

Gesunde Stadt

DAS MAGAZIN DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Was heißt hier alt?

Einflüsse auf ein
gesundes Altern

Alter hat viele Gesichter

Positive Bilder für
mehr Zufriedenheit

Gut essen im Alter

Ernährung für
fitte Senior*innen



Die Vielfalt DES ALTER(N)S

Frühlingsausgabe 2025

WiG 
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

 Für die
Stadt Wien

Inhalt

IN JEDER AUSGABE

- 04** WAS? WO? WIEN!
In aller Kürze
- 09** WÖRTLICH
Umfrage
- 18** GRÄTZEL UND BEZIRKE
Nah, gesund, gut!
- 24** LESEN! LIKEN! LEBEN!
Service
- 25** KLARTEXT
Kolumne von
Barbara Kaufmann
- 26** TERMINE
Save the date
- 26** IMPRESSUM



GEWINNSPIEL

Mitmachen
und Eintrittskarten
für die Wiener Bäder
gewinnen!
Seite 8

Cover- thema

- 06** Was heißt denn hier alt?
Wie wir altern, hängt von
vielen Faktoren ab



Alter(n)sbilder

- 10** Alter hat viele Gesichter
Wer das Alter(n) positiv
sehen kann, ist zufriedener



Digitalisierung und Gesundheit

- 14** Digital fit und gesund
Herausforderungen
und Chancen für ältere
Menschen durch digitale
Gesundheitsangebote

Fokus Projekte

- 16** Gesundheit für die Jüngsten
Das Netzwerk „Gesund im
Wiener Kindergarten“
- 17** Gesund im 15. Bezirk
Rudolfsheim-Fünfhaus
stellt sich vor



Ernährung im Alter

20 Gut essen im Alter
Warum eine ausgewogene Ernährung das gesunde Altern unterstützen kann

22 Haus-gemacht!
Wie das Essen im Pensionist*innen-Wohnhaus zu Gesundheit und Lebensfreude beiträgt



Noch mehr Geschichten und Hintergrundinfos finden Sie auf unserer Website wig.or.at und auf Facebook und YouTube.



Besuchen Sie uns
auch online: wig.or.at



Dennis Beck

LIEBE LESER*INNEN!

Gesund und fit ein hohes Alter zu erreichen – wer wünscht sich das nicht? Je älter wir werden, desto intensiver beschäftigt uns die Frage, wie wir im Alter leben und unsere Gesundheit bewahren können. Doch auch immer mehr junge Menschen machen sich darüber Gedanken.

Unser diesjähriger WiG-Jahresschwerpunkt „Gesundes Altern“ widmet sich diesem aktuellen Thema. Dementsprechend wird auch in der „Gesunden Stadt“ diesem Bereich breiter Raum gegeben. So gehen wir in der Coverstory der Frage nach, was Altern bedeutet. Und wir analysieren, welche Faktoren beeinflussen, wie positiv und gesund wir unser Altern erleben. Auch den Bildern, die wir als Einzelne sowie als Gesellschaft vom Alter haben, ist ein Bericht gewidmet.

Ein wichtiges Gesundheitsthema ist ausgewogene Ernährung. Wir haben uns angesehen, welche Nährstoffe für ältere Menschen besonders wichtig sind. Weiters haben wir einen Blick über den „Teller- rand“ auf die Verpflegung in Pensionist*innen-Wohnhäusern geworfen. Diese wird an die Bedürfnisse und Vorlieben der Bewohner*innen angepasst, und durch genussvolles gemeinsames Essen wird soziale Teilhabe gefördert.

Weiters finden Sie in dieser Ausgabe Informationen über gesunde Initiativen aus den Bezirken und aktuelle Projekte der Wiener Gesundheitsförderung – WiG.

Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit und Freude beim Lesen!

Herzlichst, Ihr Dennis Beck
Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung – WiG

GESUNDHEIT ERLEBEN – EINFACH MITMACHEN!

Gratis-Mitmachangebot

Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG wird mit „Gesundheit erleben – einfach mitmachen!“ auch 2025 **kostenlose Mitmachaktionen** zu den Themenschwerpunkten Bewegung, Ernährung und Seelische Gesundheit in verschiedene Bezirke bringen. Los geht es mit einem



vielfältigen Bewegungsangebot sowie Grätzelspaziergängen in ausgewählten Bezirken. Dabei erfahren die Bewohner*innen, welche Bewegungs- und Sportangebote im eigenen Bezirk und im Grätzel zu finden sind. Speisen selbst zubereiten, verkosten und mehr über ausgewogene Ernährung erfahren heißt es bei der **Pop-up-Küche**.

Wenn es um seelische Gesundheit geht, können Jung und Alt Entspannungsübungen kennenlernen, Positives für ihren Alltag mitnehmen sowie mit anderen ins Gespräch kommen. Es ist keine Anmeldung nötig! Welches dieser Angebote in Ihrem Bezirk stattfindet sowie alle Termine finden Sie auf der Website der WiG. Schauen Sie vorbei! wig.or.at/termine

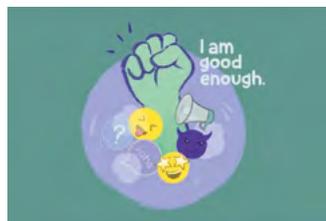
Line Dance ist eines der vielen Angebote, die bei „Gesundheit erleben – einfach mitmachen!“ auch diesmal wieder auf dem Programm stehen werden.

I AM GOOD ENOUGH

Kostenlose Webinare

Begleitend zu den Schulprojekten des Projekts „I am good enough 2.0“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, das der Fonds Gesundes Österreich finanziell fördert, werden **Online-Seminare für professionelle Akteur*innen** in der Schule und der Offenen Jugendarbeit angeboten. Vermittelt wird grundlegendes und praxisorientiertes **Wissen zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen** und zur Bedeutung von (medialen) Körperbildern. Am 5.3.2025 fand ein Webinar mit der Literatur- und Kulturwissenschaftlerin Elisabeth Lechner, Autorin des Buchs „Riot, Don't Diet! Aufstand

der widerspenstigen Körper“, statt, bei dem Lookismus, also die Diskriminierung aufgrund des Äußeren, das Thema war. Die nächsten Webinare sind für 8. und 21.5.2025 geplant. Weitere Informationen und Informationen zur Anmeldung: yourl.at/i-am-good-enough



I am good enough ist ein gemeinsames Angebot der WiG und von queraum. sozial- und kulturforschung.

ZIELSTEUERUNG GESUNDHEIT

Website für Wien

Seit 2013 gibt es, gemeinsam von Bund, Ländern und Sozialversicherung als gleichberechtigten Partner*innen getragen, ein **Zielsteuerungssystem** zur Steuerung von Struktur, Organisation und Finanzierung **der österreichischen Gesundheitsversorgung**. Dessen Ziel ist es, durch Projekte mit verschiedenen Partner*innen das öffentliche Gesundheitswesen zu verbessern und seine Finanzierung zu sichern. Partner*innen können Vereine, Institutionen und Einrichtungen oder Organisationen sein. Auch in Wien arbeiten zahlreiche Partner*innen, darunter auch die Wiener Gesundheitsförderung – WiG, mit. Um über die umfangreichen Tätigkeiten im Rahmen der **Wiener Landes-Zielsteuerung**, Projekte und aktuelle News zu informieren, wurde nun eine eigene Website der „Zielsteuerung Gesundheit Wien“ erstellt: zielsteuerung-gesundheit.wien

GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM GESPRÄCH

Mental Load als unsichtbare Last

Nach wie vor sind das Organisieren von Alltagsaufgaben und Familienmanagement in Österreich in erster Linie **Frauen*sache**. Das wird **Mental Load** genannt. Dies hat Auswirkungen auf die Partnerschaft – und auch auf die psychische Gesundheit der Frauen*. Auch Paare, denen Gleichstellung ein echtes Anliegen

ist, geraten oftmals in eine traditionelle Rollenverteilung – spätestens wenn sie Kinder bekommen. Barbara Schrammel ist Diplom-Sozialpädagogin und Vorstandsmitglied im Verein Frauen* beraten Frauen*. Sie erklärte im Rahmen der Wiener Frauenwoche in ihrem Vortrag bei „**Gesundheitsförderung im Gespräch**“ am 3.3.2025 Begriffe wie Mental Load und fair geteilte Partner-/Elternschaft. Auch die Auswirkungen auf die Gesundheit und die Partnerschaft waren Thema. Schließlich wurde besprochen, welche strukturellen Veränderungen notwendig wären, um fair geteilte Partner-/Elternschaft zu fördern.

wig.or.at



V.l.: Matthias Hümmelink (Referent der Geschäftsführung, WiG), Barbara Schrammel (Verein Frauen* beraten Frauen*), Franziska Renner (stv. Geschäftsführerin, WiG), Kristina Hametner (Leiterin Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele)

WIENER SCHULFRUCHTPROGRAMM

In der Schule garteln

Das Programm Hochbeete ist seit dem Schuljahr 2020/21 Teil des **Wiener Schulfruchtprogramms** und hat seither bereits über 150 öffentliche Pflichtschulen in Wien mit Hochbeeten ausgestattet, um das Wissen der Schüler*innen rund um das Thema **gesunde Ernährung** zu erweitern. Das Angebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG wird in Kooperation mit der AMA im Rahmen des EU-Schulprogramms mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Union umgesetzt. Aufgrund der großen Nachfrage stehen im laufenden Semester erneut 50 Hochbeete zur Verfügung. Diese können ab sofort von Schulen in Wien beantragt werden. „Die Kinder sind begeistert,

Die Wiener Schüler*innen lernen beim gemeinsamen Garteln im Hochbeet viel über ausgewogene Ernährung.



wenn sie die Hochbeete pflegen und gemeinsam garteln. Dabei lernen sie viel über die Bedeutung von Nachhaltigkeit und Regionalität, über verschiedene Lebensmittel und darüber, wie wichtig und gut saisonale Ernährung sein kann“, betont Dennis

Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Wiener öffentliche Pflichtschulen können ein Hochbeet bis spätestens 31.5.2025 beantragen. Details und Informationen zur Beantragung gibt es hier: yourl.at/wienschulfruchtprogramm

Was heißt DENN HIER ALT?

Wir alle wollen gesund alt werden. Aber was bedeuten Alter und Altern eigentlich? Und was können wir für unsere späte(re) Gesundheit tun?

Was erwarten Sie von einem Artikel über gesundes Altern? Geschichten über gebrechliche Menschen mit weißen Haaren? Welche über Kaffeehausrunden alleinstehender Senior*innen? Oder vielleicht welche über begeistert ihre Enkel*innen versorgende Großeltern? Nun, alle diese Typen gibt es. Doch betagte Menschen in klischeehafte Kategorien einzuordnen ist viel zu eng gefasst. Denn das Alter ist vielseitig wie die Menschen und ihr Leben.

Was ist „alt“? Während manche 60-Jährige auf Gehhilfen oder andere Unterstützung angewiesen sind, reisen andere mit 80 allein um die halbe Welt. Voll im Berufsleben stehende Großeltern lieben ihre Enkel*innen, können sich aber aus Zeitgründen an deren täglicher Betreuung nicht beteiligen – oder sehen das gar nicht als ihre Aufgabe. Viele Pensionist*innen entdecken Hobbys, für die früher zu wenig Zeit war, oder leisten wichtige Arbeit im Ehrenamt. Die Weltgesundheitsorganisation WHO bringt es im „Weltbericht über Altern und Gesundheit“ auf den Punkt: „Den typischen älteren Menschen gibt es nicht.“



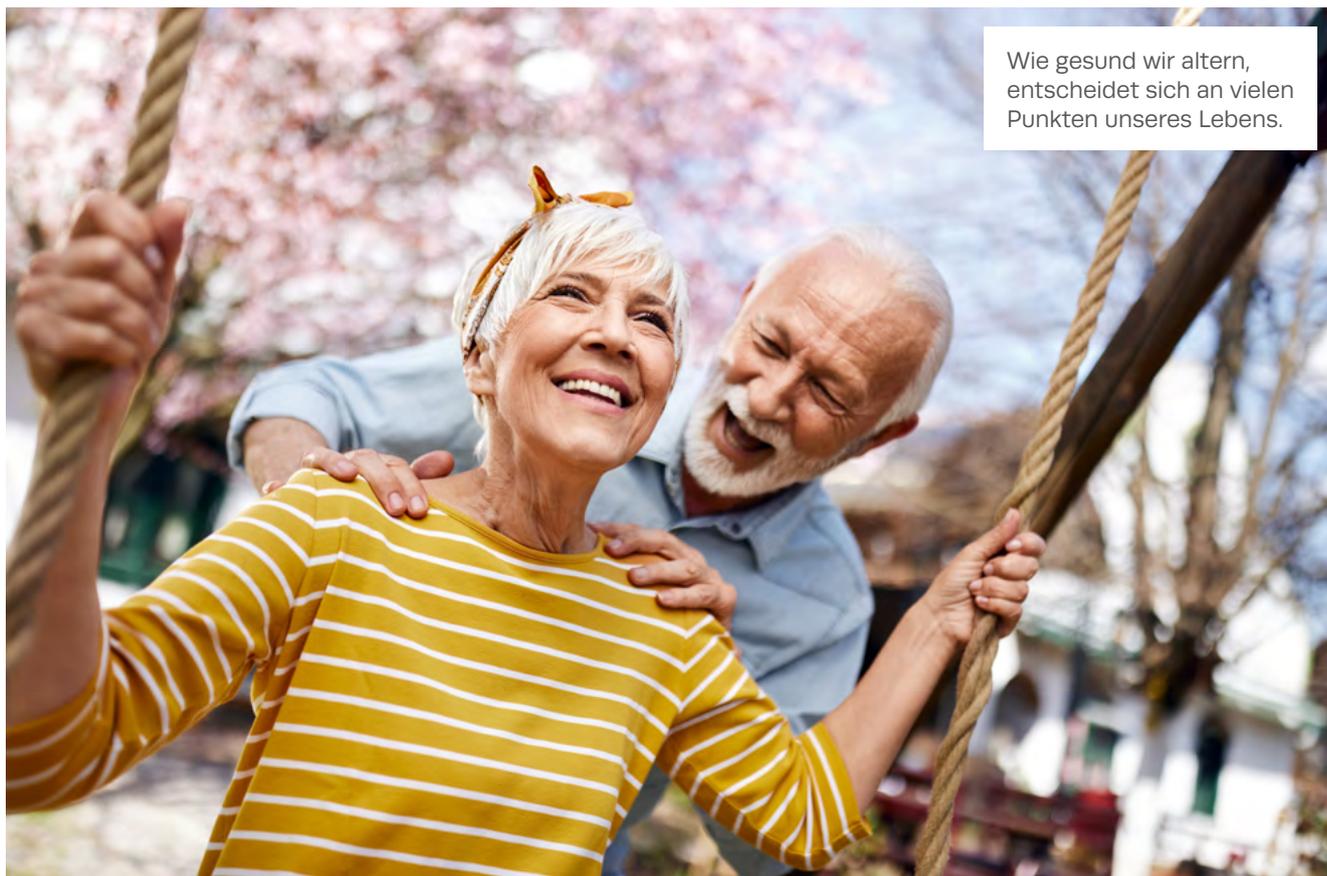
Es ist nie zu spät, um durch Änderungen im Verhalten zu mehr Wohlbefinden und gesunder Lebensqualität zu kommen.

*Dennis Beck, Geschäftsführer
Wiener Gesundheitsförderung – WiG*

Altern von Anfang an? Einige Forschungen gehen davon aus, dass die Alterung bereits vor der Geburt beginnt, da Zellschäden aus elterlichen Keimzellen übernommen werden können. Andere argumentieren, dass das Altern mit der Geschlechtsreife beginnt. Denn da würde sich die Wirkung verschiedener Mechanismen, die wir in der Jugend für unsere Entwicklung brauchen, drehen und zum Abbau von körperlicher und geistiger Substanz führen. Welcher dieser Theorien wir auch folgen: Tatsache ist, dass typische Anzeichen des Alterns wie Falten, nachlassende Leistungsfähigkeit, aber auch mehr Gelassenheit und Lebenserfahrung schon bei 20-Jährigen auftreten können. Die

Geschwindigkeit, in der Menschen altern, variiert aufgrund von genetischer Veranlagung, Umweltfaktoren und Lebensstil aber stark.

Faktor Lebensverlauf. Die sogenannte Lebensverlaufsperspektive betrachtet das Alter im Zusammenhang mit Ereignissen in der Lebensgeschichte. Dazu gehören Phasen wie Kindheit, Jugend, Erwachsenenzeit oder Alter. Aber auch konkrete Ereignisse, wie Eheschließung und -scheidung, Eintritt in oder Austritt aus dem Arbeitsmarkt und andere während des Lebens auftretende Übergangphasen (siehe Seite 8) üben Einfluss aus. Die Vielfalt an Fähigkeiten und Gesundheitsbedürfnissen älterer Menschen hat ihre Wurzeln in diesen lebenslangen Ereignissen. Daher sollte auch Gesundheitsförderung ein lebenslanges Thema sein. Dazu meint Dennis Beck, der Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WiG: „Es ist ideal, wenn ganzheitliche Gesundheitsförderung schon früh im Leben beginnt. Es ist aber auch nie zu spät, um durch Änderungen im Verhalten zu mehr Wohlbefinden und gesunder Lebensqualität zu kommen.“ Die WiG fördert zahlreiche Initiativen, die sich der Gesundheit älterer Menschen widmen.



Wie gesund wir altern, entscheidet sich an vielen Punkten unseres Lebens.

Gesundes Alter. Die Möglichkeiten und Chancen, das Leben im Alter gesund zu gestalten, sind nicht für alle Menschen gleich. Unter anderem spielen Einkommen, Lebensstandard sowie die körperliche und psychische Gesundheit eine Rolle. Die WHO fordert die Schaffung eines altersfreundlichen Lebensumfelds für alle. Das bedeutet, dass ältere Menschen an einem für sie geeigneten Ort in Sicherheit und selbstbestimmt alt werden, sich weiterentwickeln und einen Beitrag zum

Gemeinwesen leisten können. Dabei berücksichtigt dieser Ansatz sehr wohl, dass manche Fähigkeiten mit zunehmendem Alter nachlassen. Dennoch soll Raum für persönliche Lebensentscheidungen bleiben. In Wien gibt es viele Möglichkeiten, wie Senior*innen ihr Leben selbstbestimmt gestalten können. Der Wiener Gesundheitsstadtrat Peter Hacker meint dazu: „Wien bietet Senior*innen zahlreiche Möglichkeiten, um sich einzubringen, Kontakte zu knüpfen und das Leben in vollen

Zügen zu genießen. Viele Vereine, Treffpunkte und Serviceeinrichtungen in unserer Stadt haben die Aufgabe, ältere Menschen in ihrem Alltag zu unterstützen und ihnen die Möglichkeit zu geben, selbstbestimmt an einer lebendigen und aktiven Gemeinschaft teilzuhaben.“

Auch Eigeninitiative wirkt. Natürlich kann auch jede*r Einzelne die Gesundheit im Alter selbst fördern. Ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse ist sinnvoll. Außerdem wird die Einhaltung des empfohlenen Pensums von mindestens 150 Minuten moderater bzw. 75 Minuten intensiver Bewegung pro Woche empfohlen. Besonders positiv wirkt Bewegung sowohl auf unsere körperliche als auch auf die seelische Gesundheit dann, wenn sie gemeinsam mit anderen gemacht wird. >



Wien bietet Senior*innen viele Möglichkeiten, selbstbestimmt an einer lebendigen Gemeinschaft teilzunehmen.

Peter Hacker, Wiener Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport



Hier tut nicht nur die Bewegung, sondern auch der persönliche Kontakt bzw. der Austausch, der uns geistig fit hält, gut. In Wien ist beispielsweise das gemeinsame Walken im Rahmen des Projekts „Bewegte Apotheke“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG beliebter Treffpunkt für viele Menschen unterschiedlichen Alters. In dieser Gemeinschaft fühlen sich auch jene wohl, denen nicht mehr alles so leicht fällt wie früher. Sie tun damit viel für ihr Wohlbefinden und ein gesundes Altern. (sfw)

wig.or.at/bewegte-apotheke
youurl.at/whoalter

UND WAS KOMMT ALS NÄCHSTES?

Übergänge in neue Phasen – von der Schule zum Beruf, ins Eheleben, in die Pension usw. – gehören zum Leben.

Und doch haben sie im Alter einige Eigenheiten.

Anna Wanka von der Goethe-Universität Frankfurt, Fachbereich Erziehungswissenschaften, beschäftigt sich in ihrer Forschung mit Übergängen. Sie meint einerseits, dass diese für ältere Menschen oft leichter sind, weil Senior*innen schon auf vielen Erfahrungen aufbauen können. Andererseits gibt es gerade im Alter oft besonders schwierige Übergänge: „Viele sind mit Verlusten, beispielsweise von geliebten Menschen, verbunden. Auch der Wechsel in die Pension wird oft als der Verlust der Arbeit empfunden.“ Eine möglichst gute Vorbereitung kann Übergänge erleichtern. Das kann vor der Pension beispielsweise sein, indem ein gutes soziales Netz auch außerhalb der Arbeit aufgebaut wird. Oder indem rechtzeitig nach neuen Aufgaben gesucht wird, beispielsweise im Ehrenamt. Wanka betont aber, dass all das viel mehr Eigeninitiative als bei früheren Übergängen im Leben braucht: „Wir bereiten unsere Kinder auf die Schule vor. Die Schule bereitet sie auf das Arbeiten vor usw. Für die Übergänge im Alter gibt es kaum Institutionen, die uns vorbereiten. Dieses Problem wird zu wenig gesehen. Daher ist es wichtig, selbst zu überlegen und sich darauf vorzubereiten, wie die nächste Phase des Lebens gestaltet werden soll.“



Anna Wanka von der Emmy Noether-Nachwuchsgruppe „Linking Ages“ an der Goethe-Universität in Frankfurt am Main beschäftigt sich mit den Übergängen zwischen verschiedenen Lebensphasen.

DAS GESUNDE STADT-GEWINNSPIEL*

Gratis in die Wiener Bäder

Die Hallen-, Frei- und Kombibäder der Stadt Wien bieten Spaß, Entspannung und viele Möglichkeiten für gesunde Bewegung. Wir verlosen unter allen richtigen Antworten:

- 1 x Bonuskarte für Erwachsene im Wert von € 76,- (= 10 Eintritte plus 3 gratis)
- 5 x 1 Wertkarte im Wert von € 10,-

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage:

Haben alle Menschen im Alter die gleichen Gesundheitsbedürfnisse?

- a) Ja, natürlich
- b) Nein, das ist ganz unterschiedlich
- c) Nur, wenn sie alle in derselben Stadt leben

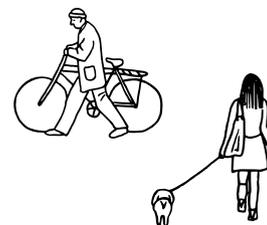
Hier geht es zum Gewinnspiel:



* Teilnahmebedingungen finden Sie unter: wig.or.at/magazin-gesunde-stadt/gewinnspiel

Gesund im Alter

Wir wollten wissen, wie Menschen verschiedenen Alters das Thema Gesundheit im Alter sehen. Es zeigte sich, dass sich auch die Befragten jüngeren Alters schon Gedanken darüber machen.



BARBARA KAISER

35 Jahre

Früher war Gesundheit ein Thema der „anderen“, der Eltern und Bekannten. Heute bedeutet es, fit zu bleiben, um Krankheiten im Alter vorzubeugen und jetzt öfter auftretende Beschwerden wie Rückenschmerzen zu mindern.



JAN SCHWIEGER

55 Jahre

Um mich fit zu halten, fahre ich so oft wie möglich mit dem Rad. Zum Auspowern spiele ich Tennis, für die Konzentration eine Runde Darts. Und ich werde wohl langsam mehr Dehnungsübungen machen müssen.



MARIA KOVATSCHIK

81 Jahre

Ich gehe jeden Tag spazieren. Ich koche auch täglich selbst, damit ich etwas Ordentliches esse. Und ich richte mir in der Früh immer einen Krug Wasser her, den ich immer sehe. Auf's Trinken vergesse ich sonst nämlich.



KLEMENT CABANA

62 Jahre

Ich habe mich immer viel bewegt, gehe gern und fahre viel Rad. Aber ich habe vor einigen Jahren bemerkt, dass ich mehr tun muss, um meine Kraft zu erhalten. Seit einigen Jahren trainiere ich Kraft und Ausdauer im Fitnesscenter.



KATRIN SEIDEL

60 Jahre

Ich freue mich auf meine Pension demnächst – weil ich dann mehr Zeit für Fitness habe. Täglich spazieren zu gehen und mehr für meinen Rücken zu tun ist mir ein Bedürfnis. Um geistig fit zu bleiben, studiere ich nochmal.



MICHAEL BÄK

38 Jahre

In meinem Umfeld gibt es zwei konträre ältere Menschen – einer sehr aktiv, der andere tut gar nichts. Wie unterschiedlich alt sie wirken, motiviert mich, z.B. bei der Ernährung, schon jetzt auf meine Gesundheit zu achten.



Alter hat VIELE GESICHTER

Ein positives Bild vom Alter(n) zu haben fördert die eigene Gesundheit und tut der Gesellschaft gut. Um das Thema Alter realistisch und wertschätzend zu sehen, müssen stereotype Bilder vermieden werden.



Wie wir übers Altern denken, beeinflusst das eigene Altern und damit unsere Gesundheit, Zufriedenheit und das Wohlbefinden. Wer eine positive Einstellung zum Altern hat, wird wahrscheinlich auch im fortgeschrittenen Alter eher aktiv bleiben, sich mit anderen Menschen treffen oder sich in der Gesellschaft engagieren. Wer negativ über das Älterwerden denkt, nimmt womöglich weniger Vorsorge in Anspruch, bewegt sich im Laufe des Älterwerdens weniger oder zieht sich mehr zurück. Durch in der Folge entstehenden Bewegungsmangel und wenig sozialen Kontakt kann sich ein

schlechtes Bild vom eigenen Altern direkt auf unsere Gesundheit auswirken. Doch wie entsteht eigentlich das Bild, das wir vom Altern haben? Und wie lässt sich eine gute Vorstellung vom Altern im Allgemeinen und vom eigenen Älterwerden im Speziellen entwickeln?

Bilder im Kopf. Menschen haben unterschiedliche Vorstellungen davon, wie ältere Menschen sind. Wie wir als Einzelpersonen und Gesellschaft übers Alter denken, wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Dazu gehören zum Beispiel die Erfahrungen, die wir persönlich mit älteren Menschen, wie etwa Nachbar*innen, Familienmitgliedern oder Arbeitskolleg*innen, machen. Laut

einer 2020 veröffentlichten Studie der Universität Fordham in den USA haben Personen, die regelmäßig Kontakt mit vielen älteren Menschen haben, eine positivere Einstellung zu älteren Personen und zum eigenen Älterwerden. Das trifft auf junge, aber noch viel mehr auf ältere Menschen selbst zu: Der häufige Kontakt zu anderen älteren Personen vermittelt ihnen ein freudvolleres Bild vom eigenen Altern. Der Austausch tut der seelischen Gesundheit gut. Gemeinsame Bewegungsaktivitäten, Kochen und Ähnliches wirken positiv auch auf die körperliche Gesundheit. In Wien gibt es zahlreiche Angebote, die den Kontakt zwischen Senior*innen auf vielfältige Weise fördern (siehe Seite 13).



Menschen, die ein positives Bild von ihrem eigenen Alter(n) und von dem anderer haben, sind zufriedener als solche, die das Alter als etwas Negatives sehen.

Irreführende Bezeichnungen.

Alter(n)sbilder werden stark davon geprägt, wie ältere Menschen in Medien dargestellt werden. „Häufig werden dabei einseitige Bilder oder Wörter verwendet, die nicht der Vielfalt von Alter(n) entsprechen“, sagt Daniela Ramelow, Gesundheitsreferentin für Gesundheitsförderung älterer Menschen beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Ein klassisches Beispiel für die einseitige, reduzierte Darstellung von Alter(n) ist die Abbildung faltiger Hände. In der Werbung, in Magazinen oder auch in sozialen Medien werden ältere Menschen häufig als „Silver Surfers“, „Best Agers“, „Silberperlen“, „Golden Agers“, aber auch als „Ruheständler“ oder

„Barockteenager“ bezeichnet. Ramelow ordnet solche Begriffe als sehr kritisch ein. „Pauschalierungen wie diese bergen die Gefahr, festgefahrene Bilder über ältere Menschen zu entwickeln oder zu verstärken“, sagt sie. Bezeichnungen wie „Silver Surfers“ stellten das Alter zum Beispiel als besonders positiv und damit einseitig und überzeichnet dar. Sie enthielten unterschwellig die Botschaft, dass Jugendlichkeit das eigentliche Ziel im Alter sei. Es werde der Eindruck erweckt, dass das Alter durch intensive körperliche Aktivität oder Anti-Aging-Pflegeprodukte „geleugnet“ werden könne. Durch die hohen Ansprüche an die Jugendlichkeit entstehe Unzufriedenheit, die letztendlich >



”

Gesellschaften, die das Altern wertschätzen, schaffen bessere Lebensbedingungen für alle Altersgruppen und setzen sich mehr für gesellschaftlichen Zusammenhalt ein.

Daniela Ramelow, Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)

WAS IST AGEISMUS?*

Der Begriff wird oft in Zusammenhang mit Altersdiskriminierung genannt. Ageismus (Age = englisch für Alter) bedeutet, dass Menschen und Gesellschaften vorgefasste Meinungen und Vorurteile gegenüber bestimmten Altersstufen haben und ihr Handeln danach ausrichten. Dieses benachteiligende Handeln wird dann Altersdiskriminierung genannt. Ageismus kann zum Beispiel die Vorstellung beinhalten, dass ältere Menschen grundsätzlich krank, vergesslich, einsam oder verarmt sind. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) verhält sich jede zweite Person weltweit altersdiskriminierend gegenüber älteren Personen.

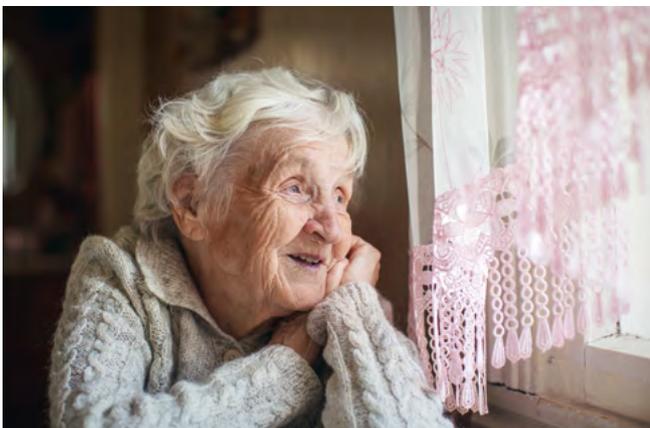
*Quellen: Universität Wien, WHO

der Gesundheit nicht gut tun könnte. Zu altern ist laut Ramelow ein natürlicher Prozess. Ältere Menschen sollten daher eher mit neutralen Begriffen wie „Menschen im höheren Alter“ oder „Senior*innen“ bezeichnet werden. „Das Ziel sollte es sein, ältere Menschen ohne Über- oder Unterbetonungen respektvoll und realistisch darzustellen und dabei die Vielfalt des Alter(n)s hervorzuheben. Auch der Zusammenhang, in dem der Begriff verwendet wird, ist zu berücksichtigen“, empfiehlt die Soziologin und Public-Health-Expertin.

Vielfältige Einflüsse. Neben unserer persönlichen Sichtweise

wirken auch gesellschaftliche Vorstellungen und Werte auf das Bild vom Alter(n) ein. „Dazu zählen zum Beispiel Traditionen, Religionen oder das Umfeld, in dem Menschen aufwachsen und sich entwickeln“, erklärt Daniela Ramelow. Die Rahmenbedingungen entscheiden mit, wie wir das Alter(n) sehen. Sind in einer Gesellschaft alte Menschen gut versorgt, ist es leichter, das Alter positiv zu sehen, als wenn es mit Existenzangst verbunden ist.

Unterschiede bei Geschlechtern. Nicht zuletzt sind Alter(n)sbilder teilweise auch geschlechterspezifisch beeinflusst. Der weibliche Al-



Ein positives Altersbild strahlt auf andere aus, aber auch auf die Person selbst.



”

Männlich geprägte Alter(n)sbilder erwecken oft den Eindruck, dass Männer auch im Alter stark, potent und leistungsfähig sein müssen. Das kann sehr viel Druck erzeugen.

Psychotherapeut Romeo Bissuti, Leiter des Männergesundheitszentrums MEN, Wien

terungsprozess wird häufig auf die Wechseljahre oder den Verlust des jugendlichen Aussehens reduziert. Männer sind eher damit konfrontiert, ihren Status bis ins hohe Alter aufrechterhalten zu müssen. „Männlich geprägte Alter(n)sbilder erwecken oft den Eindruck, dass Männer auch im Alter stark, potent und leistungsfähig sein müssen. Das kann sehr viel Druck erzeugen, da Männer sich bis in hohe Alter sensible Seiten verbieten, ihre Männlichkeit durch risikohaftes Verhalten beweisen wollen oder aus Scham auf Hilfsgeräte wie einen Gehstock oder Rollator verzichten, was wiederum die Sturzgefahr erhöht“, erklärt der Psychotherapeut Romeo Bissuti, Leiter des Männergesundheitszentrums MEN in Wien.

Wertschätzung statt Diskriminierung. Auch das Denken und Handeln anderer kann Einfluss auf unser Altersbild nehmen. Altersdiskriminierung, das ist Benachteiligung aufgrund des Alters, kann persönliche Chancen einschränken. Etwa den Zugang zu Arbeit, Weiterbildung oder der Teilhabe am sozialen Leben. All diese Einschränkungen zusammen können

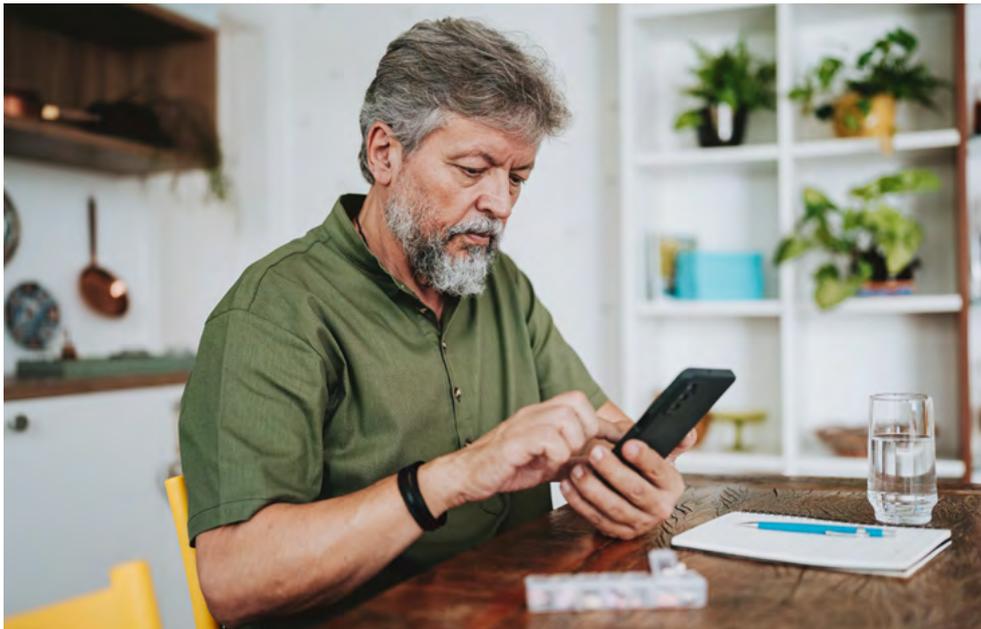
die Qualität des Alterns schmälern. „Altersdiskriminierung kann im Alter zu einem geringen Selbstwertgefühl, Isolation und einer geringeren Lebensqualität führen“, erklärt Daniela Ramelow. Die Vermittlung positiver und wertschätzender Alter(n)sbilder kann dem entgegenwirken. „Gesellschaften, die das Altern wertschätzen, schaffen bessere Lebensbedingungen für alle Altersgruppen und setzen sich mehr für gesellschaftlichen Zusammenhalt ein“, erklärt Ramelow.

Altern als Geschenk sehen. Ein positives Alter(n)sbild strahlt auf einen selbst und andere aus: In ihrem Buch „Riot, don't diet! Aufstand der widerspenstigen Körper“ (2021; Verlag: Kremayr & Scheriau) setzt sich die Kulturwissenschaftlerin Elisabeth Lechner dafür ein, die „sichtbaren Spuren eines gelebten Lebens zu feiern statt abzuwerten“. Sie berichtet von Menschen, die sich gegen Altersdiskriminierung stellen, ihren Alterungsprozess als Geschenk betrachten und anderen Mut machen – damit Menschen ihre Sichtweise ändern und auch im Alter mit sich zufrieden und seelisch gesund sein können. (mk)

FÜR EIN POSITIVES ALTERSBILD

Menschen, die auch außerhalb der eigenen Familie in Kontakt mit älteren Personen kommen, erleben die vielen Facetten des Alters und haben meist ein positiveres Altersbild.

- **kwp.at/pensionistenklubs**
Die Wiener Pensionist*innenklubs bieten allen Senior*innen der Stadt Wien vielfältige Möglichkeiten zur individuellen Freizeitgestaltung an.
- **seniorinnen.wien**
In Wien organisiert ein eigenes Team der Stadt namens „Wien für Senior*innen“ Projekte für ältere Menschen rund um Bewegung, Arbeit, Gesundheit und mehr. Dazu gehören etwa die Plattform „Demenzfreundliches Wien“ oder der jährlich stattfindende „Monat der Senior*innen“.
- **wig.or.at/bewegte-apotheke**
Das Projekt „Bewegte Apotheke“ der Wiener Gesundheitsförderung – WIG lädt das ganze Jahr über zu kostenlosen Nordic-Walking-Treffen ein, Treffpunkt ist vor ausgewählten Apotheken in den jeweiligen Bezirken.
- **men-center.at**
Das Männergesundheitszentrum MEN bietet Männern und Burschen zahlreiche Gruppenangebote für Bewegung, Tanzen und Singen an. Speziell an Interessenten ab 50 Jahren richtet sich das Angebot „Walking Football“: Das ist quasi Fußballspielen im Gehen.
- **achtsamer.at**
Die lokale Initiative des Vereins „Achtsamer 8.“ setzt sich unter anderem für altersfreundliche Betriebe ein und organisiert Erzählcafés für Interessierte in jedem Alter.



In unserem **Blog** finden Sie Tipps, wie Sie sich entspannt mit digitalen Medien vertraut machen und diese für Ihre Gesundheit nutzen können.



Den Arzttermin gemütlich von daheim aus zu reservieren ist für viele angenehm. Andere sind damit aber überfordert.

Digital fit UND GESUND

Von der Online-Terminbuchung in der Arztpraxis bis zur Bewegungs-App: Digitale Gesundheitsangebote können für ältere Menschen herausfordernd sein. Zugleich bieten Internet & Co. Unterstützung für ein gesundes Altern.

Wenn wir digital verfügbare Informationen über Gesundheit und Gesundheitsleistungen finden, verstehen, bewerten und anwenden können, wird das digitale Gesundheitskompetenz genannt. Menschen ab 60 Jahren fühlen sich dabei oft besonders gefordert. Das zeigen die Ergebnisse des internationalen Health Literacy Population Survey 2019–2021 (HLS19), einer Umfrage zur Gesundheits-

kompetenz von Menschen in 17 europäischen Ländern.

Kann ich digital? Online einen Arzttermin zu buchen, eine Bewegungs-App zu bedienen oder nach einem Spaziergang die geleisteten Schritte am Handy abzulesen kann für ältere Menschen herausfordernd sein. Erstens ist es nicht für alle selbstverständlich, digitale Geräte wie Smartphones und Tablets zu besitzen. „Die Senior*innen von heute sind eben keine



Älteren Menschen muss die Angst vor neuen Technologien genommen werden. Wichtig sind dabei Quick Wins, also schnelle Erfolge. Und es muss klar sein: Ich muss nicht alles am Smartphone können. Wichtig ist nur das, was ich in meinem Alltag brauche.

*Sabine Hofer-Gruber, Senior*innenbeauftragte der Stadt Wien*

Digital Natives, also nicht mit digitalen Hilfsmitteln aufgewachsen. Es gibt hier oft auch innere Hürden, die damit zusammenhängen, dass wir Angst haben: Kann ich das? Mache ich etwas kaputt? Mache ich mich lächerlich?“, erklärt die Senior*innenbeauftragte der Stadt Wien Sabine Hofer-Gruber. Zweitens tun sich manche Personen motorisch schwer, Smartphones zu bedienen. Auch Probleme beim Sehen und Hören können den Umgang mit dem Telefon oder Laptop erschweren. Selbst wer sich im Internet zurechtfindet, kann nicht automatisch seriöse von unseriösen Informationen zum Thema Gesundheit unterscheiden. Es ist generell schwer zu erkennen, ob es sich bei Gesundheitsangeboten um Werbung oder vertrauenswürdige Information handelt. Daher braucht es niederschwellige Unterstützung. Hier ist es wichtig, dass es Möglichkeiten zur Weiterbildung gibt, bei denen Senior*innen auf Augenhöhe abgeholt werden. In Wien wird viel unternommen, um ältere Menschen dabei zu unterstützen, digitale Medien so zu nutzen, dass sie dadurch ihren Alltag besser meistern können (siehe Kasten).

Digital selbstständig. Verwenden ältere Menschen digitale Geräte und Anwendungen im Alltag, können sie mit Freund*innen in Kontakt bleiben, von zu Hause Arzttermine vereinbaren oder wichtige Gesundheitsinformationen erhalten. Das kann die soziale Teilhabe stärken und die Selbstständigkeit fördern. Matei Capatu, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Akademie für Altersforschung am Haus der Barmherzigkeit, sieht bei der Benutzerfreundlichkeit von digitalen Gesundheitsangeboten noch Aufholbedarf. Er meint: „Der Wunsch nach Autonomie und Selbstständigkeit ist auch im höheren Alter noch stark. Deshalb sollte jede Technologie so gestaltet sein, dass sie von allen Menschen bedient werden kann.“ Viele lernen den Umgang mit Smartphone & Co. mithilfe von Familienmitgliedern oder Freund*innen, wie eine Befragung im Rahmen der 2023 veröffentlichten Publikation



Matei Capatu, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Akademie für Altersforschung am Haus der Barmherzigkeit

„Bildung und digitale Kompetenzen im Alter“ des Sozialministeriums ergab.

Forschung für die Gesundheit. Forscher*innen beschäftigen sich damit, wie ältere Menschen beim Gesundbleiben noch besser digital unterstützt werden können. Am Zentrum für Public Health an der Universität Wien wird etwa erforscht, wie die medizinische Grundversorgung durch digitale Methoden unterstützt werden kann, zum Beispiel durch Arztgespräche über Video. Die Akademie für Altersforschung am Haus der Barmherzigkeit forscht aktuell am von der Österreichischen Forschungsförderungsgesellschaft geförderten Projekt „KliMate“: Dabei sollen Klima- und Gesundheitskompetenz, Aktivität und Bewegung von älteren Menschen mit digitaler Unterstützung gefördert werden. Das Ziel ist unter anderem, dass ältere Menschen trotz Klimawandel und zunehmender Hitzetage fitter durch heiße Tage kommen. Das geschieht etwa durch individuelle Tipps über das Smartphone. Zudem werden die Menschen auch zum aktiven Austausch mit anderen eingeladen, etwa in Erzählcafés. Durch die Ergebnisse dieser Forschung sollen digitale Hilfsmittel uns zukünftig noch besser und niederschwelliger dabei unterstützen, im Alter unsere Selbstwirksamkeit zu erhalten. (mk, sfw)

DIGITAL KANN JEDE*R LERNEN

In Wien können Senior*innen den Umgang mit digitalen Medien niederschwellig lernen oder verbessern. Die Volkshochschulen, die Pensionist*innenklubs der Stadt Wien oder Digital Austria bieten kostenlose Workshops. Die Broschüre „Ab ins Internet – aber mit welchem Gerät?“ der Servicestelle digitale Senior*innen informiert über geeignete Geräte, „Das Internet sicher nutzen“ von Safer Internet über den sicheren Umgang damit.

digitaleseniorinnen.at

saferinternet.at

digitalaustria.gv.at



Gesundheit für die Jüngsten

Seit zehn Jahren engagiert sich das „Netzwerk Gesund im Wiener Kindergarten“ für die Gesundheitsförderung in elementaren Bildungs- und Betreuungseinrichtungen. Von den vielfältigen Angeboten und Projekten profitieren Kinder, Mitarbeiter*innen und Eltern.

Im Kindergarten als der ersten öffentlichen Bildungseinrichtung werden gesundheitsfördernde Verhaltensweisen erlernt. Um dieses Potenzial zu nutzen, hat die Wiener Gesundheitsförderung – WiG vor zehn Jahren das „Netzwerk Gesund im Wiener Kindergarten“ ins Leben gerufen. Die Plattform für den persönlichen Austausch von Wissen und Erfahrungen zwischen öffentlichen und privaten elementaren Bildungs- und Betreuungseinrichtungen in Wien wird aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds (LGFF), der von der Stadt Wien und der Sozialversicherung eingerichtet wurde, finanziert.

Austausch und Vernetzung. „Das Besondere am Netzwerk ist, dass es alle Beteiligten in der Lebenswelt Kindergarten anspricht – Kinder, Mitarbeiter*innen, Eltern und Entscheidungsträger*innen“, betont



Das Netzwerk spricht alle Beteiligten in der Lebenswelt Kindergarten an.

Tanja Founé, zuständige Gesundheitsreferentin und Projektleiterin in der WiG

die WiG-Gesundheitsreferentin und Projektleiterin Tanja Founé. Angeboten werden regelmäßige Netzwerktreffen für alle Mitarbeiter*innen elementarer Bildungs- und Betreuungseinrichtungen sowie Workshops, Arbeitsgruppen und Webinare zu Ernährung, Bewegung

und Seelischer Gesundheit. Dabei spielt auch die Gesundheit der Mitarbeiter*innen eine wichtige Rolle – denn nur gesunde Betreuer*innen können optimal für die Kinder sorgen und ihnen als Vorbild dienen. Unter dem Motto „Meine gesunde Idee für den Kindergarten“ unterstützt die Wiener Gesundheitsförderung – WiG zudem Aktivitäten, die die Gesundheit und das Wohlbefinden im Kindergarten fördern. Das kann ein Bewegungsfest sein, eine Kräuterwanderung oder das Gärtnern im eigenen Garten. Für solche Projekte können Sachkosten sowie Kosten für externe Trainer*innen übernommen werden.

Kooperationsvereinbarung. Ein Meilenstein wurde im vergangenen November gesetzt: Die WiG und die sieben größten Trägerorganisationen Wiens – Stadt Wien – Kindergärten, Wiener Kinderfreunde, Kinder in Wien, St. Nikolausstiftung Erzdiözese Wien, Dachverband der Wiener Privatkinderkärten und -horte, Verein Wiener Kindergruppen und Vereinigung Katholischer Kindertagesheime – haben eine Kooperationsvereinbarung unterzeichnet. Diese ist Zeichen der engen Zusammenarbeit und hat das Ziel, Ressourcen zu bündeln. „Die gemeinsame Erarbeitung der Kooperationsvereinbarung hat diese langjährige Partnerschaft noch einmal gestärkt und zeigt, welchen hohen Stellenwert die Gesundheitsförderung für alle beteiligten Organisationen hat“, sagt Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. (ck)



Regelmäßige Koordinationstreffen sind eine wichtige Drehscheibe bei der Zusammenarbeit der WiG und der Kindergarten-Trägerorganisationen.



Im 15. Bezirk gibt es viele gesunde Angebote für jedes Alter.

Gemeinsam gesund in Rudofsheim-Fünfhaus

Ob Gesundheitsprojekte für Jugendliche, generationsübergreifende Aktionen oder innovative Nachbarschaftsideen – bei der Gesundheitsförderung im Bezirk wird Kooperation großgeschrieben.

In Rudofsheim-Fünfhaus stehen die Lebensqualität und Gesundheit der Bewohner*innen seit vielen Jahren im Mittelpunkt. Beispielsweise unterstützt der Bezirk heuer die Jugendgesundheitskonferenz der WiG. Jugendliche beschäftigen sich dabei über mehrere Monate intensiv mit Gesundheitsthemen, die sie bewegen, und präsentieren dann ihre Ideen im Frühsommer auf der Konferenz. „Es ist jedes Mal eine Freude, zu sehen, mit wie viel Enthusiasmus die Jugendlichen dabei sind und wie sehr sie davon profitieren – durch mehr Selbstbewusstsein, Wissen und Gesund-

heitskompetenz“, erklärt Petra Zykan, Programmleiterin in der WiG für den 15. Bezirk.

Gemeinsam stark. Seit 2016 ist Rudofsheim-Fünfhaus Teil des Programms „Gesunde Bezirke“. Das Erfolgsrezept: Vernetzung und Zusammenarbeit. „Hier ziehen so viele engagierte Einrichtungen, die Bezirkspolitik und die Wiener Gesundheitsförderung – WiG an einem Strang, um die Gesundheit der Bewohner*innen zu stärken“, freut sich Petra Zykan. Ein weiterer jährlicher Fixpunkt im Bezirk ist die Bezirksgesundheitskonferenz.



”

Mir liegen die Themen ‚Gesundheit im Alter und ‚Krankheitsprävention durch Sport und Bewegung für Kinder und Jugendliche‘ besonders am Herzen.

*Dietmar Baurecht,
Bezirksvorsteher Rudofsheim-Fünfhaus*

Gemeinsam werden hier Themen aufgegriffen, die den Bezirk bewegen, und konkrete Verbesserungen angestoßen – zuletzt mit Fokus auf die Gesundheitsförderung armutsbetroffener Menschen. „Gesundheit ist ein sehr hohes Gut!“, betont Bezirksvorsteher Dietmar Baurecht. Ihm liegen ganz besonders die Gesundheit der älteren Mitmenschen sowie ein gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen am Herzen. Der Bezirk setzt auch viel daran, den öffentlichen Raum attraktiv zu gestalten und aktive Mobilität zu fördern. So wurden die Äußere Mariahilfer Straße und die Hütteldorfer Straße umgestaltet und Radwege angelegt. Der Park am Neusserplatz wurde erweitert und auf dem Radübungsplatz in der Guntherstraße können Kinder Fahrradfahren trainieren und Spaß daran finden.

Einfach mitmachen! „Gesundheit erleben – einfach mitmachen!“ heißt es im Frühsommer beim kostenlosen Mitmachprogramm der Wiener Gesundheitsförderung – WiG zur Seelischen Gesundheit. Das Motto: Einfach vorbeikommen, Pause machen und Entspannungsübungen kennenlernen. Aktiv werden können Bezirksbewohner*innen auch, wenn sie eine gesundheitsförderliche Idee haben. Mit der Initiativenförderung unterstützt die WiG die Umsetzung gesunder Ideen von Privatpersonen und Organisationen im Bezirk – auch finanziell. Ob Tanzworkshop, gemeinsames Gärtnern, Töpfern oder Straßenfest – im Fokus stehen Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit, soziale Teilhabe und eine gesunde Nachbarschaft. „Großartig an der Initiative ist, dass alle Bewohner*innen die Möglichkeit haben, selbst Akzente bei der Gesundheitsförderung zu setzen“, meint dazu auch Bezirksvorsteher Dietmar Baurecht. (ck)

Aus den BEZIRKEN



So lebendig geht es in den Grätzeln unserer Stadt zu.

1020 LEOPOLDSTADT

Nachbarschaftsfest

„Wie können wir die Menschen, die in unserer Straße leben, näher kennenlernen und zusammenbringen?“ Diese Frage stellten sich zwei engagierte Bewohner*innen der Rembrandtstraße – und organisierten Ende 2024 ein Straßenfest. Viele Nachbar*innen folgten der Einladung, brachten Getränke und Speisen mit und feierten gemeinsam. Für Unterhaltung sorgte ein Showprogramm von Künstler*innen, die in der Straße leben. In Brainstorming-Runden wurden gemeinsam Ideen für eine grüne und lebenswerte Straße gesammelt. Finanziell unterstützt wurde das StreetFest von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG.

wig.or.at/foerderungen



Die Initiative soll Jugendlichen helfen, ihre Stärken zu erkennen.

1050 MARGARETEN

Jugendliche Superheld*innen

Die Ausbildungs- und Berufswahl stellt viele Jugendliche vor Herausforderungen. Unsicherheiten beein-

flussen oft wichtige Entscheidungen für die Zukunft. Hier setzt die Initiative „Meine Superkraft – Mein*e Superheld*in“ von Mitarbeiter*innen der Parkbetreuung Margareten an, bei der es um das Erkennen der eigenen Stärken geht. Sie wird von der WiG gefördert. Die jungen Menschen dachten im Rahmen von Reflexionsstunden über ihre Stärken und Fähigkeiten nach, brachten diese in Pantomimen zum Ausdruck und entwickelten einen Slogan, der ihre Superheld*innen-Identität unterstreicht. So erlebten die Jugendlichen, dass sie vieles mitbringen, was sie für ihre berufliche Zukunft stärkt.

wig.or.at/jugendgesundheitskonferenz

1100 FAVORITEN

Schatzkisten der Natur

Im öffentlich zugänglichen Naschgarten in der Rosiwalgasse entstehen drei „Naturfühlboxen“, die Kinder auf eine Sinnesreise durch die Jahreszeiten einladen. Gefüllt mit Naturmaterialien wie Zapfen, Rinde, Stroh oder Federn regen sie dazu an, die Natur im wahrsten Sinne des Wortes zu begreifen und spielerisch zu erleben. Diese „grüne Oase“ mitten in der Stadt ist zudem ein Ort, an dem Kinder Stress abbauen und zur Ruhe kommen können. Die barrierefreie Gestaltung inklusive Beschilderung in Blindenschrift ermöglicht eine nachhaltige Naturerfahrung für alle. Die Idee wurde von Studierenden der

Hochschule für Agrarpädagogik entwickelt und von der WiG im Rahmen des Programms „Gesunde Bezirke“ gefördert.

yourl.at/gesund-es-favoriten



Unterschiedliche Naturmaterialien können erforscht werden.

1120 MEIDLING

Nein zu Mobbing

In der MS Herthergasse soll Mobbing keinen Platz haben. Die psychischen und physischen Folgen für die Kinder und Jugendlichen können enorm sein und auch den Unterricht und den Lernerfolg beeinträchtigen. Ein spezielles Training für Schüler*innen hilft dabei, Mobbing und Gewalt vorzubeugen. Dank der finanziellen Unterstützung durch die Wiener Gesundheitsförderung – WiG kann das Training kostenlos angeboten werden. Unter Anleitung eines erfahrenen Trainers lernen die Jugendlichen, Konflikte konstruktiv zu lösen, ihre emotionale Kompetenz zu stärken und respektvoll miteinander umzugehen. Das Anti-Mobbing-Programm der Schule umfasst auch Fortbildungen für Lehrpersonen sowie Schulungen für die Eltern.

wig.or.at/foerderungen

1140 PENZING**Gemeinsam gestalten**

Im Garten einer Wohnhausanlage in der Moßbachergasse musste ein abgestorbener Baum gefällt werden. Dies nahmen zwei Mieter*innen zum Anlass, um sich für eine Neugestaltung der Gemeinschaftsgrünflächen starkzumachen. Dabei sollten alle Bewohner*innen eingebunden werden. Die beiden Mieter*innen luden zu Nachbarschaftstreffen ein. Finanziell unterstützt wurden sie von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Bei einer gesunden Jause wurden kreative Ideen entwickelt und gemeinsam Pläne für deren Umsetzung geschmiedet. Mit vereinten Kräften soll ein einladender Begegnungs- und Aufenthaltsort für alle Bewohner*innen entstehen. Das Ziel ist, die Wohn- und Lebensqualität zu erhöhen und das Miteinander im Haus zu stärken.

yourl.at/gesund-penzing



Nicht übersehbar: die Lebenslust des Vintage Chors.

1150 RUDOLFSHEIM-FÜNFFHAUS
So klingt Vintage

Der Wiener Vintage Chor für Menschen 60+ gibt musikbegeisterten Klubmitgliedern die Chance, gemein-

sam zu singen und aufzutreten. Der Chor trifft sich regelmäßig unter der Leitung von Thomas Augustin Frank im Pensionist*innenklub Nobilegasse im 15. Bezirk. Die Proben sind belebend und machen Spaß! Auch Neuzugänge sind immer willkommen. Der nächste Auftritt ist am 4.6.2025 im Haus Gustav Klimt in Penzing.

yourl.at/kwp-vintage-chor



Am Yppenplatz wird es eine neue Anlaufstelle für Probleme geben.

1160 OTTAKRING**Grätzlerei am Yppenplatz**

Unter dem Namen „Grätzlerei“ haben die Stadt Wien, die Suchthilfe Wien und die Bezirksvorstehung ein Konzept vorgestellt, das die Vernetzung vor Ort fördern soll, um Konflikte zu verhindern: Am Yppenplatz im Lokal Speisen ohne Grenzen gibt es eine neue Anlaufstelle, an die Probleme herangetragen werden können. Jeden Dienstag von 10 bis 12 Uhr und jeden Mittwoch von 16 bis 18 Uhr können Anrainer*innen, Lokalbetreiber*innen sowie Besucher*innen ihre Anliegen vorbringen. Es gibt die Möglichkeit, direkt mit Sozialarbeiter*innen in Kontakt zu treten.

yourl.at/yppenplatz

1180 WÄHRING**Begrünte Pausenhalle**

Eine Pausenhalle mit vielen Pflanzen, zum Wohlfühlen und Entspannen zwischen den Unterrichtsstunden – dieser Wunsch der Schüler*innen des Gymnasiums Haizingergasse wurde mit finanzieller Unterstützung der WiG Wirklichkeit. Gemeinsam durften die Jugendlichen ihre grüne Oase gestalten. Sie suchten die Pflanzen aus, gestalteten die Pflanztröge und setzten die Pflanzen selbst ein. Die größte Herausforderung, nämlich die Pflege auch während der Ferien, wird mit vereinten Kräften und Unterstützung des Schulfahrts gemeistert. Das gemeinsame Projekt hat nicht nur die Schulgemeinschaft gestärkt, sondern sorgt auch für eine entspannte und motivierende Atmosphäre im Schulalltag.

yourl.at/wig-jugendgesundheit

1190 DÖBLING**Neuer Infopoint**

Mit dem Stadtquartier Muthgasse im 19. Bezirk geht ein weiteres spannendes Stadtentwicklungsprojekt Wiens in die nächste Phase. Es entstehen Wohnungen, Arbeitsplätze und zeitgemäße öffentliche Räume. Mit dem neuen Infopoint am Leopold-Ungar-Platz schafft das Stadtteilmanagement der Gebietsbetreuung Stadterneuerung eine zentrale Anlaufstelle, die nicht nur Informationen über alle Facetten des Projekts und der Entwicklungen bereitstellt, sondern auch den Dialog zwischen allen Beteiligten fördert.

gbstern.at/nord

Gut essen IM ALTER

Wenn wir älter werden, verändern sich mit dem Körper auch der Bedarf an Nährstoffen sowie das Hunger- und Durstgefühl.



Eine ausgewogene Ernährung kann dabei unterstützen, bis ins hohe Alter fit und selbstständig zu bleiben.

Mit zunehmendem Alter verringert sich zum Beispiel die Muskelmasse, und die Hormonproduktion stellt sich um. Im Zusammenspiel mit vielen anderen Veränderungen im Körper wirkt sich das auf den Energiebedarf aus. Aus unterschiedlichen Gründen (z. B. soziale Aspekte, Veränderung der Sinneswahrnehmung bei Geruch und Geschmack, Einschränkungen beim Kauen und Schlucken usw.) verändert sich zudem das Essverhalten. Viele spüren den Hunger weniger und sind schneller satt. Senior*innen, die allein wohnen, wollen oft ungern für sich allein kochen (siehe S. 23) oder für sich allein zum Essen setzen. Das alles erschwert es ihnen, mit ausreichend

Nährstoffen versorgt zu werden. In dem Fall sollten Lebensmittel eine hohe Nährstoffdichte haben. „Diese beinhalten im Verhältnis zum Energiegehalt eine Vielzahl an Nährstoffen“, erklärt Karl-Heinz Wagner vom Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien. Dazu zählen zum Beispiel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Sie enthalten unter anderem viele Ballaststoffe, die wichtig für die Darmgesundheit sind, Verstopfungen vorbeugen und das Herz-Kreislauf-System schützen.

Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine. Ältere Menschen benötigen mehr Eiweiß als jüngere. Das unterstützt unter anderem den Erhalt der Muskeln. Außerdem wirkt es sich positiv auf das Immunsystem und

Einen Bericht über die aktuelle Version der Österreichischen Ernährungspyramiden finden Sie in unserem Blog.





Ausreichend Vitamine, Mineralstoffe, gesunde Fette, Ballaststoffe und Eiweiß sowie eine hohe Wasseraufnahme sind notwendig, um die körperlichen Funktionen, die geistige Fitness und eine Selbstständigkeit bis ins hohe Alter erhalten zu können.

Karl-Heinz Wagner,

Department für Ernährungswissenschaften an der Universität Wien

die Blutgerinnung aus. Eiweiß ist zum Beispiel in Milchprodukten wie Topfen oder Käse und Hülsenfrüchten bzw. damit hergestellten Produkten enthalten. Auch bestimmte Mineralstoffe und Vitamine sind im Alter besonders wichtig. Dazu gehört etwa Vitamin D, das unter anderem dem altersbedingten Abbau der Knochensubstanz entgegenwirkt und das Immunsystem stärkt. Nur 10–20 Prozent unseres Bedarfs können wir über die Nahrung aufnehmen. Die Produktion von Vitamin D im Körper wird über die Sonnenstrahlen angekurbelt. Weil manche ältere Menschen weniger Zeit im Freien verbringen und vor allem in den Wintermonaten aufgrund der geringen Sonneneinstrahlung wenig Vitamin D aufgenommen werden kann, sollten sie es daher auch verstärkt über die Nahrung aufnehmen. Da eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung im Alter aber generell schwierig zu

gewährleisten ist, kann eine Einnahme als Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Diese sollte mit medizinischem Fachpersonal abgeklärt werden. Kalzium ist wichtig für den Erhalt von Knochen, Zähnen und Muskeln und etwa in Milch oder Nüssen enthalten. Eisen unterstützt den lebenswichtigen Transport von Sauerstoff im Körper. Deshalb muss es auch im Alter in ausreichenden Mengen aufgenommen werden; es ist etwa in Linsen und Sojabohnen enthalten.

Ernährung für Selbstständigkeit.

„Ausreichend Vitamine, Mineralstoffe, gesunde pflanzliche Fette, Ballaststoffe und Eiweiß sowie eine hohe Wasseraufnahme sind notwendig, um die körperlichen Funktionen, die geistige Fitness und eine Selbstständigkeit bis ins hohe Alter erhalten zu können“, betont Karl-Heinz Wagner. Er leitet das Projekt NutriAging. Im von der EU

geförderten Projekt haben Forschende der Universität Wien sowie der Comenius-Universität in Bratislava Ernährungstipps für ältere Personen ausgearbeitet. Dazu zählt etwa, verschiedene Pflanzenöle zu verwenden oder zuckerhaltige, frittierte, salzige und fettige Snacks zu reduzieren. Ausreichend viel zu trinken ist auch im Alter wichtig (siehe Kasten). Über die optimale Nährstoffzusammensetzung für gesunde Erwachsene von 18 bis 65 Jahre informieren die 2024 neu überarbeiteten Österreichischen Ernährungspyramiden. Das beste Rezept fürs Altern ist, eine ausgewogene Ernährung mit regelmäßiger Bewegung im Freien zu kombinieren. „Die Kombination aus einer nährstoffreichen Ernährung und körperlicher Betätigung unterstützt den Aufbau von Knochen- und Muskelmasse. Dadurch können Menschen bis ins hohe Alter selbstständig, aktiv und mobil sein“, sagt Karl-Heinz Wagner.

GENUG GETRUNKEN?

Im Alter sinkt das natürliche Verlangen nach Flüssigkeit.

Ältere Personen erreichen aus unterschiedlichen Gründen oft nicht die empfohlene Trinkmenge. Manche ältere Menschen vergessen zu trinken. Andere trinken bewusst weniger, um nachts keinen Harndrang zu verspüren. Erhält der Körper zu wenig Flüssigkeit, kann er austrocknen und der Mineralstoffhaushalt gerät durcheinander. Die Folgen können ein Trockenheitsgefühl im Mund, Verstopfung, Kreislauf- und Nierenprobleme, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit oder sogar lebensbedrohliche Zustände sein. Um ausreichend viel zu trinken, gibt es praktische Tipps: sich schon in der Früh die Mindest-Trinkmenge (eineinhalb Liter Wasser oder ungesüßter Tee) bereitstellen, ein Trinkprotokoll führen und jeden Morgen nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken.

Quelle: gesundheits.gv.at

Ernährungsfolgen vorbeugen.

Sind ältere Menschen körperlich oder geistig eingeschränkt, einsam oder krank, kann das dazu führen, dass sie zu wenig essen oder der Körper die Nahrung schlechter nutzen kann. Die Folge könnte eine Mangelernährung mit ungewolltem Gewichtsverlust sein. Andere Menschen neigen dazu, im Alter durch wenig Bewegung oder einen altersbedingt verlangsamten Stoffwechsel Übergewichtig zu werden. Das dadurch entstehende Krankheitsrisiko kann durch eine ausgewogene Ernährung reduziert werden. (mk)

yourl.at/nutriaging

Haus-GEMACHT!

Essen ist viel mehr als Nahrung aufzunehmen. Es bedeutet auch im hohen Alter Genuss und Lebensqualität. Ältere Menschen im Pensionist*innen-Wohnhaus erfahren durch gemeinsame Mahlzeiten emotionale Nähe und Gemeinschaft.

Viele Bewohner*innen der Wiener Pensionist*innen-Wohnhäuser „Häuser zum Leben“ freuen sich täglich auf das gemeinsame frisch gekochte Mittagessen.

Für Bewohner*innen von Senior*innenwohneinrichtungen bedeutet die Frischküche vor allem, dass ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigt werden. Sie können Portionsgrößen wählen, Speisen kombinieren und sich je nach Gusto auch einmal spontan für ein anderes der angebotenen Menüs umentscheiden.

Selbstbestimmt essen. Selbstbestimmung ist wichtig. In den „Häusern zum Leben“ können die Bewohner*innen bei sogenannten „Küchenstammtischen“ mitreden: Dabei



Robert Guschelbauer, Bereichsleiter Gastronomisches Management der „Häuser zum Leben“

bespricht die Küchenleitung jedes Hauses regelmäßig den Menüplan und fragt Bedürfnisse und Änderungswünsche ab. Robert Guschelbauer, Bereichsleiter Gastronomisches Management der „Häuser zum Leben“, erklärt: „Wo nötig, bieten wir diätologische Beratung an. Letztlich entscheidet jedoch jede*r selbst, was auf den Teller kommt.“

Veränderte Bedürfnisse. Grundsätzlich wird in Pensionist*innen-Wohnhäusern ähnlich gekocht wie in anderen Küchen. Ältere Menschen haben aber einen geringeren Energiebedarf und benötigen mehr Eiweiß. Das Geschmacksempfinden lässt häufig nach, daher werden verstärkt Kräuter und Gewürze eingesetzt. Auch

Im Senior*innenwohnhäuser ist das gemeinsame Essen mit anderen Bewohner*innen ein wichtiger Ort der Begegnung. Diese soziale Teilhabe tut auch der Gesundheit der Bewohner*innen gut.



Fotos: Philipp Horak; iStock by Getty/MatthoMatteo, Privat

gesundheitliche Einschränkungen können die Essensbedürfnisse verändern. Genuss und Geschmack bleiben jedoch in jedem Alter wichtig. So müssen zum Beispiel Bewohner*innen mit Kau- und Schluckbeschwerden nicht auf schmackhafte, optisch anregende Gerichte verzichten: In Senior*innenwohnhäusern sollte jede Kost in ansprechender Form zubereitet werden. So wurde etwa in der Forschungsküche im Wiener Pensionist*innen-Wohnhaus Tamariske-Sonnenhof ein gaumenweiches Brot entwickelt. Es sieht aus, riecht und schmeckt wie Schwarzbrot, lässt sich aber leicht mit der Zunge am Gaumen zerdrücken. Für Bewohner*innen mit einem reduzierten Appetit- und Hungergefühl sind in dieser Forschungsküche schon mehrere spezielle Rezepturen entstanden.

Essen für Teilhabe. Tägliche gemeinsame Mahlzeiten schützen vor Isolation, ermöglichen Austausch und soziale Teilhabe. In den Wiener Pensionist*innen-Wohnhäusern sind kulinarische Begegnungsorte wie hausinterne Speisesäle und Cafés so gestaltet, dass sich die Bewohner*innen wohlfühlen. Ein außergewöhnliches Teilhabe-Projekt ist die Brauwerkstatt im Haus Atzgersdorf. Dort brauen Bewohner*innen gemeinsam mit einem Braumeister das „Oma- & Opa-Bier“, das in den Häusern angeboten wird. Seit Mitte 2024 bietet im Haus Döbling Wiens erstes demenzfreundliches Restaurant „Zum Augenblick“ regelmäßig gehobene Restaurantküche für Bewohner*innen und ihre Angehörigen. Das Pflege- und Servicepersonal sorgt dabei für eine sichere Atmosphäre. (mk)

KOMM ESSEN!

Gemeinsam zu essen ist viel mehr als nur Nahrung zu sich zu nehmen.

Zusammen am Tisch zu sitzen ist auch ein sozialer Akt. Gerade für ältere Menschen sind Mahlzeiten im Kreise anderer ein wertvoller Beitrag

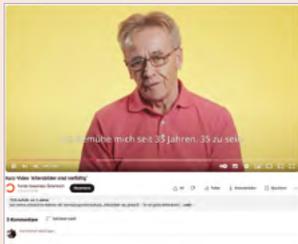


zum Erhalt der Gesundheit. „Gemeinsam zu essen bringt Menschen zusammen und ermöglicht soziale Teilhabe. Diese stärkt das psychische Wohlbefinden“, sagt Daniela Martos, Mitbegründerin des Vereins Sorgenetz sowie Koordinatorin der Initiative ACHTSAMER 8. Von anderen Menschen umgeben ein gutes Essen zu genießen vermittele Zugehörigkeit und Geborgenheit. „Für ältere Menschen, die nicht mehr ganz mitten im Leben stehen, ermöglichen gemeinsame Mahlzeiten, sozial eingebunden zu sein und Beziehungen zu pflegen“, erklärt Martos. Sich dabei zu unterhalten, fördert emotionale Nähe und Vertrauen. „In Tischgesprächen werden Erfahrungen geteilt und die Menschen haben das Gefühl, als Person gesehen und wahrgenommen zu werden. Das ist extrem wichtig, denn Anerkennung und Wertschätzung zu erfahren, wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl aus.“ Gemeinsame Mahlzeiten ermöglichen älteren Menschen außerdem, im Alltag eine Struktur zu erleben. „Essen ist ein kulturelles Ritual mit Normen. Das gibt Stabilität und Kontinuität und damit das Gefühl, noch aktiv ins Leben eingebunden zu sein.“ Nicht zuletzt ist Essen ein Symbol für Genuss und Lebensfreude und kann in jeder Lebensphase Momente von Glück, Vertrautheit und Wohlbefinden schenken.

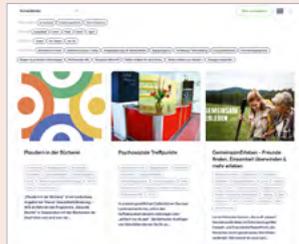


Daniela Martos, Mitbegründerin des Vereins Sorgenetz sowie Koordinatorin der Initiative ACHTSAMER 8, sieht gemeinsames Essen als eine wichtige Gelegenheit zum Pflegen von sozialen Beziehungen.

WEB-TIPPS



Was bedeutet Alter? Das aufschlussreiche und informative Video des Fonds Gesundes Österreich zeigt die Vielfalt des Alter(n)s. Es präsentiert dabei unterschiedlichste Blickwinkel. yourl.at/altersbilder



Die Plattform gegen Einsamkeit der Social City Wien ist eine Initiative, die sich der Aufgabe verschrieben hat, Menschen miteinander zu verbinden und der Vereinsamung in unserer Gesellschaft entgegenzuwirken. plattform-gegen-einsamkeit.at



Mit der Plattform Demenzfreundliches Wien vernetzt die Stadt Bezirke, Organisationen, Initiativen und Einzelpersonen, die sich mit dem Thema Demenz und Demenzfreundlichkeit beschäftigen. yourl.at/demenzfreundliches-wien

LESE-TIPPS



Positive Alternspsychologie
Hans-Werner Wahl

Das Buch bietet ein Gesamtbild, das die menschlichen Stärken des späten Lebens gesammelt in den Blick rückt. Dabei geht es nicht um Wunschdenken oder Schönreden des Alterns, sondern um wissenschaftlich fundierte, aber leicht verständlich präsentierte Erkenntnisse. Edition Sozial



Wiener Demenzstrategie
Fonds Soziales Wien (Hrsg.)

In der Stadt Wien gibt es schon viele Angebote und Initiativen für Menschen mit Demenz. Diese Angebote sollen ausgebaut und weiterentwickelt werden. Deshalb wurde die Wiener Demenz-Strategie entwickelt und in einer Broschüre beschrieben. Download unter: yourl.at/demenzstrategie



Ernährung im Alter
Brigitte Pleyer, Alexandra Raidl

Das Buch befasst sich mit der veränderten Ernährungssituation im fortgeschrittenen Alter. Praxisnah werden Wege aufgezeigt, die hin zu einer gesunden, abwechslungsreichen und bedarfsgerechten Ernährung ohne viel Aufwand führen und im Pflegealltag integrierbar sind. Springer Verlag

ANGEBOTE

Bewegt im Park 2025

Auch heuer wird es ab Juni das kostenlose Bewegungsangebot in Parks oder auf anderen Freiflächen geben. Wer auf der Website eine E-Mail-Adresse bekannt gibt, bekommt zu Saisonstart eine Erinnerung. bewegt-im-park.at

Gemeinsam Spaß haben

Die Wiener Pensionist*innenklubs bieten ein umfangreiches kostenfreies Freizeitprogramm – von Basteln über Bewegungsangebote bis zu Festen oder Gedächtnistraining. Einfach vorbeikommen! Alle Termine: kwp.at/veranstaltungen

Geistig fit bleiben

Jeden Montag ab 14:30 Uhr finden für alle, die geistig fit bleiben wollen, im Wiener Seniorenzentrum im WUK im 9. Bezirk Vorträge, Diskussionen oder Lesungen zu Themen aus den verschiedensten Bereichen statt. wuk.at/wiener-senioren-zentrum



Saurer Frühling

T. S. Eliot hatte recht, dachte Felix, das Leben ist sehr lang. Er prostete sich selbst mit dem Glas in seiner Hand zu und nahm einen vorsichtigen Schluck von dem roten Getränk darin. Sofort spuckte er es wieder zurück. Er hatte vor langer Zeit aufgehört, Alkohol zu trinken. Und doch mixte er sich jedes Jahr an Henris Todestag sein Lieblingsgetränk, eine Bloody Mary. Als könnte er ihn so wieder für ein paar Minuten zurückholen. Es läutete an der Tür. Felix nahm einen Schluck kalten Kaffee aus der Kanne und richtete seine grauen Haare vor dem Spiegel. Er war vor Kurzem 78 geworden. Er öffnete die Tür und war überrascht. Um diese Zeit kam sonst immer Adil zur Englisch-Nachhilfe. Felix war 40 Jahre Lehrer gewesen und das Unterrichten fehlte ihm. Er hatte sich mit Adils Familie angefreundet, die aus



Barbara Kaufmann ist Filmemacherin und Autorin. In ihrer Kolumne betont sie die soziale Bedeutung von Gesundheit.

Damaskus geflohen war. Doch statt des Jungen stand Esma vor ihm, seine 16-jährige Schwester. Er hatte sie noch nie lächeln gesehen. „Adil ist krank“, sagte sie knapp. „Aber ich habe morgen Englisch-Schularbeit. Könnten Sie mir helfen?“ Felix bat sie herein. Er machte ihnen Tee. Sie lernten zwei Stunden. Dabei schweifte Esmas Blick immer wieder zu

einem Bild von Henri, das an der Wand hing. Felix bemerkte es. „Das ist Henri“, sagte er. „Er war mein Freund.“ „Lebt er nicht mehr?“, fragte Esma zögerlich. Felix schüttelte den Kopf. „Heute vor 18 Jahren ist er gestorben.“ Die beiden schwiegen. Plötzlich sagte Esma: „Meine Tante ist auch gestorben. Im Krieg. Wenn ich an sie denke und traurig bin, dann beiße ich auf eine Zitrone. Dann ist es besser.“ Felix sah sie ernst an. Dann stand er auf, ging aus dem Zimmer und kam mit einer Zitrone auf einem Teller und einem Messer zurück. Er schnitt zwei Scheiben ab und reichte Esma eine. Sie nahm sie. Beide sahen sich an und bissen in ihre Scheibe. Sie verzogen ihre Gesichter und Felix musste unwillkürlich lachen. Auch Esma lächelte leicht. „Und?“ Felix nickte. „Du hast recht. Besser.“

Save the date



Veranstaltungen der nächsten Monate auf einen Blick.

Weitere Termine finden Sie auf wig.or.at.

MAI

Montag, 5.–Dienstag, 6.5.2025

**Smartphone-Video-Training –
Gesundheit attraktiv verpackt**

Hier lernen Sie, wie Sie mit Ihrem Telefon Beiträge für Ihre Social-Media-Kanäle erstellen. FGÖ Bildungsnetzwerk-Veranstaltung – Anmeldung ist erforderlich.

wig.or.at/termine

📍 C3 – Centrum für Internationale Entwicklung, Sensengasse 3, 1090 Wien

🕒 09:00–17:00 Uhr

€ 150,-

Donnerstag, 8.5.2025,

Mittwoch, 21.5.2025

**I am good enough:
Online-Weiterbildungen
für Multiplikator*innen**

Begleitend zu den Schulprojekten

werden Online-Seminare für professionelle Akteur*innen von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG angeboten. Dabei wird Wissen zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen und zu Körperbildern vermittelt. Anmeldung erforderlich.

yourl.at/iamgoodenoughwebinare

📍 online

🕒 8.5.: 10:00–11:30 Uhr,
21.5.: 17:30–19:00 Uhr

€ kostenlos

Dienstag, 20.5.2025

Sex in the City Hall

Der Aktionstag mit Angeboten rund um den Themenkreis Sexualität und Gesundheitskompetenz für Jugendliche aus Mittelschulen findet im Arkadenhof des Wiener

Rathauses statt. Anmeldung ist erforderlich.

wig.or.at/termine

📍 Wiener Rathaus,
Lichtenfelsgasse 2, 1010 Wien

🕒 09:00–16:00 Uhr

€ kostenlos

Dienstag, 27.5.2025

**Bewegte Apotheke
Jubiläumswalk**

Das Nordic-Walking-Angebot der WiG in Kooperation mit Wiener Apotheken feiert sein 15-jähriges Jubiläum und lädt zu einem großen gemeinsamen Frühlingswalk.

wig.or.at/termine

📍 Start: Rathausplatz,
1010 Wien

🕒 09:00–12:00 Uhr

€ kostenlos

Save the Date: Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2025

Dienstag, 16.9.2025

„Gesundes Altern. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung“

Es erwarten Sie spannende Vorträge international renommierter Referent*innen, angeregte Diskussionen und viel Raum für Austausch und Vernetzung sowie die feierliche Verleihung des diesjährigen Wiener Gesundheitspreises. Anmeldung erforderlich.

📍 Wiener Rathaus, Lichtenfelsgasse 2, 1010 Wien

🕒 10:00–17:00 Uhr

€ 50,- Konferenzgebühr

IMPRESSUM & OFFENLEGUNG gemäß § 25 Mediengesetz: Gesunde Stadt, Frühlingausgabe 2025
Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien, Tel. 01/4000-76925. Geschäftsführer: Dennis Beck. Magazinkoordination: Petra Hafner, Sandra Steiner. Inhaltliche Koordination des Jahresschwerpunkts: Ursula Hübel, Liane Hanifl, Marion Bittner. Verlag: COPE Content Performance Group GmbH, Hainburger Straße 33, 1030 Wien, www.copegroup.com. Projektmanagement: Bettina Luftensteiner. Chefredaktion/Chefin vom Dienst: Sonja Fehrer-Wohlfahrt (sfw), Maria Kapeller (mk), Barbara Kaufmann (Kolumne), Cornelia Kühnas (ck). Cover: iStock by Getty Images/skynesher. Illustrationen: Markus Murlasits, iStock by Getty Images/frimages. Druck: Gutenberg Druck in Kooperation mit Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau. 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.



produziert nach den Richtlinien
des Österreichischen Umwelt-
zeichens, Print Alliance HAV
Produktions GmbH, UW-Nr. 715

„Gesundheit für alle! Gesundheitsförderung – die Wege zu den Menschen“

27. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz
26. Juni 2025 in Salzburg



Ziel der Konferenz ist es, die Wirksamkeit der gesundheitsfördernden Methoden im Zusammenhang mit aktuellen Entwicklungen in Forschung und Praxis gemeinsam mit namhaften Expertinnen und Experten zu diskutieren, zum Erfahrungsaustausch und zur Vernetzung der Akteurinnen und Akteure beizutragen. Zu diesem Zweck werden internationale und nationale Konzepte, Strategien, Projekte und Forschungsergebnisse vorgestellt, um anhand dieser Beispiele guter Praxis voneinander zu lernen und Ansätze der Gesundheitsförderung in Österreich weiterzuentwickeln.

Die Konferenz findet am **26. Juni in Salzburg** in Kooperation mit dem Gesundheitsförderungsfonds Salzburg und dem Land Salzburg statt. Reservieren Sie sich diesen Termin!



Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH,
Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien

Nähere Infos & Anmeldung unter:
https://fgoe.org/gesundheitsfoerderungskonferenz_2025

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2025



GESUNDES ALTERN

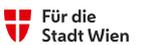
INSPIRATIONEN FÜR DIE PRAXIS DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Dienstag, 16. September 2025

10 bis 17 Uhr

In den Festräumen des
Wiener Rathauses

Mehr Informationen unter: wig.or.at



**Das Magazin Gesunde Stadt
kostenlos abonnieren:**

01 4000-76924

broschueren@wig.or.at

wig.or.at

Österreichische Post AG, MZ 23Z043849 M A 2/2025
Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG
Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien