

Bewegung hält Körper, Geist und Seele gesund.
Wien hat für alle das passende Sportangebot.

FRÜHJAHR 2022

Für den Start in ein aktives Leben ist es nie zu spät.

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

Gesundheit & Sport: Leben in Bewegung



GESUCHT: IHR BEITRAG ZU MEHR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

IN DREI KATEGORIEN EINREICHEN



» **Gesund in Grätzeln und Bezirken**



» **Gesund in Einrichtungen/Organisationen**



» **Gesundheit und Sport/Bewegung (Jahresschwerpunkt 2022)**

In dieser Kategorie werden zusätzlich drei Medienpreise vergeben!

NOCH BIS
31. MÄRZ 2022
MITMACHEN &
EINREICHEN!

www.wig.or.at



WIENER
GESUNDHEITSPREIS 2022



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Sie erinnern sich vielleicht:
Im Jahr 2020 haben wir schon
einmal eine Ausgabe der Gesun-
den Stadt zu Sport und Bewegung auf
den Weg gebracht. Weitere Hefte soll-
ten im Rahmen unseres damaligen
Jahresschwerpunkts folgen. Doch
dann kam Corona ... Wir konzentrier-
ten uns daher in der Gesunden Stadt
auf jene Themen, die Ihnen dabei
helfen soll(t)en, möglichst gesund
durch die Pandemie zu kommen.

Heuer möchten wir unseren für 2020
geplanten Jahresschwerpunkt
„Gesundheit und Sport/Bewegung“
nachholen. Er wird die Gesunde Stadt
das gesamte Jahr über begleiten.
Bewegung im Alltag ist seit jeher eines
unserer zentralen Themen und
schwingt im Magazin immer wieder
mit. Heuer wollen wir ganz genau
hinschauen und auch den Sport in den
Fokus rücken – freuen Sie sich auf viele
spannende Themen! So beleuchten wir
in der ersten Ausgabe unter anderem,
wie der erste Schritt zu mehr Bewe-
gung gelingt, welche Angebote es in
Wien gibt und wie Sport Menschen
verbindet.

Außerdem mit dabei: „Ich bin schön“ –
ein Projekt, um das Selbstbewusstsein
und Selbstwertgefühl von Jugendli-
chen zu stärken. Das Projekt
„Gemeinsam Gesundheit fördern“
wiederum unterstützt Pflegekräfte,
Senior*innen und ihre Angehörigen –
mehr dazu ab Seite 24.

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



Dennis Beck,
Geschäftsführer
Wiener Gesundheits-
förderung – WiG

Fotos: WiG/Klaus Ranger, Getty Images, PID/ Christian Houdek



Lebenselixier Bewegung.
Seite 08

INHALT

04 Kurz notiert
Wiener Gesundheitspreis 2022,
Wohlfühlpool und
neuer Podcast

07 So aktiv ist Wien
Umfrage: Wie bringen Sie
Bewegung in den Alltag?

08 Bewegung ist Leben
Warum ohne körperliche
Aktivität gar nichts läuft

11 Service
Tipps, Angebote und
interessante Neuigkeiten

12 Jetzt gehe ich es an!
Wie der erste Schritt zum
Sporteln gelingt

14 Heut hüpfе ich Zahlen
„Bewegtes Lernen“ in der
Volksschule Speisinger Straße

16 Dem Stress davonlaufen
Bewegung führt zu
Entspannung.

18 Sportstadt Wien
Welche Angebote hat
die Großstadt?



Sportmöglichkeiten für Jung und Alt. Seite 18

20 Sprichst du Fußball?
Sport verbindet Menschen und
ist ein Integrationsmotor.

22 Aus den Bezirken
Neuer Stadtwanderweg,
Pizzakartons mit Meinung
und Gesundheitsziele

24 Mobile Pflegekräfte stärken
Neues Projekt: Ich schaue auf
mich, ich schaue auf dich.

25 Ich bin schön
Jugend-Workshop beschäftigt
sich mit Schönheitsidealen.

26 Termine

27 Kolumne
Barbara Kaufmann

Voriges Jahr wurde unter anderen „Social Barbers“ ausgezeichnet. Dabei fungieren Herrenfriseure als Drehscheibe für Gesundheitsthemen.

Ideen zur Gesundheit

GESUNDE STADT

Beim Wiener Gesundheitspreis geht es heuer bewegt und sportlich zu. Der Preis, den die Wiener Gesundheitsförderung – WiG vergibt, steht 2022 im Zeichen des Jahres-schwerpunkts „Gesundheit und Sport/Bewegung“. Projekte und Initiativen zum Thema können bis 31. März eingereicht werden. Zusätzlich vergibt die WiG heuer drei Medienpreise für herausragende journalistische Beiträge zum Schwerpunkt.

Drei Kategorien. Auch in den Kategorien „Gesund in Grätzeln und Bezirk“ und „Gesund in Einrichtungen/Organisationen“ werden bis 31. März Pro-



„Mit dem Wiener Gesundheitspreis wollen wir außergewöhnliche Ideen vorstellen und den Menschen dahinter Danke sagen.“

Peter Hacker, Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport

jekte gesucht, die im Jahr 2021 in Wien umgesetzt wurden. Gesundheitliche Chancengerechtigkeit, Gender- und Diversitysensibilität, Nachhaltigkeit sowie Innovation und Originalität sind dabei relevante Kriterien. Vergeben wird der Preis im Rahmen der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz im Rathaus am 19. September 2022. Peter Hacker, Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport, sagt: „Gerade jetzt und ganz besonders in Zeiten der Pandemie setzen viele engagierte Menschen Projekte und Initiativen um, damit die Wienerinnen und Wiener gesund bleiben und sich wohlfühlen – ob im Grätzeln ums Eck, im Kindergarten oder in



„Nicht erst seit dem Aufkommen von Fake News erfüllen engagierte Journalistinnen und Journalisten wichtige gesellschaftliche Funktionen.“

Dennis Beck,
Geschäftsführer WiG

einer Einrichtung für Seniorinnen und Senioren. Mit dem Wiener Gesundheitspreis wollen wir diese außergewöhnlichen Ideen vorstellen und den Menschen dahinter Danke sagen.“

Alle Infos auf www.wig.or.at

BASTA klärt an Schulen über psychische Erkrankungen auf

GESUNDE SCHULE

Psychische Erkrankungen betreffen nicht nur Erwachsene, auch Jugendliche sind davon betroffen, in Zeiten der anhaltenden Pandemie umso mehr. Trotzdem ist es für viele ein Tabu, offen über Depression oder Schlafstörungen zu sprechen.

Gegen Vorurteile. Genau da setzt das Projekt BASTA in den Wiener Schulen an. BASTA steht für das Bündnis psychisch erkrankter Menschen. Es richtet sich an Schüler*innen der 10. bis 13. Schulstufe im Alter von 16 bis 19 Jahren. Ziel ist, über psychische Erkran-

kungen zu informieren, sich mit bestehenden Vorurteilen offen und kritisch auseinanderzusetzen sowie Hilfsangebote der Stadt Wien vorzustellen. Dabei hält ein BASTA-Tandem – bestehend aus einer geschulten Person mit Psychiatrie-Erfahrung sowie einer*inem Fachexpert*in – direkt im Klassenzimmer oder online Workshops ab. Anhand von verschiedenen Materialien, Lebensläufen psychisch erkrankter Menschen und Umfragen werden Entstigmatisierung und Auswege thematisiert.

sdw.wien/de/praevention/schule/#basta



Schüler*innen und Pädagog*innen besuchen die BASTA-Workshops. Sie tragen zur Enttabuisierung bei.

Online-Workshops klären Eltern über die Corona-Impfung auf

GESUNDE STADT

Viele Eltern haben Ängste und Sorgen rund um das Thema Corona – bis hin zur Entscheidung, ob sie ihr Kind impfen lassen sollen. Falls Sie als Mutter oder Vater noch ungeklärte Fragen oder Befürchtungen zum Thema Impfen haben oder wissen möchten, was es mit bestimmten Gerüchten auf sich hat: Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG bietet kostenlose Online-Workshops zum Thema „Gesundheitskompetenz in Corona-Zeiten“.

Infos von Expert*innen. Die WiG setzt mit diesem Angebot einen neuen Schwerpunkt, der sich mit den unterschiedlichen Aspekten und Fragestellungen zu COVID-19 und der Impfung von Kindern und Jugendlichen aus Elternsicht beschäftigt. Dabei beantworten junge, engagierte Ärzt*innen Fragen und informieren über die Imp-



Soll ich mein Kind impfen lassen? Eltern können sich aufklären lassen.

fung, Impfreaktionen und mögliche Nebenwirkungen. Jedes Seminar dauert circa eine Stunde. An speziellen Terminen finden die Seminare auch in Türkisch, Arabisch und Bosnisch-Serbisch-Kroatisch statt. Die Anmeldung ist einzeln oder als Elterngruppe einer Klasse bzw. einer Schule möglich.

Montag bis Freitag zwischen 16.30 und 20 Uhr, Samstag und Feiertag zwischen 10 und 17.30 Uhr. Infos und Anmeldung unter Telefon 01/317 39 29-112 (werktags 8-18 Uhr) oder wig-workshop@gmx.at

Füreinander da sein

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppen geben Halt in schwierigen Zeiten. In Wien gibt es davon mehr als 260 – zu den unterschiedlichsten körperlichen oder seelischen Erkrankungen bis hin zur Bewältigung von Krisensituationen. Sie unterstützen rund 40.000 Betroffene und Angehörige. Jedes Jahr veröffentlicht die Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien ein Verzeichnis, in dem alle Selbsthilfegruppen und deren Kontaktdaten gesammelt sind. Durch das Verzeichnis werden Arbeit, Einsatz und Angebote der Selbsthilfegruppen sichtbar gemacht. Seit heuer gibt es neue Angebote, etwa für Menschen mit Kinderwunsch, Angehörige von transidenten Kindern oder für Borderline-Betroffene.



Das Wiener Selbsthilfegruppen Verzeichnis 2022 kann gratis unter Tel. 01/4000-76924 bestellt oder per E-Mail an broschueren@wig.or.at angefordert werden.

Auszeichnung

GESUNDE SCHULE

Das Wiener Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen (WienNGS) unterstützt mittlerweile 154 Schulen dabei, gesundheitsfördernde Maßnahmen, Projekte und Aktivitäten zu entwickeln. Im Herbst 2021 fand die WienNGS-Jahrestagung zum Thema „Stärkt diese Krise gesundheitsfördernde Schulen?“ statt.

WieNGS-Gütesiegel. Bei der Veranstaltung wurden die Volksschule Speisinger Straße (siehe Seite 14) und die Praxisvolksschule KPH Wien mit dem WieNGS-Gütesiegel ausgezeichnet. Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung: „Durch umfassende Konzepte und Maßnahmen wird das Thema Gesundheitsförderung im Schulalltag erlebbar. Je mehr Schulen mitmachen, umso mehr Schülerinnen und Schüler können sich für Gesundheit begeistern.“

wiengs.at

Sie ist das neue Sprachrohr für die Anliegen älterer Wiener*innen

GESUNDES ALTERN

Rund 1,9 Millionen Menschen leben in Wien, davon sind rund 400.000 mindestens 60 Jahre alt. Seit 1. Jänner ist Sabine Hofer-Gruber als neue Senior*innenbeauftragte der Stadt Wien deren Sprachrohr.

Lebenswertes Wien. Sabine Hofer-Gruber startete ihre Laufbahn bei der Volkshilfe, arbeitete beim Fonds Soziales Wien und war zuletzt bei der Stadt Wien in der Geschäftsgruppe für Soziales, Gesundheit und Sport tätig. Sie ist daher mit Wiens Soziallandschaft bestens vertraut. „Gemeinsam mit meinem Team ‚Wien für Senior*innen‘ und zahlreichen Kooperationspartner*innen setze ich mich für das bestmögliche Leben der älteren Wienerinnen und Wiener ab 60 ein. Ob Bewegung, Freizeit, Vorsorge, Arbeit oder Gesundheit: Wir informieren über bereits bestehende Angebote in der Stadt

und entwickeln diese konsequent weiter.“ Auch in Zukunft organisiert „Wien für Senior*innen“ den Monat der Senior*innen und koordiniert die Plattform Demenzfreundliches Wien.

senior-in-wien.at



Sabine Hofer-Gruber (ganz rechts) ist für die Generation 60 plus im Einsatz.

Gesundheit zum Hören

GESUNDE STADT

Komplexe Gesundheitsthemen, einfach erklärt: Dieser Aufgabe stellt sich der neue Podcast „Wiener Gesundheitsfunk“ des Wiener Gesundheitsverbunds. Da Kinder alles ganz genau wissen wollen und auf den Punkt gebrachte Antworten erwarten, sind es Kinder, die Expert*innen in den Kliniken und den Pflegeeinrichtungen in Sachen Gesundheit auf den Zahn fühlen.



Josef (r.) befragte den Kinder-Infektiologen Florian Götzinger.

Kinder fragen. Die Folge eins widmet sich dem Thema Corona. Worauf müssen Kinder im Zusammenhang mit Corona besonders aufpassen? Wie merke ich, dass ich Corona habe? Wie gefährlich ist Corona für mich? Diese und weitere Fragen stellte der siebenjährige Josef dem Kinder-Infektiologen Florian Götzinger aus der Klinik Otta-

kring. In der zweiten Ausgabe spricht die zwölfjährige Mia mit Diana Bonderman, Vorständin der kardiologischen Abteilung der Klinik Favoriten, über das Herz. Die dritte Folge beleuchtet den Pflegeberuf in all seinen Facetten. Dazu befragte die neunjährige Emma die Diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerin Birgit,

die seit zwölf Jahren auf einer Intensivstation arbeitet.

Die Podcast-Folgen sind auf Spotify, Apple Podcasts sowie auf gesundheitsverbund.at abrufbar.

Per Mausklick Unterstützung für Kinder holen

GESUNDE SCHULE

Studien zeigen: Kinder und Jugendliche sind von der COVID-19-Pandemie psychisch besonders stark belastet. Einsamkeit, Sorge um die Gesundheit und Zukunft, Arbeitslosigkeit der Eltern und Homeschooling haben Spuren hinterlassen. Die neu erstellte Online-Plattform „Wohlfühl-Pool“ soll Abhilfe schaffen. Sie bündelt

kostenfreie Informations- und Unterstützungsangebote für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Eltern sowie Multiplikator*innen.

Vorträge und Coaching. Die Angebote umfassen eine Webinar-Reihe mit kostenlosen Online-Vorträgen für Pädagog*innen und andere an Schulen

tätige Personen zu Themen wie „Resilienz“ oder „Stressbewältigung“. Außerdem finden Lehrkräfte im Programm „Ich schaffe das!“ eine Sammlung von Unterrichtsmaterialien und Erklärungsfilme für die vierte bis achte Schulstufe. Themen sind etwa Ressourcenstärkung sowie der Umgang mit Krisen und Emotionen. Über die Online-Freiwilligenplattform [#zusammenlernen](https://zusammenlernen.at) finden Kinder und Jugendliche außerdem ehrenamtliche Lernbegleitung. Für Schüler*innen, Eltern und Pädagog*innen gibt es Coachingangebote. In der Inforeihe „Frag nach!“ beantworten Expert*innen brennende Fragen von Eltern. Insgesamt stellt die Bundesregierung bis Ende 2022 13 Mio. Euro für Unterstützungs- und Beratungsangebote bei psychischen Problemen zur Verfügung. Weiters wird es über die Österreichische Gesundheitskasse bis 2023 300.000 zusätzliche Psychotherapiestunden geben.

wohlfuehl-pool.at



Wie bringen Sie Bewegung in Ihr Leben?

UMFRAGE IN WIEN-MITTE

Marion Pruckner



Ich bringe mit Arbeit, Fitness und Kind Bewegung in mein Leben. Als Make-up Artist bin ich an Filmsets aktiv. Privat halte ich mich mit Fitness und meinem Kind fit.

Ariane Yury Ribeiro Prihoda, 27 Jahre



Laufen gehen und etwas Krafttraining – wenn die Fitnesscenter offen sind. Im Sommer gehe ich schwimmen. Und mit meiner Enkelin gehe ich viel spazieren.

Beate Pollak, 53 Jahre

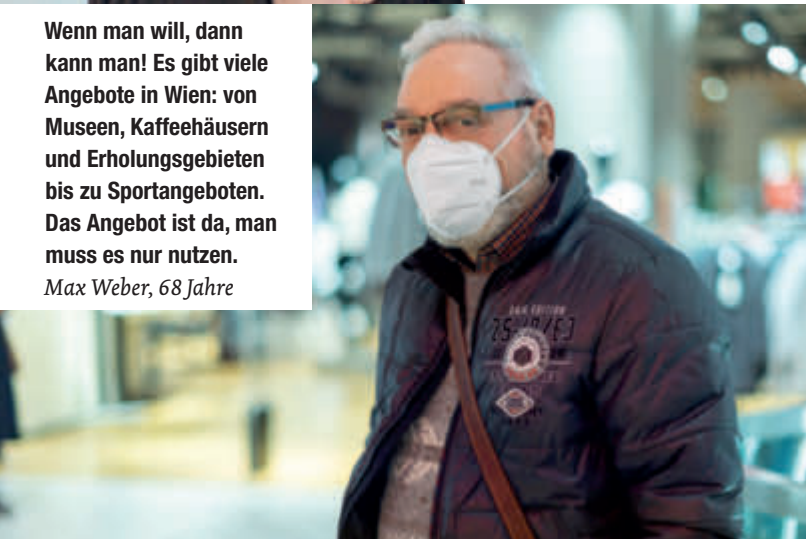


Mit Freunden im Stadtpark Basketball spielen. Früher hab ich Kampfsport betrieben.

Filip Danielovic, 17 Jahre

Wenn man will, dann kann man! Es gibt viele Angebote in Wien: von Museen, Kaffeehäusern und Erholungsgebieten bis zu Sportangeboten. Das Angebot ist da, man muss es nur nutzen.

Max Weber, 68 Jahre



Treppen gehen statt den Aufzug oder Rolltreppen verwenden. Kurze Strecken zu Fuß gehen. Und den inneren Schweinehund überwinden, um zwei, drei Mal pro Woche Sport zu machen. Und wenn möglich an der frischen Luft.

Bettina Sax, 40 Jahre



Leben heißt Bewegung.
Das frühe Bewegungsverhalten
prägt unser Verhalten im
Erwachsenenalter.

Bewegung hält das Leben am Laufen

KÖRPERLICH AKTIV ZU SEIN, IST EIN LEBENSELIXIER. ES HÄLT AUF VIELEN EBENEN GESUND. DAS GILT FÜR KINDER GENAUSO WIE FÜR HOCHBETAGTE ODER PHYSISCH EINGESCHRÄNKTE MENSCHEN. AUCH VEREINE REAGIEREN DARAUF. Silvia Pistotnig

Plumps, es ist noch einmal hingefallen. Doch das Kind gibt nicht auf. Langsam erhebt es sich. Wackelig, aber zielgerichtet macht es die ersten Schritte auf Papas Arme zu. Lachend, stolz, glücklich.

Bewegung macht zufrieden. Kinder wollen sich fortbewegen. Der Drang, die Welt auf körperliche Weise zu erkunden, ist essenziell für ihre motorische, körperliche sowie kognitive Entwicklung. „Ausreichende und altersgemäße Bewegung steigert das Selbstbewusstsein, beeinflusst das Sozialverhalten positiv, erhöht die Lernfähigkeit und Konzentration und fördert die Gesundheit“, weiß Verena Zeuschner, Gesundheitsexpertin vom Fonds Gesundes Österreich. Das gilt für Erwachsenen ebenso. Umso wichti-

ger ist, dass dieses Grundbedürfnis des Menschen ausgelebt wird. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) fordert dazu auf, körperlicher Aktivität als Mittel der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention auf nationaler Ebene mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Bewegung ist ein kostenloses „Allheilmittel“, das die

körperliche, aber auch die psychische und soziale Gesundheit fördert. Regelmäßige Bewegung reduziert in jeder Altersgruppe das Risiko für Depression oder Ängstlichkeit und verbessert die Schlafqualität. Sport und Bewegung lehren auch, mit Niederlagen umzugehen, zusammenzuhalten, sich der Gruppe angepasst zu verhalten und



**Per Rad unterwegs:
Mit Körperlich-aktiv-Sein ist
nicht Leistungssport gemeint.
Wer übertreibt, riskiert
Verletzungen.**



„Sport in seiner Vielfalt bedeutet ein möglichst breites Bewegungsangebot im Sinne vieler verschiedener Sportarten sowie die Möglichkeit, ihn in jeder Intensität und Altersstufe betreiben zu können.“
Sonja Landsteiner,
Generalsekretärin ASKÖ
WAT Wien

Auch Alltagsbewegungen wie Stiegensteigen oder Gartenarbeit zählen.



INTERVIEW

Verena Zeuschner,
Expertin vom Fonds
Gesundes Österreich

Wie viel Bewegung ist nötig?

Es gibt für unterschiedliche Altersgruppen unterschiedliche Empfehlungen. Laut den Österreichischen Bewegungsempfehlungen sollten 18- bis 65-Jährige regelmäßig körperlich aktiv sein und an mindestens zwei Tagen in der Woche muskelkräftigende Übungen durchführen. Zusätzlich werden 150 bis 300 Minuten (2,5 bis 5 Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung empfohlen.

Und wenn Personen in der Bewegung eingeschränkt sind?

Für sie gelten grundsätzlich dieselben Empfehlungen. Sind sie aufgrund etwa einer chronischen Erkrankung nicht in der Lage, das umzusetzen, sollen sie so weit wie möglich regelmäßig körperlich aktiv sein und Inaktivität möglichst vermeiden. Bei chronischen Erkrankungen oder Schmerzen können Expert*innen wie Ärzt*innen oder Therapeut*innen helfen, die richtige Bewegung zu finden.

Ist ein bisschen besser als nichts?

Ja, ein bisschen Bewegung ist immer besser als keine! Auch Stiegensteigen und Putzen gehören dazu. In der Arbeit könnte man kurze Bewegungspausen oder ein Geh-Meeting einlegen. Das steigert Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie die Denkleistung.

Was braucht es, um mehr Menschen zu Bewegung zu animieren?

Natürlich ist es eine persönliche Entscheidung, aber diese wird von den Verhältnissen beeinflusst. Es braucht eine bewegungsfreundliche Umgebung in der Stadt, den Schulen und Betrieben, eine Stärkung der Bewegungskompetenz und niederschwellige Angebote. Gelänge es, in allen Lebensbereichen ein bisschen mehr Bewegung zu ermöglichen, könnten wir die Bewegungsempfehlungen relativ leicht schaffen.

Kompromisse einzugehen. Zeuschner: „All das trägt in Folge dazu bei, mit sich und mit Situationen besser umgehen zu können und selbst zufriedener zu sein.“ Neuere Studien aus der Hirnforschung zeigen, dass Bewegung und Sport auch auf die neurokognitive Gesundheit wirken. Das heißt, sie fördern kognitive Fähigkeiten und Gedächtnisleistungen, wie etwa Faktenwissen wiederzugeben. Regelmäßige Bewegung mindert das Risiko für kognitive Beeinträchtigungen, beeinflusst Alzheimer sowie Demenzerkrankungen positiv und erhöht die Lebensqualität. Ein inaktiver Lebensstil kann wiederum chronische Krankheiten, eingeschränkte Mobilität und mangelnde Belastbarkeit mitverursachen. Und er hat auch wirtschaftliche Folgen, da die Leistungs- und Arbeitsfähigkeit gemindert werden.

Geht nicht um Leistungssport. Mit Bewegung ist nicht Leistungssport gemeint, „auch aktive Mobilität – also Alltagsbewegung – wie Gartenarbeit gehört dazu“, so Zeuschner. Was zählt, sind Ausmaß und Regelmäßigkeit. Und Bewegung ist für alle möglich, eben im Rahmen ihrer Möglichkeiten. Darauf reagieren mittlerweile Vereine, Verbände und Sportanbieter*innen. So sieht Sonja Landsteiner, Generalsekretärin ASKÖ WAT Wien, nicht den Leistungsgedanken an erster Stelle. „Beim

Sport geht es auch darum, die Gesundheit zu stärken und das Wohlbefinden zu erhöhen. Uns geht es vor allem darum, allen Wienerinnen und Wienern ein niederschwelliges Sportangebot zur Verfügung zu stellen. Freude an der Bewegung soll für alle in allen Lebensphasen möglich sein. Wir haben z. B. ein Gesundheitstraining für Menschen mit Diabetes sowie ein Programm für Personen, die erst im Erwachsenenalter mit Sport beginnen wollen.“ Veranstaltungen wie SPORTPLATZ.Wien mit Gratis-Sportangeboten in jedem Bezirk, Yoga oder Rückengymnastik in Betrieben oder „Bewegtes Lernen“ an Schulen (siehe S. 14) schlagen in dieselbe Kerbe. Die Stadt Wien setzt mit kostenlos zugänglichen Sportmöglichkeiten an öffentlichen Plätzen (siehe S. 18) ebenfalls auf niederschwellige Bewegungsmöglichkeiten. Das umfasst einen inklusiven und integrativen Zugang. Um ihn zu garantieren, werden beim ASKÖ WAT Trainer*innen und Übungsleiter*innen speziell geschult. Gegenüber losen Zusammenkünften kommt dem Verein auch eine soziale Funktion zu. Landsteiner: „Der Verein ist ein soziales Gefüge, das den Menschen Halt geben kann und gegen Einsamkeit wirkt.“ Um die Hemmschwelle der Anmeldung möglichst niedrig zu halten, kann man bei ASKÖ WAT Wien kostenlos „schnuppern“. • askoewat.wien, fgoe.org

TIPPS, WEBSEITEN & ANGEBOTE



Sportlich in der Stadt

Der wien.at-Stadtplan enthält rund 2.500 Sportstätten. Über die Suchfunktion sind Vereine, Verbände und Organisationen für Menschen mit Behinderung sowie Sportangebote, Veranstaltungen und Kurse inklusive Öffnungszeiten, Reservierungsmöglichkeiten und Kosten zu finden.

sport.wien.gv.at



Bewegte Apotheke

Besonders Einsteiger*innen sind bei den wöchentlich gratis stattfindenden Nordic-Walking-Treffs im Rahmen des WiG-Projekts „Bewegte Apotheke“ willkommen. Treffpunkt ist die Apotheke – eine Liste der teilnehmenden Apotheken, Zeiten usw. gibt es online.

wig.or.at/Veranstaltung



Tanzen überwindet Grenzen

Beim Tanzen ist es egal, woher man kommt. Das ist die Idee von „Tanz die Toleranz“, einem kostenlosen Programm der Caritas. Alle, die sich bewegen wollen, sind willkommen. Jeden Samstag steht beim „Saturdance“ in der Brunnenpassage in Ottakring eine andere Tanzform auf dem Programm. Jugend- und Kinderworkshops gibt es ebenfalls. Im Kulturhaus Brotfabrik lernen Teilnehmer*innen den Sizilianischen Tanz kennen. *Tanz die Toleranz, Telefon 01/367 25 54, tanzdietoleranz.at*



Online-Treffs für ältere Menschen

Die KWP-Pensionist*innenklubs bieten Online-Kurse und -Treffs an – von Yoga, Line Dance, Sitzyoga und Plaudertascherl bis zu Englisch für Anfänger*innen, Stadt-Land-Fluss und Lesen mit Humor. Die Teilnahme ist per Zoom Meeting mit Computer, Tablet oder Smartphone möglich. Für die Installation von Zoom gibt es eine Anleitung.

kwp.at/pensionistenklubs/programm/mitmachen-neues-online-klubprogramm



Spielideen

Der Aktionskreis Motopädagogik hat auf seiner Plattform Bewegungs- und Spielideen für drinnen und draußen zusammengestellt. Übersichtlich gestaltete Karten und kurze Videos zeigen, wie Spielgeräte aus einfachem Material gebaut werden können. Sie laden Jung und Alt zur Bewegung ein.

akmoe.at/spielideen



Bewegung im Alltag wirkt

Die Broschüre der WiG bietet Tipps zum Aktivwerden an. Auch ein Selbsttest ist dabei, um herauszufinden, ob man ausreichend Bewegung macht. Dazu gibt es Tipps, wie Übungen im Alltag eingebaut werden können. *Broschüren-Bestellservice, Tel. 01/4000-76924, broschueren@wig.or.at, wig.or.at*

Strategie zur Bewegungsförderung

Bewegungsmangel und sitzende Tätigkeit bewirken oft körperliche Beschwerden wie chronische Nacken- und Rückenschmerzen. Das Regionalkomitee für Europa der WHO hat daher 2015 eine 10-Jahres-Strategie zur Bewegungsförderung kreiert. Ziel ist, das Bewegungsverhalten der europäischen Bevölkerung positiv zu beeinflussen, indem Anreize für eine gesundheitsfördernde Lebensweise für jede Altersstufe angeboten werden.

euro.who.int/de/publications

Bewegung, Sport und Spiel

Der Sammelband wurde auf Basis der Erfahrungen und Studien der Kindersportschule Chemnitz (gegr. 2005) zusammengestellt. Es werden Antworten und Praxisbeispiele zu Bewegung, Sport und Spiel im Kinderalltag von einer fachkundigen Autor*innenschaft geboten. *Katrin Adler und Christian Andrä (Hrsg.): Bewegung, Spiel und Sport im Krippen- und Kindergartenalter. Forschung aus der Praxis für die Praxis, Universitätsverlag Chemnitz 2021, 307 Seiten, ISBN 978-3-96100-119-4; 30,80 €*

Mitmachen leicht gemacht

Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) sieht in Städten und Gemeinden ein ideales Setting zur Förderung von Bewegung in der Bevölkerung. Die Gestaltung bewegungsfördernder Kommunen sollte in den Fokus rücken. Angebote sollten mit der Zielgruppe entwickelt werden, einfach, ansprechend und kostengünstig gestaltet sein, zum Mitmachen anregen und mit den örtlichen Vereinen und Organisationen vernetzt sein.

fgoe.org/sites/fgoe.org/files/inline-files/fgoe_factsheet_bewegung_komm_setting_bfrei.pdf

Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich, 2., Aspernbrückeng. 2, Tel. 01/895 04 00-0, goeg.at





Es ist nie zu spät, jetzt fang ich an

FÜR ALTE UND GEBRECHLICHE MENSCHEN IST BEWEGUNG BESONDERS WICHTIG. DAS ERSTAUNLICHE: DER SCHRITT VON BISHERIGER INAKTIVITÄT ZU SANFTER REGELMÄSSIGER BEWEGUNG BRINGT DIE MEISTEN GESUNDHEITLICHEN EFFEKTE. **Robert Penz**



„Ist man auch noch so alt und gebrechlich: Bewegung ist einfach immer möglich.“

Thomas Dorner,
Experte der Medizinischen
Universität Wien

Der beste Zeitpunkt, sich für einen aktiveren Alltag zu entscheiden, ist genau jetzt. Regelmäßige Bewegung ist speziell für ältere und weniger mobile Menschen essenziell, um Mobilität und Selbstständigkeit sowie ein sicheres Fortbewegen auch noch im hohen Alter zu gewährleisten. Der erste Schritt von körperlicher Inaktivität zu moderater, aber regelmäßiger Bewegung hat dabei besonders erhebliche gesundheitliche Effekte. „Ältere Menschen profitieren in der Tat am meisten von der Bewegung. Sie sorgt, wenn man schon länger nichts gemacht hat und sich die Muskeln bereits zurückgebildet haben, für einen sehr raschen Erfolg. Und je älter

man ist, umso mehr profitiert man von den kräftigenden Aktivitäten“, weiß Thomas Dorner, Professor im Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien.

Machen, was geht. Der Experte empfiehlt auch älteren Menschen 150 bis 300 Minuten ausdauerorientierte Bewegung pro Woche und zwei Mal wöchentlich Übungen, schränkt aber auch ein: „Für jene, die dies aufgrund einer Beeinträchtigung oder ihres Alters nicht schaffen, gilt hier aber, stets nur so viel zu machen, wie es die Einschränkungen zulassen.“ Und wenn etwas schmerzt, gelte es, eine Art von Bewegung zu finden, die das Problem nicht heftiger werden lässt.



Für Bewegung ist man
nie zu alt! Gemeinsam
macht es mehr Spaß.

Fit im Klub. Auch in den Pensionist*innenklubs der Stadt Wien wird seit jeher auf körperliche Aktivitäten gesetzt, die von zertifizierten Trainer*innen geleitet werden. Dabei wird natürlich auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Fitnesslevels der Besucher*innen Rücksicht genommen: „In Vorträgen von Expertinnen und Experten aus den Bereichen Ergotherapie und Ernährungsberatung bekommen diese Menschen vorweg ein Rüstzeug, wie sie ihren Alltag besser und einfacher meistern können“, erklärt Madlena Komitova, Leiterin der Pensionist*innenklubs des Kuratoriums Wiener Pensionisten-Wohnhäuser (KWP). Das Angebot in den Klubs ist überaus breit. „Von (Sitz-)Yoga, Qi-gong und (Sitz-)Gymnastik über Hula-Hoop, Aqua-Gymnastik und diverse Tanzangebote bis hin zu Outdoor-Aktivitäten wie Nordic Walking, Wanderungen oder Spezialangeboten wie ‚Hatschen & Tratschen‘ – bei uns kann man aus dem Vollen schöpfen.“

My home is my Fitnesscenter. Welche Bewegungen man wiederum in sein Alltagsleben integrieren kann, lässt sich laut Thomas Dörner nicht so einfach beantworten. „Es geht auch hier darum, was machbar ist und Spaß macht. Und das muss sich am Status der Gebrechlichkeit und am Trainingszustand orientieren. Schlichtes Hinsetzen und Aufstehen etwa, was ja einer Kniebeuge entspricht, ist aber auf jeden Fall eine sinnvolle Übung. Auch der Einkauf mit dem Rollator ist bereits im trainingswirksamen Bereich“, so der Experte, der wiederum häufiges Stiegensteigen nur bedingt empfiehlt: „Für gebrechliche oder adipöse Personen ist dies keine Einstiegsbewegung.“ Stark Gebrechlichen und Übergewichtigen, die künftig richtig aktiv sein möchten, rät er eine ärztliche Abklärung im Vorfeld. In den Pensionist*innenklubs rät man ebenfalls dazu. „Herrscht bei unseren Besucherinnen und Besuchern Unsicherheit aufgrund ihres Gesundheitszustands, empfehlen wir ihnen ebenso eine solche“, verrät Komitova.

Wider den Schweinehund. Nicht sehr überraschend: Ältere Menschen müssen ebenso häufig zunächst den inneren Schweinehund besiegen. Dörner hat dafür einen Tipp bei der Hand: „Man sollte sich jemanden suchen, mit dem man sich gemeinsam bewegt, da dies einer mentalen Unterstützung gleichkommt, aber auch schlichtweg mehr Spaß macht.“ Wie wichtig körperliche Aktivität im Alter ist, betont er nochmals: „Sie hat auf so gut wie alle Organsysteme und -funktionen, auf das psychische Wohlbefinden und auf die kognitive Fähigkeit eine enorme Auswirkung. Sogar auf die soziale Gesundheit.“ Fazit: Wer sich kontinuierlich bewegt und kräftigt, bleibt selbstständiger, generiert mehr Selbstwert und ist dadurch mit hoher Wahrscheinlichkeit später weniger pflegebedürftig. Wie man mehr Bewegung in den Alltag bringt, zeigen zum Beispiel die niederschwelligen Videos der Wiener Gesundheitsförderung mit vielen nützlichen Tipps und Tricks. ● **kwp.at, Alltagsbewegung daheim: youtube.com/watch?v=ybRvqR8eRig Alltagsbewegung im Freien: youtube.com/watch?v=cv2bY0PGC4A**



„Hochbetagte machen in
unseren Klubs ebenso Be-
wegung – etwa im Rahmen
gemeinsamer Spaziergänge.“

Madlena Komitova,
Leiterin der Wiener
Pensionist*innenklubs

FÜNF BEWEGUNGSTIPPS FÜR DEN ALLTAG:

1. Beinkraft: Setzen Sie sich wiederholt auf einen Sessel und stehen Sie gleich wieder auf, das macht die Beine stark.
2. Arme kräftigen: Stellen Sie sich eine Armlänge entfernt vor eine Wand, stützen Sie sich mit beiden Händen ab und beugen und strecken Sie mindestens zehn Mal die Arme. Wichtig: Rücken gerade halten.
3. Schultergürtel trainieren: Nehmen Sie ein Tuch, fassen Sie es mit beiden Händen hinter dem Rücken und ziehen Sie es nach oben. Dort zehn Sekunden halten und das Ziehen im Arm „genießen“.
4. Ausdauer: Erledigen Sie Ihre Einkäufe zu Fuß oder steigen Sie eine Straßen- oder U-Bahn-Station vorher aus, das macht der Ausdauer Beine.
5. Verzichten Sie in den Verkehrsmitteln regelmäßig auf das Sitzen oder stehen Sie beim Warten abwechselnd nur auf einem Bein – damit tun Sie sich langfristig ebenso Gutes.



Mit Bewegung zum Lernerfolg

FRONTALUNTERRICHT? NEIN, DANKE! IN ZUKUNFT IST BEWEGTES LERNEN ANGESAGT. DAMIT IST DAS LERNEN LUSTIGER UND SCHÜLER*INNEN, ELTERN UND LEHRER*INNEN PROFITIEREN. DAS ZEIGT SICH IN DER VOLKSSCHULE SPEISINGER STRASSE. **Silvia Pistotnig**

Mia (8) ist zappelig, sie wippt mit den Beinen. Kurz darauf steht sie auf, holt eines der beiden Mini-Bikes und macht ihre Aufgabe radelnd.



„Man muss miterleben, wie lustbetont die Kinder lernen, wenn sie den Lernstoff mit Bewegung verknüpft erarbeiten. So bleibt das Wissen auch langfristig erhalten.“
Saskia Kosicek, Lehrerin der Volksschule Speisinger Straße

Die Bewegung hilft ihr, sich besser zu konzentrieren. Weiter vorn steht Paul (9) von seinem Sitzkeil auf und dreht sein Stehpult nach oben. In der Mathematikstunde danach „trainieren“ die Kinder Zahlen: Die Hunderterstelle klatschen, die Zehnerstelle springen sie, die Einerstelle sind Sit-ups.

So macht Unterricht Spaß. Saskia Kosicek, Lehrerin an der Volksschule Speisinger Straße, hat die Ausbildung „Bewegtes Lernen“ absolviert und bereits davor aktive Übungen in ihren Unterricht integriert. „Die Kinder pro-

fitieren davon. Der Unterricht ist lustbetonter, sie haben Spaß am Lernen und sind motiviert.“

Alleskönner Bewegung. Die Bewegung ist eine Voraussetzung für die motorische, körperliche, aber auch kognitive Entwicklung. Sie führt nachweislich zur Verbesserung der schulischen Leistungsfähigkeit, unter anderem zu höherer Aufnahme- und besserer Merkfähigkeit, optimierter Konzentration und Zielstrebigkeit. Ausreichende und altersgemäße Bewegung steigert das Selbstbewusstsein



Die Mini-Bikes helfen bei der Konzentration.

LEBEN IN BEWEGUNG

Bewegt durch den Tag. Es läutet. Auch in der Pause ist bei den Schüler*innen der Volksschule Speisinger Straße Aktivität angesagt. Mohammed nimmt sich die Stelzen, Lukas bittet seine Lehrerin um die Springseile. Das „Bewegte Lernen“ ist nicht nur auf einzelne Einheiten beschränkt. Es zieht sich durch den gesamten Unterricht, auch gesunde Ernährung und Aufklärung über die Gesundheit gehören dazu. „Wir machen Nordic Walking, sind oft im Motorikpark oder eislaufen. Da beziehen wir auch die Eltern mit ein, sie begleiten uns.“ Natürlich, durch die Corona-Pandemie ist nicht mehr alles möglich. Kosicek: „Wir reagieren aktuell auf die Fallzahlen und machen eben, was geht.“

Zertifizierte „Gesunde Schule“. Gesundheitsförderung hat an der Volksschule Speisinger Straße einen hohen Stellenwert. Sie ist Mitglied des Wiener Netzwerks Gesundheitsfördernde Schulen (WieNGS). Das ist ein Kooperationsprojekt der Bildungsdirektion Wien, der Österreichischen Gesundheitskasse, der Pädagogischen Hochschule Wien und der Wiener Gesundheitsförderung. Verena Gratzner, WieNGS-Koordinatorin der Pädagogischen Hochschule Wien, erklärt: „Wir unterstützen gesundheitsfördernde Aktivitäten und Projekte an Wiener Schulen und helfen, die Schule als gesundheitsfördernde Einrichtung zu entwickeln und zu etablieren. Es geht also darum, dass die gesundheitsfördernden Maßnahmen nach einem Konzept und strukturiert erfolgen.“

Gütesiegel. 154 Schulen sind bei WieNGS derzeit dabei, elf davon haben ein Gütesiegel, sind als „Gesunde Schule“ zertifiziert und haben unter anderem ein Gesundheitsteam an der Schule etabliert. Davon profitieren nicht nur die Schüler*innen. Auch den Eltern und natürlich den Lehrer*innen wird so ein gesunder, nachhaltiger Lebensstil vermittelt.

„Radeln und Rollern“. Gesundheitsförderung endet eben nicht vor der Schultür. Daher hat die WiG das Projekt „Radeln und Rollern“ – kofinanziert vom Fonds Gesundes Österreich – ins Leben gerufen. Es zeigt auf, wie der Schulweg aktiv und sicher ohne Eltern-taxis und Verkehrsstaus bewältigt werden kann. Angeboten werden unter anderem Workshops. Sie beinhalten Übungen mit Fahrrädern und Rollern, Schulwegbegleitungen für Familien sowie unterstützende Materialien für Lehrkräfte. Das Konzept wird an vier Wiener Schulen im 8., 16., 17. und 18. Bezirk für Klassen der 5. und 6. Schulstufe umgesetzt. Neben Jugendlichen werden die Familien sowie das Lehr- und Betreuungspersonal einbezogen.

Programm für die Jüngsten. Das Programm „Kinder gesund bewegen 2.0“ setzt wiederum im Kindergarten und



„Das WieNGS-Gütesiegel macht qualitätsvolles Arbeiten in Schulen sichtbar.“

Verena Gratzner,
WieNGS-Koordinatorin
der Pädagogischen
Hochschule Wien

und beeinflusst das Sozialverhalten positiv. Auch Aggressionspotenziale werden abgebaut.

Gesundheitsförderung. Ziel des „Bewegten Lernens“ ist, die Gesundheitsförderung von Schüler*innen im Sinne der WHO zu fördern. Der Verein „Bewegtes Lernen – Gesundheitsförderung in Volksschulen/Wien“ bildet Lehrer*innen in einem einjährigen Lehrgang dazu aus. Kosicek sagt: „Dabei erhält man Hintergrundwissen. Orthopädinnen und Orthopäden klären über Fehlhaltungen auf. Entspannungsmöglichkeiten sowie Konfliktmanagement gehören ebenfalls zur Ausbildung.“ Übergewichtige Kinder machen begeistert mit, wie Kosicek aus der Praxis weiß. „Sie machen dann eben statt fünf zwei Hampelmänner.“

in der Volksschule an, um mehr Bewegung und Sport in den Alltag der Jüngsten zu bringen. Sportvereine von ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION gehen dabei aktiv auf die Kindergärten und Volksschulen zu und bieten passende Bewegungsmaßnahmen an. Das Sportministerium sowie die Bundes-Sportförderung finanzieren das Programm.

Boxen, Yoga, Tennis. Auch im Zuge des „Bewegten Lernens“ stellen Sportvereine und Trainer*innen Sportarten vor. „Boxen, Yoga, Tennis, Bouldern – wir haben viel kennengelernt“, freut sich Kosicek. Da läutet es wieder. Jetzt wird weitergelernt – mit Bewegung! • bewegtes-lernen-wien.at, wiengs.at, wig.or.at/RadelnRollern, fitsportautria.at

Wenn der Stress
übermächtig
erscheint...

Dem Stress davonlaufen

LAUT EINER VON DER ASKÖ IN AUFTRAG GEGEBENEN STUDIE ENTDECKTEN VIELE ÖSTERREICHER*INNEN WÄHREND DER CORONA-KRISE DEN SPORT ALS BESTE MEDIZIN GEGEN STRESS UND ZUR STÄRKUNG IHRER SEELISCHEN GESUNDHEIT. Wolfgang Wonesch

Morgens um 6.30 Uhr ist die Welt für Manuela W. noch in Ordnung. Mit ihrer Hündin Kalea absolviert sie am Rand von Wien ihr tägliches Guten-Morgen-Ritual, läuft mit ihr rund 30 Minuten entlang eines kleinen Bergs, tollt mir ihr über grüne Wiesen, sprintet Hügel rauf und wieder runter. Die gerade übermächtigen Job-Herausforderungen des Tages schrumpfen zu diesem Zeitpunkt zu machbaren Aufgaben. „Nach diesem Morgensport mache ich mich gleich viel entspannter auf den Weg in die Arbeit“, sagt die IT-Expertin. Stress ist zu diesem Zeitpunkt überhaupt kein Thema für die 35-Jährige. Der Grund? „Bewegung regt die Eigenregulation des Körpers

dazu an, Stresshormone, wie z. B. Cortisol, zu senken“, sagt Gabriele Falkensteiner, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin an der Sportuniversität Wien.

Was ist eigentlich Stress? Stress ist eine natürliche Reaktion auf eine Belastungssituation und laut Duden „ein Zustand der erhöhten Beanspruchung und Belastung physischer oder psychischer Art“. Meist ausgelöst durch Zeitmangel, Überforderung, Arbeitsverdichtung, Konkurrenz, Mobbing, Ärger mit dem Chef, Reizüberflutung, eigenen Leistungsanspruch, ständige Erreichbarkeit oder aktuell während der Pandemie die Angst um den Job. Über die sogenannte Stressachse, die vom Hypothalamus bis zu den Nebennieren reicht, werden innerhalb von Sekunden hohe Mengen an Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus der Nebennierenrinde ins Blut ausgeschüttet. Diese (Stress-)Hormone befähigen den Körper kurzfristig zu Höchstleistungen: Blutzuckerspiegel und Blutdruck steigen, der Puls schlägt schneller, alle

Sinne sind aktiviert. Im Laufe der Jahrtausende war dieser Mechanismus dafür gedacht, dass der Mensch bei Bedrohungen schnell reagieren und beispielsweise fliehen kann. Da in der heutigen (Arbeits-)Welt vor allem Dauerstress nicht nur die Lebensqualität beeinträchtigt, sondern nachgewiesenermaßen auch krank macht (Burn-out, Schlafprobleme, Schwächung des Immunsystems), muss selbst aktiv nach einem Ausgleich gesucht werden, um gesundheitsschädliche Stresshormone abzubauen und stressabbauende Hormone hochzufahren. Eine der wirksamsten Methoden, um das zu erreichen, ist regelmäßiger Sport bzw. Bewegung: So belegen Studien, dass Ausdauersportarten mit einer mäßigen Belastung von 30 bis 60 Minuten stimmungsaufhellende Botenstoffe („Glückshormone“) wie Endorphin, Dopamin und Serotonin freisetzen. „Im biopsychosozialen Stressmanagement ist Sport allerdings ‚nur‘ ein Baustein von vielen“, so Falkensteiner. „Zusätzlich dazu geht es um Gedankenlenkung, um den Sinn einer bestimm-



„Sport ist die beste Medizin gegen Stress. Kein Medikament bringt das zusammen.“

Hermann Krist,
Präsident der ASKÖ-Bundesorganisation

... ist Bewegung ein hilfreiches Mittel, um die Anspannung wieder loszuwerden.

LEBEN IN BEWEGUNG



ten Tätigkeit und vor allem darum, sich zu Sport und Bewegung überhaupt zu motivieren, ein Verhalten zu ändern.“

ASKÖ-Studie zeigt Effekte auf. Um die Effekte von Sport und Bewegung auf die psychische Gesundheit speziell während der Corona-Krise zu evaluieren, hat der Sportdachverband ASKÖ im Jahr 2021 eine Studie in Auftrag gegeben, die Daten im Vergleich zur ersten Welle der COVID-19-Pandemie erheben sollte. ASKÖ-Präsident Hermann Krist fasst die Ergebnisse so zusammen: „Die Menschen haben während der Corona-Krise die positiven Wirkungen des Sports eindeutig erkannt. Sport ist die beste Medizin, vor allem gegen Stress und Übergewicht. Kein Medikament bringt das zusammen.“

Ergebnisse der Studie. Einige Detailergebnisse der Studie zeigen das auf. Aus der Studie geht hervor, dass die Corona-Krise jeden Zweiten stresst: 48 Prozent der Österreicher*innen fühlen sich sehr bzw. etwas gestresst. Gegenüber 2020 ist das ein Anstieg um vier Prozentpunkte. Gestresst sind vor allem jene Personen, die im Job, in Karenz oder aufgrund von Corona arbeitslos geworden sind. 34 Prozent der Österreicher*innen haben während der Corona-Krise durchschnittlich 6 kg

zugenommen. Nur 13 Prozent ist eine Gewichtsreduktion um durchschnittlich 7,7 kg gelungen. Insgesamt legten stressbelastete Menschen um 13 Prozent häufiger an Gewicht zu als der Durchschnitt. Während der Corona-Krise haben rund 46 Prozent der befragten Menschen Bewegung und Sport zur Stressbewältigung und Stärkung der körperlichen und seelischen Gesundheit genutzt. 54 Prozent geben an, dass sie wegen Frust- und Stressabbau sowie zur Entspannung mehr Sport als noch im Jahr 2020 betreiben. Zwei Drittel der Menschen (11 Prozent mehr als 2020) halten Bewegung und Sport in der Zeit der Corona-Krise für sehr wichtig bzw. wichtig.

Sozialer Zusammenhalt. ASKÖ-Präsident Hermann Krist zieht aus den Ergebnissen mehrere Schlussfolgerungen. „Die persönliche Bedeutung von Bewegung und Sport ist über alle Generationen durch den pandemiebedingten Entzug von 2020 auf 2021 gestiegen.“ Und weiter: „Sportvereine tragen wesentlich zum sozialen Zusammenhalt der Gesellschaft bei. Sie sind Motor einer wohnortnahen Bewegungs- und Sportförderung für alle Generationen. Wir sehen daher die Studie auch als Auftrag, unsere Online-Aktivitäten auszubauen.“ ● feel-fit.at, askoe.at



INTERVIEW

Gabriele Falkensteiner,
Klinische Psychologin und
Gesundheitspsychologin an
der Sportuni Wien

Was ist der Vorteil von Bewegung und Sport in stressigen Zeiten?

Wir Menschen laufen noch immer nach der „alten“ biologischen Stressreaktion ab. Das heißt, alles, was bei Stress physisch und psychologisch im menschlichen Körper passiert, ist darauf ausgerichtet, diese Art von Anspannung mit irgendeiner Form von Bewegung zu regulieren. Auf den Punkt gebracht: Wir entkommen unserer Biologie ganz einfach nicht, weil wir so vorprogrammiert sind. Deshalb ist Bewegung in jedem Stressbewältigungsprogramm wichtig.

Vergleichen wir einen „Couch-Potato“ mit einem aktiven Menschen – was bewirken Bewegung und Sport im Gehirn?

Das kommt ganz darauf an, ob die Belastung lang- oder kurzfristig ist. Bei längerfristigen Belastungen bzw. Stress wird der Cortisolspiegel – Cortisol ist ein Stresshormon – deutlich erhöht. Bewegung reguliert diesen Spiegel in gewissem Maße bzw. regt die Eigenregulation des Körpers dazu an, den Cortisolspiegel wieder in Griff zu bekommen.

Wie viel Sport bzw. Bewegung ist nötig, um eine dauerhafte Reduktion der Stresssymptome zu erreichen?

Aus psychologischer Sicht wäre es wünschenswert, sich zumindest ein Mal am Tag eine Auszeit von der Belastung zu gönnen.

An der Rudolf-Nurejew-Promenade im 22. Bezirk hat die Stadt Wien einen Radmotorikpark eröffnet.

Die Stadt bleibt in Bewegung

584 SCHULTURNSÄLE, 18 SPORTHALLEN, LAUFSTRECKEN UND FITNESSGERÄTE IM FREIEN, 33 BÄDER DER STADT WIEN, 1.700 KILOMETER RADWEGE: WER SICH BEWEGEN WILL, IST IN WIEN GENAU RICHTIG. Christine Oberdorfer

Einfach die Sportschuhe anziehen und los geht's? Neben der persönlichen Motivation, dem Körper durch Bewegung etwas Gutes zu tun, ist auch das Umfeld wichtig. Denn wie gut die Rahmenbedingungen für Sport sind, beeinflusst die Bewegungsfreude der Menschen. So fördern sichere Radwege die Bewegung im Alltag und Sportstätten wie Schwimmbäder, Eislaufplätze, Turnsäle oder Motorikparks den Sport in der Schule und Freizeit. „Ob hohe sportliche Ziele oder einfach die kör-

perliche Fitness und das Wohlbefinden verbessern: Die Sportstätteninfrastruktur bildet die Grundlage, um aktiv zu werden“, sagt Anatol Richter, Leiter von Sport Wien. Mehr als 200 Sportanlagen werden von der Stadt Wien verwaltet und betreut – vom ehrwürdigen Ernst-Happel-Stadion über die 18 Sporthallen, das Stadthallen- und Stadionbad bis hin zu Anlagen für Reit- oder Bogensport, Mountainbike oder Padel-Tennis. Mit den Wiener Schulen vergibt Sport Wien in mehr als 584 Schulturnsälen mehr als 450.000 Trainingsstunden an 4.000 Nutzer*innen pro Jahr. Für Schwimmvereine stehen mehr als 45.000 Trainingsstunden pro Jahr in den städtischen Bädern zur Verfügung. „Um 150 Euro im Jahr kann bei uns in Wien ein Verein einen Turnsaal mieten. Das ist nur durch eine finanzielle Unterstützung der Stadt Wien möglich“, so Richter, der als Fechter auch mehrfach an Olympischen Spielen teilgenom-

men hat. Alle sollen es sich leisten können, klettern zu gehen, Fußball zu spielen oder zu schwimmen. Um das möglich zu machen, gibt es für Wien den Sportstätten-Entwicklungsplan „Sport.Wien.2030“. Er erhebt den Bedarf, den Status quo und die Entwicklungsmöglichkeiten der Sportstätten in Wien. Auch für das Jahr 2022 stehen wieder zahlreiche Verbesserungen auf dem Plan: In der Steigenteschgasse im 22. Bezirk wird eine neue Rundhalle eröffnet, zahlreiche Hallen und Garderobenräume wurden saniert. Der Baubeginn der Sport & Fun Halle Praterstern steht an. Sie wird verschiedenste Nutzungsmöglichkeiten zu günstigen Preisen bieten, auch per Öffis sehr gut erreichbar sein und mit einer begrünten Fassade und Sonnenenergie auch ökologisch Vorbildwirkung haben. Die Sport Arena Wien wird das alte DUSIKA-Stadion im 2. Bezirk ersetzen – auch hier startet der Bau noch in diesem Jahr.



„Die Sportinfrastruktur ist ein wichtiger Teil der Daseinsvorsorge der Stadt und trägt wesentlich zur hohen Lebensqualität bei.“
Anatol Richter, Abteilungsleiter Sport Wien (MA 51)

Eine Stadt in Bewegung. „Die Läuferinnen und Läufer, Radfahrerinnen und Radfahrer, die Kinder auf den Sportplätzen und in den Ballsportkäfigen – sie gehören zum Wiener Stadtbild ganz einfach dazu“, sagt Sport- und Gesundheitsstadtrat Peter Hacker. Insgesamt gibt es in Wien fast zehn Millionen Quadratmeter Sportflächen, davon verwaltet die Stadt Wien rund 3,6 Millionen Quadratmeter. Dazu kommen Naherholungsgebiete wie die Donauinsel, der Marchfeldkanal und der grüne Prater. Hacker: „Wien ist in den Rankings der lebenswertesten Städte seit Jahren ganz vorne zu finden. Diese Goldmedaillen sind das Ergebnis vieler Puzzlesteine – und gerade der Sport spielt dabei eine große Rolle.“



„Alle Wienerinnen und Wiener sollen die Möglichkeit zu sportlicher Betätigung haben, unabhängig von Geschlecht, Einkommen, Herkunft und Alter.“

Peter Hacker, Stadtrat für Gesundheit, Soziales und Sport

Sport ohne Hürden. Wenn die finanzielle Situation sportliche Aktivitäten hemmt, springt der TuWas!-Pass ein. Er ermöglicht Menschen ohne Lohnarbeit oder mit geringem Einkommen, Bewegungs-, Sport- und Fitnessangebote kostenlos zu nutzen. Denn die Entscheidung, dem Körper und der Seele durch Bewegung etwas Gutes zu tun, soll nicht am Einkommen scheitern. Christoph Wall-Strasser leitet das Projekt in der Wiener Gesundheitsförderung: „Jede Art von Bewegung steigert das körperliche, aber auch das seelische Wohlbefinden. Bewegung ist sehr gut geeignet, Kontakte zu knüpfen sowie Energie und Hoffnung zu schöpfen. Und sie senkt den Stresslevel. So können schwierige Lebenssituationen besser gemeistert werden“, ist er überzeugt. 62 Einrichtungen bieten derzeit insgesamt 450 kostenlose Plätze für Menschen mit dem TuWas!-Pass an – es gibt etwa Yoga, Boxen, Turnen, Fußball und Nordic Walking.



In Wien gibt es kostenlose Sportmöglichkeiten mit Fitnessgeräten für Alt und Jung.

Klimmzugstangen, Barren und Hangelstrecken: Bei Calisthenics wird das eigene Körpergewicht genutzt.



Bewegung im öffentlichen Raum.

Kletterhallen, Sport & Fun Hallen, Eislaufplätze, Hallenbäder, Fußballplätze – neben vielen günstigen Angeboten gibt es auch die Möglichkeit, einfach draußen aktiv zu werden. Stadtwanderwege laden dazu ein, erkundet zu werden. Radwege machen die Strecke zur Arbeit zu einer nützlichen Bewegungseinheit. Die Donauinsel und der Lainzer Tiergarten laden zu Spaziergängen ein. Klettergärten sind für Kinder und Jugendliche ein echtes Highlight. Für alle kostenlos nutzbar sind die Motorikparks in der Donaustadt und in Favoriten. An den innovativen Trainingsgeräten wie Stehseilschaukel, Orientierungskletterwand sowie Wind-

und Kitesurf-Simulatoren macht Bewegung einfach Spaß. „Und Spaß ist dabei das Wichtigste. Positive Effekte auf die Gesundheit kommen dann ganz von alleine“, sagt der WiG-Bewegungsexperte Wall-Strasser.

sport.wien.gv.at, bewegungshunger.info, wien.gv.at/freizeit/sportamt/sportstaetten



„Beim TuWas!-Pass geht es neben der gesunden Bewegung auch um soziale Kontakte und eine positive Selbstwerterfahrung.“

Christoph Wall-Strasser, Bewegungsexperte in der WiG



Die Sprache des Sports eint alle

SPORT TRÄGT ZUM ABBAU VON VORURTEILEN BEI. BESONDERS VEREINSSPORT BIETET EINEN UNVERKRAMPFTEN ZUGANG ZUR LANDESKULTUR MIT ALL IHREN UMGANGSFORMEN UND WERTEN. **Ulrike Krasa**

Milliarden Menschen versammeln sich bei sportlichen Großveranstaltungen vor dem Bildschirm. Denn hier zählt nur die Leistung der



„Sport ist in der Lage, Anerkennungsbedürfnisse zu erfüllen, und damit hat er großes Integrationspotenzial.“

Otmar Weiß,
Leiter Sportsoziologie
Uni Wien

Athlet*innen, unabhängig von Herkunft oder Religion. „Nur Tore, Zentimeter, Gramm und Sekunden zählen. Die signifikanten Symbole des Sports machen ihn zu einer universellen Kommunikationsform“, bestätigt Otmar Weiß, Leiter der Sportsoziologie der Universität Wien. Weiß erinnert auch an die beinahe religiöse Bedeutung des Sports und meint damit das Wissen über Personen, die einem niemals real begegnen. Schon in früheren Gesellschaften musste man die Geister und Götter kennen, um am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können.

Heute übernimmt der Sport solche Funktionen durch die Bekanntheit der Sportler*innen. Obwohl man sie nicht persönlich kennt, weiß man über ihre Karrierestationen, größten Erfolge oder familiäres Umfeld Bescheid. Sie sind gemeinsames Gesprächsthema in Familien, unter Bekannten und im beruflichen Umfeld.

Sport schafft Identität. Beim Sport kommen Menschen unterschiedlicher sozialer und kultureller Herkunft zusammen, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Er stellt ein wichtiges



Der Ball muss in den Korb. Beim Sport spielen Herkunft und sozialer Status keine Rolle.

LEBEN IN BEWEGUNG

wickelt werden kann. Und Sport vermittelt Akzeptanz der persönlichen Identität, da es im Sport um die Eigenleistung des Menschen geht.

Mitmachen statt ausschließen. Sport erweist sich für alle Gruppen der Gesellschaft als Möglichkeit, Bestätigung, Lob und Anerkennung zu bekommen. „Daher bedeutet Integration im Sport: Menschen mitmachen lassen beziehungsweise nicht ausschließen“, ist Weiß überzeugt.

Selbstvertrauen finden. Gerade Jugendliche, die ihre eigene Identität entdecken und festigen müssen, können beim Sport ihren Körper testen, weil die Ergebnisse unmittelbar zugänglich, messbar und sichtbar sind. „Menschen jeglichen Alters finden im Sport überdies Selbstvertrauen und inneres Gleichgewicht, weil gesellschaftliche Werte und Verhaltensmuster deutlicher als sonst sichtbar und erlebbar sind. Sport erscheint als Ideal der Gesellschaft und ermöglicht den Aufbau und die Bestätigung von Identitäten und damit die ersehnte soziale Integration“, ergänzt Weiß.

Sport vereint. Dass Sport vereint, weiß auch David Hudelist, Projektleiter von fairplay des Vienna Institute for International Dialogue und Kooperation: „Beim Sport können neue Kontakte, Freundschaften und Netzwerke entstehen, die über den reinen Sportbetrieb hinaus bestehen und hilfreich sein können. Sport kann auch dazu beitragen, für ein paar Stunden die Sorgen des Alltags zu vergessen und den Kopf ‚frei‘ zu bekommen. An erster Stelle stehen Grundbedürfnisse wie Wohnen, Verpflegung und Arbeit. Diese Bedürfnisse zu erfüllen, ist nicht Aufgabe des Sports oder etwaiger Trainerinnen und Trainer.“

Geeignete Rahmenbedingungen. Weiß betont, dass das Integrationspotenzial der Sportvereine bislang zu wenig genutzt werde. Es bedürfe einer Kehrtwende, weg von der „sozialen Schließung“ hin zur Verwandlung in

Richtung Dienstleistung. „Das Selbstverständnis der Sportvereine sollte sich nicht nur auf den Leistungs- und Wettkampfsport beziehen, sondern in Richtung Gesundheit und Integration erweitert werden“, fordert Weiß. Wie das gelingen kann? „Um die Integrationsfunktion des Sports besser nutzen zu können, wären eine soziale Öffnung und damit die Professionalisierung der Sportvereine notwendig“, so Weiß.

Barrieren abbauen. Auch Hudelist meint dazu: „Um die Beteiligung von marginalisierten Gruppen im organisierten und unorganisierten Sport zu erhöhen, ist es nötig, einen gleichberechtigten Zugang zu schaffen, Barrieren sowie Diskriminierungen abzubauen und interkulturelle Kompetenz im Sportbetrieb aufzubauen. Das Vereinswesen und die Sportstruktur in Österreich sind sehr komplex und für Personen, die neu ins Land kommen, nicht leicht zu verstehen. Hier braucht es einfache Informationsarbeit und



„Es ist wichtig, migrantische Communitys in Entscheidungsprozesse eines Vereins einzubinden.“

David Hudelist, Projektleiter fairplay am Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation

niederschweligen Zugang zu Sportangeboten. Vor allem für Frauen und Mädchen ist es oft schwierig, den ersten Schritt hin zu Sportangeboten zu machen.“

Förderung. Weiß fordert Maßnahmen wie die Verlagerung der staatlichen Sportförderung hin zum Breitensport, Projektförderung der Sportvereine, die Anregung von Integrationsprojekten, Schnupperkurse für Menschen mit Migrationshintergrund, interkulturelle Fortbildung für Trainer*innen und die Erhöhung des Stellenwerts des Sports in der Familie, der Schule und generell in der Gesellschaft. •

fairplay.or.at, sportintegration.at

Instrument zur Sinn- und Wertevermittlung in unserer Gesellschaft dar. Das heißt: Beim gemeinsamen Sporteln wird mittransportiert, was ein Mitglied unserer Gesellschaft ausmacht und nach welchen Werten wir leben. Zu diesen Werten können Sportsgeist, Fairplay, Kameradschaft, Teamgeist und Zusammenhalt gehören. Sport beinhaltet also eine Integrationsfunktion. Und Integration bedeutet gleichzeitig Anerkennung.

Anerkennung erfahren. Wer Sport betreibt, erfährt sowohl Anerkennung als Zugehörige*r einer Gruppe als auch das Gefühl des Gleichseins, zum Beispiel als Mitglied eines Vereins. Dazu kommt die Bedeutung durch eine erworbene Rolle, die nur durch entsprechendes Training und Können ent-

AUS DEN BEZIRKEN



Die Stadtwildnisfläche ist Lebensraum für viele Tier- und Pflanzenarten.

2. LEOPOLDSTADT

Wildnis mitten in der Stadt

Kein „gschniegelter“ Park, sondern ein völlig neuartiger Erholungs- und Naturraum entsteht mit der „Freien Mitte“ auf dem Nordbahnhofgelände. Dafür sorgt unter anderem die „Stadtwildnis“, ein Bereich, in dem der Fokus auf der Artenvielfalt liegt. Dieser erste, rund 14.000 m² große Teilbereich ist für Besucher*innen bereits geöffnet. Außer den Wiener*innen fühlen sich hier Wildbienen, Feldhasen, Turmfalken sowie verschiedene Schmetterlings- und Heuschreckenarten wohl. In den zwei Teichflächen tummeln sich Wechselkröten und Eidechsen. Die gesamte Anlage umfasst fast zehn Hektar und soll bis voraussichtlich 2025 errichtet werden. Die alte Eisenbahnanlage und die Topografie mit ihren Höhenunterschieden sollen dabei bestehen bleiben. Um geschützte, bereits angesiedelte Arten zu schonen, werden die Arbeiten von einer ökologischen Bauaufsicht begleitet. Natur- und Klimaschutz sowie die Artenvielfalt stehen bei diesem Projekt im Fokus. Schließlich wurde auf dem Areal bereits das Vorkommen zahlreicher außergewöhnlicher Tier- und Pflanzenarten nachgewiesen: darunter der Neuntöter, ein im Stadtraum seltener Vogel, der sich jedes Jahr auf dem Gelände einfindet.
umwelt.wien.gv.at

5. MARGARETEN

Pizza mit Botschaft

Wer voriges Jahr im Herbst eine Pizza bestellte, bekam mit etwas Glück auch eine Botschaft mitgeliefert. Junge

Wiener*innen aus Margareten nutzten Pizzakartons als „Werbefläche“ und gaben so ihre Meinungen, Ansichten und Mitteilungen an die Stadt weiter. Hinter dem Projekt „Meinung austeilen“ stehen Theresa Scherrer, Absolventin der Angewandten, die Mobile Jugendarbeit Back on Stage 5 in Kollaboration mit den Wiener Jugendzentren. Von August bis Dezember 2020 fanden 13 Workshops statt, in denen über 50 Designs mit einer klaren Botschaft entstanden. Damit erreichten sie auch Jugendliche, die sich über die Kontaktdaten bei der Mobilen Jugendarbeit melden konnten, wenn sie Unterstützung brauchten oder Abwechslung suchten. In Kooperation mit benachbarten Pizzerien wurden die Pizzakartons ab Oktober 2021 an 6.000 Haushalte in ganz Wien verteilt. Mahlzeit!
meinungausteilen.at

6. MARIAHILF

Gesundheitspionier

Gemeinsam mit der WiG hat Mariahilf 14 Gesundheitsziele entwickelt, die im Herbst von der Bezirksvertretung beschlossen wurden. Damit ist Mariahilf der erste Wiener Bezirk, der lokal wirksame Aktionsfelder, Ziele und Schlüsselmaßnahmen definiert und auch umsetzt. Sie sollen das Thema Gesundheit in allen Gesellschaftsbereichen verankern, Bewusstsein schaffen und bei zukünftigen Entscheidungen mitgedacht werden – etwa wenn es um die Gestaltung des öffentlichen Raums geht. Zu den Zielen gehört etwa, dass die Gesundheitskompetenz der Bewohner*innen durch Infos über Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit

gestärkt und ein gesunder Lebensstil ermöglicht wird. Ebenso sollen bei der Planung des öffentlichen Raums Gesundheitsaspekte einbezogen werden.
gesundemariahilf.at

10. FAVORITEN

Neuer Stadtwanderweg

Es geht los! Die Wandersaison ist wieder eröffnet. Wie wäre es mit einer Erkundung des neuen Stadtwanderwegs im Süden der Stadt? Er verbindet den Wienerberg mit der Liesing und dem Erholungsgebiet Traviatagasse und schließt die Nachbargemeinde Vösendorf mit ein. Aber Achtung: Der Stadtwanderweg 12 ist mit 19,9 Kilometern die bisher längste Wanderroute in Wien. Kein Problem für geübte Wander*innen – aber auch nicht für alle anderen. Die rund fünf bis sechs Stunden lange Wanderzeit kann jederzeit abgekürzt werden. Auf dem Weg gibt es genügend Gasthäuser, um wieder zu Kräften zu kommen. Los geht es bei der Station Frödenplatz, die mit der Straßenbahnlinie 11 erreichbar ist.
freizeit.wien.gv.at

16. OTTAKRING

KRAXL GARAGE

Aufgrund der Corona-Pandemie waren auch die Kletter- und Boulderhallen immer wieder geschlossen. Einige begeisterte Kraxler*innen wollten das nicht so einfach hinnehmen. Sie beschlossen daher, eine Boulderwand in der Garage Grande in Ottakring zu errichten. Die Garage Grande ist ein Zwischennutzungsprojekt. Hier sind unterschiedli-



In der KRAXL GARAGE in Ottakring können alle vorbeischaun und bouldern.

che Projekte und Initiativen wie ein Reparaturcafé und ein Art-Space auf fünf Stockwerken verteilt. Ergänzt wird dieses Areal nun um die KRAXL GARAGE. Hier wurden Routen gesetzt, die erweitert und mitgestaltet werden können. Die KRAXL GARAGE (16., Deinhardsteingasse 12–14) steht auch allen offen, die das Bouldern (Klettern in Anspruchshöhe) ausprobieren oder verbessern wollen – und das kostenlos. Die Wiener Gesundheitsförderung unterstützt das Projekt.

17. HERNALS

Marktamt entwickelt neuen Wochenmarkt in der Alszeile

Die Alszeile wurde schon davor gern als Spazier- und Sportzone genutzt, jetzt bietet sie auch einen Wochenmarkt, der jeden Samstag von 8 bis 17 Uhr stattfindet. Der Spezialitätenmarkt Alszeile beim Leopold-Kunschak-Platz ist nicht nur ein idealer Ort, um regionale und saisonale Köstlichkeiten zu besorgen. Er fungiert darüber hinaus als Treffpunkt für die Bewohner*innen des Bezirks. In die Planung weiterer Neuerungen werden die Anrainer*innen eingebunden. Die Gebietsbetreuung Stadterneuerung wurde vom Bezirk beauftragt, Meinungen, Ideen und Wünsche der Bevölkerung mittels eines Fragebogens zu erheben.

marktamt.wien.gv.at

21. FLORIDSDORF

Erweitertes Wohnzimmer

Mit den Grätzl-Nachbar*innen zusammenkommen im „WienZimmer“,

einem neuen Ort der Begegnung. Das erste namens „WienZimmer Gartenstadt“ befindet sich im Karl-Seitz-Hof in Floridsdorf. In den zwei großen Räumen und auf der Terrasse feiern, sporteln oder plaudern die Bewohner*innen, im dazugehörigen Café kommen sie auf neue Ideen und helfen einander. Zum Beispiel lernen engagierte Anrainer*innen mit Kindern. Ein Team des Fonds Soziales Wien setzt das Projekt gemeinsam mit den Bewohner*innen um und ist für die Anliegen vor Ort da. wienzimmer.fsw.at

22. DONAUSTADT

„Frau. Macht. Gesundheit.“

Unter diesem Motto fand die 4. Seestädter Gesundheitskonferenz Ende Jänner online statt. Sie wurde von „gemeinsam gesund – das gesundheitsnetzwerk der seestadt“ und aspern Seestadt veranstaltet. Internistin, Wissenschaftlerin und Organisationsberaterin Sabine Oertelt-Prigione von der Universität Bielefeld klärte auf, wie viel Gender in Primärversorgung steckt. Über die Rolle der Primärversorgung bei Demenz referierte Stefanie Auer, Leiterin des Zentrums für Demenzstudien von der Donau-Universität Krems. Bei einer Podiumsdiskussion ging es um gendersensibel gedachte Primärversorgung.

gemeinsam-gesund-seestadt.at

23. LIESING

Sportler*innen aufgepasst!

Klimmzüge, Felgaufschwung oder einfach nur hängen lassen – all das ist

bei der neuen Calisthenics-Anlage im Fridtjof-Nansen-Park möglich. Die Elemente sind aus Holz gefertigt und für besonders sportliche Liesinger*innen geeignet, die gerne mit ihrem Eigengewicht trainieren. Errichtet wurde die Anlage im Zuge der Liesinger Spielplatz-Offensive.

park.wien.gv.at



Der neue Stadtwanderweg 12 in Favoriten ist knapp 20 Kilometer lang.



Regionale Spezialitäten gibt es auf dem neuen Wochenmarkt in der Alszeile in Hernalds.

Nur, wer auf sich selbst
achtet, kann auch gut
für andere sorgen.

Partnerschaftliche Gesundheitsförderung

DAS PROJEKT „GEMEINSAM GESUNDHEIT FÖRDERN“ BEZIEHT IN DER MOBILEN
PFLEGE UND BETREUUNG ALLE DREI ZIELGRUPPEN MIT EIN. Martina Stehrer

GESUNDES ALTERN

Viele Kund*innen, Zeitdruck und oft auf sich allein gestellt: Mobile Pflege und Betreuungskräfte sind belastet. Das ergab eine Umfrage der Volkshilfe Wien. Damit startete ein innovatives Projekt zur Gesundheitsförderung in der mobilen Pflege und Betreuung. Ziel ist, gesundheitsfördernde Maßnahmen zu entwickeln, die im Pflege und Betreuungsalltag praktisch umgesetzt werden können. Projektleiterin Petra Dachs von der Volkshilfe Wien sagt: „Wir verfolgen einen partnerschaftlichen Ansatz und beziehen erstmals pflege- und betreuungsbedürftige Personen und ihre Angehörigen sowie Pflege- und Betreuungskräfte mit ein.“

Starke Belastung. Für die Umfrage wurden 124 Kolleg*innen, 116 Kund*in-

nen und 52 An- und Zugehörige zu ihren gesundheitlichen Belastungen und Ressourcen interviewt. Man fand heraus, dass die eingeschränkte Mobilität und Schmerzen für viele Kund*innen belastend sind. Rund 60 Prozent leiden unter geringer sozialer Unterstützung. An- und Zugehörige, die mit der pflegebedürftigen Person zusammenleben, sind unzufriedener mit ihrer eigenen Gesundheit als jene mit eigenem Haushalt.

Kollegiale Unterstützung fehlt. Pflegekräften fehlt die kollegiale Unterstützung in schwierigen Situationen. Petra Dachs: „Es gibt einen Zusammenhang zwischen Arbeitsfähigkeit und sozialer Unterstützung. Auch aufgrund des Fachkräftemangels kommt es zu einer starken Belastung der Teams, und das ist in Zeiten von Corona deutlich spürbar.“ Zum Start des von der WiG unterstützten Projekts gab es für die Pflege- und Betreuungskräfte der Pilotgebiete einen Workshop zum Thema „Was heißt Gesundheitsförderung? – Ich schau auf mich“. Dachs sagt: „Die Pflegekräfte kümmern sich laufend um andere. Dabei

vergessen sie oft auf ihre eigenen Bedürfnisse, etwa regelmäßig zu trinken.“

Maßnahmen entwickeln. Bis 2023 werden Maßnahmen ausgearbeitet und regelmäßig mit einer externen Fachberatung diskutiert. „Wichtig wäre es, mehr Augenmerk auf die Gesundheit zu legen. Dazu gehören mehr Interaktion und Beziehungspflege“, so Dachs. Es soll nicht mehr nur der Leistungskatalog abgearbeitet werden. Ursula Hübel, Gesundheitsreferentin der Wiener Gesundheitsförderung, meint: „Das Ziel ist, gesundheitsfördernde Maßnahmen langfristig umzusetzen.“ Derartige Konzepte wurden bereits in stationären Pflege- und Betreuungseinrichtungen erfolgreich umgesetzt. ●

volkshilfe.at



„Als partnerschaftliches Team sind alle drei Zielgruppen gefordert, auf die eigene Gesundheit sowie die der anderen zu achten.“

Petra Dachs, Projektleiterin
Volkshilfe Wien



„Das Ziel ist, Maßnahmen zur Gesundheitsförderung zu etablieren.“

Ursula Hübel, Gesundheitsreferentin der Wiener
Gesundheitsförderung

Fragwürdige Schönheitsideale

IN WORKSHOPS SETZTEN SICH JUGENDLICHE MIT
IHREM KÖRPER(SELBST)BILD AUSEINANDER UND
STÄRKTEN IHRE MEDIENKOMPETENZ. Martina Stehrer

GESUNDE FREIZEIT

Wer ist schön? Die Vorstellung, wie ein perfekter Körper auszusehen hat, wird heute oft von geschönten Bildern aus sozialen Medien geprägt. Das ist oft ein Mitgrund, warum viele Jugendliche an einem negativen Körperselbstbild leiden. Sie fühlen sich in ihrem Körper unwohl, denken abwertend über sich und weisen tendenziell einen ungesünderen Lebensstil auf. Katrin Friesenbichler, Gesundheitsreferentin der Wiener Gesundheitsförderung, sagt: „Studien zufolge haben nur 50 Prozent der Schülerinnen und Schüler in Österreich ein positives Körperselbstbild. Dazu kommt, dass in der Pandemie soziale Medien häufiger genutzt werden. Auch Essstörungen und andere psychische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch.“ Um das Körperselbstbild und die Medienkompetenz der Jugendlichen zu stärken, startete die Wiener Gesundheitsförderung das Pilotprojekt „Ich bin schön. Ein gesunder Selbstwert durch ein positives Körperselbstbild.“ Das Projekt ist besonders, weil einrichtungsübergreifend

gearbeitet wurde: Lehrlinge aus dem Kuratorium Wiener Pensionist*innen-Wohnhäuser (KWP) und Schüler*innen der Höheren Grafischen Bundeslehr-



„Nur zirka die Hälfte aller Schüler*innen in Österreich hat ein positives Körperselbstbild.“

Katrin Friesenbichler,
Gesundheitsreferentin
der WiG

und Versuchsanstalt haben gemeinsam Workshops besucht. Elisabeth Mayr von queraum. kultur- und sozialforschung führte den fünftägigen Workshop mit Trainer*innen des WIEN-XTRA-Medienzentrums durch. Mayr: „Jugendliche wissen, dass Fotos von Influencerinnen und Influencern stark bearbeitet sind. Umso wichtiger ist, ein positives Körper(selbst)bild zu haben und die eigenen Stärken zu kennen.“

Was sind meine Stärken? Im Workshop setzten sich die Jugendlichen mit ihren Stärken auseinander und lernten, was sie für ihr seelisches Wohlbefinden tun können. Sie produzierten Collagen und Videos und reflektierten dabei die klassischen Rollenbilder, sich verändernde Schönheitsideale und den Druck, der entsteht, wenn man diesen Idealvorstellungen folgen möchte. „Fotos und Videos bearbeiten ist Teil ihrer Lebensrealität“, meint Mayr, „und Jugendliche sind hier absolute



Expertinnen und Experten mit vielen Kompetenzen.“ Als Höhepunkt präsentierten die Jugendlichen ihre Werke vor Publikum. Für ihr Engagement und ihre Offenheit wurden sie mit Zertifikaten geehrt. Ihr Resümee: „Es war interessant und hat Spaß gemacht.“ „Ich wurde selbstbewusster und es war toll, selbstständig zu arbeiten.“

queraum.org



„Beim Workshop haben alle Jugendlichen ihre Stärken gefunden.“

Elisabeth Mayr,
queraum. kultur- und
sozialforschung

TERMINE

! Aufgrund der aktuellen Entwicklungen im Zusammenhang mit COVID-19 kann es leider immer wieder zu kurzfristigen Änderungen kommen.

FGÖ-BILDUNGSNETZWERK 2022

Wien

21. und 22. März

Online: Train the Virtual Trainer
Referentin: Bettina Bachschwöll

14. April und 5. Mai

Sagen Sie endlich „NEIN“! Wie Sie auch als notorischer „Ja-Sager“ lernen, Grenzen zu setzen
Referentin: Denise Kloska

20. und 21. April

Barrierefreie Sprache: die leichte und einfache Sprache
Referentin: Maria Seisenbacher

26. und 27. April

Souverän wirken – Empowerment durch Selbststärkung
Referentin: Ursula Zidek-Etzlstorfer

31. Mai und 1. Juni

Online: Gesundheitsmarketing – Wie Sie schwer messbare Leistungen klar kommunizieren
Referent: Walter Kalunder

20. und 21. Juni

Gesundheitsförderung und Klimaschutz
Referent*in: Lorena Hoormann und Michael Bauer-Leeb

Niederösterreich

7. und 8. April

Smartphone-Video-Training: Gesundheit attraktiv verpackt
Referent: David Kleinl

21. und 22. April

„Wie wirke ich?“ – Körpersprache, Stimme und Ausdruckskraft
Referentin: Barbara Schwiglhofer

10. und 11. Mai

Online: Selbstfürsorge – eine Hausapotheke fürs psychische Wohlbefinden
Referentin: Birgit Kriener

22. und 23. Juni

The Power of Focus: Mit der Kraft der Fokussierung mentaler Kräfte in die Selbstwirksamkeit kommen
Referentin: Brigitte Lube

Gebühr für 2 Tage: 100 €, wig.or.at;
die Anmeldung erfolgt online unter
weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Kurzfristige Änderungen zu den Terminen des FGÖ-Bildungsnetzwerks unter
wig.or.at/veranstaltungen

Montag, 19. September

Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2022

Thema heuer: „Gesundheit und Sport/Bewegung. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung“. Es gibt auch die Möglichkeit, die Konferenz online mitzuverfolgen. Im Rahmen der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz werden wieder die Wiener Gesundheitspreise vergeben.

Infos: wig.or.at



IMPRESSUM & OFFENLEGUNG gemäß § 25 Mediengesetz: Gesunde Stadt; Heft 1/2022; **Medieninhaber und Herausgeber:** Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien, Tel. 01/4000-76925. Geschäftsführer: Dennis Beck. Magazinkoordination: Mag.^a Martina Schmid, MA. Inhaltliche Koordination des Schwerpunktthemas: Christoph Wall-Strasser, MA. Layout: Qarante, Wolfgang Krimmel. Verleger: CRM Medientrend GmbH, Neudorferstraße – Betriebsgebiet 3, 7111 Parndorf. Geschäftsführung: KR Gerhard Milletich, Mag.^a Bettina Milletich. Redaktion: Rechte Wienzeile 31/1, 1040 Wien, Telefon 01/740 32-0. Verlags-Chefredaktion: Mag. Helmut Widmann. Chefin vom Dienst: Mag.^a Silvia Pistotnig. Redaktion: Mag.^a Ulrike Krasa, Mag.^a Christine Oberdorfer, Robert Penz, Mag.^a Marion Pruckner, Mag.^a Martina Stehrer, Wolfgang Wonesch. Grafik: Stefan Wagner. Fotoredaktion: Andrea Berger. Lektorat: Mag.^a Daniela Oberhuber, Mag.^a Nicole Salcher. Coverfotos: WienTourismus/Christian Stemper, Getty Images, Shutterstock. Hersteller und Herstellungsort: Wograndl Druck GmbH in Mattersburg, Verlagsort: Wien. Erscheinungsweise: vier Mal jährlich. Grundlegende Richtung der Zeitschrift: Das Magazin kommuniziert als Botschafter die Gesundheitsförderungsprojekte und -aktivitäten der WiG und der Stadt Wien sowie die Kernthemen der Wiener Gesundheitsförderung an relevante Expert*innen und Multiplikator*innen. Offenlegung siehe wig.or.at



Alte Gewohnheiten

Irma verschloss die Tür zu ihrer Wohnung wie jeden Morgen um Punkt 7.30 Uhr. Sie drehte den Schlüssel zwei Mal nach rechts. Sie verstaute ihn mit geübtem Griff im vordersten Fach ihrer Handtasche, sie drückte die Türklinke zum Testen nach unten. Sie nickte und machte sich auf den Weg. Sie überquerte die Straße vor ihrem Wohnhaus und betrat die Trafik, um die Zeitung zu kaufen, die wie immer für sie reserviert war. Danach würde sie zur Bäckerei nebenan gehen, um das Mohnflesserl zu holen, das jeden Morgen für sie zurückgelegt wurde.

„Ein wenig zwänglerisch“

Irmas Alltag war streng durchgeplant. Nach dem Frühstück las sie die Zeitung, dann machte sie ihre Einkäufe, aß im Gasthaus nebenan zu Mittag, der Nachmittag gehörte ihrer Lieblingsserie und abends telefonierte sie mit ihrer besten Freundin Hilde. Irma mochte keine Veränderungen. Sie machten sie nervös. Sie bekam Herzklopfen und Schweißausbrüche von ihnen. Sie wäre nicht 61 Jahre alt geworden, davon war sie überzeugt, wenn sie sich nicht an eine gewisse Routine gehalten hätte. Denn Rituale beruhigen die Nerven, das wusste sie aus einem Buch. Sogar der Psychiater, zu dem sie Hilde eines Tages geschickt

hatte, meinte, sie sei „vielleicht ein wenig zwänglerisch“, aber alles in allem seien ihre Ticks harmlos. Irma betrat wie immer mit dem rechten Fuß zuerst die Bäckerei, als sie stehen blieb. Hinter der Vitrine stand nicht Frau Melchior, die nette Bäckerin, da stand ein Mann. Er musste in etwa in ihrem Alter sein, hatte schütteres Haar und fröhliche Augen. Er lächelte ihr entgegen, doch als sie sich steif vorstellte und nach ihrem zurückgelegten Mohnflesserl verlangte, breitete er die Hände aus. Das Mohnflesserl, sagte er bedauernd, sei heute nicht gekommen. „Es ist meine Schuld!“, rief er. Er sei erst gestern für seine kranke Nichte eingesprungen und habe die Bestellungen zum Großteil vergessen. „Aber vielleicht kann ich Ihnen etwas anderes anbieten?“, fragte er. Irma schüttelte den Kopf. Sie konnte es nicht fassen, dass sie seit vielen Jahren zum allerersten Mal kein Mohnflesserl zum Frühstück essen würde.

Die Wiedergutmachung

„Und dann“, sagte Irma, „lief ich aus der Bäckerei.“ Sie saß am Fenster und telefonierte. Am anderen Ende der Leitung wunderte sich Hilde, Irma zu so früher Stunde zu hören. Nun hörte sie sich die ganze Geschichte an und lachte. „Ich finde es gut,

dass sich bei dir mal was tut, das du nicht geplant hast.“ In diesem Moment stockte Irma. Sie traute ihren Augen nicht. Denn auf der gegenüberliegenden Straßenseite stand der neue Bäcker und winkte. „Hilde“, wisperte Irma aufgeregt, „ich ruf dich wieder an!“ Als sie auflegte, befand sich der Mann direkt vor ihrem Fenster und hielt ihr lächelnd eine Papierschachtel entgegen. „Als Wiedergutmachung“, sagte er, „für das Mohnflesserl.“ Irma nahm die Schachtel und nickte ihm zu. „Danke.“ Er grinste schüchtern und ging. Irma warf einen neugierigen Blick in die Schachtel. Ein Stück Mohn-torte lag darin. Irma aß niemals etwas Süßes, schon gar nicht zum Frühstück. Aber es reizte sie zu sehr. Sie kostete ein Stück. Nur einen Bissen, dachte sie. Sie kaute und kaute. Sie nahm noch einen Bissen und schließlich noch einen, bis sie das ganze Stück aufgegessen hatte. Es war das beste Frühstück, dachte sie, das sie seit Langem gegessen hatte. Vielleicht konnte es ja nicht schaden, manchmal etwas Neues zu versuchen.



Barbara Kaufmann
Filmemacherin und Autorin

„Gesundheit fördern – Klima schützen.“

24. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz
21. Juni 2022 in Linz



Fonds Gesundes
Österreich



Die Konferenz wird **als Hybridveranstaltung** abgehalten und bietet der österreichischen Gesundheitsförderungslandschaft jährlich eine zentrale Plattform zum Wissensaustausch und zur Vernetzung.

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH ● ● ●



Fonds Gesundes
Österreich

Das Magazin Gesunde Stadt
kostenlos abonnieren:

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