

Ausgezeichnete Projekte beim Wiener Gesundheitspreis
Heute schon bewegt?

HERBST 2022

Barbara Kaufmann über die „Frau nebenan“

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 2022 Gesundheit und Sport



Stefan
Schneider



Corinna
Mühlhausen



Franz
Bockrath



HEUTE SCHON

GESHAKED?



**Gut gemacht!
Denn Tanzen macht glücklich.**

Schon zwanzig Minuten Tanzen entspannt den Geist
und du tust deinem Körper etwas Gutes.

Mehr Bewegungstipps auf wig.or.at

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Hand aufs Herz: Wie steht es bei Ihnen in Sachen Sport? Bewegen Sie sich regelmäßig, um sich fit und gesund zu halten? Für viele von Ihnen gehört Bewegung wahrscheinlich zum Alltag wie das Zähneputzen. Andere hingegen ringen womöglich öfter mit ihrem inneren Schweinehund – im Idealfall mit Erfolg, denn regelmäßige Bewegung leistet einen entscheidenden Beitrag für unsere physische wie mentale Gesundheit. Ziel unserer Arbeit in der Gesundheitsförderung ist, die Menschen von keiner oder wenig Bewegung zu mehr und regelmäßiger Bewegung zu motivieren.

„Gesundheit und Sport/Bewegung“ war der heurige Jahresschwerpunkt, auf den wir viele unserer Aktivitäten ausgerichtet haben. Unter dem Titel „Gesundheit und Sport. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung“ gingen die Wiener Gesundheitsförderungskonferenz und die Verleihung des Wiener Gesundheitspreises im Rathaus über die Bühne. Renommiertere internationale Vortragende gaben uns Einblick, wie sich Bewegung im Wandel der Zeit verändert und wie sich Sport im urbanen Raum am Beispiel Wien entwickelt. Außerdem erhielten wir einen Ausblick auf Megatrends der Zukunft, die eine besonders hohe Relevanz für das Thema Sport aufweisen.

An dieser Stelle erwähnt werden sollen natürlich auch die fabelhaften Projekte und journalistischen Beiträge zum Thema „Gesundheit und Sport/Bewegung“, die im Rahmen der Konferenz mit dem Wiener Gesundheitspreis ausgezeichnet wurden. Details dazu – und natürlich mehr – lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Viel Freude bei der Lektüre! Für ein gesundes Leben in einer gesunden Stadt.



Dennis Beck,
Geschäftsführer
Wiener Gesundheitsförderung – WiG

Coverfotos: Getty Images Babu Dujmic (3) Fotos: Klaus Ränger, David Bohmann, Caritas Stadtteilarbeit



Bei der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz im Rathaus drehte sich heuer alles um Gesundheit, Bewegung und Sport

INHALT

- 04 Kurz notiert**
Monat der Senior*innen, neuer Patient*innenanwalt
- 06 Sport im Fokus**
Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2022
- 10 Lebensfreude durch Sport**
Stefan Schneider über Bewegung im Wandel der Zeit
- 12 Urbane Sporträume**
Franz Bockrath über Wien als Sportstadt
- 14 Megatrend Gesundheit**
Corinna Mühlhausen: Sport muss neu bewertet werden
- 16 Wiener Gesundheitspreis: Schwerpunkt Gesundheit und Sport/Bewegung**
Erster Platz für „ON BOARD“
- 17 Gesund in Grätzel und Bezirk**
„Heimspiel Wien“ belegt den ersten Platz in dieser Kategorie
- 18 Gesund in Einrichtungen/ Organisationen**
Platz 1 an Projekt „ParDi“ für Patient*innenbeteiligung
- 19 Medienpreise**
Top-Beiträge aus Print und TV
- 20 Umfrage**
Wie wichtig ist Ihnen Bewegung im Alltag?
- 21 Service**
Websites, Angebote und Buchtipps
- 22 Aus den Bezirken**
Neues Versorgungszentrum in Margareten, Kick'n Roll in Favoriten
- 24 Gemeinsam gesund**
Wiener Allianz für Gesundheitsförderung in Gesundheitseinrichtungen setzt Kooperation fort
- 25 Heute schon bewegt?**
WiG-Jahreskampagne ermuntert zu mehr Sport
- 26 Termine**
Nicht versäumen
- 27 Die Frau nebenan**
Der Umgang mit Demenz



Tipps für gesunde Ernährung konnte man sich in 14 Bezirken holen. Seite 4



Das Alter spielte keine Rolle. Im Vordergrund stand das Miteinander.

Viel Spaß beim WiG-Fest der Generationen

GESUNDE FREIZEIT

Von Geschicklichkeitsübungen bis hin zum Jonglieren: Bei den zwei „Festen der Generationen“ im Juni (Herderpark) und Anfang Oktober (Auer-Welsbach-Park) konnten sich Kinder und Senior*innen an zehn Stationen gemeinsam austoben. Die Aktion fand im Rahmen des Projekts „Klein & Groß – Bewegt & Gesund“ statt, das aus dem Landesgesundheitsförderungsfonds von Sozialversicherung und Stadt Wien gefördert wird. Ziel ist u. a. der Aufbau einer bewegungsorientierten Gesundheitsförderung. In Summe nahmen gut 650 Besucher*innen an den „Festen der Generationen“ teil. wig.or.at



Wiener Allianz für Gesundheitsförderung in Gesundheitseinrichtungen: Die Kooperation wurde bis 2026 verlängert.

Erfolgreiche Wiener Allianz

GESUNDES KRANKENHAUS

Die Gesundheitsförderung in den Pflege- und Senior*innenwohneinrichtungen sowie den Spitälern der Stadt Wien wird immer wichtiger – sowohl für Patient*innen als auch für Bewohner*innen und für Mitarbeiter*innen. Da hilft es, wenn alle an einem Strang ziehen. Bereits im Jahr 2007 wurde deshalb eine Allianz unterschiedlicher Träger-Organisationen ins Leben gerufen. Die Koordination dieses Zusammenschlusses obliegt der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Jetzt wurde der Vertrag um weitere fünf Jahre verlängert. Gesundheitsstadtrat Peter Hacker: „Durch die

Beharrlichkeit der Allianz-Partnerinnen und Partner wird ein wesentlicher Beitrag für die Gesundheit der Menschen in dieser Stadt geleistet.“

Gemeinsam. WiG-Geschäftsführer Dennis Beck unterstrich den hohen Stellenwert des Netzwerks: „Es freut mich, dass alle Allianz-Partnerinnen und -Partner die Herausforderungen der Gegenwart und Zukunft gemeinsam meistern.“ Mehr Informationen zur Wiener Allianz für Gesundheitsförderung in Gesundheitseinrichtungen finden Sie auf Seite 24. allianz-gf-wien.at

Inspirationen für den Speiseplan

GESUNDER BEZIRK

Egal, ob lieber selbst gekocht, gekostet oder einfach nur gefachsimpelt wurde – bei „Gesundheit

erleben – einfach mitmachen“ waren alle willkommen. Mit diesem niederschweligen Zugang – keine Anmeldung, keine Vorkenntnisse – hat die Wiener Gesundheitsförderung – WiG gezeigt, wie vielfältig, genussvoll und preisgünstig gesunde Ernährung sein kann. Herzstück der Kochaktion ist eine mobile Pop-up-Küche, mit der erfahrene Community-Köch*innen der Caritas von Mai bis September durch 14 Bezirke tourten. Stationen waren u. a. der Badeteich Hirschstetten sowie der Esterházy- und der Einsiedlerpark. Wie bei „Gesundheit erleben – einfach mitmachen“ steht auch beim Projekt

„Schlau sein – Gesund essen“ die Vermittlung von Wissen zu gesunder und ausgewogener Ernährung an erster Stelle. Durch das gemeinsame Zubereiten einfacher Gerichte in der Pop-up-Küche konnten Groß und Klein auf spielerische Weise neue Rezepte kennenlernen und Inspirationen für den eigenen Speiseplan sammeln. Neben den Grätzelnbewohner*innen wurden bei den beiden öffentlichen Kochveranstaltungen am Floridsdorfer Schlingermarkt auch die Schüler*innen der elf „Schlaun Projektschulen“ herzlich zum Mitmachen eingeladen. wig.or.at



Die Kochaktionen wurden von erfahrenen Community-Köch*innen der Caritas umgesetzt.



Gesundheitsstadtrat Peter Hacker bei der Übergabe des Dekrets an den neuen Wiener Pflege- und Patient*innenanwalt Gerhard Jelinek. Der erfahrene Jurist wurde für die Dauer von fünf Jahren in diese wichtige Funktion bestellt.

Neuer Patient*innenanwalt

GESUNDE STADT

Wechsel an der Spitze der Wiener Pflege-, Patientinnen und Patienten-anwaltschaft (WPPA): Der Jurist und Richter Gerhard Jelinek – bisher Präsident des Oberlandesgerichts Wien – übernahm mit Juli 2022 diese wichtige Funktion von Sigrid Pilz. Insgesamt hatten sich 24 Personen beworben.

Anlaufstelle. Die Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patienten-anwaltschaft besteht seit 30 Jahren und ist eine unabhängige und weisungsfreie Einrichtung. Die Aufgaben erstrecken sich von der Behandlung von Beschwerden

über die Aufklärung von Mängeln und Missständen bis hin zur Erteilung von Auskünften über das Wiener Gesundheits-, Spitals- und Pflegewesen. Die WPPA informiert außerdem über Hauskrankenpflege, soziale Dienste und Pflegegeld und hilft bei Konflikten im Gesundheits- und Pflegebereich. Von Anfang an war sie auch Teil der Wiener Allianz für Gesundheitsförderung. Sie wird von Patient*innen, Pflegebedürftigen, Angehörigen, aber auch von Ärzt*innen und Rechtsträger*innen im Gesundheitsbereich in Anspruch genommen. patientenanwalt.wien.at

Gemeinsam was erleben

GESUNDES ALTERN

Der Oktober steht traditionell ganz im Zeichen der älteren Generation. Mit knapp 50 Veranstaltungen gab es auch heuer im „Monat der Senior*innen“ ein abwechslungsreiches Programm. Organisatorisch und koordinierend zuständig ist die Abteilung „Wien für Senior*innen“ im Fonds Soziales Wien. Unter dem Motto „Gemeinsam was erleben!“ wurden Wanderungen, Tanznachmittage, Bauerngolf-Turniere und ein Blick hinter die Kulissen bei der Polizei und im Rathaus angeboten. Im Aktionsmonat ging es aber auch um ernstere Themen.

Diesjähriger Schwerpunkt war Demenz. Rund 30.000 Wiener*innen sind von dieser Krankheit betroffen. Vom gesellschaftlichen Leben sollten sie dennoch nicht ausgeschlossen werden. Die beiden Museen Künstlerhaus Wien und Unteres Belvedere boten daher spezielle Führungen, der Musikverein spezielle Konzerte für Betroffene und ihre Begleitpersonen an. Zum geselligen Ausklang lud der Pensionist*innenklub Wehlistraße zum gruseligen Nachmittag mit Kostümen, Kürbissuppe und Salsa ein. kalender.senior-in-wien.at



Auch die Bezirke Landstraße, Wieden, Simmering, Meidling und Penzing setzen seit heuer auf Aktivitäten für mehr Gesundheit.

Zuwachs für „Gesunde Bezirke“

GESUNDE STADT

Gesunde Bezirke“ ist ein Programm zur kommunalen bzw. stadtteilbezogenen Gesundheitsförderung, das seit 2010 von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG umgesetzt wird: Beginnend mit fünf Bezirken, kamen laufend weitere dazu, sodass das Programm mittlerweile 14 Bezirke (2., 3., 4., 5., 6., 10., 11., 12., 14., 15., 16., 20., 21., 22.) umfasst, in denen rund 1,15 Millionen Menschen wohnen, also drei Viertel der Wiener Bevölkerung.

Best Practice. Die Ziele des Programms sind die Entwicklung gesunder Lebenswelten, die Förderung gesunder Lebensweisen und die Erhöhung gesundheitlicher Chancengerechtigkeit. Dadurch sollen alle in Wien lebenden Menschen noch einfacher einen Zugang zu gesundheitsförderlichen Lebenswelten und Projekten haben und davon profitieren. Das Programm gilt national und international als Best Practice für kommunale Gesundheitsförderung in einer Großstadt. Die zentralen Schwerpunkte mit zahlreichen Aktivitäten liegen in den Bereichen „Gesunde Jugendliche im Grätzel“, „Gesunde Nachbarschaft“ und „Gesundheit erleben – einfach mitmachen“.

Ausweitung. Seit heuer wird auch in den Bezirken Landstraße, Wieden, Simmering, Meidling und Penzing gemeinsam mit der WiG verstärkt auf Aktivitäten und Angebote für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und ein besseres soziales Miteinander gesetzt. Das Ziel ist, das Programm „Gesunde Bezirke“ im Laufe der aktuellen Programm-Phase bis 2025 auf alle Bezirke auszuweiten. Es leistet damit einen Beitrag zu einer erfolgreichen Implementierung einer gesundheitsförderlichen Gesamtstrategie auf Stadt-Wien-Ebene. wig.or.at

Bewegt leben heißt gesund leben

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2022: GESUNDHEIT UND SPORT

DIE WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ BELEUCHTETE HEUER, WIE SPORT UND BEWEGUNG UNSERE GESUNDHEIT BEEINFLUSSEN. INTERESSANTE VORTRÄGE, DISKUSSIONEN UND DIE VERLEIHUNG DER WIENER GESUNDHEITSPREISE STANDEN AUF DEM PROGRAMM. **ULRIKE KRASA**

Die beiden vergangenen Jahre haben viele Veränderungen gebracht, auch für unser Bewegungsbewusstsein. Welche Bedeutung Fitness für das Wohlbefinden hat, war deshalb auch Thema der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz am 19. September im Rathaus. Unter dem Titel „Gesundheit und Sport. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung“ präsentierten Stefan Schneider, Franz Bockrath und Corinna Mühlhausen Antworten, Überlegungen und Erkenntnisse sowie Ausblicke. Begrüßt wurden die Gäste von WiG-Geschäftsführer Dennis Beck: „Heute wollen wir einen Einblick in aktuelle Sport- und

Gesundheitstrends geben, denn ein aktiver Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und ausgewogener Ernährung trägt maßgeblich zur Gesundheit bei.“

Interessante Einblicke. Den Beginn machte Stefan Schneider, Leiter des Zentrums für integrative Physiologie im Weltraum an der Deutschen Sporthochschule Köln. Sein Vortrag widmete sich der Entwicklung der Bewegung im Laufe der Zeit. Heute wissen wir, dass Sport und Bewegung nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Gesundheit stärken. Inhaltlich spannte er einen Bogen vom Marathonlauf im Alten Testament bis hin zum Fitnessprogramm der europäischen Astronauten an Bord der Internationalen Weltraumstation ISS. Franz Bockrath, Professor am Fachbereich Humanwissenschaften der Technischen Universität Darmstadt, erörterte, wie sich die Verkehrs- und Städteplanung ab der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts von der heutigen unterscheidet und welche gesundheitlichen Folgen dies für den menschlichen Körper hat. Er analysierte dazu aktuelle Entwicklungen urbaner Sporträume und Bewegungspraktiken. Die Trendforscherin Corinna Mühlhausen wiederum referierte über jene Gründe, die Menschen zu Sport und Bewegung motivieren. Sie erläuterte zwölf Megatrends, darunter auch jene, die für das Thema Sport besonders relevant sind, und zeigte auf, wie man diese zur gesundheitlichen Prävention nutzen kann.

Prämierung der besten Projekte.

Den Abschluss der Konferenz bildete die Verleihung der Wiener Gesundheitspreise. In diesem Jahr wurden zehn Projekte und drei Publikationen ausgezeichnet. Eine Fachjury hat die Preisträger*innen in den Kategorien „Gesund in Grätzel und Bezirk“, „Gesund in Einrichtungen/Organisationen“ und



„Sport wirkt sich positiv auf den Körper aus. Das ist unbestritten. Wien hat daher ein großes Angebot, das Menschen jeden Alters kostenlos nutzen können.“

*Gesundheitsstadtrat
Peter Hacker*

zum Jahresschwerpunkt „Gesundheit und Sport/Bewegung“ ausgewählt. Bewertet wurde nach Kriterien wie „Gesundheitliche Chancengleichheit“, „Innovation und Originalität“ sowie „Nachhaltigkeit – Bedeutung für die Zukunft“. Zusätzlich wurden drei gleichwertige Medienpreise verliehen. Übergeben wurden die Preise von Gemeinderätin Andrea Mautz-Leopold und WiG-Geschäftsführer Dennis Beck. Die Sieger*innen jeder Kategorie erhielten 2.000 Euro, die Zweitplatzierten 1.500 Euro und die Drittplatzierten 1.000 Euro. Die drei Medienpreise waren mit jeweils 500 Euro dotiert. **wig.or.at**



Stadtrat Peter Hacker, WiG-Geschäftsführer Dennis Beck, Moderatorin Miriam Hie, Stellv. WiG-Geschäftsführerin Franziska Renner und die Vortragenden Franz Bockrath und Stefan Schneider (v.l.)



01

01 Die Vorträge der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2022 fanden im Festsaal des Rathauses statt. **02** 1. Preis für „Heimspiel Wien“ in der Kategorie „Gesund in Grätzel und Bezirk“: Andrea Mautz-Leopold, Mitglied des Wiener Gemeinderats (1. v. r.), und Dennis Beck (l.), Geschäftsführer der WiG, überreichten die Preise.

03 Über den ersten Platz in der Kategorie „Gesund in Einrichtungen/Organisationen“ konnte sich das Projekt „ParDi“ freuen.

04 Gewinner in der Kategorie „Gesundheit und Sport“ ist das Projekt „ON BOARD“ vom Skateboard Club Vienna.



02



03



04

WIENER GESUNDHEITSPREISE 2022

Kategorie „Gesundheit und Sport – Jahresschwerpunkt 2022“

Seite 16

1. Preis: ON BOARD – skateboardorientiertes Jugendprojekt
2. Preis: Bewegung im Blick – Bewegung, Sport und Gesundheit für Mädchen und Burschen in der außerschulischen Jugendarbeit
3. Preis: loginsSportInclusion – Sport – Gesundheit – Soziales

Kategorie „Gesund in Grätzel und Bezirk“

Seite 17

1. Preis: Heimspiel Wien
2. Preis: COACHING IM GEHEN lockert Geist und Körper
3. Preis: Grätzl-Rallye. Auf Entdeckungstour durch den Bezirk

Kategorie „Gesund in Einrichtungen/Organisationen“

Seite 18

1. Preis: ParDi: Patient*innenbeteiligung im Diabeteszentrum Wienerberg nachhaltig etablieren
2. Preis: Es reicht! Kampagne gegen sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz
3. Preis: Drei Säulen der schulischen Gesundheitsförderung
3. Preis: Obdach Josi macht gesund

Medienpreise

Seite 19

Vergeben wurden drei gleichwertige Medienpreise.

- „Stiegenfit“ – eingereicht von Stefanie Zupan, TV-Magazin „Bewusst gesund“, ausgestrahlt auf ORF 2
- „Workout am Wiener Donaukanal: Pumpen an der frischen Luft“, eingereicht von Lukas Zahrer, erschienen in „Der Standard“
- MERYNS sprechzimmer: „Psyche und Bewegung“, eingereicht von Manuela Strihavka, ausgestrahlt auf ORF III

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



01



02



06

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2022

01 Die diesjährige Konferenz stand unter dem Motto „Gesundheit und Sport“ und fand im Festsaal des Wiener Rathauses statt. **02** WiG-Geschäftsführer Dennis Beck begrüßte die Gäste und betonte, wie wichtig ein aktives Leben für die Gesundheit ist. **03** Heute schon gekickt? Die Teilnehmer*innen konnten Fitness und taktisches Geschick beim Fußballspielen unter Beweis stellen. **04** Am Büchertisch gab es eine große Auswahl an Literatur zum Thema Sport und Bewegung zum Mitnehmen. **05** Auch Gesundheitsstadtrat Peter Hacker und WiG-Geschäftsführer Dennis Beck lauschten den kurzweiligen Vorträgen. **06** Die freundlichen Mitarbeiter*innen am Empfang sorgten für eine zügige Registrierung. **07** Im Festsaal durfte natürlich auch die beliebte Life Lounge der Wiener Gesundheitsförderung mit Mitmachstationen nicht fehlen. **08** In den Pausen stärkten sich die Teilnehmer*innen mit Kaffee und Kuchen. **09** Frauenpower pur: Die stellvertretende WiG-Geschäftsführerin Franziska Renner, Moderatorin Miriam Hie und das Organisationsteam Sandra Steiner und Petra Hafner von der WiG (v.l.) **10** Nach den Vorträgen entspannten sich Diskussionen, an denen sich das Publikum rege beteiligte.

Fotos: Bubu Dujmic (1), David Bohmann (9)



07



08



Sport erhöht die Konzentration und Aufmerksamkeit. Wer sich regelmäßig bewegt, kann auch Demenz vorbeugen.



Versicherung für Lebensfreude

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2022: GESUNDHEIT UND SPORT

SPORT HÄLT DEN KÖRPER FIT, DAS IST NICHT NEU. FORSCHUNGSPROJEKTE BEWEISEN JETZT ABER, DASS ER AUCH DAS GEHIRN FIT HÄLT UND EIN VERLÄSSLICHER PUFFER IST, UM EMOTIONAL STABIL ZU BLEIBEN UND DIE LEBENSFREUDE ZU ERHALTEN – VON DER KINDHEIT BIS INS HOHE ALTER. Sylvia Simanek

Sport hat eine lange Tradition. „Jesus Christus hat als Wanderprediger in acht Monaten 1.100 Kilometer zurückgelegt“, erzählte Stefan Schneider im Rahmen der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz. Der promovierte Sportwissenschaftler und Theologe forscht im Bereich der Bewegungs- und Neurowissenschaft an der Deutschen Sporthochschule Köln. „Bewegung ist ein fundamentaler Bestandteil des menschlichen Seins.“ Die Verbindungen im Gehirn entstehen durch Bewegung. „Die neuronale Vernetzung in den ersten zwei Lebensjahren bildet sich über Erfahrung und diese ist an Bewegung gekoppelt.“ Tatsache ist: Viele Menschen bewegen sich zu wenig und Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes nehmen zu. „Zu wenig Sport wirkt sich aber auch nega-

tiv auf die Psyche aus. Burn-out, Stress, Depressionen und Demenz haben leichteres Spiel“, so Schneider. Sport habe in jeder Lebensphase wunderbare Auswirkungen auf Körper, Geist und Lebensfreude.

Lebensbegleiter. In der Kindheit ist er für die kognitive Entwicklung und den schulischen Erfolg wichtig. Eine Studie (2013) aus Großbritannien mit mehr als 5.000 Kindern in Grundschulen zeigte, dass 20–25 Minuten Sport pro Tag die kognitive Leistungsfähigkeit deutlich verbessern. Macht Sport also schlau? „Nein, dann wären Leistungssportler*innen die kognitive Elite“, so Schneider mit schelmischem Lächeln. „Sport erhöht die Konzentration und Aufnahmefähigkeit.“ Der Grund: Während der Sportausübung wird der oft überforderte präfrontale Kortex im Hirn, der für kognitive Aufgaben zuständig ist,

abgeschaltet, weil sich die Hirnaktivität zum motorischen Kortex verlagert. Dieses Abschalten bringt mentale Entspannung und verbessert die kognitive Leistung. Das zeigte sich auch bei der 2010/2011 durchgeführten simulierten Raumflug-Studie „Mars 500“ in Moskau während 520 Tage bei den Astronauten. Schneider leitet das Zentrum für integrative Physiologie im Weltraum an der Deutschen Sporthochschule Köln. In der Schwerelosigkeit ist Fitnesstraining unverzichtbar, da der Muskel- und Knochendichteabbau wie im Zeitraffer voranschreiten. „Spannend ist, dass der Sport auch in dieser Extremsituation kognitive Leistung und Wohlbefinden verbesserte.“ Die Astronauten sind – ähnlich wie Familien in der Pandemie – isoliert auf engstem Raum. „Der Sport, etwa Lauftraining, machte auch Spaß, weil er eine persönliche Auszeit bot.“

Sport als Schutzmantel. Die Evolutionsbiologie lehrt, dass der Mensch über viele Millionen Jahre gelernt hat, mit Stress umzugehen. „Ich meine Mammuts und Säbelzahn tiger, Krieg, Kälte, Hunger. Die Menschen mussten sich damals aber viel bewegen“, erläutert der Wissenschaftler. Stress sei also nicht das Problem. „Das Problem ist die mangelnde Kompensation durch Bewegung.“ Sport ist ein Puffer, um emotional stabil zu bleiben. Das konnten Schneider und sein Team auch bei einer Studie in der Antarktis nachweisen, wo 15 Menschen in einer Forschungsstation überwinterten – bei bis zu minus 80 Grad und dreieinhalb Monaten völliger Dunkelheit. „Der sportaffinen Gruppe, die beim Training Spaß hatte, ging es psychisch deutlich besser als der Gruppe, die wenig Sport trieb.“

Genussvolles Alter. Von Sport profitiert man auch im Alter. Regelmäßig betrieben, spätestens ab dem mittleren Lebensalter, reduziert er das Risiko, an Demenz zu erkranken, fand Schneider heraus. Der größte Risikofaktor in Bezug auf eine Erkrankung ist allerdings Isolation. „Das ist, als würde man die Gehirnzellen in Gips legen.“ Sport wirkt dem entgegen. Er hält fit, stärkt das Selbstvertrauen und ermöglicht ein selbstständiges Leben – „die Grundlage für gesellschaftliche Partizipation“. Aber sogar wer spät damit beginnt, gewinnt. Beim Projekt „Denksport“ wurde während eines Jahres die Auswirkung von Sport auf die Gedächtnisleistung von bisher unsportlichen Menschen mit beginnender Demenz untersucht. „Wer ein Mal pro Woche sportelte, konnte das Fortschreiten der Erkrankung verhindern. Die Gruppe, die zwei Mal pro Woche ins Schwitzen kam, wurde mit einer deutlichen Verbesserung der kognitiven Leistung belohnt.“ Vor allem aber waren Selbstvertrauen und Lebensfreude gestiegen. „Das hat mich besonders gefreut“, sagt Stefan Schneider. Die Teilnehmer*innen des Projekts sagten: „Mein Leben ist jetzt schöner, ich genieße es!“

•
dshs-koeln.de



INTERVIEW

Stefan Schneider, Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft, Deutsche Sporthochschule Köln

Was kann man tun, um optimal vom Sport zu profitieren?

Es gibt ein einfaches Rezept für Zufriedenheit sowie geistige und körperliche Fitness bis ins hohe Alter: regelmäßiger Sport, der ins Schwitzen bringt und Spaß macht; drei Mal pro Woche 50 Minuten, das empfiehlt auch die WHO – dazu zählt nicht der gemütliche Spaziergang. Es muss schon ein bisschen anstrengen: Muskeln brauchen eine gewisse Belastungsintensität, um nicht an Volumen zu verlieren. Richtwert ist eine Herzfrequenz von 180 minus Lebensalter.

Der Anfang ist meist mühsam. Ist Überwindung das größte Hindernis?

Man muss sich fragen: Was ist mir wichtig? Will ich alt werden? Mit Sport ist das leichter zu erreichen. Und dann heißt es, Prioritäten zu setzen und dem Sport einen festen Platz im Alltag einzuräumen. Das klappt auf lange Sicht nur, wenn man eine Sportart findet, die Spaß macht. Wenn einem Laufen zu langweilig ist und man sich dazu zwingt, erhöht das den Stress und es trägt sicher nicht zum Wohlbefinden bei; und früher oder später wird man

das Handtuch werfen. Dann ist vielleicht Tischtennis, Zumba-Tanz, Handball oder Schwimmen besser für Sie geeignet. Es sollte sich keinesfalls wie eine lästige Verpflichtung anfühlen, sondern mehr wie eine Belohnung, weil es Freude macht. Oder weil man spürt, dass es einem guttut. Ich trainiere jeden Tag eine Stunde im Fitnessstudio. Ich brauche das, um mental abzuschalten, und danach geht es mir immer blendend.

Sport ist gesund, das ist bekannt. Dennoch bleiben viele lieber auf der Couch liegen. Wie ließe sich das ändern?

Ich bin nicht für Manipulation, sondern für Aufklärung. Den Menschen sollte bewusst sein: Jede Stunde Bewegung kommt mir selbst zugute. Viele kümmern sich um ihre finanzielle Altersvorsorge. Kombiniert man Kraft-, Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Training, hat man eine Rundum-Vorsorge in puncto Lebensqualität im Alter. Es schützt vor Gebrechlichkeit, Abhängigkeit und Stürzen. Sport ist eine Versicherung für Lebensfreude und Zufriedenheit bis ins hohe Alter. Sie bleiben selbstständig, bewahren dank Fitness viele Möglichkeiten der Freizeitgestaltung, genießen bereichernde soziale Kontakte und einen wachen Geist. Tatsächlich ist nämlich das Leben selbst das beste multisensorische Training.

Wie lange muss man durchhalten, um positive Effekte zu spüren?

Das Wunderbare: Sport wirkt sofort. Das Erfolgserlebnis hat man nicht erst nach monatelangem Training oder im Alter. Wenn es der für mich passende Sport ist, profitiere ich sofort, während des Tuns, durch den Fun-Faktor, den Effekt des Abschaltens und den Flow-Effekt – dem Aufgehen im Moment –, und danach fühlt man sich prächtig. Probieren Sie es mit einem Mini-Experiment aus: Verausgaben Sie sich drei Minuten lang, etwa durch das Hinauf- und Hinunterlaufen von Treppen. Und spüren Sie, wie belebend das auf der Stelle wirkt – besser als jeder Energydrink!

Franz Bockrath attestiert Wien eine langjährige Tradition beim Sport und eine hohe Lebensqualität.



Ist Wien eine Sportstadt?

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2022: GESUNDHEIT UND SPORT

WIEN NENNT SICH SELBST GERNE SPORTSTADT. MIT EINEM BLICK VON AUSSEN GING FRANZ BOCKRATH VON DER TU DARMSTADT IN SEINEM VORTRAG DER FRAGE NACH, OB SIE DAS AUCH IST. **Sophie Fessl**

Sportstadt ist kein normierter Begriff. Franz Bockrath zog daher in seiner Analyse Faktoren heran, die Sport in der Stadt fördern. Großveranstaltungen wie Weltmeisterschaften, Olympische Spiele und ähnliche Ereignisse machen Städte als Sportstädte bekannt, sagt Bockrath. Doch nur wenige werden zum Austragungsort solcher Großveranstaltungen. Deshalb werden auch Faktoren wie Infrastruktur, Vereine für den Profisport, die Verbreitung von Breitensport und Trendsport und Sporttradition zur Bewertung herangezogen. „All dies sind Merkmale, die eine Sportstadt kennzeichnen.“

Keine Sportarchitektur. „Auf den ersten Blick fällt Wien vielleicht nicht als Sportstadt ins Auge“, muss Bockrath seinem Wiener Publikum erstmal eröffnen. Denn Wiens Silhouette macht klar: Es sticht keine markante

Sportstätte hervor, die mit dem Pekingener Vogelnest oder dem Münchner Olympiastadion vergleichbar ist. Auch im Sports Cities Ranking 2021 taucht Wien nicht auf. Doch gleichzeitig zählt Wien zu den lebenswertesten Städten der Welt und so fragt sich Bockrath: Braucht es nicht einen Begriff von Sport in der Stadt, damit diese lebenswert ist? In vier Thesen beantwortet Bockrath diese Frage.

Lange Sporttradition? „Es ist schon viel vorhanden“, konstatiert Bockrath in seiner ersten These. Sport hat in Wien Tradition, mit frühen Anfängen: Ab dem 16. Jahrhundert wurde in Ballhäusern eine Vorform des heutigen Tennis gespielt – der Ballhausplatz erinnert an diesen frühen Start. Im Prater wurden schon im 19. Jahrhundert Läufe veranstaltet, zu einer Zeit, als Laufen noch als gesundheitsschädlich galt. Ab 1900 schwappte der „englische Sport“ in Form von Fußball und Tennis

auf den Kontinent – und damit auch Wien – über. „Ab 1920 war Sport im Roten Wien ein Massenphänomen“, erinnert Bockrath, es entstanden Naturstadion wie etwa auf der Hohen Warte. Mit der Errichtung der Wiener Stadthalle hatte man „die letzte Chance, im urbanen Bereich einen architektonischen Marker zu setzen“. Doch in Wien werden Tradition und Vielfalt großgeschrieben – mehr als 70 Sportarten können in Vereinen ausgeübt werden, von A wie Aikido bis Z wie Zumba.

Sportevents inszenieren Sport. Es muss auch nicht unbedingt eine markante Anlage sein, um als Sportstadt wahrgenommen zu werden. „Neben klassischen Angeboten verweisen Events auf einen veränderten Umgang mit städtischen Potenzialen“, führt Bockrath in seiner zweiten These aus. Wien macht das mit temporären Sportstätten, etwa 1999 mit einer Langlaufloipe am Stephansplatz und dem

Eistraum auf dem Rathausplatz. „Um die Stadt als bewegungsfreundlich darzustellen, werden Sportevents in innerstädtischen Bereichen abgehalten.“

Boomender Trendsport. In der Stadt bewegen sich die Menschen aber auch selbst. „Etwa seit den 1970er-Jahren wächst die Bedeutung informeller Bewegungspraktiken und Trendsportarten“, zu denen Bockrath in seiner dritten These u. a. Parkour, Skateboard und Inlinehockey zählt. Trendsportarten nutzen Plätze und Räume der Stadt und beeinflussen das Stadtbild. „Die Stadt als Bühne zu nutzen, ist für Trendsportlerinnen und -sportler interessant. Die Wiener Sportlandschaft ist in den vergangenen 30 Jahren heterogener und urbaner geworden.“

Vereinssport und Trendsport. Trotzdem hat Trendsport das klassische Modell des Vereinssports nicht abgelöst. „Traditionelle und moderne Sportverständnisse stehen nicht im Verdrängungsverhältnis“, lautet seine vierte These. Obwohl Trendsport wie eine lose und unverbindliche Gruppe wirkt, ohne formelle Strukturen klassischer Vereine, entstehen Gemeinschaften mit eigenen Regeln – auch wenn sie für Außenstehende nicht leicht erkennbar sind. Oft wird über Mode, Ausstattung und sogar Gesten definiert, wer zur Gruppe gehört. Bockrath bezeichnet sie daher als „soziale Stilgemeinschaften“. „Wer dazugehören möchte, für den sind bestimmte Stilregeln wichtig.“

Wien – tatsächlich Sportstadt. Ist Wien also eine Sportstadt? Ja, sagt Bockrath. In Wien gibt es eine sportliche Tradition und Vielfalt, Sportevents zeigen den veränderten Umgang mit dem Potenzial als Stadt, informell organisierte Trendsportarten ergänzen das Sportangebot und bereichern das städtische Leben um neue Formen der Vergemeinschaftung. „Wien ist eine Sportstadt mit eigenem Charakter, zur hohen Lebensqualität gehört auch ein reichhaltiges Bewegungsangebot“, zieht Bockrath sein Resümee. ●
tu-darmstadt.de



INTERVIEW

Franz Bockrath ist Sportwissenschaftler an der Technischen Universität Darmstadt. Er beschäftigt sich mit den kulturwissenschaftlichen und philosophischen Fragestellungen des Sports.

Wie wichtig sind markante Sportstätten für eine Sportstadt?

Das Erste, was ins Auge fällt, ist die Sportarchitektur. Sportarchitektur, wenn sie markant und auffällig ist, prägt eine Stadt sehr stark. Das Stadtbild wird ja durch Landmark Buildings oder ikonografische Bauwerke geprägt – und dazu gehört die Sportarchitektur, weil die Architektur das Selbstverständnis beeinflusst.

In Wien fehlen aber solche Bauwerke.

Es gibt andere Kriterien, die vielleicht viel wichtiger sind. Ich glaube, wenn man berücksichtigt, dass Wien eine lebenswerte Stadt ist, dann braucht es nicht unbedingt eine gute Sportarchitektur, um da zu punkten. Da gibt es andere Punkte, mit denen man mehr bewegen kann.

Wie kann Bewegung im urbanen Raum gefördert werden?

Sport ist entstanden, als die Alltagsbewegung abgenommen hat. Man hat abgetrennte Flächen, Zeiten und Räume geschaffen, in denen man sich sportlich betätigen kann. Ich glaube, dass diese modernen Sportarten versuchen, neue Bewegungsformen zu finden. Da braucht es nicht mehr abgeschlossene Räume, es braucht nicht mehr bestimmte Zeiten, an denen man sich trifft, es werden Orte genutzt, die die Stadt bietet.

Wie hilft die Stadtplanung?

Indem man Freiflächen belässt. Dass man Dinge zulässt, wo etwas passieren kann. Jugendliche brauchen im Grunde genommen nur Freiraum, wo sie nicht gleich vertrieben werden. Das würde bedeuten, dass man nicht versucht, alles vorher zu planen, sondern Räume frei lässt. Trotzdem müssen die klassischen Sporträume nicht abgeschafft werden – im Gegenteil. Ich würde dafür plädieren, dass man sie erhält und ausbaut. Sie sind oft ein Zuschauerinnen- und Zuschauermagnet und damit für Städte ein großes Plus.

Welche Synergien gibt es mit klassischem Vereinssport?

Für mich ist erstmal interessant, dass die Mitgliederzahlen in klassischen Sportvereinen nicht zurückgegangen sind. Es existieren also zwei Modelle, sie haben Berührungspunkte und schließen sich nicht gegenseitig aus. Obwohl die Überschneidungen nicht groß sind, bieten auch Sportvereine Kurse an, die Grundtechniken von Trendsportarten vermitteln, wie etwa Parkour. Es gibt aber auch neue Sportarten wie Rollhockey, die Eingang gefunden haben in den etablierten Sportbetrieb.

Inwiefern ähnelt Trendsport dem Vereinssport?

Im Trendsport gibt es Stile, die ähnlich sind, Musik, die gehört wird, Equipment, das ausgesucht wird... Das sind alles Geschmacksvorlieben, die sich nach und nach ausprägen. Man unterschreibt keinen Mitgliedsvertrag, sondern das sind Aspekte, die sich in der Praxis entwickeln – und das sind zum Teil sehr strenge Regeln. Es kommt nur rein, wer eigentlich schon dazugehört.

Wer nimmt teil an urbanen Trendsportarten?

Es sind jugendliche Männer, die hier hauptsächlich aktiv sind. In der Regel sind sie gut ausgebildet, verfügen über freie Zeit, haben flexible Arbeitszeiten oder studieren. Frauen sind immer noch relativ unterrepräsentiert. Es ist eine sehr männlich dominierte Kultur und zum Teil sehr hart.



Trendforscherin Corinna Mühlhausen ist überzeugt, dass der Megatrend Gesundheit bleiben wird.



Sport im Spiegel der Megatrends

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2022: GESUNDHEIT UND SPORT

DIE TRENDFORSCHERIN CORINNA MÜHLHAUSEN ZEIGT DIE BEDEUTUNG UND NEUBEWERTUNG VON GESUNDHEIT UND SPORT NACH ZWEI JAHREN PANDEMIE AUF. MEGATRENDS, DIE FÜR SPORTLICHE BEWEGUNG VON HOHER BEDEUTUNG SIND, KÖNNTEN DER GESUNDHEITSVORSORGE IN ZUKUNFT NEUE MOTIVIERENDE IMPULSE GEBEN. **Ulrike Krasa**

Corinna Mühlhausen, freie Autorin und Gastprofessorin an der Technischen Hochschule in Lübeck, Journalistin und Trendforscherin am Zukunftsinstitut, lieferte in ihrem packenden Vortrag bei der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz interessante Einblicke in die Megatrends der Zukunft. Es ging u. a. um die Frage, wie man Menschen zu Sport und Bewegung motivieren kann. Zunächst ist sie überzeugt, „dass die Komplexität des Alltags heute kaum mehr zu übertreffen ist“. Umso mehr findet sie, selbst leidenschaftliche Sportlerin, es äußerst positiv, dass die Gesundheit im Zuge der Pandemie einen neuen Stellenwert bekommen hat. Und zwar auf unterschiedlichen Ebenen. So wurde uns in den vergangenen zwei Jahren vor Augen geführt, dass das gesamte System Gesundheit systemrelevant ist. Alle haben erkannt,

dass die Gesundheit große Auswirkungen auf das eigene Leben hat.

Rückblickend wichtig für Zukunft.

Zunächst betont Mühlhausen, dass ein „Blick nach hinten hilft, um zu sehen, wie sich die Welt entwickeln wird“. So habe sich beispielsweise in den vergangenen Jahren die Informationsverarbeitung stark entwickelt; ebenso wie Apps zum Interagieren. Findige Produktentwickler*innen haben in den ersten Monaten schnell auf den schmerzlichen Verlust von Berührung reagiert und Umarmungskissen zum Aufblasen oder hautähnliche Handyhüllen angeboten. Mühlhausen ist überzeugt, dass manch neue Idee die kommenden Jahre überdauern wird. Etwa „Digital Health“-Produkte, mithilfe derer Mediziner*innen zum Beispiel ihren Patient*innen Feedback geben können, ohne sie persönlich treffen zu müssen.

Gesundheit als Schlüssel zu allem.

Die Trendexpertin bestätigt, dass ein regelrechter Wertewandel während der Pandemie stattgefunden hat. Sie findet gut, dass man während der Krise an der eigenen Resilienz arbeiten und sich mit seinen Wertvorstellungen beschäftigen konnte. Schließlich besteht jede Marke aus Werten, die zur Markenbildung führen. Und jeder Mensch sei selbst seine eigene Marke. Beleuchtet man die wichtigsten Werte wie „Gesundheit“, gefolgt von „Freiheit“, zeigt sich eine interessante Entwicklung im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie: Auf die in einer aktuellen Umfrage gestellte Frage „Was ist für dich Gesundheit?“ nannten, neben Wohlbefinden und Abwesenheit von Krankheit, zwei Drittel die Balance von Körper, Geist und Seele. „Die eigene mentale Gesundheit hat heute einen ganz anderen Stellenwert als früher, quer durch alle Altersgruppen“, so

Mühlhausen. Gestiegen sei auch die Bereitschaft, etwas zu verändern, etwa genug zu schlafen, sich gesund zu ernähren, sich mehr zu entspannen oder ärztliche Vorsorgetermine wahrzunehmen. Die Menschen sehen immer mehr den Erhalt der eigenen Gesundheit als Schlüssel zum persönlichen Glück.

Megatrends als Treiber. Zwölf Megatrends werden zukünftig dominieren. Sport spiegelt sich dabei in mehreren, besonders aber im Megatrend Gesundheit und den dazugehörigen Subtrends, quer durch Lebensbereiche, Branchen und Unternehmen: etwa „Medical Fitness“, die Sammlung sportlicher Daten in Verbindung mit medizinischer Vorsorge. „Einerseits macht es Sinn, Daten zu sammeln, andererseits macht es Stress“, gibt Mühlhausen zu bedenken. Eine App, die aufgrund des Bewegungsverhaltens ein eigenes Nährstoffprofil erstellen kann, um dann das perfekte Nahrungsmittel zu liefern, ist keine Utopie mehr. Jeder Trend reagiert auf Bedürfnisse. Diese personalisierte Entwicklung spiegelt das Bedürfnis nach Wahrnehmung. Der für viele selbstverständliche Trend zur „Selbstoptimierung“ könne ebenso zum Zwang führen. „Cheat me“ setze daher auf das Gegenteil: bewusst nicht perfekt zu sein. Bei diesem Subtrend könne man sich sein persönliches Optimum „stricken“ und sich ab und zu bewusst gehen lassen.

Angebote für jede Altersklasse. Ein weiterer Subtrend namens „Healthies“, in Anlehnung an Selfies, soll mithilfe des Smartphones die Gesundheit optimieren: Eine geeignete App diagnostiziert hier per Foto Hautkrebs oder andere Krankheiten. Kinder profitieren von „Medutainment“, wo die elektrische Zahnbürste mit dem Tablet vernetzt ist und so die Zeit des Putzens nur so verfliegt. Der Subtrend zur gesteigerten „Work-Life-Sleep-Balance“ bietet Möglichkeiten, sich selbst zu beobachten, etwa mit einem Schlaftracker in Form eines Rings am Finger, der die Schlafgewohnheiten registriert.

Motivation zum Sport. Aber was ist es, das uns dazu bringt, Sport zu betreiben? „Es ist die Sehnsucht nach Thrill, Abenteuerlust, Selbstgestaltung und, dass es Spaß macht!“, weiß Mühlhausen. Sie berichtet von der neuen Surf town vor den Toren Münchens, wo auf 20.000 Quadratmetern eine künstliche Surfanlage, einzigartig in Europa, entsteht. Wichtig sei, immer ein spezielles Bedürfnis anzusprechen, etwa nach Natur. Dabei zeigt sie Fotos von Fitnessstudios im Wald-Look mit Baumstämmen zum

Gewichtheben. Oder das Bedürfnis nach Nachhaltigkeit, das Sportbekleidung aus recycelten Stoffen aufgreift. Man müsse sich stets fragen, welche Trends schon da sind und was dahintersteckt, so Mühlhausen. Kinder müssen dennoch von Klein auf lernen, warum es wichtig ist, sich zu bewegen. Eltern und Lehrer sollten Lust auf Bewegung aufgreifen und motivieren, gemäß dem Bedürfnis nach Wahrnehmung: Ich nehme wahr, wie du dich entwickeln willst. ●

trendcoach.de



INTERVIEW

Corinna Mühlhausen ist freie Autorin und Gastprofessorin an der Technischen Hochschule Lübeck. Als Trendforscherin ist ihr Grundthema Healthstyle. Sie durchleuchtet Werte, Megatrends und Hypes, die von der Gesundheitsbranche aufgegriffen werden.

Welche drei Megatrends haben die größte Relevanz für Sport?

Sport steht künftig im Zentrum zwischen allen zwölf Megatrends, es geht hier um höchstpersönliche Bedürfnisse, aber genauso um Konnektivität, die Silver Society, neue Gender-Realitäten, aber auch Bildung. Der Bildungsstand hat einen direkten Einfluss auf die Bereitschaft des Individuums, sich viel oder wenig zu bewegen. Er hat aber auch einen Einfluss darauf, die Herausforderung anzunehmen, mithilfe des Sports die eigene Gesundheit in den Blick zu nehmen.

Wie kann man trotz steigenden beruflichen Drucks ausreichend auf die mentale Gesundheit achten?

Die Menschen haben erkannt, dass Gesundheit mehr ist als die Abwesenheit von Krankheit. Nie war das Bewusstsein größer, dass Gesundheit eine Einheit aus Körper, Geist und Seele ist. Das wird sich auf jene auswirken, die die mentale Gesundheit in den nächsten Jahren gezielt stärken wollen.

Welche neuen Berufe könnten sich aus den Megatrends entwickeln?

Sport und Gesundheit schaffen neue Berufe, die Menschen unterstützen, ihre holistische Gesundheit zu stärken: Mental Coaches oder Datenanalyst*innen, die helfen, alle Informationen, die wir zu unserer Gesundheit, Fitness, Leistungsfähigkeit und unserem Glück aufzeichnen, besser zu verstehen und im Sinne eines neuen Healthstyles umzusetzen. Nur gemeinsam können wir gesundheitliche Vor- und Fürsorge mit Spaß an der Bewegung zu einer neuen Einheit verbinden.

Gibt es neue Gesundheitstools, die Sie selbst nutzen?

Für mich machen Tools Sinn, die helfen, meinem Bauchgefühl die objektive Bestätigung zu geben. Ich mache viel Sport, bewege mich gern. Da benötige ich keinen zusätzlichen Anstoß. Für die Vorsorge vertraue ich mich gerne meiner Hausärztin oder Fachärzt*innen an.

Durch Bewegung Hürden abbauen

MIT DEM SKATEBOARD HÜRDEN ÜBERWINDEN, PLÄTZE ZUM SPORTELN ENTDECKEN, NETZWERKE FÜR MENSCHEN MIT GESUNDHEITLICHEN RISIKEN – DAS SIND DIE SIEGREICHEN PROJEKTE IN DER KATEGORIE „GESUNDHEIT UND SPORT/BEWEGUNG“. **Marion Pruckner**

Die Preisträger*innen dieser Kategorie haben eines gemeinsam: Mit ihren Initiativen wollen sie zu mehr Bewegung motivieren und Schwellen abbauen. Das Siegerprojekt ON BOARD des Skateboard Club Vienna versucht zum Beispiel, über Skateboarding soziale und persönliche Kompetenzen zu stärken. „Wir nutzen das Skateboard als Tool in

der Kinder- und Jugendarbeit, um Life Skills zu vermitteln“, erklärt Projektleiter Johannes Wimmer. Spielerisch-sportlich werden den Teilnehmer*innen in vier bis acht Wochen neben Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen und Kreativität auch Achtsamkeit, Respekt, Teamwork und kooperatives Lernen nähergebracht. Das Erlernen des Skatens bis hin zum Überwinden von Rampen soll helfen, Lernerfahrungen in den Alltag zu integrieren, und dazu ermutigen, offen über Schwierigkeiten und Erfolge zu sprechen. Die Teilnahme ist kostenlos und wird auf die jeweilige Zielgruppe abgestimmt. Aufgrund der hohen Nachfrage werden für Mädchen „Girls Only“-Gruppen angeboten.

Bewegung im Blick. Platz zwei ging an das Projekt „Bewegung im Blick“. Die Idee dahinter: Jugendliche wurden auf Angebote in der offenen Jugendarbeit vor Ort aufmerksam gemacht, um Barrieren bei der Nutzung von Sport- und Bewegungsmöglichkeiten abzubauen. Während des Lockdowns wurden Videoclips gedreht und u. a. auf sozialen Medien gezeigt. Projektleiter Romeo Bissuti von der Männerberatungsstelle MEN, auf dessen Initiative das Projekt entstand, in einer ersten Bilanz: „Wir haben zu 50 Prozent Mädchen erreicht. Das ist angesichts der stark männlich geprägten Nutzerinnen- und Nutzerstruktur in der offenen Jugendarbeit ein sehr erfreuliches Ergebnis.“



„Besonders freuen wir uns über den hohen Mädchenanteil bei ON BOARD. Aufgrund der hohen Nachfrage wurden die ‚Girls Only‘-Gruppen aufgestockt.“

Johannes Wimmer, Projektleiter ON BOARD, Skateboard Club Vienna

LOGinsLeben! Den dritten Platz belegte LOGIN – Verein zur Gesundheitsförderung und sozialen Integration. Das Projekt versucht, Synergien aus den Fachbereichen Gesundheit – Sport – Soziales zur Förderung bio-psycho-sozialen Wohlbefindens zu gewinnen. Es geht also um körperliche, seelische und soziale Gesundheit. Sport und Bewegung werden zielgerichtet für soziale Zwecke und die Verbesserung von Gesundheit und Gesundheitskompetenz eingesetzt und mit soziotherapeutischen Aktivitäten kombiniert. Dazu arbeitet der Verein mit zahlreichen Hilfs-, Sozial- und Sporteinrichtungen zusammen.

• skateboardclubvienna.at, fem-men.at, jugendzentren.at, loginsleben.at



Jugendliche lernen nicht nur Skateboarden, sondern auch, über Erfolge und Rückschläge zu reden.



Miteinander im Grätzel

Kicken in der Wohnhausanlage
bedeutet für Kinder Spaß in
vertrauter Umgebung.

WIENER GESUNDHEITSPREIS 2022: „GESUND IN GRÄTZEL UND BEZIRK“

EIN FUSSBALL-PROJEKT FÜR KINDER, NACHBARSCHAFTLICHES COACHING IM GEHEN UND SPIELERISCH BEI EINER GRÄTZEL-RALLYE DEN BEZIRK ENTDECKEN – DIE GEWINNER*INNEN IN DER KATEGORIE „GESUND IN GRÄTZEL UND BEZIRK“. Marion Pruckner

Das Konzept ist schnell erklärt: Ein E-Lastenrad, ein Ball und sechs Bankerln. Mehr wird für das Fußball-Projekt „Heimspiel Wien“ nicht gebraucht. Die beiden Bänke fungieren als Tore, vier weitere sind die Begrenzung des Felds und dienen gleichzeitig als Sitzgelegenheit für Zuschauer*innen. Einfach und unkompliziert. Genau deshalb landete das Projekt auf Platz 1. Hintergrund: Kinder spielen immer seltener draußen, mit „Heimspiel Wien“ sollen sie ihre Spielplätze zurückerobern. Dazu kommt ein mobiles Team in Kooperation mit Wiener Wohnen in die Anlagen, baut innerhalb von Minuten eine Arena auf und Mädchen sowie Buben können sich in vertrauter Umgebung austoben. Zielgruppe sind Vier- bis Zehnjährige. Der Grund dafür: Sie sind dem Sandkasten entwachsen, für viele Sportarten fehlt ihnen aber noch der Wettbewerbsgeist. Dazu ist Sport oft

auch mit einigen Kosten für Training und Ausrüstung sowie einer Anfahrtszeit verbunden. Erste Zwischenbilanz des Projekts: In der Per-Albin-Hanson-Siedlung in Favoriten wurde bereits 17 Mal gekickt, Termine für weitere Wohnhausanlagen sind in Planung.

Coaching auf Augenhöhe. Platz 2 belegte das Projekt „Coaching im Gehen lockert Geist und Körper“ vom Verein NACHBARINNEN. Die Begleitung für zugewanderte Familien erfolgt durch speziell ausgebildete Sozialarbeiterinnen. NACHBARINNEN verschänken interkulturelles Wissen mit dem Fachwissen der sozialen Arbeit. Sie sprechen die gleiche Sprache, sitzen in keinem Amt und begegnen ihren Landsleuten auf Augenhöhe. Beim Gehen an der frischen Luft wird gemeinsam die Wohnumgebung entdeckt, werden Gedanken strukturiert und neue Perspektiven aufgezeigt.



„Wir wünschen uns mehr
Spielraum für Kinder in
ihrer Umgebung.“

Thomas Fryd,
Leiter Projekt „Heimspiel Wien“

Rätsel lösen. Platz 3 belegte das Projekt „Grätzl-Rallye“ der Mobilitätsagentur Wien. In rund 60 Minuten können Schulklassen damit spielerisch ihren Bezirk entdecken und Rätsel lösen. Hinweise und Symbole helfen beim Finden des Lösungsworts. Für jeden der 23 Bezirke gibt es eine eigens ausgearbeitete Rallye. Die Materialien können an den Schulstandort geschickt oder heruntergeladen werden. Rund 200 Schulklassen der 2. und 3. Schulstufe haben die Aufgaben im Rahmen des Mobilitätsbildungsprogramms „Die Stadt & Du“ schon gelöst. Alle Touren sind über die Aktiv-App von WIENXTRA abrufbar. ● sos-kinderdorf.at, nachbarinnen.at, diestadtunddu.at/gratzl-box/gratzl-rallye

Neue Ansätze ausprobieren

MITSPRACHE FÜR PATIENT*INNEN, KAMPAGNE GEGEN SEXUELLE BELÄSTIGUNG, GESUNDHEIT FÜR SCHÜLER*INNEN UND WOHNUNGSLOSE – DARUM GING ES IN DER KATEGORIE „GESUND IN EINRICHTUNGEN/ORGANISATIONEN“. Marion Pruckner

Menschen mit Diabetes mellitus wissen, welche Maßnahmen für sie umsetzbar sind. Diese persönlichen Erfahrungen waren der Ausgangspunkt für das Siegerprojekt „ParDi: Patient*innenbeteiligung im Diabeteszentrum Wienerberg“. Betroffene und Fachkräfte setzen sich an einen Tisch und vereinbaren gemeinsam, wie eine optimale, aber auch praktikable Versorgung sichergestellt werden kann.

Patient*innenbeteiligung. „Um auf Augenhöhe miteinander zu arbeiten, ist essenziell, auf die Bedürfnisse aller Beteiligten einzugehen und einander zuzuhören“, bestätigt Tanja Fruhmann von der Abteilung Strategische Gesundheitsversorgung der Stadt Wien. Die

Einbeziehung der Patient*innen in die Entscheidungen über den Ablauf einer Behandlung erhöht deren Verständnis auch für unangenehme Maßnahmen. Umgekehrt bekommt das Fachpersonal mehr Einblicke in die Sorgen der Betroffenen. Allerdings gibt es auch da Unterschiede: Tanja Fruhmann: „Es ist uns besonders wichtig, auch Menschen mit Migrationshintergrund und sozial benachteiligte Menschen mit ins Projekt zu nehmen, um auch auf ihre Bedürfnisse einzugehen.“ Initiiert wurde das Projekt vom Wiener Gesundheitsfonds gemeinsam mit der Österreichischen Gesundheitskasse, der Sozialversicherung der Selbständigen und der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen, Bergbau. Die Ergebnisse werden Anfang 2023 im Diabeteszentrum Wienerberg implementiert.



„ParDi wurde gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten ins Leben gerufen.“
Tanja Fruhmann,
Strat. Gesundheitsversorgung

Es reicht! Platz 2 geht an das Projekt „Es reicht!“ vom Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser (KWP). Die Kampagne gegen sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz soll mehr Bewusstsein für das Thema schaffen. Was fällt unter sexuelle Belästigung? Wie geht man damit um und was kann dagegen unternommen werden? Zwei Videos, eine Broschüre und ein Handlungsleitfaden geben Antworten darauf. Die Kampagne wurde auch in der Mitarbeiter*innenzeitung vorgestellt. Eine E-Learning-Plattform sowie Workshops für Lehrlinge sind in Planung.

Neue Wege. Platz 3 teilen sich das Projekt „Drei Säulen der schulischen Gesundheitsförderung“ der MS Selzergasse und das Projekt „Obdach Josi macht gesund“ des Tageszentrums Obdach Josi (Fonds Soziales Wien). Ersteres punktete mit einem Maßnahmenkatalog u. a. für gesündere Ernährung und mehr Bewegung. Zweiteres koordiniert bedarfsgerechte Angebote für wohnungslose Menschen, um deren Gesundheit zu verbessern. Dazu gehört u. a. psychotherapeutische und allgemeinmedizinische Betreuung vor Ort. ● gesundheitskasse.at, goeg.at, kwp.at, obdach.wien



„ParDi: Patient*innenbeteiligung im Diabeteszentrum Wienerberg“ gewann für den innovativen Ansatz den 1. Preis.

Stefanie Zupan,
TV-Beitrag „Stiegenfit“



Lukas Zahrer,
Artikel in
„Der Standard“



Manuela Strihavka,
TV-Beitrag „MERYNS
sprechzimmer“



Ausgezeichnete Medienpreise

DAS STIEGENHAUS ALS TURNSAAL, PUMPEN AM DONAUKANAL UND „MERYNS SPRECHZIMMER: ÜBER PSYCHE UND BEWEGUNG“ SIND DIE PRÄMIERTEN BEITRÄGE IN DER KATEGORIE „MEDIENPREISE“. Marion Pruckner

WIENER GESUNDHEITSPREIS 2022: MEDIENPREISE

Ebenfalls vergeben wurden drei gleichwertige Medienpreise zum Jahresschwerpunkt „Gesundheit und Sport/Bewegung“, die sich mit dem Thema Pandemie befassen. Durch das Virus kam es zu zahlreichen Einschränkungen, in vielen Lebensbereichen waren Adaptierungen notwendig. Wie man sich trotzdem fit und gesund halten kann, zeigen die prämierten Beiträge. Regisseurin Stefanie Zupan porträtierte das Fitnessprogramm „Stiegenfit“. „Standard“-Redakteur Lukas Zahrer konnte mit einer Reportage vom Wiener Donaukanal punkten und Redakteurin Manuela Strihavka und ihr

Team setzten sich für den ORF mit dem Einfluss von Bewegung auf die menschliche Psyche auseinander.

Fit im Stiegenhaus. Alltagstaugliche Übungen, die auch in Straßenkleidung durchgeführt und zwischendurch in den normalen Tagesablauf eingebaut werden können: Darum ging es in „Stiegenfit“, einer Sendung im Rahmen der ORF-Reihe „Bewusst gesund“. Mit Plakaten wie „Mach das Stiegenhaus zu deinem Turnsaal und Stiegensteigen zu deinem täglichen Fitnessprogramm“ und „Dieser Lift macht dich gesund, wenn du ihn manchmal nicht benutzt“ wurden Bewohner*innen in der Seestadt zum Mitmachen aufgefordert. Die entsprechenden Übungsabläufe sind leicht auszuführen und speziell für das Stiegenhaus konzipiert.

Körper und Geist. Ebenfalls um die Auswirkungen der Pandemie ging es im ORFIII-Talkformat „MERYNS sprechzimmer: Psyche und Bewegung“. Internist Siegfried Meryn er-

läuterte darin mit Expert*innen, wie sich die virusbedingten Einschränkungen auf Arbeit, Lebensstil und damit auf die Psyche auswirkten. Dass Sport ein probates Mittel zur Gegensteuerung bei Ängsten und Depressionen ist, war ebenso Thema wie, dass ein Übermaß an sportlicher Betätigung zu einer Überlastung der Psyche führen kann. Eingereicht wurde der Beitrag von Manuela Strihavka.

Sport am Donaukanal. „Workout am Donaukanal: Pumpen an der frischen Luft“ titelte der Artikel von Lukas Zahrer. In seiner „Standard“-Reportage porträtierte er eine kleine Community am Donaukanal, die sich bei jeder Witterung zu regelmäßigen Workouts trifft. Gekonnt fing er die Atmosphäre unter den Hobbysportler*innen ein und veranschaulichte, wie sie sich mit Calisthenics, einem Training mit dem eigenen Körpergewicht, fit halten. Am Donaukanal stehen dafür 50 Geräte an zwei Standorten zur Verfügung. orf.at, derstandard.at



„Wir haben mittlerweile mit der Pandemie zu leben gelernt. Das zeigt sich auch beim Sport.“

Dennis Beck,
Geschäftsführer WiG



„Einen hohen, natürlich. Ich arbeite im Kindergarten und es ist alles über Bewegung aufgebaut. Ohne Bewegung keine Weiterentwicklung!“

Lydia Schubert, 58 Jahre

Sophie Fessl

Welchen Stellenwert hat Bewegung für Sie im Alltag?



„Bewegung hat einen sehr großen Stellenwert. Ich gehe viel, mache Nordic Walking, Turnen, Wandern. Dienstag ist Gymnastiktag!“

Maria Bittermann, 71 Jahre



„Ich leite eine Nordic-Walking-Gruppe. Früher bin ich Rad gefahren, jetzt bin ich so viel unterwegs. Auch während Corona bin ich aktiv geblieben und ich spüre mein Alter nicht!“

Herbert Hinterhofer, 81 Jahre



„Bewegung spielt eine große Rolle für mich. Vor allem jetzt, in der Zeit von Pandemie und Homeoffice, ist Bewegung wichtiger geworden, als Ausgleich zur Arbeit. Ich versuche, in der Früh und am Abend rauszukommen, jetzt, wo der Weg in die Arbeit weggefallen ist.“

Andreas Pohl, 28 Jahre



„Bewegung hat einen ziemlich hohen Stellenwert. Ich treibe selbst Leistungssport, ich spiele Feldhockey. Für mich ist das ein guter Ausgleich zum Arbeitsalltag.“

Kai Kokolakis, 28 Jahre



„Prinzipiell hat Bewegung einen hohen Stellenwert – außer ich bin fertig und am Ende mit den Nerven, dann ziehe auch ich die Couch vor. Abgesehen von Sport versuche ich, Bewegung in meinen Alltag einzubinden. Je älter man wird, desto schwieriger wird es. Aber man muss dranbleiben, um gesund zu bleiben.“

Alessandra Payer, 54 Jahre

TIPPS, BÜCHER UND WEBSITES

Efstathia Kinsky

Outdoor-Training

Es muss nicht immer ein Fitnessstudio sein, um Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit zu trainieren. Kostenlos, aber genauso effektiv kann man in einem der beiden Motorikparks Sport betreiben. Der größere (21.000 m²) liegt in der Donaustadt und verfügt über 23 Gerätestationen und 600 Meter Laufparcours. Zehn Stationen auf 1.400 m² gibt es in Favoriten. Die Stationen sind so aufgebaut, dass für jede Altersgruppe und jeden Fitnesslevel etwas dabei ist. motorikpark-wien.at

Der Weg ist das Ziel

Gehen stärkt Kreislauf und Immunsystem, hebt die Stimmung, fördert die Konzentration und sorgt für einen entspannten Schlaf. Nebenbei werden 284 Kalorien pro Stunde verbraucht. Wer Tipps braucht: Die abwechslungsreichen Spaziergänge und Wanderungen der Mobilitätsagentur führen quer durch Wien, von der Brigittenau bis auf die Hohe Wand. mobilitaetsagentur.at

Fit durch den Alltag

Die Wiener Volkshochschulen (VHS) motivieren und unterstützen mit ihrem Kursangebot den Wunsch nach einem aktiveren und gesünderen Lebensstil. Ein Tipp für alle, die über Rückenbeschwerden, Rundrücken, Hohlkreuz oder Nackenverspannungen klagen: Das „Kräftigungstraining 50+“ in Rudolfsheim-Fünfhaus ist eine Kombination von Dehnungs- und Entspannungsübungen, die auch zu Hause oder am Arbeitsplatz gemacht werden können. Der Kurs findet in der VHS 15 statt und geht von 1. 12. 2022 bis 2. 2. 2023. Kosten: 52 € vhs.at/de/e/rudolfsheim

Bewegung macht schlau



Leistungsfähigkeit lässt sich trainieren – am effektivsten durch Bewegung! Wie man geistiges Potenzial, Schulnoten, Erfolg im Beruf, Gesund-

heit und das Wohlbefinden einfach steigern kann, verrät Frieder Beck in seinem neuen Buch.

Frieder Beck: Bewegung macht schlau. Mentale Leistungssteigerung durch körperliche Aktivität. Goldegg Verlag, 320 Seiten, ISBN 978-3-99060-156-3, 22 €, goldegg-verlag.com

Stressregulation durch Sport

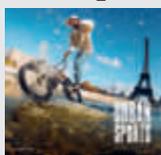


Dass Bewegung und Sport bei der Stressbewältigung einen hohen Nutzen haben, ist bekannt. Woran aber im Speziellen dabei gedacht und welche

Erwartungen realistischweise daran geknüpft werden sollen, beleuchtet dieser Ratgeber.

Markus Gerber, Reinhard Fuchs: Stressregulation durch Sport und Bewegung. Wie Alltagsbelastungen durch körperliche Aktivität besser bewältigt werden können. Verlag Springer Spektrum, 72 Seiten, ISBN 978-3-658-29679-7, 15,41 €, springer.com

Urban Sports



Was vor 70 Jahren als alternative Subkultur begann, inspirierte Generationen von Skater*innen,

Parkour-Läufer*innen sowie BMX-Biker*innen und begeistert bis heute immer mehr junge Menschen. Der Text-Bildband skizziert den Aufstieg der urbanen Sportarten von den amerikanischen Anfängen bis zu aktuellen Schauplätzen auf der ganzen Welt. *Urban Sports. Die Städte dieser Welt sind unser Spielplatz. Verlag Pantauero, 240 Seiten, ISBN 978-3-7105-0080-0, 44 €, beneventopublishing.com/pantauero*



fgoe.org

Wie oft in der Woche sollen Kinder Sport treiben? Welche Übungen helfen, wenn die Gelenke nicht mehr mitspielen? Wie trainiert man Ausdauer? Welche Übung stärkt welche Muskelgruppe? Bewegungsempfehlungen für jedes Alter findet man auf der Seite „Fonds Gesundes Österreich“. Für chronisch Kranke und Schwangere gibt es spezielle Empfehlungen.



bewegungfindetstadt.at

Sport in Wien auf einen Blick: Aktiv sein und bleiben – das ist das Motto der Initiative „Bewegung findet Stadt“. Auf der gleichnamigen Seite sind alle Mitmachangebote, Sportarten und Sportstätten, Events sowie allgemeine Infos und Broschüren kompakt aufgelistet. So kommen Hobbysportler*innen fit durch das ganze Jahr.



wiener-sport.at/sporthallen-wien

Auch bei schlechtem Wetter muss nicht auf Bewegung verzichtet werden. Die Sport & Fun Hallen in Favoriten, Ottakring und der Donaustadt haben täglich geöffnet und bieten zahlreiche Möglichkeiten, sich fit zu halten. Das Angebot reicht von Badminton über Tischtennis bis zu Basketball. Auch Fitnessgeräte stehen zur Verfügung.



AUS DEN BEZIRKEN



Der Kardinal-Nagl-Park verfügt nach der Umgestaltung über mehr Spielangebote.

2. LEOPOLDSTADT

Sport-Schaukeln im Prater

Durch Schaukeln fit werden? Im Rahmen des WiG-Programms „Gesunde Bezirke“ konnte man sich im Prater davon überzeugen. Sport-Schaukeln nennt sich das Outdoor-Training, das besonders für Arm- und Beinmuskulatur fordernd ist. Die beiden Teller-Schaukeln auf der Jesuitenwiese sind öffentlich zugänglich und sollen die Grätzelbewohner*innen zu mehr Bewegung animieren. Wie es geht, zeigten zwei Profis in einem Workshop im September.

wien.gv.at/bezirke/leopoldstadt

3. LANDSTRASSE

Neugestaltung Kardinal-Nagl-Park

Mehr nutzbare Grünflächen, neue Bäume, ein Wasserspiel sowie ein erweitertes Sportangebot: Der rund 8.000 Quadratmeter große Kardinal-Nagl-Park in Wien-Landstraße wurde



Bezirksvorsteherin Lea Halbwidl und WiG-Geschäftsführer Dennis Beck in Wieden

von den Wiener Stadtgärten umgestaltet. Besonderes Augenmerk wurde auf die Reduzierung von Hitzeinseln gelegt. Eine neue Wasserspielanlage mit sprudelnden und nebelerzeugenden Boden-Wasserfontänen sowie zwei Trinkbrunnen werden im Sommer für Abkühlung sorgen. Bestehende Pavillons und Pergolen wurden saniert und mit Kletter- und Schlingpflanzen begrünt. Der Kleinkinderspielplatz wurde vergrößert und mit einem Spielhaus, Wippen, einer Rutsche sowie Schaukeln ausgestattet, der Kinderspielplatz mit einer Kletterpyramide, einer Nestschaukel sowie Balancierseilen. Sportliches Highlight ist eine neue Calisthenics-Anlage. Ideen wurden auch im Zuge eines Beteiligungsverfahrens eingeholt.

wien.gv.at/bezirke/landstrasse

4. WIEDEN

Gesund unterm Baum

Wie kann man Gesundheit, Wohlbefinden und ein gutes Miteinander im Grätzel fördern? Darum geht es beim Programm „Gesunde Bezirke“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, bei dem heuer erstmals auch der 4. Bezirk mitgemacht hat. Ziel ist, die Rahmenbedingungen für Wohnen, Arbeiten, Lernen und Freizeitgestaltung nachhaltig zu verbessern, um einen gesünderen Lebensstil zu ermöglichen. Wieden hat auf Entspannung gesetzt: Im Rahmen des Kultursommers hat die Initiative „Gesunde Tage am Baum“ stattgefunden. Die Rauminstallation „Baumkreis Wieden“ lud dazu ein, unter dem denkmalgeschützten Baum des Alois-Drasche-Parks die Ruhe zu genießen und abzuschalten. Insgesamt wird das Programm „Gesunde Bezirke“ in 14 Bezirken angeboten.

wien.gv.at/bezirke/wieden

5. MARGARETEN

Umfassende Versorgung

Umfassende Betreuung, kürzere Wege und weniger Wartezeiten für Patient*innen: Mit den neuen Primärversorgungszentren (PVZ) rückt die Gesundheitsversorgung näher an die Bevölkerung. Auf der Wiedner Hauptstraße 120–124 in Margareten wurde jetzt die neunte Primärversorgungseinheit (PVE) der Stadt fertiggestellt. Neben der umfassenden medizinischen Betreuung durch drei Allgemeinmediziner*innen zeichnen das PVZ Margareten ein Sofortlabor, patient*innenfreundliche Öffnungszeiten und Mehrsprachigkeit aus – es wird Bosnisch, Serbokroatisch, Rumänisch, Polnisch, Französisch und Spanisch gesprochen.

wien.gv.at/bezirke/margareten

10. FAVORITEN

Kick'n Roll im Jugendtreff

Kampfsport und Akrobatik sind Trendsportarten, deren Ausübung sich Jugendliche nicht zutrauen oder zu denen sie aus finanziellen Gründen keinen Zugang haben. Das Projekt „Kick'n Roll“ im Jugendtreff Arthaberplatz will das ändern. In Gruppentrainings können 12- bis 20-Jährige ein Mal pro Woche ihren Bewegungsdrang nach zwei Jahren Pandemie positiv kanalisieren. Das stärkt das Gemeinschaftsgefühl und den Zusammenhalt. Für das 1,5 Stunden dauernde Work-out stehen zwei Trainer zur Verfügung. Mädchen üben mit einer Trainerin in einem separaten Raum. Insgesamt können 30 Jugendliche teilnehmen. Der kostenlose Kurs läuft bis März und wird von qualifizierten Trainer*innen durchgeführt.

jugendzentren.at



Bewegte Apotheke: ein Mal pro Woche gemeinsam walken, den Bezirk entdecken und neue Freundschaften schließen

12. MEIDLING

Jugendzone Schedifkaplatz

Bei der Neugestaltung der rund 7.000 m² großen Parkanlage Schedifkaplatz wurde vor allem auf die Bedürfnisse der jüngeren Bezirksbewohner*innen eingegangen. Seit Juni stehen ein Jugendspielplatz mit einer neuen Calisthenics-Anlage und Sitzmöbeln zur Verfügung. Durch die generelle Umgestaltung entstand an einem der zentralen Verkehrsknotenpunkte der Stadt eine grüne Oase auf zwei Ebenen. Der untere Teil wurde in Zusammenarbeit mit Jugendlichen vor Ort auf deren Bedürfnisse zugeschnitten. wien.gv.at/bezirke/meidling

13. HIETZING

Familienfreundlicher Park

Am 2. September 2022 wurde der neue Generationenspielplatz in der Adolf-Lorenz-Gasse eröffnet. Angebot gibt es für jede Altersgruppe, darunter Schach- und Mühlespiele, ein schalldämmter Ballspielkäfig mit Netzüberdachung, Fitnessgeräte wie Beinpresse und Crosstrainer und jede Menge Grün für alle, die entspannen möchten. Der Kinderspielplatz ist mit einer Rutsche, Doppel-Babyschaukel und einem Kleinkind-Dreher ausgestattet. Für die Sicherheit beim Spielen sorgt ein Waben-Fallschutz, der gleichzeitig der Versiegelung vorbeugt. Die Bezirksbewohner*innen waren in die Gestaltung des Parks einbezogen. wien.gv.at/bezirke/hietzing

15. RUDOLFSHEIM-FÜNFHAUS

Herbstwalk

Freude an der Bewegung wird beim Projekt „Bewegte Apotheke“ der WiG

großgeschrieben. Die ganzjährig wöchentlich stattfindenden Nordic-Walking-Treffen sind kostenlos und werden von erfahrenen Trainer*innen geleitet. Eine der teilnehmenden Apotheken ist die Dreifaltigkeits-Apotheke auf der Mariahilfer Straße 195. Treffpunkt ist jeden Montag um 9.30 Uhr, Einstieg jederzeit möglich. wig.or.at/programme/gesunde-freizeit/bewegte-apotheke

16. OTTAKRING

Jubiläumsfeier

Der Verein der Wiener Jugendzentren lud zum rauschenden Fest anlässlich 40 Jahre Jugendzone 16. Wegbegleiter*innen und Unterstützer*innen feierten gemeinsam mit Jugendlichen bei Musik, Buffet und Fotobox. Das Jugendzentrum ist mit seinen 1.200 m² ein beliebter Treffpunkt im Bezirk. Zur Freizeitgestaltung stehen u. a. ein Tanzraum, ein Theater- bzw. Turnsaal, ein Tonstudio und eine Werkstatt zur Verfügung. Der Arbeitsschwerpunkt liegt auf geschlechtsbezogenen Angeboten, darunter spezielle Mädchen- und Burschenaktivitäten. gesundessottakring.at

22. DONAUSTADT

Freitags in Essling

Beim monatlichen Grätzeltreff andere Esslinger*innen kennenlernen und Ideen für weitere gemeinsame Aktivitäten entwickeln: Das ist das Ziel von „Freitags in Essling“. Möglich ist vieles, von regelmäßigem Yoga über Tanzen und Beachvolleyballspielen bis hin zum Kochen. Das WiG-Programm „Gesundheit erleben – einfach mitmachen!“ unterstützt dabei und bietet Aktivitäten zu den

Themen Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit an. In öffentlichen Parks oder Grätzeln gibt es zahlreiche Mitmachgelegenheiten, die auf die Bedürfnisse der Menschen abgestimmt sind und gerne angenommen werden. Wöchentlich am Dienstag (10 Uhr) trifft sich die Walking Gruppe Essling vor dem Gasthaus Hansi in der Esslinger Furt zum gemeinsamen Walken. Jeden Freitag von 10 bis 11 Uhr findet im Rahmen der Initiative „Freitags in Essling – Der Club“ der Aktiv-Treff „Gemeinsam in Bewegung 60+“ im Generationenpark in der Colerusgasse statt. wig.or.at



Für Bewegungsspaß in Essling sorgen zahlreiche Mitmachgelegenheiten für jedes Alter.



Wiener Allianz – gemeinsam gesund

BEREITS SEIT 15 JAHREN VERBESSERT DER ERFAHRUNGS- UND WISSENSAUSTAUSCH INNERHALB DER WIENER ALLIANZ FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN DAS GESUNDHEITSSYSTEM IN WIEN. **Wolfgang Wonesch**

Gesundheitsförderung in Pflegeeinrichtungen, Spitälern und Senior*innen-Wohneinrichtungen ist relevanter denn je. Durch die Pandemie ist die Belastung für Mitarbeiter*innen, Patient*innen und Bewohner*innen so hoch wie nie. Zusammenzuarbeiten sowie Wissen und Erfahrung auszutauschen, können die Situation entschärfen. Das war mit ein Grund, im Jahr 2007 die Wiener

Allianz für Gesundheitsförderung in Gesundheitseinrichtungen ins Leben zu rufen. Auf Initiative der Stadt Wien schlossen sich alle großen Träger von Wiener Spitälern, Pflegeeinrichtungen und Wohneinrichtungen für Senior*innen zu einem Netzwerk zusammen. Dazu gehören: Wiener Gesundheitsverbund, Dachverband Wiener Sozialeinrichtungen, Gesundheitsverbund der Österreichischen Gesundheitskasse, AUVA, Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser, Verband der Privatkrankenanstellen Österreichs und Vinzenz Gruppe. Die Patient*innen-Seite wird durch die Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patientenrechtschaft vertreten.



„Unterstützt werden alle, die sich im Setting Krankenhaus und Senior*innen-Einrichtungen für Gesundheitsförderung engagieren.“

Ursula Hübel,
Projektleitung WiG

Koordiniert wird die Allianz seit mehr als einem Jahrzehnt von der WiG.

Zusammenarbeit. Das Netzwerk verfolgt wichtige Ziele wie den Wissenstransfer zwischen den Trägerorganisationen, Spitälern, Pflegeeinrichtungen und Senior*innen-Wohneinrichtungen, die Weiterentwicklung der Gesundheitsförderung sowie die Verbesserung des Wohlbefindens von Patient*innen, Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen. Die Zusammenarbeit funktioniert so gut, dass das Bündnis mit der Unterzeichnung einer Kooperationsvereinbarung für weitere fünf Jahre verlängert wurde. Das erste trägerübergreifende Projekt war „Sagen – Fragen – Verstehen“, um Gesundheitskompetenz und Gesprächsqualität zu verbessern. Von 2018 bis 2021 haben sich zehn Pilotabteilungen der Allianz-Partner*innen daran beteiligt und vor allem von den qualitätsgesicherten Kommunikationstrainings für Mitarbeiter*innen mit Schauspielpatient*innen profitiert. Ein Austausch von Praktiker*innen zu guter Gesprächsqualität findet im Rahmen der Wiener Allianz nach wie vor statt. **allianz-gf-wien.at**



„Die Wiener Allianz für Gesundheitsförderung in Gesundheitseinrichtungen trägt wesentlich zur Gesundheit der Menschen bei.“

Gesundheitsstadtrat Peter Hacker

Die Zusammenarbeit bringt Vorteile für alle Beteiligten.



Gesundheitsstadtrat Peter Hacker und WiG-Geschäftsführer Dennis Beck beim Auftakt zur WiG-Jahreskampagne



Heute schon bewegt?

WIG-JAHRESKAMPAGNE

BEWEGUNG MACHT SPASS! DAS IST DIE KLARE BOTSCHAFT DER WIG-JAHRESKAMPAGNE. SIE SOLL DIE WIENER*INNEN AUF HUMORVOLLE ART DAZU ERMUNTERN, SPORT IN IHR LEBEN ZU INTEGRIEREN. Sylvia Simanek

Bei manchen Menschen hält sich der Irrglaube, fit zu bleiben koste viel Zeit und sei nur etwas für junge Sportskanonen. Dass Bewegung allen Spaß machen kann und dass es nicht viel dazu braucht, ist die klare Botschaft der WiG-Jahreskampagne. Fußballspielen kann auch Erwachsene begeistern – egal, ob in einem Verein oder im Hinterhof. Der Slogan „Heute schon gekickt?“ lässt aufhorchen und ermutigt, einen Ball zu schnappen und loszulegen. Bewegung verbessert Ausdauer, Laune, Teamspirit und Durchhaltevermögen – auch im Alltag. Diese Aufbruchsstimmung wird mit fünf Sujets über Print, digitale Displays und Social Media transportiert. Bei der Umsetzung unterstützt stadt wien marketing.



„Mit Humor spornen wir zu mehr Bewegung an.“
Petra Hafner,
WiG-Abteilungsleiterin
Öffentlichkeitsarbeit

„Heute schon gewalkt?“ Angebote gibt es viele, versichert WiG-Geschäftsführer Dennis Beck. „Mit unseren niederschweligen Programmen, Projekten und Aktivitäten wollen wir Lebensqualität und Wohlbefinden der Wienerinnen und Wiener steigern.“ Ein Beispiel dafür ist die „Bewegte Apotheke“. Die ganzjährig wöchentlich stattfindenden kostenlosen Treffen bieten einen unkomplizierten Einstieg ins Nordic Walking. Es muss ja nicht gleich ein Marathonlauf sein. Auch flottes Gehen bringt Herz und Kreislauf in Schwung, und in der Gruppe macht es mehr Spaß, weil man sich gegenseitig unterstützt und motiviert. Wichtig ist, dass es regelmäßig passiert, denn das hält fit und steigert die Lebensfreude.

„Heute schon gestept?“ erinnert daran, Bewegung in den Alltag einzubauen. Stufen zu steigen statt den Aufzug zu nehmen oder zu Fuß zur Haltestelle zu gehen, erfordert zwar etwas Umdenken, zahlt sich aber langfristig aus. Auch mit dem Fahrrad zur Arbeit oder zur Schule zu fahren (Slogan: „Heute schon geradelt?“), ist leicht machbar. Das Projekt

„Radeln & Rollern“ etwa soll die tägliche Bewegung von Kindern fördern und ihre Fähigkeit stärken, sich im Straßenverkehr zurechtzufinden. Am glücklichsten fit hält wahrscheinlich Tanzen (Slogan: „Heute schon geshaked?“): Schon 20 Minuten entspannen den Geist, kurbeln die kognitiven Leistungen an und entspannen den Körper. ● wig.or.at



Die Sujets sollen eine positive Stimmung erzeugen und zu mehr Bewegung motivieren.

TERMINE

WIEN

24. & 25. November 2022

Psychologische Diagnostik

Die 5. Online-Fachtagung der Österreichischen Akademie für Psychologie (ÖAP) steht unter dem Motto „Neue Wege in der Diagnostik“. Die Veranstaltung dient der Vertiefung und Fortbildung und soll zu einer Qualitätssicherung bei Psycholog*innen führen.

1. Tag: 9–18 Uhr, 2. Tag: 9–15 Uhr,
ab 100 Euro, Anmeldeschluss ist der
11. 11. 2022, psychologieakademie.at

Montag, 5. Dezember 2022

Wege aus dem Burn-out

Burn-out ist ein Zustand des körperlichen, seelischen und geistigen „Ausgebranntseins“. Es lässt sich aber erlernen, wie die Belastungen des Alltags und des Berufslebens nicht die Oberhand gewinnen. Dieser Vortrag gibt einen grundlegenden Einblick in das Thema und hilft, eigene Belastungen bewusst zu machen und Ressourcen im Alltag zu aktivieren. Er regt dazu an, die eigenen Leistungen wertzuschätzen und sich auch einmal abzugrenzen, wo es nötig ist.

Der Vortrag findet online statt,
7–18.30 Uhr, kostenlos,

fem.at/kurs/wege-aus-dem-burnout

Dienstag, 24. Jänner 2023

Mädchen und Gesundheit

Ängste und Sorgen, depressive Symptome und psychosomatische Beschwerden haben bei Jugendlichen seit Pandemiebeginn erheblich zuge-

nommen. Dieser praxisnahe Workshop dient zur Fortbildung von Multiplikator*innen. Auf dem Programm stehen relevante Gesundheitsthemen, ausgewählte Methoden, Gesundheitsförderung und praktische Übungen.

Das dreistündige Seminar findet online statt, 14–17 Uhr, kostenlos,
fem.at/kurs/maedchen-gesundheit

ÖSTERREICH/ INTERNATIONAL

9.–12. November 2022

15. European Public Health Conference

Die Pandemie hat Stärken und Schwächen unserer Gesundheitssysteme entlarvt. Um der wachsenden Ungleichheit, etwa bei der Verteilung von Impfstoff, entgegenzuwirken, will Europa eine aktivere Rolle einnehmen. Bei der Konferenz geht es daher darum, System und Gesundheit der Bevölkerung wieder zu stärken und auf das Unvorhersehbare vorbereitet zu sein.

9–15.45 Uhr, hub27, Jafféstraße 2, Berlin,
ephconference.eu

Freitag, 25. November 2022

Positives Umfeld

SWIPPA ist die Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie, die den Austausch von Forschung, Wissenschaft und Praxis der Positiven Psychologie fördert. Thema der dies-

jährigen Fachtagung ist „Positive Environment in the Personal, Social, and Environmental Sphere“. Gemeint ist damit ein positives Umfeld im weiten Sinne, etwa in der Schule, im klinischen Kontext, im persönlichen Bereich, am Arbeitsplatz und in der Natur. Renommiertere internationale Forscher*innen werden dazu Vorträge halten. Die Workshops werden heuer erstmals auch in englischer, deutscher, französischer und italienischer Sprache angeboten.

Die Online-Tagung findet auf Deutsch und Englisch statt. Die Anmeldung zu den Referaten ist bis 31. 10. 2022 möglich.
8.50–18 Uhr, wippa.ch



FGÖ-BILDUNGS- NETZWERK 2022

6. & 7. Dezember

Online-Seminar „Toolbox Erfrischende Partizipation im digitalen Raum“

Referentinnen:

Helga Pesserer, Birgit Pichler

Information: Telefon 01/4000-76905,

E-Mail: office@wig.or.at

Gebühr: 100 Euro, wig.or.at

Die Anmeldung erfolgt online:

weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

IMPRESSUM & OFFENLEGUNG gemäß § 25 Mediengesetz: Gesunde Stadt; Heft 2/2022; **Medieninhaber und Herausgeber:** Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien, Tel. 01/4000-76925. Geschäftsführer: Dennis Beck. Magazinkoordination: Sandra Steiner. Inhaltliche Koordination des Schwerpunktthemas: Franziska Renner, Christoph Wall-Strasser, MA. Layout: Qarante, Wolfgang Krimmel. Verleger: CRM Medientrend GmbH, Neudorferstraße – Betriebsgebiet 3, 7111 Parndorf. Geschäftsführung: KR Gerhard Milletich, Mag. Bettina Milletich. Redaktion: Rechte Wienzeile 31/1, 1040 Wien, Telefon 01/740 32-0. Verlags-Chefredaktion: Mag. Helmut Widmann. Chefin vom Dienst: Brigitte Limbeck. Redaktion: Dr. Sophie Fessi, Efstathia Kinsky, Mag. Ulrike Krasa, Mag. Marion Pruckner, MA, Sylvia Simanek, Wolfgang Wonesch. Grafik: Stefan Vagner. Fotoredaktion: Andrea Berger. Lektorat: Mag. Daniela Oberhuber, Mag. Nicole Salcher. Coverfoto: Getty Images, Babu Dujmic (3) 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



Die Frau nebenan

Der Wind blies sanft über die Alte Donau. Er blies durch die verlassenen Lauben, die leeren Gastgärten, die kleinen Schrebergärten am Ufer. Er blies Luise um die Ohren und schließlich ein dunkelrotes Blatt vor die Füße. „Schon wieder“, seufzte sie und betrachtete die Farbe missmutig. Sie hatte nichts gegen Dunkelrot, aber dieses Blatt zeigte deutlich, was Luise zu verdrängen versuchte, so lang es irgendwie ging: dass der Herbst nun endgültig Einzug gehalten hatte. Luise war nie sentimental veranlagt gewesen, aber sie hing am Sommer. Je älter sie wurde, umso mehr. Sie liebte die langen Abende in ihrem Häuschen an der Alten Donau, das sie von ihrer Mutter geerbt hatte. Als ihr Mann sie nach 45 Jahren Ehe verlassen hatte, war sie hierhergezogen und hatte viel Zeit in die Renovierung des kleinen Refugiums gesteckt. Sie liebte die Aussicht auf das Wasser und die Ruhe abends und sie genoss die Stunden im kleinen Garten. Sie war hier sehr glücklich und es hätte alles perfekt sein können, wäre da nicht die Frau nebenan gewesen.

Seltsame Distanz

Die meisten Nachbar*innen in der Kleingartensiedlung waren freundliche und offene Menschen. Nicht so Frau Weiser. Sie war ungefähr in Luisens Alter, ebenfalls alleinstehend und seit Luisens Einzug hatte sie ihr das

Gefühl gegeben, nichts mit ihr zu tun haben zu wollen. Luise hatte ein paar Versuche gemacht, ihr näherzukommen. Sie hatte mit einem Kuchen angeläutet, doch niemand hatte ihr geöffnet. Sie hatte ihr mehrfach über den Zaun zugewunken, doch Frau Weiser hatte ihr den Rücken zugekehrt. Bis zum heutigen Tag wusste sie nicht einmal ihren Vornamen. Die Sonne verschwand langsam am Horizont und Luise wollte gerade ins Haus gehen, als sie ein seltsames Geräusch hörte. Ein Plumpsen, als wäre etwas Schweres zu Boden gefallen. Sie lauschte angestrengt. Dann vernahm sie plötzlich ein Stöhnen und Wimmern. Sie war sich ganz sicher, es kam von nebenan. Sie überlegte nicht lange, stürmte in den Nachbargarten und klopfte an die Tür. Abermals ertönte ein Wimmern. Da drückte sie einfach die Türschnalle nach unten und betrat das Haus. „Frau Weiser?!“, rief sie. Sie ging durch das schmale Vorzimmer in die dahinter liegende Küche.

Das große Vergessen

Und da war ihre Nachbarin. Ausgestreckt auf dem Boden unter dem Küchentisch. Luise eilte zu ihr. „Sind Sie hingefallen? Tut Ihnen etwas weh?“ Frau Weiser sah sie verwirrt an. Sie nickte schließlich. „Ja, ich glaube, ich bin gefallen. Ich wollte... ich weiß es nicht.“ Sie seufzte verzweifelt und Tränen stiegen in ihre

Augen. „Ich habe es vergessen.“ Eine halbe Stunde später saßen sich Luise und Frau Weiser in deren Wohnzimmer gegenüber. Luise hatte Tee gekocht. Frau Weiser nippte vorsichtig daran. Die Farbe war in ihr Gesicht zurückgekehrt. „Bitte“, sagte sie, „erzählen Sie niemandem davon.“ Luise versprach es. „Wie lange haben Sie das schon?“ Frau Weiser zuckte mit den Schultern. „Es kommt und geht.“ Luise nickte wissend. Sie hatte eine Freundin mit ähnlichen Beschwerden. „Sie müssen unbedingt zu einem Arzt!“ Frau Weiser seufzte. Ihre Antwort war nur ein Flüstern. „Ich weiß.“ Die beiden Frauen schwiegen. Frau Weiser hob den Kopf und versuchte ein Lächeln. „Sie können aber ruhig Lotte zu mir sagen. Und... du.“ Luise grinste. „Lotte und Luise. Wie das doppelte Lottchen.“ Ihr Gegenüber strahlte. „Du kennst Erich Kästner? Ich habe all seine Bücher. Komm!“ Sie führte Luise in ein kleines Kabinett, in dem ein Bücherregal stand, das bis unter die Decke voll gestopft war mit Büchern. „Du kannst gerne immer vorbeikommen und dir eines leihen. Jetzt kommt der Herbst, da hat man Zeit zum Lesen.“ Und plötzlich freute sich Luise auf die kommenden Monate.



Barbara Kaufmann
Filmemacherin und Autorin

SELBSTHILFE- UNTERSTÜTZUNGSSTELLE SUS WIEN

DRÜBER
REDEN
HILFT.at

Die Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien in der Wiener Gesundheitsförderung – WiG ist die zentrale Anlaufstelle zum Thema Selbsthilfe in Wien: Wir informieren, beraten und unterstützen Sie bei allen Fragen rund um das Thema Selbsthilfe.

Zudem geben wir jährlich das aktualisierte Selbsthilfegruppen-Verzeichnis heraus, bieten Weiterbildungen und Veranstaltungen an, leisten Vernetzungsarbeit und vergeben finanzielle Förderungen.

Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe? Wollen Sie selbst eine Selbsthilfegruppe gründen? Interessieren Sie sich für die allgemeine Arbeit von Selbsthilfegruppen?

Melden Sie sich gerne bei uns!

www.sus-wien.at

SUS-HOTLINE: 01 4000 76944
MO, DI und DO von 10:00 bis 16:00 Uhr
MI von 10:00 bis 17:00 Uhr
E-Mail: selbsthilfe@wig.or.at

WiG

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Für die
Stadt Wien

Das Magazin Gesunde Stadt
kostenlos abonnieren:

E-Mail: broschueren@wig.or.at

Telefon 01/4000-76924

wig.or.at