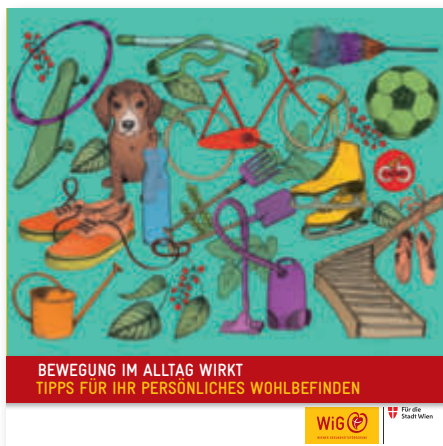




GESUNDE ERNÄHRUNG SCHMECKT
TIPPS FÜR IHR PERSÖNLICHES WOHLBEFINDEN



BEWEGUNG IM ALLTAG WIRKT



SEELISCHE GESUNDHEIT MACHT STARK

IMPRESSUM.

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905. **Für den Inhalt verantwortlich:** Magdalena Koller, BSc, Wiener Gesundheitsförderung. **Illustrationen:** Katharina Ralsler. **Verlegerin:** Bohmann Druck und Verlag Gesellschaft m.b.H. & Co. KG, Rechte Wienzeile 31/1, 1040 Wien. **Stand:** Juni 2025.

FÜR IHR PERSÖNLICHES WOHLBEFINDEN

„GESUND SEIN“ ...

... ist nicht einfach nur das Gegenteil von „krank sein“.
Es geht darum, dass Sie sich körperlich und seelisch wohlfühlen.
Und dass Sie sich in Ihrem Umfeld gut aufgehoben fühlen.

Drei große Bereiche spielen hier zusammen: Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit. Alle drei sind gleich wichtig. Und sie beeinflussen einander.

Wer auf die Ernährung achtet, fühlt sich wesentlich aktiver. Bewusstes und ausgewogenes Essen tut nicht nur dem Körper und der Seele gut, sondern schafft auch die Basis für Lust auf Bewegung. Wer selten zur Schokolade greift, kann sie bewusst genießen.

WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

**PFLEGEN SIE IHREN KÖRPER UND IHRE SEELE.
TUN SIE SICH SELBST GUTES.**

Die praktischen Tipps in dieser Broschüre sollen Ihnen dabei helfen.
Gehen Sie es in kleinen Schritten an. Und spüren Sie selbst, was Ihnen guttut.



INHALTSÜBERSICHT

05

Das Wichtigste in Kürze

06

Gesund essen

08

Trinken ist wichtig

10

Obst und Gemüse

12

Vollkorn

14

Milch und Milchprodukte

16

Tipps und Tricks

18

Gesund in Wien

19

Weiterführende Infos

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

BEWUSSTE ERNÄHRUNG IST AUSGEWOGEN.

Wer sich abwechslungsreich ernährt, kann viel dazu beitragen, gesund zu bleiben.

- Genießen Sie über den Tag verteilt frische und saisonale Lebensmittel von guter Qualität.
- Der Körper benötigt so viel Nahrung und Flüssigkeit, wie er verbraucht.
- Erwachsenen wird empfohlen, täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und 5 Portionen Obst und Gemüse zu sich zu nehmen.
- Sparen Sie mit Salz und Zucker.
- Bevorzugen Sie pflanzliche Öle.
- Bauen Sie mehr und mehr Vollkornprodukte in Ihre Ernährung ein.
- Hülsenfrüchte, wie etwa Linsen oder Bohnen, sollten 3 Mal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen.

Bei ausgewogener Ernährung ist nichts verboten, auf die Menge und das Verhältnis kommt es an!

GESUND ESSEN

LEBENSWICHTIGE STOFFE.

Nahrung liefert Energie, Vitamine und Mineralstoffe.
Die braucht unser Körper, um funktionstüchtig zu sein.

Vitamine, Mineralstoffe und Co können uns vor Krankheiten schützen,
sie werden für die Muskelkraft und die Immunabwehr benötigt.

Wie viel Nahrung wir brauchen, ist unterschiedlich. Es hängt unter
anderem von unserem Alter ab und davon, wie viel wir uns bewegen.

WAS BRINGT GESUNDE ERNÄHRUNG?

Ausgewogenes Essen beeinflusst unsere Leistungsfähigkeit und
unser Konzentrationsvermögen.

Eine abwechslungsreiche Ernährung sorgt außerdem für eine gute Sehkraft,
gesunde Haut und Haare sowie feste Nägel.

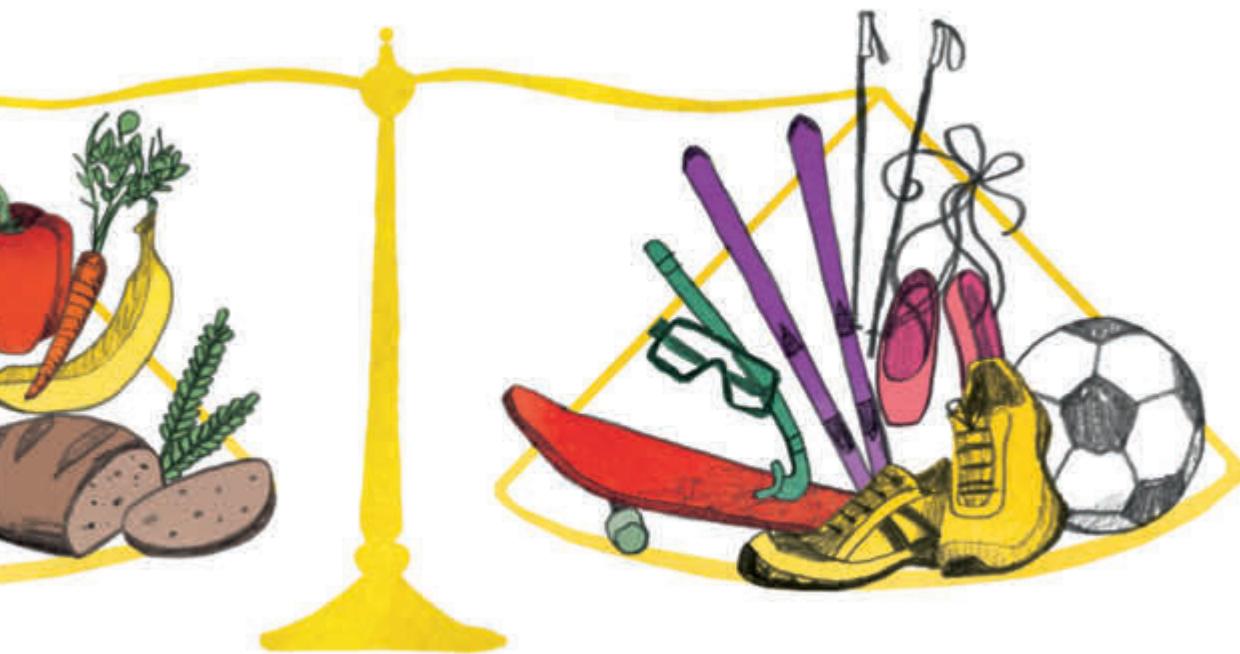


SO FUNKTIONIERT'S.

Idealerweise ist unsere Ernährung möglichst ausgewogen, frisch und abwechslungsreich. Bevorzugen Sie saisonale Produkte aus der Region.

Außerdem ist es wichtig, dass wir die verschiedenen Lebensmittel in der passenden Menge zu uns nehmen. Das richtige Maß ist entscheidend.

Die österreichischen Ernährungspyramiden (zum Herausnehmen in der Mitte der Broschüre) liefern dafür wichtige Hilfestellungen. Sie zeigen, wie eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung aussieht.



TRINKEN IST WICHTIG



WASSER, DIE LEBENSGRUNDLAGE.

Der Körper verliert ständig Flüssigkeit. Einerseits beim Gang zur Toilette, andererseits über die Haut als Wasserdampf oder Schweiß.

Getränke geben dem Körper die benötigte Flüssigkeit zurück.

ACHTUNG: Ohne ausreichend Wasser kann unser Körper nicht richtig arbeiten!

Mangelnde Konzentrationsfähigkeit, verminderte Leistungskraft und Koordinationsstörungen können die Folge sein.

Schwindel, Übelkeit und Kopfschmerzen sind unter Umständen bereits Anzeichen für einen Flüssigkeitsmangel.

MINDESTENS 1,5 LITER TÄGLICH.

Achten Sie darauf, über den Tag verteilt genügend Flüssigkeit (idealerweise Wasser oder ungesüßte Tees) aufzunehmen. Wie viel Sie trinken sollen, hängt davon ab, wie viel Wasser Sie verloren haben. Im Schnitt sollten Erwachsene täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit trinken.

An heißen Sommertagen braucht der Körper zusätzlich Flüssigkeit. Und auch wer Sport betreibt oder viel schwitzt, benötigt mehr Wasser.

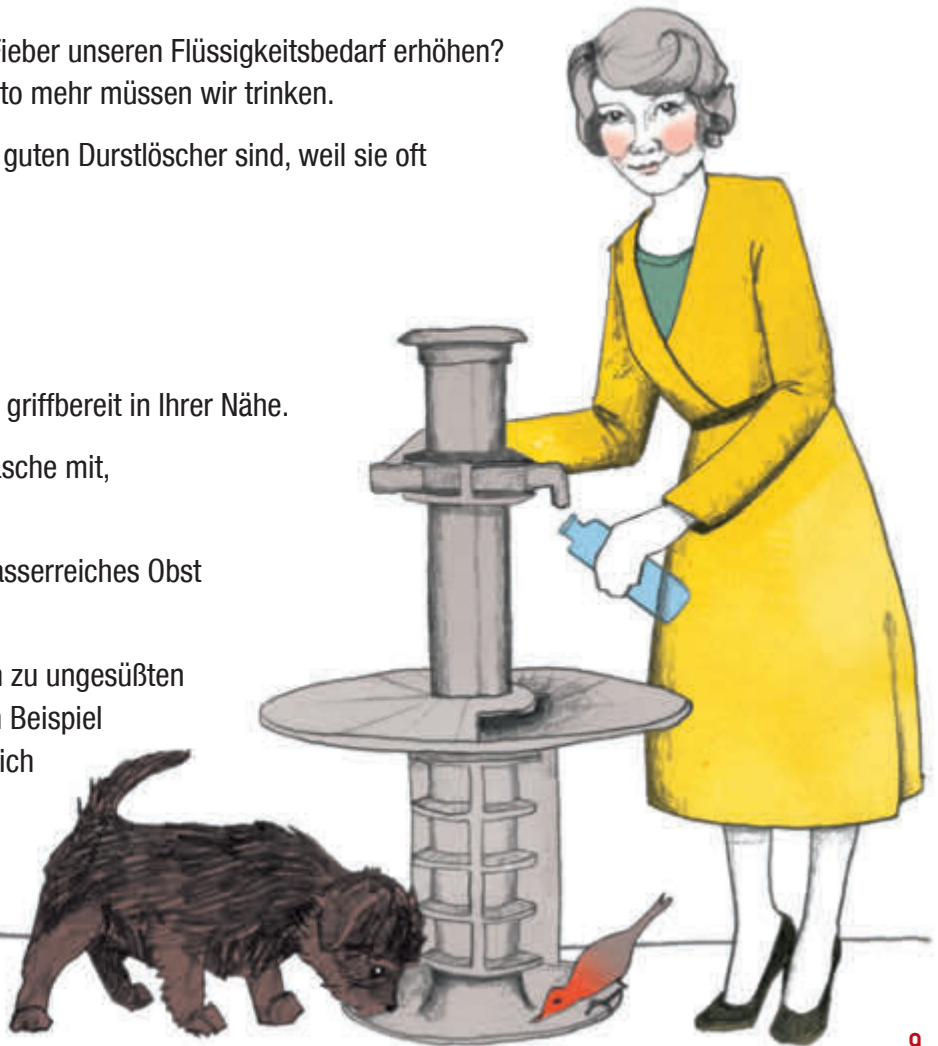


WUSSTEN SIE, DASS ...

- ... auch feste Nahrung Wasser enthält?
- ... Sport, Sauna, Sonnenbaden und Fieber unseren Flüssigkeitsbedarf erhöhen?
Denn: Je mehr wir schwitzen, desto mehr müssen wir trinken.
- ... Limonaden und Fruchtsäfte keine guten Durstlöcher sind, weil sie oft zu viel Zucker enthalten?

TIPPS:

- Haben Sie immer ein Glas Wasser griffbereit in Ihrer Nähe.
- Nehmen Sie eine kleine Wasserflasche mit, wenn Sie unterwegs sind.
- Besonders an heißen Tagen ist wasserreiches Obst und Gemüse ein idealer Snack.
- Sie können als Abwechslung auch zu ungesüßten Tees greifen oder das Wasser zum Beispiel mit Zitronenscheiben geschmacklich verfeinern.



OBST UND GEMÜSE

5 PORTIONEN AM TAG.

Schon Kinder wissen: Gemüse und Obst sind gesund. So wird auch empfohlen, davon 5 Portionen am Tag zu essen. Als Maß für eine Portion gilt jene Menge, die in Ihre Hand passt.

IDEAL SIND ...

- 2 Portionen frisches Obst ✓
- + 1 Portion Salat ✓
- + 1 Portion rohes Gemüse ✓
- + 1 Portion gekochtes Gemüse ✓

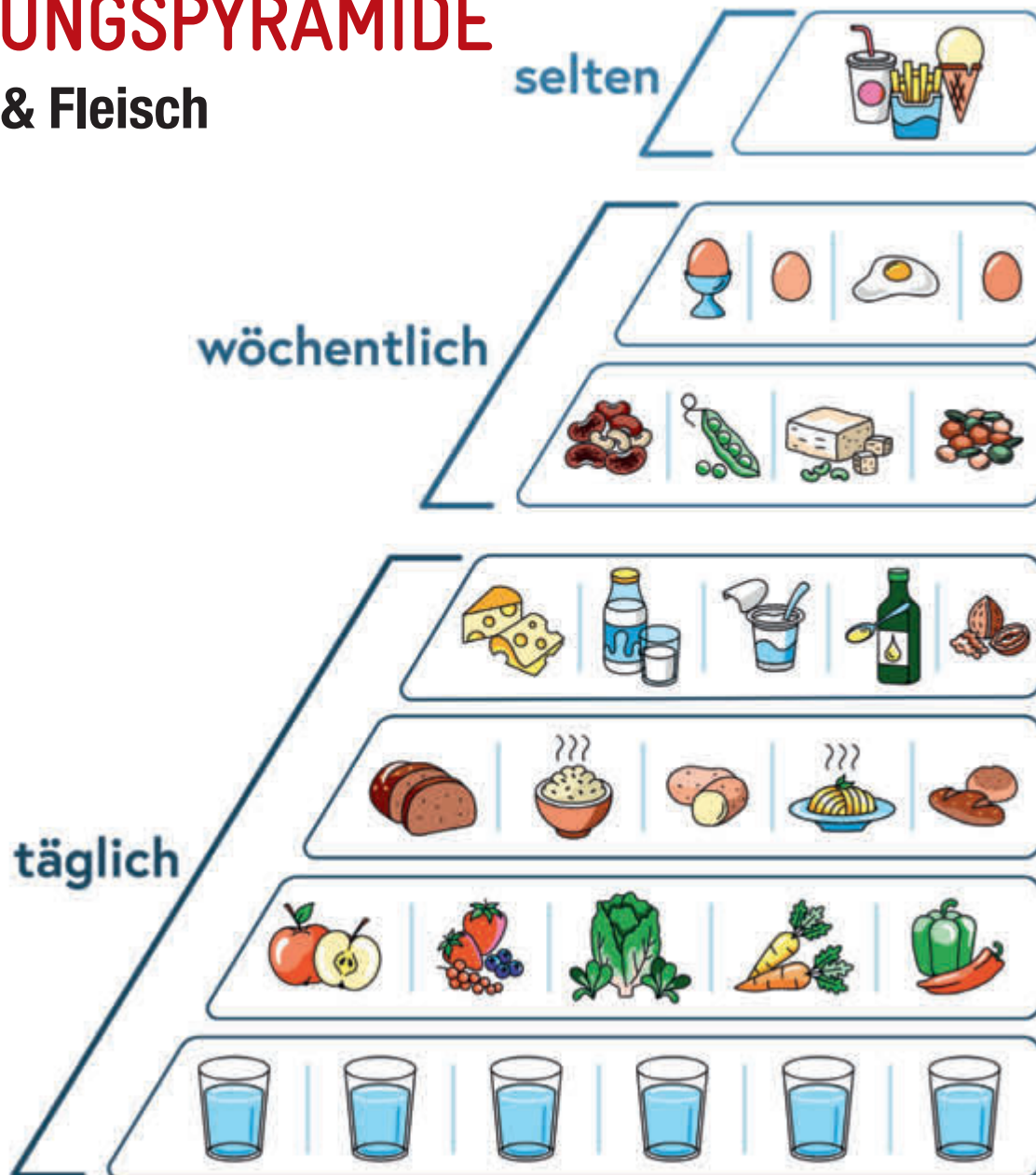
= 5 Portionen

Am besten also 1 Portion zu jeder Mahlzeit.



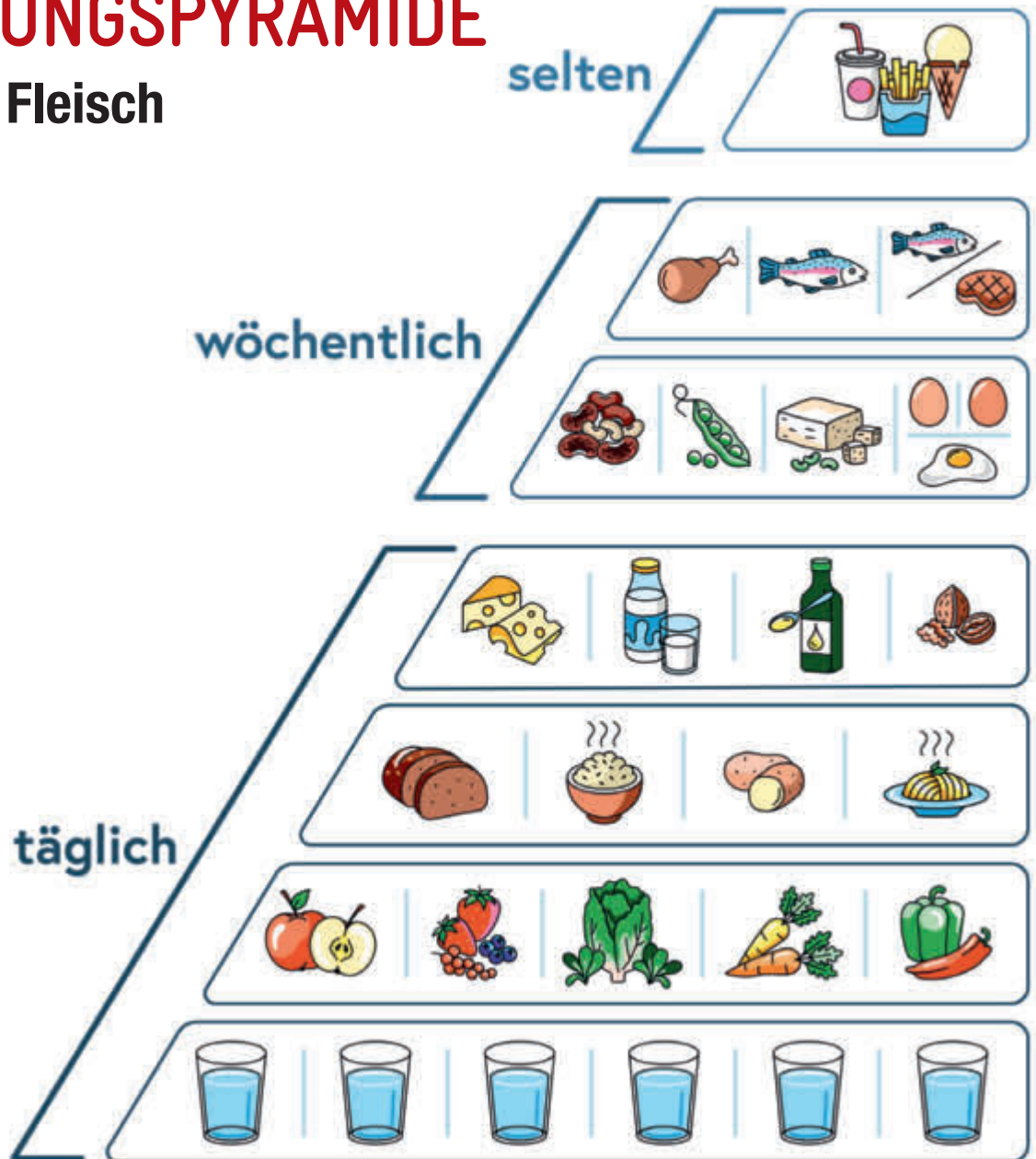
DIE ÖSTERREICHISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Ohne Fisch & Fleisch



DIE ÖSTERREICHISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Mit Fisch & Fleisch



Fettes, Süßes
und Salziges

1 Portion Fisch
1 Portion Fleisch
1 Portion Fisch oder Fleisch

mind. 3 Portionen Hülsenfrüchte
3 Eier

2 Portionen Milch/Milchprodukte
2 Portionen Öle, Fette/Nüsse und Samen

4 Portionen Getreide und Erdäpfel

5 Portionen Obst und Gemüse

mind. 1,5 Liter Wasser

Fettes, Süßes
und Salziges

4 Eier

mind. 4 Portionen Hülsenfrüchte

3 Portionen Milch/Milchprodukte
2 Portionen Öle, Fette/Nüsse und Samen

5 Portionen Getreide und Erdäpfel

5 Portionen Obst und Gemüse

mind. 1,5 Liter Wasser

WELCHES OBST? WELCHES GEMÜSE?

Welche Sorten Sie essen, ist nicht so wichtig.

Je mehr Abwechslung, desto besser!

Auch Konserven, Tiefkühlware, eingelegtes Obst und Gemüse sowie Gemüsesuppen zählen.

5 Portionen über den Tag verteilt essen!

1 PORTION IST EINE HANDVOLL.

1 Apfel, 1 Birne, 1 Orange **oder** 1 Banane.

1 Scheibe Ananas **oder** 1 Stück Wassermelone.

2 Marillen, 2 Mandarinen **oder** 3 Zwetschken.

1 Kohlrabi, 1 Tomate, 1 große Karotte, 1 Paprika **oder** 1 kleine Zucchini.

1 kleine Schüssel Salat, 1 Schöpfer Gemüsebeilage **oder** 1 Konservendose Gemüse.



VOLLKORN

VOLLE KRAFT.

Getreidekörner bestehen aus verschiedenen Schichten. Bei der Herstellung von weißem Mehl werden die äußeren Schalen und der Keimling entfernt. Damit geht auch ein großer Teil der Vitamine und Ballaststoffe verloren.

In Vollkornmehl bleiben alle Kornbestandteile und damit auch alle Nährstoffe erhalten. Brot, Kuchen oder Nudeln kann man auch aus Vollkornmehl machen. Außerdem gibt es diese Lebensmittel auch als Vollkornprodukte zu kaufen. Und auch Haferflocken (zum Beispiel im Müsli) zählen zu den Vollkornprodukten.

WUSSTEN SIE, DASS ...

- ... Produkte, die ganze Körner enthalten oder damit bestreut sind, nicht immer Vollkornprodukte sind?
- ... als „Vollkornprodukte“ gekennzeichnete Lebensmittel nicht zu 100 % aus Vollkornmehl bestehen müssen? Sie können das in der Zutatenliste nachlesen.
- ... Vollkornprodukte länger satt machen und der Verdauung helfen?
- ... zur Verdauung von Vollkornprodukten mehr Wasser benötigt wird? Viel trinken ist daher wichtig!
- ... Vollkornprodukte auch für Menschen, die an Diabetes erkrankt sind, gut sind? Sie lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen als Produkte aus Weißmehl.

BROT BACKEN.

Zutaten

500 g (Vollkorn-)Mehl
1 Packung Germ (frisch oder getrocknet)
450 ml lauwarmes Wasser
Salz
eine Handvoll Kerne, Nüsse oder Samen

Zubereitung

Germ im lauwarmen Wasser auflösen und mit 1/3 des Mehls vermischen.
20 Minuten aufgehen lassen.
Die anderen Zutaten und restliches Mehl unterkneten.
Den Teig eine Stunde lang an einem warmen Ort aufgehen lassen.
Den Teig in eine eingefettete Kastenform geben.
Im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad 45 Minuten backen.

TIPP:

- Ersetzen Sie beim Kochen oder Backen schrittweise Weißmehl durch Vollkornmehl.



MILCH UND MILCHPRODUKTE

STARKE KNOCHEN UND ZÄHNE.

Ungefähr bis zum 30. Lebensjahr kann die Knochendichte gestärkt werden. Um danach den Knochenabbau zu verlangsamen, brauchen wir ausreichend Kalzium und Vitamin D sowie Bewegung.

Milch und Milchprodukte sind hochwertige Lebensmittel. Sie enthalten viele Nährstoffe, zum Beispiel auch wichtiges Kalzium für die Knochendichte.

EMPFEHLUNG:

- Nehmen Sie jeden Tag 2 Portionen Milch oder Milchprodukte zu sich.
Hinweis: Bei vegetarischer Ernährung sollten Sie eine weitere Portion Milch oder Milchprodukte zu sich nehmen.
- Greifen Sie zu fettarmen Produkten.

ERKLÄRUNG:

1 Portion Milch oder Milchprodukte sind z. B.:

1 Glas oder 1 Becher mit 150 bis 200 Milliliter Milch oder

2 dünne Scheiben Käse, so groß wie eine Handfläche.

SIE VERTRAGEN MILCH NICHT GUT?

Das gilt für immer mehr Menschen. Sie können auf laktosefreie Produkte umsteigen (ohne Milchzucker) oder auf Sojaprodukte (ohne Milchprotein).

Unter den pflanzlichen Milchalternativen ist die Nährstoffzusammensetzung von Sojamilch der von Kuhmilch am ähnlichsten.

Kalzium liefern auch manche Mineralwassersorten (mit mehr als 150 mg Ca pro Liter) und einige Gemüsesorten – vor allem Brokkoli, Kohl, Fenchel oder Spinat – sowie Samen und Nüsse (z. B. Mandeln).

Für die Versorgung mit Vitamin D eignen sich Fisch, Eier und Pilze gut. Durch ausreichende Sonnenbestrahlung der Haut produziert der Körper auch selbst Vitamin D. Gehen Sie deshalb jeden Tag an die frische Luft.



TIPPS UND TRICKS

EINKAUFEN:

- Greifen Sie lieber zu regionalen und saisonalen Lebensmitteln und nicht zu importierter Ware.
- Wenn Sie Lebensmittel kaufen, achten Sie auf die Zutatenliste. Hochverarbeitete Lebensmittel enthalten oft viele gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz. Deshalb sollten sie nur selten gegessen werden.
- Auf jeder Verpackung gibt es eine Nährwerttabelle. Damit können Sie die Nährwertgehalte vergleichen und eine gesündere Wahl treffen.

KOCHEN:

- Beachten Sie, wie viel eine Portion ist. Die österreichischen Ernährungspyramiden helfen dabei!
- Probieren Sie neue Lebensmittel aus. Genießen Sie es, dass es so viele verschiedene Lebensmittel gibt.
- Kochen Sie bunt. Das bedeutet, dass Sie Obst und Gemüse in den unterschiedlichsten Farben und Variationen zubereiten und essen.
- Kontrollieren Sie das Mindesthaltbarkeitsdatum. Prüfen Sie vor dem Kochen oder Essen, ob das Lebensmittel noch genießbar ist.






LAGERUNG:

- Verpacken und lagern Sie die Lebensmittel an geeigneten Orten.
- Beschriften Sie die Lebensmittel. Zum Beispiel mit dem Datum, an dem Sie sie eingefroren haben.
- Lagern Sie Obst und Gemüse getrennt voneinander. Obst kann leicht Fremdgerüche annehmen, die auch den Geschmack negativ beeinflussen.

ESSEN:

- 
- Gut für den kleinen Hunger zwischendurch sind zum Beispiel ein Stück Obst, ein Joghurt, ein Vollkornweckerl, eine Handvoll Nüsse oder Studentenfutter, Gemüsesticks mit Joghurtdip oder ein kleiner gemischter Salat.
 - Essen Sie langsam und bewusst. Dann können Sie die Mahlzeiten besser genießen und Sie werden schneller satt.
 - Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel. Tierische Produkte in kleineren Mengen genießen.

GESUND IN WIEN



**PETER
HACKER**

**STADTRAT FÜR SOZIALES,
GESUNDHEIT UND SPORT**

Gesundheit ist unsere wichtigste Basis. Wiens Gesundheitssystem ist stabil – und für alle da.

Zur Gesundheit gehören auch Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit. Der Prater, der Wienerwald, die Donauinsel sowie die zahlreichen Parks und Grünflächen laden zum Aktivsein, aber auch zum Entspannen ein. Frische und gesunde Lebensmittel gibt es auf den Wiener Märkten. Also: Bleiben Sie gesund!



DENNIS BECK

**GESCHÄFTSFÜHRER
WIENER GESUND-
HEITSFÖRDERUNG**

Ausgewogene Ernährung und möglichst viel Wasser trinken sind wesentlich für ein gesünderes Leben. Dazu gehört auch, das Essen zu genießen und nicht immer an Verbote und Regeln denken zu müssen. Deswegen: Erlaubt ist grundsätzlich alles, es kommt nur auf die richtige Menge an.

WEITERFÜHRENDE INFOS

INFOS

Wiener Märkte

www.wien.gv.at/freizeit/einkaufen/maerkte

Hotline für Essstörungen

Telefon 0800 20 11 20

hilfe@essstoerungshotline.at

www.essstoerungshotline.at

Ernährungsseiten der Umweltberatung

www.umweltberatung.at/themen-essen

Österreichische Ernährungspyramiden

www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Ernaehrung.html

AGES Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit

www.ages.at

Lebensmittel unter der Lupe

www.lebensmittellupe.at/lebensmittel-unter-der-lupe



FÜR EIN
GESUNDES
LEBEN
IN EINER
GESUNDEN
STADT.

BROSCHÜREN-BESTELLSERVICE

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



 Für die
Stadt Wien