziergang mit meditativen Atemübungen des Klubs Böcklinstraße im zweiten Bezirk zu. Höhepunkt bil-

dete eine Parade, an der auch Bürgermeister Michael Ludwig und Stadtrat Peter Hacker teilnahmen. Ihren Ursprung haben die PensionistInnenklubs im Jahr 1946. Damals wurden sie als Wärmestuben gegründet. Heute ist diese Wiener Institution eine moderne Freizeiteinrichtung mit einem aktiven und abwechslungsreichen Programm. Mit dem Klub+ im Freien haben Wiener SeniorInnen die Möglichkeit, an Bewegungs-, Tanz- oder Gymnastikeinheiten etwa im Augarten oder bei Ausflügen mitzumachen. ●
pensionistenklubs.at

Gesund leben trotz Pandemie



01

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ: GESUND LEBEN IN CORONA-ZEITEN

DIE WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ WIDMETE SICH DEM THEMA COVID-19 UND DESSEN FOLGEN. DISKUSSIONEN, VORTRÄGE UND DIE VERLEIHUNG DER WIENER GESUNDHEITSPREISE STANDEN AM PROGRAMM – ERSTMALS AUCH ONLINE.

Corona stellt unser Leben auf den Kopf: Abstand halten, daheim bleiben, testen, impfen. Das war auch Thema der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz am 14. September im Wiener Rathaus. Unter dem Titel „Gesund leben in Corona-Zeiten“ widmete sie sich Fragen wie: Wie kann ein gesundes Leben trotz Pandemie gelingen? Wie gehen wir als Einzelne damit um und welche Bewältigungsstrategien entwickeln wir? Wie wirken sich die Veränderungen auf Beziehungen aus? Welche Kompetenzen brauchen wir als Gesellschaft, um stark in die Zukunft zu gehen? Antworten lieferten die drei Vortragenden Ha Vinh Tho, Armin Nassehi und Regula Stämpfli. WiG-Geschäftsführer Dennis Beck hob in der Begrüßung hervor, „dass Corona dazu geführt hat, dass wir uns privat, beruflich und als Gesellschaft auf eine völlig neue Situation einstellen mussten. Daher wollen wir mit renommierten Expertinnen und Experten neue Denkanstöße geben und gelungene Beispiele aus der Wiener Praxis auszeichnen.“

Mitreißende Vorträge. Zu Beginn meldete sich Ha Vinh Tho, Gründer

des „Eurasia Learning Institute for Happiness and Wellbeing“ in Palézieux zu Wort. Sein Vortrag widmete sich den inneren und äußeren Bedingungen des Wohlbefindens und beantwortete die Frage, wie Glück und Gesundheit trotz Pandemie möglich sind. Der „Glücksbeauftragte“ gab einen Einblick in die wesentlichen Glückskompetenzen und zeigte, wie diese geübt werden können, um ein glücklicheres – und in der Folge auch ein gesünderes – Leben zu führen.

Armin Nassehi, Professor für Soziologie an der Universität München, analysierte, wie die Gesellschaft auf die kollektive Herausforderung einer weltweiten Pandemie reagiert hat, was in dieser Zeit für die Menschen besonders schwierig war und ist und welche Lösung es für die politischen AkteureInnen gäbe, um aus der Pandemie herauszufinden.

Den Titel „Die Zukunft in Zeiten digitaler Reproduktion“ gab die Bestsellerautorin und Dozentin an der Universität St. Gallen Regula Stämpfli ihrem mitreißenden Vortrag. Sie fragt: Was bedeutet die in Corona-Zeiten rasant gewachsene Digitalisierung für die Menschen und ihre sozialen Kontakte? Stämpfli betont die Wichtigkeit der



„Wien hat die Corona-Pandemie bis jetzt gut gemeistert. Und dennoch führte und führt sie bei Menschen zu Sorgen und Ängsten. Es ist wichtig und richtig, sich damit zu beschäftigen.“

*Gesundheitsstadtrat
Peter Hacker*

direkten Kommunikation und Interaktion mit anderen für den Menschen als soziales Wesen.

Preise für die besten Projekte. Ein Höhepunkt der Konferenz war die Verleihung der Wiener Gesundheitspreise. In diesem Jahr wurden 86 Projekte und Publikationen eingereicht. Eine Fachjury wählte die PreisträgerInnen in den Kategorien „Gesund in Grätzel und Bezirk“, „Gesund in Einrichtungen und Organisationen“ sowie zum Jahreschwerpunkt der WiG „Gesund leben in Corona-Zeiten“ aus. Zum Jahreschwerpunkt wurden zusätzlich drei Medienpreise vergeben. Die SiegerInnen jeder Kategorie erhielten 2.000, die Zweitplatzierten 1.500 und die Drittplatzierten 1.000 Euro. Mit je 500 Euro waren die Medienpreise dotiert. ● wig.or.at



02

WIENER GESUNDHEITSPREISE 2021

Kategorie „Gesund leben in Corona-Zeiten – Jahresschwerpunkt 2021“

Seite 16

1. Preis: We care!
2. Preis: Sam & Rita – Corona Spezial. Corona kinderleicht erklärt
3. Preis: CARTOON

Kategorie „Gesund in Grätzel und Bezirk“

Seite 17

1. Preis: Social Barbers
2. Preis: Vienna Hobby Lobby – Kein Bock auf Couch
3. Preis: Tröpferlbad 2.0

Kategorie „Gesund in Einrichtungen und Organisationen“

Seite 18

1. Preis: WERTVOLL – Mädchen im Blickpunkt
2. Preis: Regenbogen überm KWP
3. Preis: Am Laufen(den) bleiben
3. Preis: Kollegiale Hilfe (KoHi) – Psychische Erste Hilfe durch KollegInnen in der Klinik Hietzing

Medienpreise

Seite 19

Vergeben wurden drei gleichwertige Medienpreise.

- Burn-out mit 16, Delna Antia-Tatic, Magazin biber
- Corona – 10 Chancen der Krise, Sabine Stehrer, Magazin Medizin Populär
- Frauengesundheit und Corona, Sammelband vom Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele in der MA 24 – Strategische Gesundheitsversorgung der Stadt Wien



03

01 Die Vorträge der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2021 fanden im schönen Festsaal des Rathauses statt.

02 1. Preis für „Social Barbers“ in der Kategorie „Gesund in Grätzel und Bezirk“: Kurt Wagner (2. v.l.), Vorsitzender des Gemeinderatsausschusses für Gesundheit, Soziales und Sport, und Dennis Beck (l.), Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung, überreichten die Preise.

03 „WERTVOLL“: Herzlichen Glückwunsch an die Preisträgerinnen der Kategorie „Gesund in Einrichtungen und Organisationen“

04 Gewinner in der Kategorie „Gesund leben in Corona-Zeiten“ ist das Projekt „We care!“ der Suchthilfe Wien.

Mehr Einblick in die Projekte geben die Kurzvideos auf wig.or.at.



04



01



02



03

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2021

01 Die Veranstaltung wurde unter Einhaltung der Corona-Regeln abgehalten: Abstand, 3G und besondere Hygienevorschriften. **02** WiG-Geschäftsführer Dennis Beck beteiligt sich an den Diskussionen. **03** Was hilft gegen Anspannung? Stressball kneten! **04** Literatur zum Thema Corona und Gesundheit konnte man gleich vor Ort besorgen. **05** Wie hat's Ihnen gefallen? Die Meinung der TeilnehmerInnen wurde in Feedback-Bögen abgefragt. **06** Moderatorin Miriam Hie mit Franziska Renner und Organisatorin Martina Schmid von der WiG (v.l.) **07** WiG-Relaxx-Liegestühle luden zu einer Pause mit Lektüre ein. **08** Die Konferenz wurde für Online-TeilnehmerInnen live übertragen. **09** Gemeinderätin Claudia Laschan begrüßte die Konferenz-TeilnehmerInnen. **10** Kristina Hametner, Leiterin des Büros für Frauengesundheit und Gesundheitsziele, mit Referent Armin Nassehi **11** Alle Vorträge und Diskussionsbeiträge wurden simultan in Gebärdensprache übersetzt. **12** „Wien bleibt g'sund“ ist das Motto der WiG-Jahreskampagne „Gesund leben in Corona-Zeiten“. **13** Im Anschluss an die Vorträge gab es die Gelegenheit, Fragen zu stellen und zu diskutieren.

Fotos: Bubu Dujmic



04

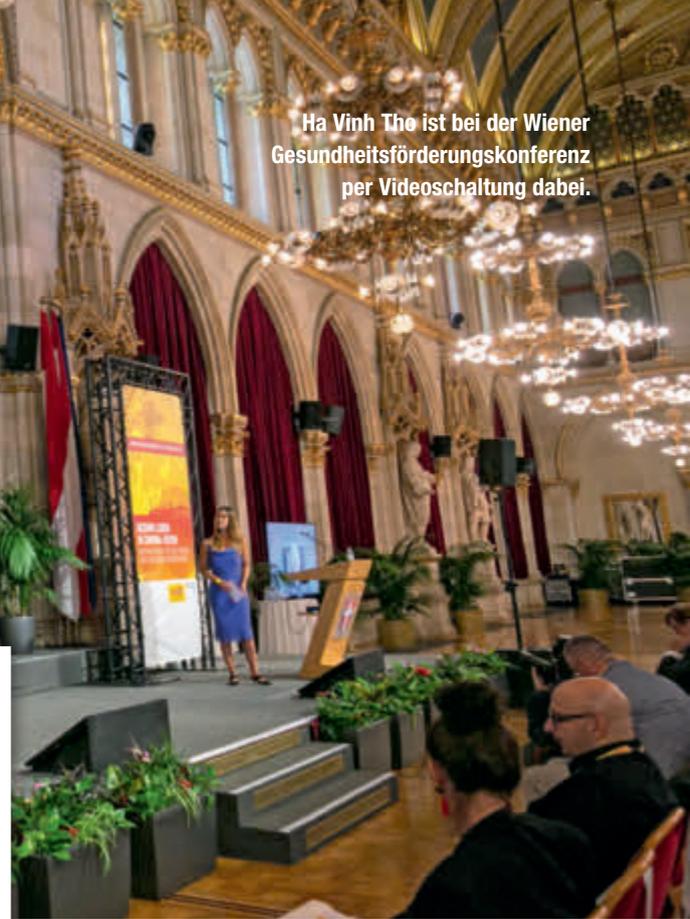


05



Ha Vinh Tho ist bei der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz per Videoschaltung dabei.

Glück lässt sich nicht kaufen



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ: GESUND LEBEN IN CORONA-ZEITEN

BRUTTONATIONALGLÜCK HEISST: DER FORTSCHRITT EINES LANDES ZEIGT SICH IM GLÜCK UND WOHLBEFINDEN DER BEVÖLKERUNG UND NICHT NUR IM WIRTSCHAFTSWACHSTUM. ZUM GLÜCK GEHÖREN IN HARMONIE MIT SICH SELBST LEBEN, BEZIEHUNGEN UND EINE INTAKTE NATUR. DAS HILFT AUCH DURCH SCHWERE ZEITEN. **Martina Stehrer**

Kann der Staat einen Beitrag zum Glück der Menschen leisten? Ja, das kann er, weiß Ha Vinh Tho. Der Gründer des „Eurasia Learning Institute for Happiness and Wellbeing“ in Palézieux in der Schweiz leitete mehrere Jahre das Zentrum für Glück in Bhutan. Dort wurde Ende der 1970er-Jahre das Bruttonationalglück eingeführt. Tho erklärt im Rahmen der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz: „Ziel war, die Entwicklung eines Landes anders zu denken als im Westen.“

Gleichstellung. Mit dem Bruttonationalglück soll ein Gleichgewicht zwischen materieller Entwicklung, wirtschaftlichem Fortschritt, ökologischen Bedingungen und kulturellen Werten umgesetzt werden. Wie schaffen wir Bedingungen, die dazu beitragen, den Menschen ein gutes

Leben zu ermöglichen? Dafür braucht es Messinstrumente. Der Bruttonationalglückindex misst nicht nur das wirtschaftliche Wachstum, sondern auch folgende Aspekte: Gesundheit, Bildung, Gemeinschaftsleben, kulturelle Diversität und Resilienz, gute Regierungsführung, ökologische Diversität, psychisches Wohlbefinden und die Nutzung der Zeit. Mit einem Screening-Tool werden alle Entscheidungen dahingehend überprüft, welche Konsequenzen sie für künftige Generationen haben. Ein Modell, das übrigens in Wales übernommen wurde. Die Regierung ist verpflichtet zu überprüfen, wie sich ökologische Entscheidungen auf die nachfolgenden Generationen auswirken. In Bhutan ist etwa ökologische Nachhaltigkeit im Grundgesetz verankert. So muss zum Beispiel 70 Prozent des Waldes erhalten bleiben. Tho meint: „Ein Problem der ge-

genwärtigen Politik ist kurzfristiges Denken, Entscheidungen werden oft nur mit Blick auf die nächste Wahl getroffen.“

Mehr Wohlstand, mehr Glück? Es gibt eine starke Korrelation zwischen Wohlstand und Wohlbefinden, solange die Grundbedürfnisse nicht befriedigt sind. Wenn in ärmeren Ländern der Wohlstand wächst, wächst auch das Glück. „Sobald die Grundbedürfnisse wie regelmäßiges Essen, ein Dach über dem Kopf, eine Arbeit, warme Kleidung usw. gedeckt sind, wird die Korrelation schwächer“, meint Tho. Als Beispiel nennt er die USA. Während das Bruttoinlandsprodukt stark gewachsen ist, stagniert das allgemeine Wohlbefinden bzw. ist sogar gesunken. Tho erklärt: „Die Kennzahl sagt weder etwas über die Verteilung des Wohlstands noch darüber, ob sich die Gesellschaft po-

sitiv entwickelt, aus. In den USA gibt es zwar viele reiche Menschen, aber der Großteil besitzt wenig. Außerdem gibt das Bruttoinlandsprodukt keine Auskunft darüber, wofür das Geld verwendet wird, wie zum Beispiel Bildung, Gesundheit, soziales Sicherheitsnetz. Diese Ausgaben bringen Zufriedenheit und Glück. Wenn das Geld hingegen zur Finanzierung von Kriegen eingesetzt wird, wirkt sich das auf die Gesellschaft nicht positiv aus. „Ziel der Wirtschaft sollte sein, Glück für alle Lebensformen zu fördern“, sagt Tho, „heute werden aber oft Ziel und Mittel verwechselt. Die Wirtschaft sollte im Dienste der Menschen stehen und nicht umgekehrt.“

Bewusstseinswandel. Es gibt aber auch Unternehmen, die Veränderung zugunsten der Menschen und der Natur herbeiführen wollen. Als Beispiel nennt Tho Grimm, einen Energiekonzern in Thailand, der seine Vision neu definiert hat. Geschäfte machen, aber mit Mitgefühl und Entwicklung der Gesellschaft in Harmonie mit der Natur. Die ManagerInnen wurden in Glückskompetenzen, etwa sozialer Kompetenz oder Zuhören, ausgebildet. Zur Betriebskultur gehört, dass jedes Meeting und auch der Arbeitstag der ArbeiterInnen mit einer Achtsamkeitsübung, einem Moment des Innehaltens, beginnt. Auch Bitis, eine große Schuhfabrik in Vietnam, hat eine Vision erarbeitet, wie sich das Unternehmen positiv entwickeln kann und dabei MitarbeiterInnen und Umwelt einbezieht. Neben Schulungen für ManagerInnen gab es konkrete Angebote für die MitarbeiterInnen, die ihren Alltag verbessern. Von Erziehungstipps für Eltern über Gesundheitsförderung bis hin zur Schuldenberatung. Die Fabrik verwendet weniger Chemikalien und hat das Grundstück rund um die Fabrik begrünt. Tho ist es ein Anliegen, Glückskompetenzen von Anfang an zu vermitteln. In „Happy Schools“ werden in Vietnam oder in der Schweiz SchülerInnen, LehrerInnen und Eltern in Sachen Glück geschult. ●

elihw.org



INTERVIEW

Ha Vinh Tho, Gründer des „Eurasia Learning Institute for Happiness and Wellbeing“

Was versteht man unter Glück?

Glück im tieferen Sinn, also nicht oberflächliche Genüsse wie ein gutes Essen, ist eng damit verbunden, ob jemand mit sich selbst in Harmonie lebt. Ob sie/er ein Leben mit Sinn führt, im Einklang mit den jeweiligen Werten. Fürs Glück braucht es qualitativ hochwertige menschliche Beziehungen. Diese müssen mit Zeit, Geduld und Präsenz gepflegt werden. Und drittens hat die Beziehung zur Natur großen Einfluss auf die psychische Gesundheit.

Ist jeder seines Glückes Schmied?

Um Glück empfinden zu können, muss man sich genug Zeit für sich selbst nehmen und auf sich achten, sowohl physisch als auch psychisch. Man sollte die eigenen Gefühle und Empfindungen im Körper bewusst wahrnehmen. Zu einem Burn-out kommt es, wenn die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt werden. Auch der Umgang mit Emotionen ist wichtig. Kann ich negative Gefühle wie Wut, Trauer, Eifersucht in etwas Positives verwandeln? Positive Emotionen wie etwa Dankbarkeit und Mitgefühl sollten gepflegt werden, sie tragen zum eigenen Wohlbefinden bei. Ich kann mir zum Beispiel jeden Abend überlegen: Wofür bin ich heute dankbar?

Kann jeder Mensch glücklich sein?

Glück ist lernbar. Durch die Hirnforschung wissen wir, dass die Gehirnplastizität nie aufhört. Glückskompetenzen wie soziale Intelligenz können mit Achtsamkeitstraining oder Meditation

geschult werden. Die Fähigkeit zum Glück sollte ein zentrales Element in der Erziehung sein. Schon in den 1990er-Jahren gab es die Idee, das Bildungswesen auf vier Säulen zu stellen. Lernen zu lernen, Lernen zu sein, Lernen zu tun und Lernen, miteinander zu leben. Oft basiert Schule noch auf dem Modell des 19. Jahrhunderts, als Information eine Mangelware war. Heute hat jede/r alle Infos in der Tasche. Die Jungen müssen Kreativität lernen, soziales Unternehmertum sowie die Fähigkeit, mit sich selbst und anderen in Harmonie zu sein.

Wie hat sich die Pandemie auf unser Glücksgefühl ausgewirkt?

Menschliche Kontakte haben während der Lockdowns sehr gefehlt. Wir mussten Pläne aufgeben. Ein Gefühl der Leere konnte entstehen. Aber: Besser als zu bedauern, was nicht möglich ist, ist, sich auf das Mögliche zu konzentrieren. Unser Lebensrhythmus ist viel zu schnell, die Pandemie ist eine Chance, das Leben zu verlangsamen, mehr bei sich zu sein und bewusst mehr Zeit für die Familie zu haben.

Wie findet man für sich heraus, was glücklich macht?

Es bedarf Zeit für sich, um sich selbst besser kennenzulernen. Ich empfehle, viel in die Natur zu gehen und Techniken wie Achtsamkeitsübungen zu lernen. Reflektives Schreiben hilft zur Selbstreflexion und -entwicklung. Man stellt sich eine Frage und schreibt seine Gedanken dazu über einen längeren Zeitraum auf. Manchmal ist es leichter in einer Gruppe, wo jemand zuhört. Oft muss Altes losgelassen werden, damit Neues entstehen kann. Lehrgänge zum Thema Glück gibt es bereits an den Universitäten Osnabrück und Genf.



Soziologe Armin Nassehi sagt:
„Die Pandemiebekämpfung muss
unters Radar.“

„Corona folgt unserem Alltag“

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ: GESUND LEBEN IN CORONA-ZEITEN

DIE PANDEMIE GREIFT NICHT NUR KÖRPER UND GESUNDHEIT AN. AUCH DIE
GESELLSCHAFT STEHT VOR ZAHLREICHEN HERAUSFORDERUNGEN. **Christine Oberdorfer**

Das Virus, das die Welt seit fast zwei Jahren in Atem hält, hat einen großen Startvorteil: „Es ist deshalb so gefährlich, weil es nicht so gefährlich ist“, erklärt der Soziologe Armin Nassehi von der Universität München bei seinem Vortrag im Rahmen der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz. „Würden sich die meisten Erkrankten richtig schlecht fühlen, blieben sie daheim im Bett und könnten niemanden anstecken. Neben vielen leichten Verläufen haben wir auch noch eine Inkubationszeit von mehreren Tagen – beste Voraussetzung für eine große Verbreitung.“ Die Coronaviren sind also bestens für die Verbreitung in der menschlichen Gesellschaft angepasst. Und sie folgen den Mustern unseres Alltags: verbreiten sich über Flughäfen in die ganze Welt, nutzen Menschenansammlungen auf Märkten oder in Lokalen, infizieren Menschen bei ihrer

liebsten Tätigkeit – der sozialen Interaktion. Heute wissen wir das und noch viel mehr über SARS-CoV-2 – Anfang 2020 stand die Wissenschaft noch ganz am Anfang und hat teilweise falsche Aussagen getroffen. „Das hat die Menschen empört. Aber gerade komplexes, neues Wissen ist fragil. Sich selbst zu korrigieren, liegt im Wesen der Wissenschaft. Wissenschaft ist oft auch Nicht-Wissenschaft“, sagt der Soziologe. Das heißt nicht, dass den WissenschaftlerInnen nicht zu trauen ist. Es heißt, dass sie dazulernen.

Kleine Ursache, große Wirkung. Die Pandemie hat gezeigt, wie fragil und verletzlich moderne Gesellschaften sind. Schon kleine, erst recht größere Eingriffe in alltägliche Routinen bringen komplexe Sozialsysteme völlig durcheinander. Fehlt ein winziges Teil in der Fabrik, kann nichts mehr produziert werden. Fallen mehrere MitarbeiterInnen aus, kann das Geschäft nicht

offen halten. Dürfen Gruppen sich nicht treffen, gibt’s keinen Schulunterricht. Die Kinder bleiben zu Hause – aber wer betreut sie? „In den Familien hat sich gezeigt, dass zusammen sein nicht automatisch glücklich macht. Dass traditionelle Geschlechterrollen auch in modernen Familien ganz schnell zurückkommen, wenn die Situation es scheinbar notwendig macht“, analysiert Armin Nassehi. Wie kann die Gesellschaft also auf diese kollektive Herausforderung reagieren? Nassehi: „Die Pandemie hat auch gezeigt, wie schwer es ist, aus gewohnten Routinen auszubrechen.“

Gemeinsam für ein Ziel? Das Ziel ist klar: die Pandemie besiegen. In einer differenzierten Gesellschaft ergeben sich aus unterschiedlichen Interessen trotzdem Zielkonflikte. „Die medizinischen, politischen, ökonomischen, schulischen, wissenschaftlichen, familialen und rechtlichen Folgen der

Pandemie folgen sehr unterschiedlichen Logiken und fordern die Gesellschaft in ihrer differenzierten Struktur heraus“, sagt der Soziologe. Was AkteurInnen aus dem Gesundheitsbereich wichtig ist (Menschenleben schützen), arbeitet oft gegen die Interessen der Wirtschaft (arbeiten, produzieren...). Politische AkteurInnen sehen die Notwendigkeit, Maßnahmen zu setzen – aber welche WählerInnengruppen werden damit vielleicht hart getroffen? Das kostet WählerInnenstimmen. Rechtliche AkteurInnen wägen Grundrechte wie Leben und Freiheit gegeneinander ab. Verschiedene AkteurInnen definieren die Krise also divers – und sehen andere Lösungen.

Pest oder Pocken. Dazu kommt – so Armin Nassehi in seinem Vortrag – ein Steuerungsproblem. „Die Politik muss zwischen Pest und Pocken entscheiden: entweder ein von außen gesteuerter Lockdown oder man setzt auf Eigenverantwortung. Beide Handlungspläne zeigen in der Praxis, dass sie nicht immer umsetzbar sind.“ Denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier und ein soziales Wesen. „Beispiel Familienfeier: Spätestens beim dritten Veltliner verändern sich die Verhaltensstandards. Und das war’s dann mit Abstandhalten.“ Und auch die Eigenverantwortung in Form der Impfung erreicht – zumindest in Österreich – noch nicht die nötige Anzahl an BefürworterInnen. Die Pandemie führt zu einer Polarisierung der Gesellschaft.

Neue Routinen schaffen. Unser Vorteil, sagt Nassehi: „Heute wissen wir, dass das Virus nicht einfach verschwinden wird. Wir müssen eine Routine entwickeln, damit umzugehen. Es braucht eine routinierte, effiziente und unsichtbare Pandemiebekämpfung, unaufgeregt und ohne Lärm.“ Impfen muss eine Selbstverständlichkeit sein – wie bei anderen Krankheiten auch. Wir sollten aufhören, jeden Tag die Zahlen der Infizierten zu analysieren. Nassehi: „Die Pandemie muss unters Radar, dann haben wir sie im Griff. Das Ende von Krisen wird von Betroffenen meist gar nicht registriert.“ ●



INTERVIEW

Armin Nassehi ist Professor für Soziologie an der Universität München und Herausgeber der Kulturzeitschrift „Kursbuch“. Seine Arbeitsgebiete sind neben Allgemeiner Soziologie und Gesellschaftstheorie die politische Soziologie, Kultursociologie und Medizinsoziologie.

In Ihrem Vortrag haben wir gehört, warum die Gesellschaft sich schwer tut, auf kollektive Herausforderungen zu reagieren – Stichwort Zielkonflikte und Steuerungsprobleme. Haben wir auch in manchen Bereichen gut reagiert?

Wir haben viel Solidarität erlebt. Vor allem zu Beginn der Krise, als alle noch sehr erschrocken waren und die Situation überhaupt nicht einschätzen konnten. Die Menschen haben versucht, sich gegenseitig zu schützen und einander zu helfen – privat und natürlich auch im beruflichen Umfeld. Wir haben gesehen, dass unser Gesundheitssystem in dieser Extremsituation grundsätzlich gut funktioniert hat. Und die Wissenschaft hat Großartiges geleistet. Wer hätte gedacht, dass wir so schnell eine wirkungsvolle Impfung haben würden.

Welche Gruppen waren von den Einschränkungen der vergangenen fast zwei Jahre stark betroffen?

Die Menschen waren je nach Lebenssituation sehr unterschiedlich betroffen. Ich stelle mir aber schon die Frage, warum es nicht gelungen ist, ältere Menschen besser zu schützen. Schwer hatten es auch junge Menschen – sie haben das starke Bedürfnis, rauszugehen, Neues zu erleben. Eine Herausforderung war es ganz besonders für

Menschen an Schnittstellen, etwa zwischen Schultypen, am Beginn der Lehre oder des Studiums. Auf den Unis haben wir inzwischen das vierte digitale Semester. Da bleibt viel auf der Strecke, was die soziale Interaktion betrifft. Es gab aber auch Nutznießerinnen und Nutznießer der Krise – mich zum Beispiel. Für mich gibt es nicht Schöneres, als in meinem Homeoffice in Ruhe arbeiten zu können.

Täuscht der Eindruck, dass in dieser Zeit die Kompromissbereitschaft abgenommen hat? Und der Egoismus stärker wurde?

Ich war eher überrascht, dass die Menschen so solidarisch gehandelt haben und die verordneten Maßnahmen zum überwiegenden Teil sehr diszipliniert mitgetragen haben. Es gab einen Konsens, dass das einfach notwendig ist. Aber mittlerweile ist schon eine Polarisierung zu spüren. Vor allem wenn es ums Thema Impfen geht. Da braucht es mehr Aufklärung.

Was hat Ihnen persönlich besonders gefehlt?

Ich bin ein begeisterter Chorsänger. Die Proben haben mir schon sehr gefehlt. Jetzt dürfen wir wieder gemeinsam singen – und diskutieren, wie wir mit dem Thema Sicherheit umgehen. In einem Chor haben wir jetzt festgelegt, dass nur noch geimpfte Personen dabei sein dürfen.

Gibt es etwas, das wir für die Zukunft lernen können?

Die Gesundheitsversorgung hat zwar noch funktioniert, aber sicher nicht ideal. Wir haben einfach zu wenig Reserven, um in solchen Extremsituationen eine optimale Betreuung gewährleisten zu können. Da wird zu knapp kalkuliert – vor allem was das Personal betrifft. Der Bildungsbereich war leider völlig unvorbereitet. Wenn es nicht ein paar besonders engagierte Lehrkräfte gegeben hätte, hätte fast nichts funktioniert. In anderen Bereichen hat es einen Schub gegeben. Zum Beispiel bei der Digitalisierung der Verwaltung, bei Bezahlssystemen und der Möglichkeit von flexibler und mobiler Arbeit.

Das richtige Leben passiert offline

DIE POLITPHILOSOPHIN REGULA STÄMPFLI WARNT VOR EINER ZUKUNFT, DIE IMMER DIGITALER WIRD. SIE EMPFIEHLT EINE RÜCKBESINNUNG AUF GESUNDHEITSFÖRDERNDE WERTE UND PERSÖNLICHE KOMMUNIKATION. NUR SO HÄTTEN SPÄTERE GENERATIONEN DIE CHANCE AUF EIN LEBENSWERTES UMFELD. Ulrike Krasa

Regula Stämpfli, Politphilosophin, Bestseller-Autorin, Dozentin an der Universität St. Gallen und unabhängige wissenschaftliche Beraterin der Europäischen Union, spricht in ihrem packenden Vortrag bei der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz vom Einsatz digitaler Technologien seit Beginn der Coronapandemie und was das für unsere Zukunft bedeutet. Sie stellt die positiven Seiten und Chancen der technischen Errungenschaften in den letzten Jahrzehnten, zum Beispiel in der Medizin, außer Zweifel. Aber: „Man hat den Menschen Homeoffice und Homeschooling als derart positiv verkauft, dass man meinen könnte, die Zukunft müsse genau so aussehen“, gibt sie zu bedenken. Sie warnt eindringlich vor der Gefahr, dass das Arbeiten durch die Digitalisierung immer isolierter werde und dies zur neuen Normalität werden könnte. Was unser aller Gesundheit nicht zuträglich wäre.

Psychische Probleme nehmen zu. „Der Mensch ist nun mal ein soziales Wesen. Deshalb sollte es anstatt ‚Social Distancing‘ richtigerweise ‚Physical Distancing‘ heißen“, sagt sie. Vereinsamung, psychische Probleme bei Kindern und Jugendlichen sowie Essstörungen haben seit Corona rapide

zugenommen. Um diese Entwicklung zu stoppen, müsse seitens der Politik besonders darauf geachtet werden, was ein positives, gesundes Dasein ausmacht. „Denn Lebensenergie entwickelt sich zwischen dem, was eine demokratische Gesellschaft vorgibt, und dem, was das Individuum von sich gibt, je nachdem, was es fühlt, spürt und tut. Nur so entsteht Kommunikation. Und Kommunikation ist schließlich elementar für die Menschen“, erklärt Regula Stämpfli. Am besten natürlich eine positive, wertschätzende Kommunikation. Nur dann könne ein „Flow“ entstehen. Nur dann können positive Entwicklungen entstehen, die auch den zukünftigen Generationen nutzen.

Was braucht der Mensch? Welt und Wirklichkeit, die im digitalen Raum dargestellt und praktiziert werden, sind, so Stämpfli, nur inszeniert und schaden uns auf Dauer. Das stundenlange Sitzen und Starren auf den Bildschirm bezeichnet Stämpfli als „blinde Flecken“ und schlicht als ungesund. „Kinder hätten im Homeschooling nur in Rechnen, Schreiben und Lesen unterrichtet werden sollen, anstatt beinahe gantztägig in den Computer zu blicken!“, fordert sie. Stämpfli erinnert an das, was uns wirklich gesund hält: „Gut essen, frische Luft, der blaue Him-

mel und der Kontakt mit Menschen, die wir lieben.“ Sie selbst brauche auch noch regelmäßigen Kunst- und Kulturgenuß, dessen Angebot in Wiener Museen sie besonders in den letzten Monaten zu schätzen gelernt hat.

Digitales verdrängt Realität. Und die Philosophin warnt vor einer weiteren Gefahr der Digitalisierung: „Wir verlieren durch das Eintauchen in digitale Welten immer mehr unseren Wirklichkeitssinn.“ Sie nennt als Beispiel einen Denkanstoß des deutschen Arztes und Kabarettisten Eckart von Hirschhausen: „Warum sind in wohlhabenden Großstädten immer mehr überdimensionale Geländewagen zu sehen, die ursprünglich für die Elefantenjagd konzipiert wurden?“ Die uns umgebenden digitalen Welten zeichnen uns Bedürfnisse vor, die völlig künstlich sind. Es sei gefährlich, oberflächlich und nur für den Moment zu handeln. „Die Sinnlichkeit der Welterfahrung muss anders gestaltet werden“ und „man muss viel langfristiger, für nächste Generationen denken.“

Das Leben aktiv planen. Stämpfli präsentiert dazu passend das „Pinguin-Prinzip“: Während sich die Weibchen nach dem Eierlegen eine wohlverdiente Auszeit gönnen, kümmern sich die Männchen in eisiger Kälte um die

Die Politphilosophin Regula Stämpfli setzt sich für den Wert menschlicher Beziehungen und direkter Kommunikation ein.

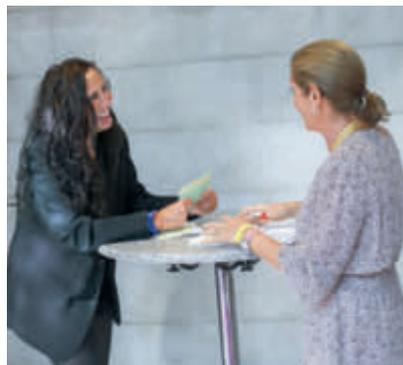


Jungen. Nach einiger Zeit kehren die Weibchen gestärkt zurück und widmen sich gemeinsam mit ihren Partnern dem Nachwuchs. „Es wäre für alle Lebewesen am besten, ihr Leben aktiv so zu planen, wie es für ihre Gesundheit zuträglich ist. Die Schlüsselfrage, die sich jetzt jede und jeder stellen sollte: Wie möchte ich in Zukunft arbeiten, leben und gesund sein?“

Gendergap bei der Entlohnung.

Stämpfli beleuchtet auch das immer noch sehr unterschiedliche Lohnniveau von Männern und Frauen und rechnet anhand zweier fiktiver 42-Jähriger vor: „Der Mann hat bereits eine Million Euro mehr erwirtschaftet als eine gleichaltrige Frau. Ich denke: Menschen, die zum Beispiel in der Pflege, aber auch Frauen, die in Teilzeit arbeiten und sich ums Wohl der Kinder und den Haushalt kümmern, müssen besser entlohnt werden als jene, die in ‚Bullshit-Jobs‘ arbeiten. Diese haben nur die Aufgabe, Systeme zu erfinden, die menschliche Arbeit verdrängen“, führt Stämpfli aus. Das Ansehen der Berufe, die sich mit Zahlen und Daten beschäftigen, sei unverhältnismäßig hoch. Es brauche mehr Wertschätzung für Berufe, die mit Menschen zu tun haben, auch vonseiten der Politik. In der Schweizer Verfassung gibt es eine Präambel, welche besagt: Das Wohl der Allgemeinheit misst sich am Wohl der Schwächsten. Wer also technisch nicht ganz so firm ist, muss dieselben Chancen haben wie alle anderen.

Menschen treffen. Natürlich nutzt auch Stämpfli für ihre Arbeit moderne Medien – mit Maß und Ziel. Ihr Tipp bei Jobs, die stark von der Arbeit am Computer geprägt sind: „Bildschirmzeiten definieren und beschränken, wieder mehr telefonieren, anstatt nur schriftlich in Kontakt treten.“ Besser wäre noch, Menschen persönlich zu treffen. Das Ziel ist, sich gegenseitig aufzubauen, anstatt negative Gedanken auszutauschen. Für die Zukunft gilt: Die Digitalisierung vernünftig nutzen und sich dabei auf menschliche Grundbedürfnisse rückbesinnen. ●



INTERVIEW

Regula Stämpfli ist Politphilosophin, Bestseller-Autorin, Dozentin an der Universität St. Gallen und Kultkolumnistin. *laStaempfli* – so ihr Twitter-Name – bespricht mit Isabel Rohner jede Woche das politische Geschehen in diepodcastin.de.

Wie kann man für die Care-Arbeit mehr Wertschätzung bekommen?

Mehr Geld, weniger Arbeitsstunden. Es geht darum, dass Volkswirtschaften verstehen, dass Reichtum falsch vermessen wird. Das ist Ökonominen und Ökonomen längst bekannt; dennoch dominieren Unternehmen, deren Potenzial längst nicht mehr zukunftsfähig ist. Im Klartext könnte das heißen, die Lohnstrukturen anders zu definieren, bestenfalls umzukehren: Menschen, die mit Menschen arbeiten, sollten eigentlich viel mehr Geld bekommen als Menschen, die nur Daten verarbeiten. Die

Schere zwischen Datenarbeit und Care-Arbeit muss massiv zusammengehen.

Mit welchen Argumenten könnte man Vorgesetzte bitten, Bildschirmarbeit zu reduzieren?

Vier Stunden maximale Bildschirmarbeit verbessern das Klima, bringen mehr inhaltliche Qualität im Job, fördern das Unternehmen und kommen allen künftigen Generationen zugute. Vergessen wir nie: Bildschirme sind unglaubliche Zeit- und Energiefresser, die uns körperlich durch zu wenig Bewegung, Übergewicht oder Kopfschmerzen schwer belasten.

Wie wird Reales für Digital Natives wieder attraktiver?

Indem man ökonomische Anreize setzt: Große Konzerne sollten anfallende Kosten selbst bezahlen. Das heißt: Die Zustellung durch Paketdienste oder den Stromverbrauch den großen Plattformen berechnen sowie die sehr wirksame Digitalsteuer einführen. Corona-Schulden könnten so locker bezahlt werden, ohne dass die Produktivität einer Volkswirtschaft verringert wird.

Gibt es digitale Tools, die Sie während der Lockdowns genutzt haben?

You name them, I used them all. Das Beste fand ich: „Alles gurgelt!“ in Wien, als die COVID-19-Impfung noch nicht für alle zur Verfügung stand. Ein unglaublich klug konzipiertes Tool!

Ausgezeichnete Unterstützung

EIN MASSNAHMENPAKET FÜR SUCHTKRANKE, CHARMANTE RETTUNGSHUNDE UND SUPERHELDEN FÜR KINDER – DAS SIND DIE SIEGREICHEN PROJEKTE IN DER KATEGORIE „GESUND LEBEN IN CORONA-ZEITEN“. Robert Penz

Corona bringt viele von uns an die Grenzen. Jene, die auch ohne Pandemie tagtäglich am Limit sind, trifft die Krise besonders hart. Das Projekt „We care!“ der Suchthilfe Wien bietet Personen mit Suchterkrankungen und anderen psychischen Erkrankungen niederschwellige Unterstützung in der Pandemie und wurde hierfür mit dem Wiener

Gesundheitspreis ausgezeichnet. „Wir haben ein vielfältiges Maßnahmenpaket geschnürt, um sicherzustellen, dass diese Personen etwa mit Medikamenten, Infektionsprophylaxe, Hygienematerialien und Essen sowie den wichtigsten Infos zum Selbstschutz versorgt werden“, erzählt Roland Reithofer, Geschäftsführer der Suchthilfe Wien. Diese startete etwa im Frühjahr 2020 die Initiative „Aufsuchende Notversorgung“ und stellte den Erkrankten während des Lockdowns Medikamente zu – in Zusammenarbeit mit Apotheken und ÄrztInnen.

mit Instant-Suppen, Vollkornbrot, Wasser et cetera, um sie mit dem Wichtigsten versorgt zu wissen“, erklärt Reithofer. Rund 1.500 dieser Pakete wurden seit April 2020 ausgegeben. Der Geschäftsführer weiter: „Auch Pop-up-Testungen und niederschwellige Impfangebote konnten wir ermöglichen.“ Der Gesundheitspreis bedeutet ihm und seinem Team sehr viel: „Suchterkrankte, aber auch jene, die sich für sie einsetzen, sind häufig von Stigmatisierung betroffen. Und das Gegenteil von Stigmatisierung ist Anerkennung. Daher nehmen wir den Preis als Symbol der Anerkennung und Wertschätzung. Das freut uns sehr.“



„Suchtkranke Menschen haben einen geschwächten Körper und im Fall einer Corona-Erkrankung ein wesentlich höheres Risiko für schwere Verläufe.“
Roland Reithofer,
Geschäftsführer der Suchthilfe Wien

Care-Pakete. „Von Armut und Wohnungslosigkeit betroffene Menschen bekamen von uns auch Care-Pakete

Tierisch gute Tipps. Der zweite Platz in der Kategorie „Gesund leben in Corona-Zeiten“ ging an den Arbeiter-Samariter-Bund Österreich für dessen Initiative „Sam & Rita – Corona Spezial“. Die bereits bekannten lustigen Rettungshunde „Sam & Rita“ gaben in einem speziellen Corona-Infofolder Kindern in Schulen Tipps, wie sie sich am besten vor dem Virus schützen können.

Helden für Kids. Platz drei ging an das Projekt „Cartoon“ der MedUni-Wien. In dem Schulungsprogramm wurden für kleine PatientInnen „Superheroes“ als Identifikationsfiguren eingesetzt, die es ihnen leichter machten, die Corona-Maßnahmen umzusetzen.

suchthilfe.wien, samariterbund.net, meduniwien.ac.at

Die Teams der Suchthilfe Wien waren auch während der Lockdowns unterwegs, um zu helfen.



14 Personen haben die Ausbildung des MEN zu GesundheitsmultiplikatorInnen absolviert.



Im Grätzel hilft man einander

WIENER GESUNDHEITSPREIS 2021: „GESUND IN GRÄTZEL UND BEZIRK“

„SOCIAL BARBERS“ FÜR MÄNNER, GRATIS-KURSE FÜR JUGENDLICHE UND EINE COOLE INSEL FÜR MARKTBESUCHERINNEN: DIESE PROJEKTE WURDEN HEUER IN DER KATEGORIE „GESUND IN GRÄTZEL UND BEZIRK“ AUSGEZEICHNET. Robert Penz

Herrenfriseure haben durchaus das Zeug zu richtigen Gesundheitsexperten. Das belegt das Projekt „Social Barbers“ des Männergesundheitszentrums MEN. Warum das wichtig ist? „Weil besonders Männer für Gesundheitsthemen nicht leicht zu erreichen sind. Ein Friseur bietet hier Chancen, da sich im Gespräch mitunter Themen ergeben, die gesundheitsnah sind“, erklärt Romeo Bissuti, Psychologe, Psychotherapeut und MEN-Leiter. Ziel der „Social Barbers“ ist, Herrenfriseure auszubilden und so einen Beitrag zur Verbesserung der Männergesundheit zu leisten. „Wir haben von Dezember 2019 bis Dezember 2020 14 Personen zu Gesundheitsmultiplikatoren ausgebildet und in Schulungen unter anderem Themen wie psychische Belastungen, Depression, Eifersucht und natürlich Corona behandelt“, erzählt Bissuti. Dass viele Themen auch von den Fri-

seuren selbst kamen, hat ihn positiv überrascht.

Netzwerk erweitern. „Wir wollen jetzt weitere Friseurläden gewinnen und ein ‚Social Barbers‘-Netzwerk formieren, das Männern für alle möglichen Formen von Information zur Verfügung steht“, sagt der MEN-Leiter, der sich über den Gesundheitspreis „wirklich sehr freut“. Bissuti: „Im Lockdown hatten die Friseure ja zu, was das Projekt schwierig machte. Dass wir es aber letztlich doch noch realisieren konnten, macht uns sehr stolz. Dieser Preis hat daher ob der außergewöhnlichen Zeit einen besonderen Wert.“

Chancengleichheit. Platz zwei in der Kategorie „Gesund in Grätzel und Bezirk“ bekam das Projekt „Kein Bock auf Couch“ der Vienna Hobby Lobby. Dieses bietet im Dienste der Chancengleichheit kostenlose Freizeitkurse für Jugendliche aus sozial schwächeren



„Die Gespräche zwischen den Friseuren und Kunden haben sich vertieft.“

Romeo Bissuti,
MEN-Leiter

Familien an. In den letzten zwei Jahren konnte die Vienna Hobby Lobby in über 80 Kursen mehr als 1.000 Jugendliche erreichen und begleiten.

Cooler Sache. Mit dem dritten Platz bedacht wurde das Projekt „Tröpfelbad 2.0“ des Marktamts Wien (MA 59). Dabei wurden am Schlingermarkt in Floridsdorf sogenannte „Cooling Spots“ geschaffen. Die bepflanzten, beschatteten und mit Nebeldüsen versehenen Inseln reduzieren in extremen Hitzeperioden das Gesundheitsrisiko für die MarktbesucherInnen und die StandlerInnen.

men-center.at,
viennahobbylobby.com,
marktamt.wien.at

Gemeinsam geht's besser

„WERTVOLL – MÄDCHEN IM BLICKPUNKT“, „REGENBOGEN ÜBERM KWP“, „AM LAUFEN(DEN) BLEIBEN“ UND „KOLLEGIALE HILFE“ HABEN IN DER KATEGORIE „GESUND IN EINRICHTUNGEN UND ORGANISATIONEN“ PREISE BEKOMMEN. Robert Penz

Wiener Mädchen im Alter von zwölf bis 18 Jahren als Gestalterinnen ihrer eigenen Entwicklung zu fördern und sie zu befähigen, sich in der Vielfalt von Weiblichkeitsbildern zurechtzufinden: Darum ging's im Projekt „WERTVOLL – Mädchen im Blickpunkt“ des Frauengesundheitszentrums FEM Süd, das von März 2018 bis Dezember 2020 lief und beim Wiener Gesundheitspreis in der Kategorie „Einrichtungen und Organisationen“ mit dem ersten Platz bedacht wurde.

Empowering. „Wir haben Workshops zu Themen wie Partnerschaft, Sexualität oder Gewaltprävention mit Mädchen

mit und ohne Migrationshintergrund sowie Schulungen mit Multiplikatorinnen und Multiplikatoren – also Personen etwa aus der Jugendarbeit – abgehalten. Aber auch mit den Müttern wurde konstruktiv gearbeitet. Um sie zu stärken und ihnen zu zeigen, wie sie ihre Töchter etwa im Konflikt zwischen den Kulturen und Herkunftsländern besser unterstützen können“, erzählt Eva Trettler vom Frauengesundheitszentrum FEM Süd. Die Klinische und Gesundheitspsychologin leitete das Projekt, bei dem auch Ausflüge mit den Mädchen gemacht wurden und das am Ende sogar eine 50-seitige Methodensammlung hervorbrachte. „Unser Team hat so viel Herzblut in WERTVOLL gesteckt, was sich in einer unglaublich guten Beziehung zu den Mädchen, denen



„Der Beziehungsaufbau zu den Mädchen war ein ganz wichtiger Teil des Projekts.“

Eva Trettler,
Projektleiterin WERTVOLL

es im Vorfeld zum Teil wirklich nicht gut ging, manifestiert hat. Und es war schön, dass sich die Mädels letztlich so gut darauf einlassen konnten“, freut sich Trettler.

Bunte Vielfalt. Platz zwei erlangte das Projekt „Regenbogen überm KWP“ vom Kuratorium Wiener PensionistInnen-Wohnhäuser (KWP). Es befasste sich mit der Schaffung einer offenen LGBTQI-Atmosphäre und machte sich zur Aufgabe, queere SeniorInnen und KWP-MitarbeiterInnen sichtbarer und somit auch „normaler“ werden zu lassen. „Der Preis bestätigt uns auf unserem Weg“, freut sich Projektleiterin Geraldine Smetazko.

Laufen und helfen. Der dritte Platz ging ex aequo an die Projekte „Am Laufen(den) bleiben“ von einer Floridsdorfer Sonderschule für Kinder mit erhöhtem Lernbedarf und „Kollegiale Hilfe – KoHi“ von der Klinik Hietzing. Während Ersteres sich in der Pandemie um die Fitness der geistig behinderten SchülerInnen kümmerte, initiierte KoHi psychische Erste Hilfe durch KollegInnen für KollegInnen. • dubistwertvoll.at, kwp.at, klinik-hietzing.gesundheitsverbund.at



WERTVOLL soll Mädchen in ihrer Entwicklung fördern, ihre Selbstbestimmung stärken und ihnen dabei helfen, ihre Identität zu finden.

Sabine Stehrer wurde für ihren Artikel „Corona – 10 Chancen der Krise“ prämiert.



Denise Schulz-Zak (l.) und Ulrike Repnik wurden für den Sammelband „Frauengesundheit und Corona“ ausgezeichnet.



Einer der drei gleichwertigen Medienpreise ging an Delna Antia-Tatic (l.) und Anna Egger, die sich mit dem Thema Burn-out beschäftigten.

Vorzüglich zu Papier gebracht

BEITRÄGE ÜBER BURN-OUTS VON JUGENDLICHEN, CHANCEN IN DER PANDEMIE SOWIE EIN SAMMELBAND ZUM THEMA „FRAUENGESUNDHEIT UND CORONA“ – DIE GLEICHWERTIGEN SIEGERINNEN IN DER KATEGORIE „MEDIENPREISE“. Robert Penz

WIENER GESUNDHEITSPREIS 2021: MEDIENPREISE

Im Rahmen des Gesundheitspreises wurden auch drei gleichwertige Medienpreise vergeben. Unter den Prämierten sind „biber“-Chefredakteurin Delna Antia-Tatic und Studentin Anna Egger, die für die School-Edition der Zeitschrift den Artikel „Burn-out mit 16“ verfasst haben.

Gewaltiger Druck. Burn-outs sind auch bei Kindern und Jugendlichen keine Seltenheit mehr. „Anna, damals noch Schülerin, hatte das Thema in einem Blog behandelt“, erzählt Antia-Tatic, die daraus eine Coverstory machte. Sie zeigt auf, unter welchem Druck SchülerInnen stehen und wie soziale Medien, aber auch die mangelnde Stabilität in der eigenen Familie, die Situation verschärfen. „Man spürt, dass die Jungen heute früher erwachsen werden und an Leichtigkeit verlieren – und zwar in einer fragilen Welt, die am Handy stets präsent ist“, führt Antia-Tatic aus. Im Artikel kommen Betroffene und ExpertInnen zu Wort.

Krise als Chance. Auch Sabine Stehrer wurde für ihren im Magazin „Medizin Populär“ erschienenen Artikel „Corona – 10 Chancen der Krise“ prämiert. Die Idee hierfür kam ihr während des ersten Lockdowns. „Damals passierte auch Positives: Ärztinnen und Ärzte, Pflegekräfte und andere Beschäftigte im Gesundheitssystem erlebten auf einmal eine hohe Wertschätzung, Menschen boten Nachbarinnen und Nachbarn ihre Hilfe an, obwohl sie diese gar nicht kannten“, so die Journalistin. Auch die neuen Möglichkeiten inspirierten sie – etwa das Homeoffice oder die elektronische Übermittlung von Rezepten. „Gemeinsam mit meinen Interviewpartnerinnen und -partnern bin ich dann auf die zehn Chancen gekommen“, erzählt Stehrer.

Frauensache. Ebenso mit dem Medienpreis bedacht wurde das Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele in der MA 24 – Strategische Gesundheitsversorgung der Stadt Wien für den Sammelband „Frauengesund-



„Gerade in der Krise hat sich gezeigt, wie wichtig gut recherchierte, vollständige und verständliche Infos für die Menschen sind.“

Dennis Beck,
Geschäftsführer WiG

heit und Corona“. „Uns als Wiener Programm für Frauengesundheit war sofort klar, dass die Pandemie unmittelbare und langfristige Auswirkungen auf Frauen haben wird“, erklären die Projektleiterinnen Denise Schulz-Zak und Ulrike Repnik. Ihre Überlegung, dass es hier eine fundierte Untersuchung brauche, führte zum Sammelband. „Mehr als 60 Autorinnen haben mit ihrer Expertise aus Wissenschaft, Praxis und persönlicher Erfahrung diesen zu dem gemacht, was er ist: eine feministische Public-Health-Analyse der Krise“, so Schulz-Zak und Repnik.
• dasbiber.at, medizinpopulaer.at, frauengesundheit.wien.at

Wie sorgen Sie in schwierigen Zeiten für Glücksmomente?

Christine Oberdorfer



„Ich merke immer mehr, dass mich Dinge wie das Shoppengehen nicht mehr glücklich machen. Lieber treffe ich eine Freundin zum Plaudern oder gehe in die Natur. Die kleinen Dinge im Leben bringen Glück.“

Brigitte Grasser, 58 Jahre



„Mit meinen Freundinnen und Freunden zusammen zu sein, macht mich glücklich. Und Bewegung. Ich betreibe Kraftsport, am liebsten im Freien und mit dem eigenen Körpergewicht. Bei der körperlichen Bewegung kann ich gut abschalten.“

Florian Schläger, 22 Jahre



„In der Früh um sieben Uhr auf der Donauinsel spazieren gehen – ganz alleine: Das ist für mich ein Glücksmoment. Da sagt mir niemand, was ich zu tun und zu lassen habe.“

Afra Margaretha, 78 Jahre



„Ich denke, man sollte das Leben nicht allzu ernst nehmen. Kleine Blödeleien im Alltag, mit den Kolleginnen und Kollegen bei der Arbeit lachen – das sind Momente des Glücks für mich.“

Walter Giegerl, 62 Jahre



„Mein Hobby, das Fliegenfischen. Wenn ich mit meiner Angel im Fluss stehe, kann ich die Probleme einfach mit der Strömung davonschwimmen lassen.“

Daniel Svacina, 50 Jahre

TIPPS, BÜCHER UND WEBSITES

Marion Pruckner

Rat im Netz für SeniorInnen

Die Plattform des Kuratoriums Wiener Pensionisten-Wohnhäuser bietet SeniorInnen und deren Angehörigen – auf Wunsch auch anonym – eine besonders einfache Möglichkeit, ihre Anliegen zu Themen wie Einsamkeit, Beziehungen, Tod, Finanzielles, Gesundheit, Sterben und Trauer per E-Mail zu kommunizieren. Innerhalb von drei Werktagen gibt's zuverlässig Antwort. Zusätzlich zur Online-Beratung stehen Infos zu Themen der Psychologie und Sozialarbeit auf der Website. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt. rat-im-netz@kwp.at, rat-im-netz.at

Freiwillig helfen

Es war noch nie so einfach, sich in den Dienst einer guten Sache zu stellen: „Die Helfer Wiens“ verbinden interessierte WienerInnen mit Freiwilligenorganisationen. Gemeinsam arbeiten, helfen und unterstützen – das ist gerade besonders wichtig. Jede und Jeder kann mitmachen und ein Zeichen setzen, damit niemand vergessen wird. freiwillig.wien, diehelferwiens.at, wien.volunteerlife.eu

Podcast von und mit Jugendlichen

#ICHsagdas: In einer Folge der Podcast-Reihe geht ein Corona-Faktencheck der Wiener Jugendzentren auf Fragen rund um das Coronavirus ein – von Jugendlichen für Jugendliche. In verständlicher Sprache wird mit Mythen zum Beispiel rund ums Thema Impfen und Maskenpflicht aufgeräumt. Der Podcast wurde gemeinsam mit dem Allgemeinmediziner Christopher Reichel entwickelt und ist auf allen Streaming-Plattformen und direkt auf der Website verfügbar. jugendzentren.at

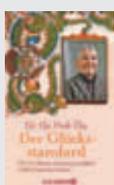
Unbehagen, Theorien der überforderten Gesellschaft



Ausnahmesituationen wie die Pandemie oder die Klimakrise setzen unsere moderne Gesellschaft unter Druck. Der Ruf nach mehr Solidarität, Zusammenhalt und Gemeinschaft trifft auf politische Hierarchien.

Armin Nassehi: *Unbehagen, Theorie der überforderten Gesellschaft*. Verlag C.H. Beck, 384 Seiten, ISBN 978-3-406-77453-9, 26 €, E-Book 19,99 €, chbeck.de

Der Glücksstandard



Der Autor war Leiter des GNH – Gross National Happiness Centre – in Bhutan und für die Umsetzung des „Bruttonationalglücks“ verantwortlich. In seinem Buch zeigt Tho, wie mit Selbstreflexion und Achtsamkeit Glückskompetenzen für sich selbst, aber auch in Unternehmen und Schulen entwickelt werden können. Mit vielen praktischen Übungen.

Ha Vinh Tho: *Der Glücksstandard. Wie wir Bhutans Bruttonationalglück praktisch umsetzen können*. O.W. Barth Verlag, 320 Seiten, ISBN: 978-3-426-29295-2, 18 €, droemer-knaur.de

Lieber ich als perfekt



Einfach mal etwas ausprobieren, ohne groß über die Konsequenzen nachzudenken. Sich erlauben, nicht perfekt zu sein, und Neues

entdecken: Das Buch bietet viele Tipps und Tricks, um authentischer leben zu können. Und macht Mut, es auch zu tun.

Regula Stämpfli (*myBooks*): *Lieber ich als perfekt. Warum denken schön macht und wie ich authentisch lebe*. Herausgegeben von Marion Grillparzer, Südwest Verlag, 208 Seiten, ISBN 978-3-517-09277-5, 15,50 €, penguinrandomhouse.de



impfservice.wien

Mehrsprachige Informationen rund um die Corona-Schutzimpfung sind hier zu finden: welche Gründe es für eine Impfung gibt, welche Impfmöglichkeiten (Impfzentren, Impfböden, niedergelassenen ÄrztInnen) angeboten werden und wie man einen Termin bucht.



medizin-transparent.at

Das Ziel dieser Seite ist, Gesundheitsbehauptungen aus Medien, Werbung und Internet auf ihren Wahrheitsgehalt zu prüfen. Angefangen von Gewichtsdecken, die gegen Schlaflosigkeit helfen sollen, über den angeblichen Anti-Aging-Effekt von Spermidin bis hin zum Mythen-Check zur Corona-Impfung – hier werden wissenschaftlich belegte Antworten geboten.



Fokus: Corona

Die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich zeigt, wie wichtig gute soziale Beziehungen für die Gesundheit sind. In der Rubrik „Fokus: Corona“ finden sich Tipps, wie wir uns alle, aber vor allem unsere älteren Verwandten, FreundInnen und NachbarInnen schützen und bei Bedarf unterstützen können.



AUS DEN BEZIRKEN

Christian Posch



Regionale Qualität – dafür steht der donnerstägliche Wochenmarkt in der Hervicusgasse.

2. LEOPOLDSTADT

Gemeinsam Theater spielen

Unter dem Motto „GONG – das Spiel beginnt“ hat die Arbeitsgemeinschaft Jeux Dramatiques Österreich im Juni auf der Praterwiese für ein besonderes Theatererlebnis gesorgt. Kinder und Erwachsene konnten gemeinsam, ohne einander vorher zu kennen, eine Geschichte zum Leben erwecken. Drei Stunden lang entstanden spannende Szenarien, egal ob auf einer imaginären Pirateninsel oder bei einem Theater in einer fiktiven Küche. Dabei verzichteten die SchauspielerInnen auf Sprache, um sich ganz ohne Probenstress und vorgefertigte Linien entfalten zu können. Ein/-e SpielleiterIn begleitete das Geschehen erzählerisch. Jedes Szenario begann und endete mit einem Gong. Am Ende hatten Jung und Alt ein Lächeln auf den Lippen. Unterstützt wurde die Initiative von der Wiener Gesundheitsförderung. arje-joux-dramatiques.at, gesundeleopoldstadt.at



Gemeinsam Theater spielen und die eigene Kreativität ausleben – das war das Motto bei GONG.

3. LANDSTRASSE

Neuer Garten im Grätzel

Im Bezirk Landstraße tut sich was: Seit Sommer 2020 gibt es eine neue Nachbarschaftsgruppe, die im Rahmen der Agenda Landstraße entstanden ist. Gemeinsam hat man mit dem Palettengarten Pfefferhofgasse einen nachbarschaftlichen, nicht kommerziellen und naturnahen Ort der Begegnung im Herzen vom Weißerberggrätzel geschaffen. Durch Pflanzen, die in Trögen liebevoll gezüchtet werden, wird die Gasse sowohl grüner als auch kühler. Gleichzeitig soll der Garten zeigen, wie wichtig solche Projekte für das Grätzel sind, und die Nachbarschaft zum Mitmachen anregen. wien.gv.at/bezirke/landstrasse

4. WIEDEN

Ein erfrischender Park

Wiesenflächen, neue Pflanzungen, eine Naschhecke, ein Nachbarschaftsgarten und ein neu gestalteter Spiel- und Trainingsbereich: Der Wandlanger-Park bei der Leibenfrostgasse strahlt wie nie zuvor. Ein umfassender Umbau erfreut die Menschen im Grätzel. Vor allem die Reduzierung von Hitzeinseln schafft Erleichterung. Ein neuer Wasserspielbereich mit Wasserrinne und Anstaumöglichkeit sowie ein Trinkbrunnen kühlen. wien.gv.at/bezirke/wieden

5. MARGARETEN

Neues vom Margaretenplatz

Was tut sich im Grätzel? Diese Frage wird am Margaretenplatz auf ganz besonders charmante Art und Weise beantwortet. Eine Infotafel unter dem Motto „Nachbarschafts-News“ infor-

miert zu Themen wie Kultur, Bewegung, Kommunikation und nachbarschaftliches Miteinander. Die vom Team der Agenda Margareten gestaltete Tafel bietet Platz für kostenlose Angebote, Termine und Veranstaltungshinweise.

agendamargareten.at

10. FAVORITEN

Mehr Sport, Zuwachs an Fun

Auf dem Areal des ehemaligen Eisschnelllauftrings Süd in Favoriten wurde kürzlich eine neue „Sport & Fun“-Halle eröffnet. Somit gibt es nun auch im Süden Wiens ein preiswertes Sportangebot für Jung und Alt. Auf 2.000 Quadratmetern findet man den perfekten Belag und die richtige Ausrüstung für die Trendsportarten Beachvolleyball, Streetball, 3 x 3-Basketball, Indoorsoccer, Tischtennis, Bouldern und Badminton. Inmitten des Treibens gibt es Platz, um sich auszutauschen, zu plaudern und Spaß zu haben. Die Sanitäräume und Garderoben sind topmodern. wien.gv.at/freizeit/sportamt/sportstaetten/sportfun

12. MEIDLING

Wochenmarkt für Feinspitze

Das frische Obst und Gemüse aus der Region sind ein wahrer Regenbogen an Farben, das selbst gebackene Brot erfüllt den Platz mit einem köstlichen Duft und die Wurstwaren sind frisch und verlockend. Der Bauernmarkt in Hetzendorf lockt mit ProduzentInnen aus und um Wien und einem breiten Bio-Angebot. Jeden Donnerstag, von 14 bis 18 Uhr, strömen GenießerInnen und FeinschmeckerInnen zum Blumengeschäft von Peter und Gerti



Schuster in der Hervicusgasse. In dessen Außenbereich findet der Wochenmarkt statt.
[facebook.com/Bauernmarkt-Gerti-Schuster-Hetzendorf-102987141865099](https://www.facebook.com/Bauernmarkt-Gerti-Schuster-Hetzendorf-102987141865099)

13. HIETZING

Wenn die Oma und die Enkelin ...

Hietzing will sich noch stärker als familienfreundlicher Bezirk auszeichnen. Eine tolle Maßnahme dazu ist der Generationenspielfeld in der Adolf-Lorenz-Gasse, der noch heuer eröffnet. Dort soll sich die Oma genauso wohlfühlen wie die Enkelin. Und bei der Gestaltung legt man großen Wert auf BürgerInnenbeteiligung. Die HietzingerInnen können also selbst entscheiden, was für einen Spielplatz sie brauchen. Auch Grünflächen wird es vor Ort geben, schließlich soll es ein angenehmer Ort zum Verweilen und Plaudern werden.
[wien.gv.at/bezirke/hietzing](https://www.wien.gv.at/bezirke/hietzing)

15. RUDOLFSHEIM-FÜNFHAUS

Garteln für mehr Wohlbefinden

Zwischen dem Lockdown und dem schlechten Wetter im Frühling war es eine schwierige Gartensaison. Da kam die Grätzelinitiative „Garteln für mehr Wohlbefinden“ gerade zum richtigen Zeitpunkt. Interessierte konnten sich ein Stück Frühling nach Hause holen und aus Saatgut für Spinat, Frühlingszwiebeln, Begonien und Gladiolen wählen. Dazu gab es Erde und einen Blumentopf. Außerdem wurden kostenfrei Farbe und Pinsel für die Gestaltung des Blumentopfs angeboten. Ein Infoblatt mit allen wichtigen Tipps zur Pflanzenpflege wurde den begeisterten HobbygärtnerInnen mit auf den Weg gegeben. Das Angebot

der durch die WiG geförderten Grätzelinitiative fand großen Anklang. Es sorgte für viel Freude und konnte das psychische Wohlbefinden steigern. Unterstützt wurde die Aktion auch vom Nachbarschaftszentrum 15 des Wiener Hilfswerks.
[gesundesrudolfsheimfuenfhaus.at](https://www.gesundesrudolfsheimfuenfhaus.at)

16. OTTAKRING

Zeit zum Innehalten

Bei der von der WiG geförderten Grätzelinitiative „Zeit zum Innehalten“ ging es darum, auf den Steinhofgründen achtsames Sein und Innehalten mit allem, was dazugehört, zu erleben. Mit jedem Schritt versuchten die TeilnehmerInnen Sorgen und Gedanken, die nach einem harten Tag nachwirken, hinter sich zu lassen. Für bessere Selbstfürsorge vermittelte eine Trainerin Übungen, Mental- und Meditationstechniken.
[gesundesottakring.at](https://www.gesundesottakring.at)

18. WÄHRING

Pingpong-Party!

Wien erlebt momentan einen richtigen Tischtennis-Boom. Der Bezirk Währing reagiert darauf mit neuen Tischen, die schon bereitstehen. Standorte: Staudgasse, Währinger Park und Türkenschanzpark.
[wien.gv.at/bezirke/waehring](https://www.wien.gv.at/bezirke/waehring)

21. FLORIDSDORF

Sport & Spaß im Käfig

Bewegung ist für unsere Gesundheit unendlich wichtig. Darum gab es diesen Sommer die Aktion „Käfigdodgeball“ in der Franklinstraße. Bei dem Sport, der Völkerball stark ähnelt,

Garteln tut gut. Die Grätzelinitiative „Garteln für mehr Wohlbefinden“ versorgte die Nachbarschaft unter anderem mit Saatgut.

konnten sich die TeilnehmerInnen so richtig austoben und Spaß haben. Die WiG unterstützte die Aktion mit erfrischenden Getränken.
[gesundesfloridsdorf.at](https://www.gesundesfloridsdorf.at)

22. DONAUSTADT

Nachbarschaftsbudget

Das Projekt „Nachbarschaftsbudget“ unterstützt Ideen, die das Grätzel Seestadt Aspern lebenswerter machen. Neun Projekte wurden durch die Ich. Du.Wir.-Jury ausgewählt und erhalten finanzielle Unterstützung. Vom Geschichten-Bazar bis zur Theatergruppe können sich Interessierte einbringen und unterstützen.
[aspern-seestadt.at](https://www.aspern-seestadt.at)



Dodgeball ähnelt Völkerball – und das Spiel war ein Hit in Floridsdorf. Die gute Nachricht: Nächsten Sommer wird wieder gespielt.



Cooler als Elterntaxi

DER SCHULWEG MIT ROLLER ODER RAD MACHT SPASS UND HÄLT FIT: DIESE ERFAHRUNG MACHEN KINDER BEI PRAXIS-WORKSHOPS DES PROJEKTS „RADELN & ROLLERN“, BEI DENEN SIE AN SICHERHEIT IM VERKEHR GEWINNEN. *Sylvia Simanek*

Radeln & rollern sind viel cooler als Auto fahren!“ Davon waren die Kinder nach den Workshops im Frühjahr überzeugt. Außerdem sind im Elterntaxi Staus keine Seltenheit. Selbstfahren bietet mehr Action und Unabhängigkeit. „Wir wollen mit dem Projekt ‚Radeln & Rollern‘ die aktive Mobilität, die Fortbewegung mithilfe eigener Muskelkraft, fördern“,

erklärt Maria Wiesinger, Gesundheitsreferentin in der Wiener Gesundheitsförderung. Nur 17 Prozent der Elf- bis 17-Jährigen erreichen die WHO-Empfehlung von täglich 60 Minuten Bewegung. „Die Bewegung am Schulweg kann dazu einen Beitrag leisten und hilft, motorische, kognitive und soziale Kompetenzen auszubilden.“ Das WiG-Projekt wird in Kooperation mit dem Verein Schulterblick umgesetzt und vom Fonds Gesundes Österreich gefördert. Das Institut für Sportwissenschaften der Uni Wien übernimmt die Evaluation.

len. Im Vorjahr wurde das Projekt dort vorgestellt, die Lehrkräfte erhielten Materialien und es entstanden Mobilitätsteams für Vernetzung und Austausch. Für die Umsetzung neuer Ideen gibt es pro Schule bis zu 2.600 Euro Budget. Auf dem Wunschzettel stehen bisher zum Beispiel ein Freestyle-Rollerkurs und ein Radausflug.

Sicherheit gewinnen. Im Mai und Juni 2021 konnten die Start- und Praxis-Workshops fürs Rollern sowie fürs Radeln stattfinden. Nach Theorie- und Ist-Analyse ging es in die Praxis: Wie checke ich beim Zebrastreifen, ob ich fahren kann? Wie nehme ich auf dem Gehsteig Rücksicht auf FußgängerInnen? In den Schulhöfen wurde das Rollern geübt. Sicherheitstechnische Radfahrübungen gab es vor dem Post-sportplatz in Hernals – bevor es gemeinsam in den Straßenverkehr ging. Feedback wie dieses spricht für den Erfolg: „Das war super, ich kenn mich jetzt im Verkehr viel besser aus!“ Zusätzlich stärkten im Spätsommer Schulwegbegleitungen mit Profis das Vertrauen der Eltern: Die Familien fuhren mit ExpertInnen den Schulweg ab und bekamen Tipps. „Es ist wichtig, dass die Eltern es ihrem Nachwuchs zutrauen, den Weg gut zu bewältigen“, so Wiesinger. „Die Kinder können das, sie gewinnen an Selbstvertrauen und sitzen nach der Roller- oder Radfahrt fit und konzentriert im Unterricht.“ ●

Link zum Imagevideo:
wig.or.at/RadelnRollern

„Unser Projekt soll die aktive Mobilität der Schülerinnen und Schüler fördern.“

Maria Wiesinger,
Gesundheitsreferentin in der WiG



Vernetzung. Zielgruppe sind Zehnbis Zwölfjährige an vier Wiener Schu-

Das gemeinsame Üben im Straßenverkehr ist wichtig und für die Kinder aufregend.



Achtsame Josefstadt



Beim Generationen-Boccia verschwinden Berührungsgängste wie im Flug.

GESUNDES GRÄTZEL

DER ACHE BEZIRK IST AUF EINEM GUTEN WEG IN RICHTUNG EINER „CARING COMMUNITY“, IN DER MAN AUF EINANDER SCHAUT. DAS PROJEKT „ACHTSAMER 8.“ INITIIERT GEGENSEITIGE ACHTSAMKEIT FÜR EIN GUTES UND GESUNDES LEBEN. **Sylvia Simanek**

Ein Bezirk, in dem die Menschen aufeinander schauen, wo Nachbarschaftshilfe und Solidarität gelebt werden und soziale und kulturelle Teilhabe auch für Hochbetagte und von Demenz Betroffene selbstverständlich ist: Die Josefstadt ist dank des Projekts „Achtsamer 8.“ auf dem Weg in Richtung solch einer „Caring Community“. „Wir schaffen den Rahmen für eine sorgende Gemeinschaft, vernetzen Sorge-Angebote und ermutigen Menschen, Ideen umzusetzen“, erklärt Daniela Martos. Sie leitet seit September 2019 gemeinsam mit Gert Dressel das Projekt, das

von Wiener Gesundheitsförderung und Fonds Gesundes Österreich bis Februar 2022 gefördert wird.

Sorge-Netzwerk. Dressel: „In enger Zusammenarbeit mit den Menschen, die hier wohnen, und mit zahlreichen Institutionen wurde ein Sorge-Netzwerk aufgebaut.“ So veranstaltete etwa das Volkskundemuseum einen Fünf-Uhr-Tee mit 60er-Jahre-Musik. Caritas und Musisches Zentrum luden VolksschülerInnen und Menschen mit Demenz zu einer Generationen-Zeitreise ein und die Institution Promenz organisierte mit dem Wiener Würstelstand ein Bocciaturnier (nicht nur) für Menschen mit Vergesslichkeit. „Da wurde viel gelacht und das Leben war nach dem Lockdown wieder spürbar“, so Dressel. Begegnungsorte seien enorm wichtig. Dieser Meinung ist auch Liane Hanifl, Gesundheitsreferentin in der WiG. „Sie ermöglichen wertschätzende Begegnungen zwi-



„Wir initiieren ein achtsames Miteinander für ein schönes Leben bis zuletzt.“

Daniela Martos,
Projektleitung „Achtsamer 8.“

schen Menschen verschiedener Generationen und unterschiedlicher Herkunft“, sagt sie. „Für ein gutes und gesundes Leben ist es wichtig, sich auch bei Krankheit, Armutsgefährdung und in belastenden Lebenssituationen gut aufgehoben zu fühlen, Gehör zu finden, Resonanz zu erhalten und am Alltag teilhaben zu können.“

Kümmerkästen. Ihr Herz ausschütten können die Menschen auch bei Sorge-Telefon und Kümmerkästen. Es heißt dranbleiben, so Martos: „Solche Prozesse brauchen Zeit, einen Rahmen, engagierte Menschen und viel Kommunikation. Die Initiative ist ein wichtiger erster Schritt zur Caring Community.“ ● achtsamer.at



„Eine gestärkte Sorgeskultur trägt wesentlich zu einem gesunden Leben bei.“

Liane Hanifl, Gesundheitsreferentin in der WiG

TERMINE

WIEN

Mittwoch, 10. November

Symposium über Schwangerschaft

Beim Symposium „Ein Schritt zurück und ein Blick nach vorn. Schwangerschaft... von Verlust, Selbstbestimmung und Empowerment“ des Büros für Frauengesundheit und Gesundheitsziele wird Schwangerschaft aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. Die Teilnahme ist vor Ort (beschränkte BesucherInnenzahl) sowie online möglich.

Billrothhaus, 9., Frankgasse 8, 9–12 Uhr, kostenlose Teilnahme, frauengesundheit.wien.at

Donnerstag, 11. November

Gesundheitskonferenz

Die 25. Österreichische Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (ONGKG) behandelt – virtuell – unter anderem das Thema Gewalt in Gesundheitseinrichtungen.

9–17.45 Uhr, ab 25 Euro,

www.ongkg.at/konferenzen

Mittwoch, 17. November

„Du bist, was du isst?“

Interaktiver Vortrag des Instituts für Frauen- und Männergesundheit für alle, die mit bewusster Ernährung ihr seelisches Wohlbefinden verbessern möchten.

18.30–20 Uhr, kostenlos,

fem.at/kurs/du-bist-was-du-isst

22. und 23. November

Psychologische Diagnostik

Thema der 4. Online-Fachtagung der Österreichischen Akademie für Psychologie (ÖAP): Psychologische Diagnostik

1. Tag: 9–18.30 Uhr, 2. Tag: 9–14.35 Uhr, ab 79 Euro, psychologieakademie.at

Montag, 29. November

Kurs über Resilienz

Das Institut für Frauen- und Männergesundheit informiert online über das Thema „Auf der Suche nach meiner persönlichen Kraftquelle“. Zudem bekommt man Ressourcenübungen, Ideen und Inspiration für Resilienz mit auf den Weg.

14–16 Uhr, kostenlos,

fem.at/kurs/auf-der-suche-nach-meiner-personlichen-kraftquelle

ÖSTERREICH/ INTERNATIONAL

10.–12. November

14. European Public Health Conference

Die Konferenz beschäftigt sich virtuell mit der Zukunft der öffentlichen Gesundheit in einer sich verändernden Welt.

9–12.40 Uhr, oepgk.at/14_european-public-health-conference

Freitag, 26. November

Fachtagung Positive Psychologie

Thema der Online-Veranstaltung der Schweizerischen Gesellschaft für Positive Psychologie (SWIPPA) ist „Positive Ressourcen am Arbeitsplatz, in der Schule und im Alltag“.

Die Tagung findet auf Deutsch und Englisch statt.

8.50–18 Uhr, swippa.ch/dew



FGÖ-BILDUNGS- NETZWERK 2021

2. und 3. Dezember

Seminar „Geschlechtsspezifische Gesundheit vom Säugling bis zur Hochaltrigkeit“

Referentin:

Miriam Kristin Hufgard-Leitner

WiG, 20., Treustraße 35–43, 9–17 Uhr,

Gebühr 100 €, wig.or.at

Die Anmeldung erfolgt online:

weiterbildungsdatenbank.fgoe.or.at



Der Sprung ins kalte Wasser

Wenn das Grau der Wolken nahtlos ins Grau des Wassers übergang, dann brach sie wieder an. Jene Zeit, die Rita am wenigsten mochte, weil sie wehmütig beobachten konnte, wie der Sommer langsam zu Ende ging. Die Nächte waren kalt, die Tage bewölkt und ein unfreundlicher Wind blies ihr um die Ohren. Es war dieselbe kalte Brise, die das Wasser der Alten Donau unbarmherzig abkühlte, bis es selbst Rita zu kalt wurde, um schwimmen zu gehen. Dabei war sie schon seit Jahren traditionell die Letzte, die noch ihre Runden zog, wenn die Bademeister mit den Aufräumarbeiten begannen.

Bequemlichkeit

Nicht so an diesem Tag, an dem das Bad noch ein paar Stunden geöffnet war. Rita saß auf einer Liege am Steg, auf dem sie so viele Sommer mit ihren Freundinnen gelegen war, und konnte sich nicht entscheiden. Das Wasser war wirklich schon sehr kalt. Ihr Knie schmerzte – wie so oft. Ihr Rücken tat weh. Sie dehnte sich vorsichtig und dachte an einen Spruch ihrer Freundin Bigi: „Wenn uns nichts mehr wehtut, sind wir tot.“ Sie dachte an Bigis sonnengebräuntes Gesicht, an ihr lautes, mitreißendes Lachen. In diesem Sommer hatten sie sich keine Trauben mehr geteilt, keine Zeitschriften aus-

getauscht und sich nicht gegenseitig Liegen besetzt. Bigi lebte jetzt im Heim. Aber sie schien nicht sonderlich unglücklich darüber. Sie mochte das Leben im Heim sogar. „Endlich muss ich nicht mehr selbst kochen“, hatte sie bei ihrem letzten Besuch gemeint. Das Essen schmeckte ihr, die Mitbewohnerinnen wären nett und die Betreuung ließe sie besser und schmerzfreier schlafen. Rita hatte sich dabei ertappt, sich zu fragen, ob sie dort nicht auch besser aufgehoben wäre. Ob es nicht an der Zeit wäre, die Anstrengungen des Alltags allein gegen die Bequemlichkeiten des Heims zu tauschen.

Ein cooler Sprung

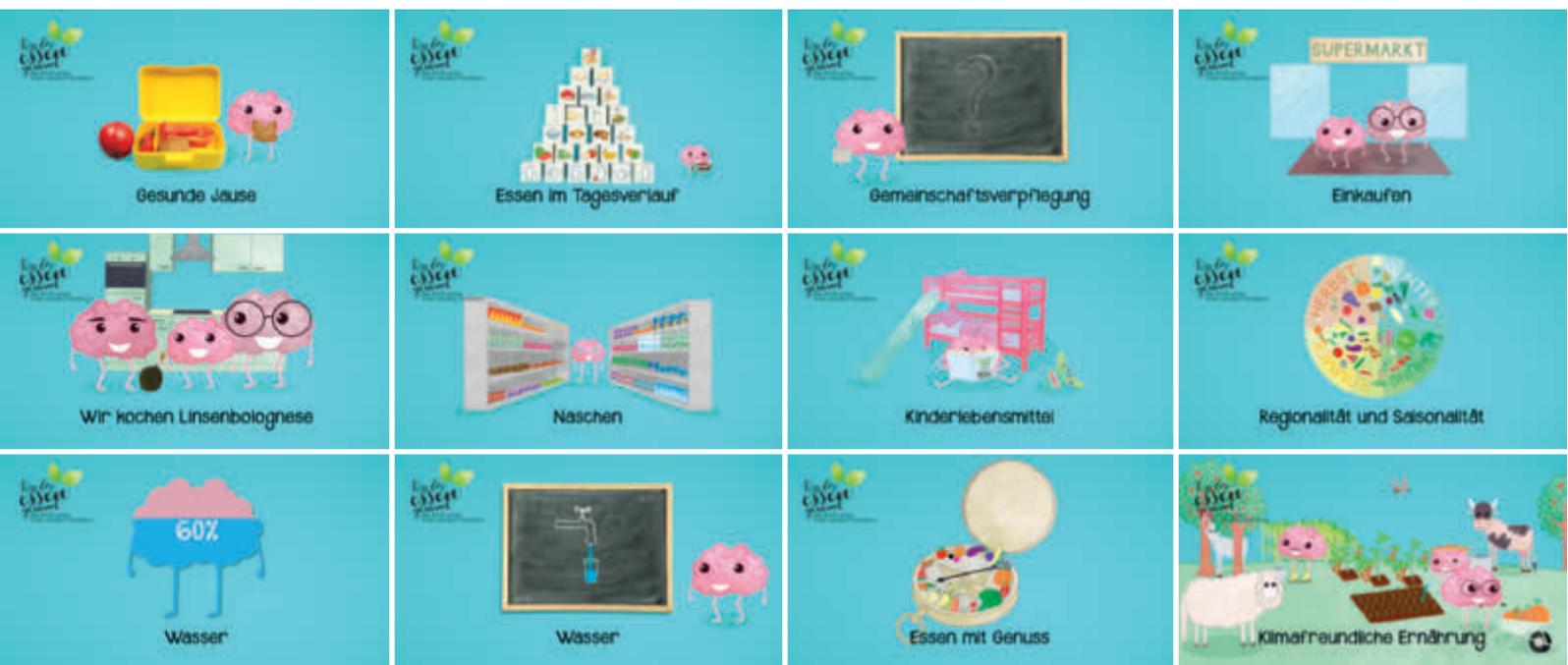
Gedankenverloren ließ Rita ihren Blick über das Wasser schweifen und sah, wie eine Gruppe Jungs am Ende des Stegs in ein Schlauchboot sprang und johlend ein Stück hinausruderten. Nun hatte sie den Titel der letzten Schwimmerin in diesem Sommer auch noch verloren, dachte sie seufzend. Sie wollte gerade aufstehen, um sich anzuziehen, da hörte sie einen Schrei. Sie kniff die Augen zusammen und blickte aufs Wasser. Einer der Jungs war aus dem Schlauchboot gefallen. Er strampelte unsicher im Wasser. Rita überlegte keine Sekunde, lief zum Ende des

Stegs, sprang elegant ins Wasser und schwamm auf den Jungen zu. Er versuchte, nach dem Boot zu greifen, das unter seinen aufgeregten Freunden schwankte. Aber er rutschte immer wieder ab. „Ich hab dich!“, rief Rita und fasste ihn mit dem geübten Griff einer Frau, die erst vor ein paar Jahren ihr Rettungsschwimmerabzeichen erneuert hatte. Aus purer Langeweile. Nun war sie froh darüber. Sie brachte den Jungen mit ruhigen Schwimmzügen zum Steg zurück. Das Schlauchboot folgte ihnen. „Wow!“, rief einer der Jungs bewundernd. „Das war aber echt cool!“ Rita nickte, sie bemerkte erst jetzt, dass ihre Zähne klapperten und sie Gänsehaut hatte. Es war wirklich eine sehr coole Angelegenheit. Und während sich die Jungs bei ihr bedankten, ihr zwar keine Trauben, aber Schokoriegel anboten, überlegte sie, dass sie vielleicht doch noch ein paar Sommer anhängen könnte, bevor ein Umzug ins Heim in Frage käme. Denn immerhin, dachte sie lächelnd, war sie auch in diesem Jahr die letzte Schwimmerin im Bad gewesen.



Barbara Kaufmann
Filmemacherin und Autorin

Kinder essen gesund



Die Initiative „**Kinder essen gesund**“ führt Maßnahmen und Projekte durch, die zur Verbesserung der Ernährung von Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren beitragen. Kinder, Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen, sowie Verantwortliche der Gemeinschaftsverpflegung und Kommunen finden auf der Homepage www.kinderessengesund.at zahlreiche nützliche Tools, dazu zählen Leitfäden und Handbücher genauso wie Unterrichtsmaterialien, Spiele und Videos zu vielen unterschiedlichen Themen (www.kinderessengesund.at/videos).



Mehr Infos unter:
www.kinderessengesund.at

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH 

 Fonds Gesundes
Österreich

Das Magazin **Gesunde Stadt**
kostenlos abonnieren:

E-Mail: broschueren@wig.or.at
Telefon 01/4000-76924
wig.or.at