

Gesunde Stadt

DAS MAGAZIN DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Ferien, die guttun!

Aktivität und Entspannung für Kinder

Früh übt sich ...

Gesundheitsförderung im Kindergarten

Wenn die Seele hungert

Seit 25 Jahren hilft die Hotline für Essstörungen

Hitze sucht WASSER!



Sommerausgabe 2023

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 einen Eltern-
Kind-Schwimmkurs
gewinnen!
Seite 8

Cover- thema

- 06** **Hitze sucht Wasser!**
Gesunde Sommerzeit:
Aktivitäten für Kinder rund
um das kühle Nass



14

Gesund durch den Sommer

- 10** **Ferien, die guttun!**
Erholung und Action
für Kinder
- 13** **Freundlich, fröhlich, gesund**
Life Lounge der WiG tourt
durch ganz Wien
- 14** **Süßer Sommer**
Jetzt ist das Obst am besten
- 15** **Gesunde Stadt Kids Corner**
Spaß für junge Leser*innen

Fokus Projekte

- 16** **Wenn die Seele hungert**
Die Hotline für Ess-
störungen hilft seit
einem Vierteljahrhundert
- 17** **Von Gretl bis 5er-Haus**
Der „Gesunde Bezirk“
Margareten stellt sich vor



Gesund im Kindergarten

- 20 Früh übt sich ...**
Wie Gesundheit schon im Kindergarten gefördert wird
- 23 Kleine Zähne, ganz groß**
Mundgesundheit schon für die Kleinsten



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 LESERIN, LIEBER LESER!

Es ist Sommer. Die Straßen sind etwas leerer. Die Gastgärten sind sehr viel voller. In Parks und Bädern ist Hochsaison.

Da „Gesunde Kindheit“ 2023 unser Jahresschwerpunkt ist, beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe von „Gesunde Stadt“ viel damit, wie Kinder in Wien einen gesunden und erholsamen Sommer verbringen können.

Wir stellen einige gesundheitsfördernde Freizeitangebote für Kinder vor, die in unserer Stadt angeboten werden. Sie reichen von Spiel und Spaß im Park oder im Schwimmbad bis zum Wiener Ferienspiel (Seite 10).

Hat die Hitze die Stadt im Griff, ist Abkühlung ein großes Thema. Wasser ist dann nicht nur als wertvolles Getränk gefragt. In unserer Coverstory präsentieren wir die vielen Möglichkeiten, wie Kinder den Sommer in Wien am und im Wasser erleben können (Seite 6).

Wiens städtische Kindergärten machen keine, private meist nur kurz Sommerpause. Und im September werden viele Kinder erstmals dort betreut. Das haben wir zum Anlass genommen, die Vielfalt der Gesundheitsförderung für Kindergartenkinder aufzuzeigen.

Darüber hinaus berichten wir über unsere Projekte und zahlreiche weitere Aktivitäten, die der Gesundheit der Wiener*innen guttun.

Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit und Freude beim Lesen!

Herzlichst Ihr Dennis Beck
Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung – WiG

Vor rund 160 Besucher*innen ging die Videopremiere im Wiener Rathaus über die Bühne.

BARRIEREN ABBAUEN

Jede*r für Jede*n

Mit der Videoserie „Jede*r für Jede*n – Begegnungen zwischen Menschen mit und ohne Behinderungen“ sollen der Dialog zwischen Menschen mit und ohne Behinderungen in Wien gefördert und Einblicke in die Vielfalt der Organisationen und Vereine in Wien gegeben werden. „Wien ist eine Stadt des Miteinanders und des Zusammenhalts. Deshalb ist es wichtig, in den kritischen Dialog mit Menschen mit Behinderungen zu gehen und Barrieren abzuschaffen“, betont Peter Hacker, Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport. Die Videos informieren und zeigen das **bunte Angebot der Organisationen in Wien**, welche mit und für Menschen mit Behinderungen arbeiten. Von Tagesstätten, Elternvereinen, Wohneinrichtungen, Freizeitangeboten bis hin zu Selbsthilfegruppen



und dem Selbstvertretungszentrum: „Mit den Videos wollen wir einen Beitrag leisten, um Barrieren in den Köpfen abzubauen und mehr Verständnis für Menschen mit Behinderungen und ihren Alltag zu schaffen. Für das Engagement und die Teilnahme aller Mitwirkenden bedanke ich mich herzlich“, so WiG-Geschäftsführer Dennis Beck über das Projekt anlässlich der Präsentation der Videos im Mai. Das Projekt wurde von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG in Auftrag gegeben und finanziert. yourl.at/wig-videos-jfj

Bewegt im Park: einfach hinkommen und mitmachen!

BEWEGT IM PARK

Gemeinsam sporteln

Ein aktiver und bewegungsreicher Lebensstil unterstützt ein gesundes und selbstbestimmtes Leben. Mit dem umfangreichen Angebot der Aktion „Bewegt im Park“ gibt es in Wien eine weitere Möglichkeit, sich ausreichend zu bewegen. Von Juni bis September finden **unterschiedlichste Bewegungskurse** – z. B. Yoga oder Rückenfit – in öffentlichen Parks oder auf anderen Freiflächen statt. Die Kurse sind **kostenlos**, werden von professionellen Trainer*innen geleitet und sind für Jung und Alt



geeignet. Eine Teilnahme ist jederzeit und **ohne Anmeldung** möglich. „Bewegt im Park“ ist ein Kooperationsprojekt der Wiener Gesundheitsförderung – WiG mit dem Dachverband der Sozialversicherungsträger, der Österreichischen Gesundheitskasse

und dem Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport. Durchgeführt wird das Projekt von den österreichischen Sportverbänden. Termine in Ihrer Nähe finden Sie unter:

yourl.at/bewegt-im-park-wien

KINDERSCHUTZ

Gewaltfrei aufwachsen

Ende letzten Jahres hat die Stadt Wien ein neues **Kinderschutzgesetz** auf den Weg gebracht. Jetzt sind alle Wiener Kindergärten verpflichtet, ein Kinderschutzkonzept zu erstellen. Außerdem müssen Kinderschutzbeauftragte ernannt werden. Neu ist auch die „Kompetenzstelle Kinderschutz Elementarbereich“ in der MA11 (Kinder- und Jugendhilfe). Sie ist die erste **Anlaufstelle bei Verdachts- und Beschwerdefällen**. Dorthin können sich Mitarbeitende der Kindergärten ebenso richten wie Eltern, die sich Sorgen machen, dass

das Wohl ihres Kindes in Gefahr sein könnte. Es gibt dort telefonische Beratung. Schwierige Beschwerdefälle werden im Vieraugenprinzip bearbeitet. Auch Fortbildungen bezüglich Kinderschutz werden angeboten und Kinderschutzkonzepte überprüft. Außerdem unterstützt ein neuer Leitfaden Bildungseinrichtungen bei der Entwicklung ihres Kinderschutzkonzepts. Viel Information über Helfersysteme, weitere Materialien und Kontaktadressen bietet eine Online-Kinderschutzplattform. kinderschutzzentrum.wien



BEWEGTE APOTHEKE

Frühjahrswalk

Eine Premiere feierte der mittlerweile zum 12. Mal stattgefundenen **„Bewegte Apotheke“ – Frühjahrswalk** der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Er war zum ersten Mal im dritten Bezirk zu Gast und übertraf mit über 140 Teilnehmer*innen jeden bisherigen Rekord und alle Erwartungen. Am 27. April 2023 eröffnete Bezirksvorsteher Erich Hohenberger im Kardinal-Nagl-Park den traditionellen Nordic Walking Frühjahrswalk 2023 des Projekts „Bewegte Apotheke“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. **Über 35 Apotheken in ganz Wien** zählen mittlerweile zur „Familie“ und bieten wöchentlich kostenlose Nordic Walking Treffen an, die von Trainer*innen angeleitet werden. Und der Frühjahrswalk ist heuer erst der Anfang: Neben den regulären Walking-Terminen steht im Herbst auch wieder ein großer **„Herbstwalk“** auf dem Programm.

yourl.at/wig-bewegte-apotheke



Die mehr als 140 Teilnehmer*innen beim Warm-up.



„I am good enough“ fördert die kritische Auseinandersetzung mit den Schönheitsidealen, die soziale Medien verbreiten.



GESUNDE JUGENDLICHE

Selbstwertgefühl stärken

Über soziale Medien sind Jugendliche mit Schönheitsidealen, scheinbar makellosen Körpern und geschönten Bildern konfrontiert, denen sie oft unreflektiert nacheifern. Im **Projekt „I am good enough“** setzen sich junge Menschen mit dem Einfluss sozialer Medien auf die Entwicklung von **Körperbildern und Selbstwert** auseinander. Angeboten werden Schulworkshops für 10- bis 14-Jährige, Webinare für erwachsene Bezugspersonen und Multiplikator*innen sowie eine Online-

Vortragsreihe mit Expert*innen zu spezifischen Themen (Termine für Herbst 2023 sind bereits in Planung). Dabei werden praxisorientiertes Wissen zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen und zur Bedeutung von (medialen) Körperbildern vermittelt sowie Handlungsmöglichkeiten diskutiert. Das gemeinsame Projekt von WiG und queraum wird von der Agenda Gesundheitsförderung und dem Fonds Gesundes Österreich gefördert.

yourl.at/good-enough

Hitze sucht WASSER!

Die Sonne steht hoch. Die Wohnung ist heiß. Die Kinder lieben Wasser. Abkühlung und Erholung für die ganze Familie verspricht also das kühle Nass. Davon gibt es in Wien zum Glück viel. Wir präsentieren gesunde Aktivitäten am und im Wasser, die Kindern guttun und Spaß machen.

Unter einem Baum im Bad kuschelt der Jungpapa mit seinem Baby, während daneben die Mama ein Kreuzworträtsel löst. Auf einem Wasserspielplatz tummeln sich fröhlich die Kinder, während ihre Eltern im Schatten entspannen. Im Park ums Eck sind die Nebelduschen ständig gut besucht. Im Familienbad sind die Klettergerüste bei den kleinen Besucher*innen genauso begehrt wie das seichte Becken und die Wasser-rutsche. Am Ufer der Alten Donau haben sich gleich mehrere Familien zum Picknick niedergelassen. Wenn es warm wird in der Stadt, zieht es viele Menschen ans Wasser. In Wien werden sie leicht fündig. Ob es darum geht, sich eine wohltuende Auszeit zu gönnen, ob Bewegungsmöglichkeiten gesucht werden oder der Körper und die Seele



Parks oder Bäder sind Orte der Begegnung. Das gemeinsame Tun stärkt die Resilienz, also die seelische Widerstandskraft.

*Martin Schenk,
stellvertretender Direktor
der Diakonie*

nach Abkühlung und Entspannung lechzen: Kühles Wasser ist im Sommer ein heiß beehrtes Element – und das nicht nur als gesundes und erfrischendes Getränk.

Nah am Wasser gebaut. Wien hat, anders als andere europäische Großstädte, viele Sommerbäder. Dass es sich beim Schwimmbadbesuch um mehr als nur um eine nette Freizeitbetätigung handelt, sondern um eine Aktivität, die der Gesundheit guttut, bestätigt auch Sozialexperte Martin Schenk, stellvertretender Direktor der Diakonie: „Einerseits ist das Bad ein Ort der Begegnung

und der Bewegung – beides ist wichtig und vor allem auch bei den Kindern und Jugendlichen in den Jahren der Pandemie viel zu kurz gekommen. Andererseits spielt auch die Klimakrise eine Rolle bei der Bedeutung der Bäder. Einkommensschwache Familien leben oft in heißen Stadtteilen mit viel Beton in eher kleinen Wohnungen. Da ist das Schwimmbad, das Abkühlung und Entspannung bietet, wichtig für den Körper und die Seele.“

1. Schwimmen kann Leben retten

In diesem Sinn beginnen wir unsere Vorstellung von „Wasser-Aktivitäten“ beim „Klassiker“ unter den Wassersportarten: Schwimmen stärkt die Muskeln ebenso wie die Ausdauer. Dazu ist es eine besonders gelenkschonende Sportart, die Kinder möglichst früh erlernen sollten. Es können aber mehr Menschen nicht schwimmen, als viele denken. Sich über Wasser zu halten, kann im Notfall Leben retten. Sonja Landsteiner leitet die Geschäftsstelle des ASKÖ WAT in Wien: „Leider sind bezüglich des Schwimmvermögens bei Kindern die Zahlen in den letzten Jahren schlechter geworden. Derzeit können 40 Prozent der 10-Jährigen nicht schwimmen. Laut Definition bedeutet das, dass

Mehr Infos über die Bedeutung von Wasser für die Gesundheit finden Sie in unserem **Blog**.





Im Schwimmbad finden Kinder gesunde Entspannung und Action.

sie sich keine fünf Minuten über Wasser halten können.“ Es gibt in Wien zahlreiche kostengünstige Schwimmkurse – z. B. über die MA51 Sport Wien oder die Bäder der Stadt Wien.

youurl.at/schwimmkurse

2. Baden tut Kindern gut

Gerade mit kleinen Kindern, die noch nicht oder noch nicht gut schwimmen können, ist man in den elf Wiener Familienbädern sehr gut aufgehoben. In diesen kleinen Bädern in Wiener Parks ist alles auf Familien mit Kindern ausgerichtet. Der Eintritt für Kinder ist frei. Erwachsene ohne Kinder haben keinen Zutritt. Bäume spenden Schatten. Das kühlt und entlastet den hitzegeplagten Körper. Übersichtliche seichte Becken und ausreichend Aufsichtspersonal sorgen für die

notwendige Sicherheit. So können auch kleinere Wasserratten unbeschwert ihre ersten Schwimmversuche und gesunde Bewegung im Wasser machen.

youurl.at/familienbaeder

3. Spielen bewegt und inspiriert

„Pritscheln“, „Gatschburg“ bauen, Wasser durch Rohre leiten ... Wasser ist ein wunderbares „Spielzeug“. Kinder können experimentieren und bei den vielfältigen Spielmöglich-

keiten ihre Koordination und Motorik trainieren. In Wien stehen zwölf Wasserspielplätze zur Verfügung. Darüber hinaus gibt es auf 115 Spielplätzen weitere Wasserspielmöglichkeiten. Hier können auch kleine Kinder, die noch nicht schwimmen können, Wasser sicher genießen. Beim Bauen, Umrühren, Waten, Absperren usw. wird auch ordentlich viel Bewegung an der frischen Luft gemacht. Das trainiert die Muskeln. Der Kontakt mit dem kühlen Wasser reguliert die Körpertemperatur. >



Wenn Kinder schwimmen können, entstresst das auch die Eltern.

Sonja Landsteiner, Leiterin der Geschäftsstelle des ASKÖ WAT Wien



Wiens Wasserspielplätze bieten neben gesunden Bewegungsmöglichkeiten auch die im Sommer oft willkommene Abkühlung.

Die Wiener Wasserspielplätze sind kostenfrei zugänglich.

yourl.at/wasserspielplaetze

4. Abkühlen unter der Nebeldusche

„Hitzeinseln“, also besonders aufgeheizte Plätze, belasten vor allem die Bevölkerung in dicht verbauten Gebieten. Unter anderem weil „der öf-

fentliche Raum im Sommer für viele Kinder ihr Aufenthaltsraum ist“, wie Martin Schenk erklärt, muss hier im Sinn einer gesunden Umgebung gegengesteuert werden. Daher wird in Wien die „Coole Stadt“ ausgebaut und „Cooling Zones“ (siehe Webtipp S. 24) werden eingerichtet. Auch dabei spielt Wasser eine bedeutende Rolle.

So gibt es in Wien:

- über 300 Nebelduschen
- rund 1.300 Trinkbrunnen
- 100 Sprühnebel-Installationen
- 10 Wasserwände der „Coolen Schiffe“

yourl.at/cooleswien

Wer gut und gesund durch die heißen Tage des Jahres kommen möchte, findet also in Wien viele Möglichkeiten für Abkühlung und Erholung am und im Wasser. Wir wünschen einen „coolen“ Sommer! (swf)

WARUM IST WASSER FÜR KINDER BESONDERS WICHTIG?

Kinder gehören zu den Gruppen, denen am meisten Gefahr durch Überhitzung droht. Sie haben im Vergleich zu ihrem Gewicht eine größere Körperoberfläche als Erwachsene, geben verhältnismäßig mehr Flüssigkeit ab und können daher höhere Temperaturen nicht so gut ausgleichen.

DAS GESUNDE STADT–GEWINNSPIEL*

Eltern–Kind–Schwimmen

Gewinnen Sie ein Angebot „Eltern–Kind–Schwimmen“ des ASKÖ WAT Wien für eine erwachsene Person und ein Kleinkind (4 Monate bis 5 Jahre)! Bei den Übungen sind die Kinder gemeinsam mit dem jeweils begleitenden Elternteil im Wasser. Durch sanftes Bewegen im Element Wasser wird eine schonende Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder möglich. Die Sportangebote finden in möglichst altershomogenen Kleingruppen statt und werden von erfahrenen Übungsleiter*innen abgehalten.

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage:
Wie viele Wasserspielplätze gibt es in Wien?

- a) 3
- b) 5
- c) 12

Hier geht es zum Gewinnspiel:

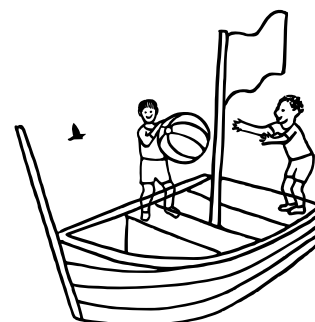


Zusätzlich gibt es noch 5 Gutscheine für je ein Schnuppertraining aus dem ASKÖ WAT Wien Fit & Gesund Sportangebot zu gewinnen.

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

Sommerzeit ist Kinderzeit

Familien wünschen sich für ihre Kinder einen erholsamen, spannenden und erlebnisreichen Sommer. Wir haben Erwachsene gefragt, was sie tun, um den Kindern in ihrer Familie einen unvergesslich schönen und wohltuenden Sommer zu organisieren.



JACQUELINE PUTZINGER

39 Jahre

Ich verbringe mit meinen beiden Töchtern – 6 und 2 Jahre – sehr gerne Zeit im Prater oder im Wienerwald. Sollte es draußen mal nicht so schön sein, gehe ich mit meiner größeren Tochter gerne in die Kletterhalle.



FRITZ KUKULA

67 Jahre

Ich habe vier Enkelkinder. Wenn wir zusammen sind, sind wir viel unterwegs. Im Sommer gehe ich mit ihnen viel auf Spielplätze im Park oder zu Abenteuerspielplätzen. Wir besuchen aber auch gern zusammen Museen.



ALEXANDRA MAYER

46 Jahre

Ich gehe mit meiner 12-jährigen Tochter im Sommer sehr viel Rad fahren oder schwimmen. Eine Woche wird sie heuer in den Sommerferien ein Sportcamp besuchen. Wenn wir zu Hause sind, kochen wir oft zusammen.



VIOLA SIART JANTSEN

41 Jahre

Wir gehen mit unserem Sohn gern ins Freibad um die Ecke oder in den Wald, da ist es kühl. Oder die Kinder spielen einfach im Hof. An Regentagen gehen wir gern ins Technische oder Naturhistorische Museum.



MELIKE GÜNES

32 Jahre

Als Lehrerin habe ich im Sommer Zeit, viel mit meinem Kind zu unternehmen. Meine Tochter ist 3 Jahre alt. Wir sind sehr viel draußen – im Park, am Motorikspielplatz usw. Wien bietet hier wirklich viele Möglichkeiten.



STEPHANE CHANCY

45 Jahre

Mein Sohn ist 12, meine Tochter 6 Jahre alt. Da mein Sohn seit 3 Jahren in einem Fußballklub aktiv ist, ist Fußball bei uns sehr präsent. Als Familie gehen wir im Sommer hauptsächlich in Freibädern schwimmen.



Kein Lernen,
wenig am Handy,
viel Zeit für
Spiel und Spaß –
das sind Sommer-
ferien, die Kindern
guttun.

Ferien, DIE GUTTUN!

Lange Tage, Sonne und neun Wochen keine Schule. So gut wie alle Kinder fiebern den „großen“ Ferien entgegen. Und so gut wie alle Eltern fragen sich, wie sie ihren Kindern einen erholsamen und abwechslungsreichen Sommer bieten können.

Während Kinder vor lauter Vorfreude die letzten Schulwochen als besonders lang empfinden, sind für Eltern die Sommerferien oft eine nervenaufreibende Zeit: Sie müssen die Kinder über neun Wochen beschäftigen.

Dabei wünschen sich Eltern in der Regel nicht „irgendeine“ Beschäftigung für ihre Kinder, sondern aufregende Ferien voller Abenteuer und Spaß, in denen sie sich gut erholen und

ihre „Batterien“ mit gesunden Aktivitäten aufladen. Natürlich sollen die Ferien Kindern auch Raum für eigenständige Ideen und selbstständige Gestaltung ihrer Zeit bieten. Dabei ist aber der Radius, in dem Kinder sich allein bewegen können, eingeschränkt. Dazu kommt oft schon bei Volksschulkindern die Verlockung, sich die Zeit von Handy und Spielkonsole vertreiben zu lassen. Also jonglieren Eltern mit Urlaubstagen für den Schwimmbadbesuch, hetzen nach der Arbeit nach Hause, um wenigstens kurz mit den Kin-



Die vielen kostenlosen Freizeitangebote, die wir in den Sommerferien Kindern in Wien anbieten können, tun den Kindern gut und entlasten die Eltern.

Peter Hacker, Wiener Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport

dern hinauszugehen, machen den Hol- und Bringservice für den helfenden Opa. Nicht selten sind am Feriende die Kinder trotzdem nicht richtig erholt und die Eltern völlig ausgepowert.

Gesund, gemeinsam, gratis. Einfach zugängliche Angebote, bei denen Kinder gemeinsam Bewegung machen, sich im Freien erholen und schöne Erlebnisse haben, nehmen viel Druck von den Eltern und tun der körperlichen und seelischen Gesundheit der Kinder gut. Wien ist mit solchen Angeboten sehr gut aufgestellt (siehe S. 12 unten). Sie sind gratis oder sehr günstig und fördern die körperliche sowie die seelische Gesundheit der Kinder. Das ist auch dem Wiener Gesundheitsstadtrat Peter Hacker wichtig: „Wir wollen, dass alle Kinder in Wien Zugang zu Angeboten haben, die ihnen erholsame Ferien mit vielen Aktivitäten ermöglichen. Das tut ihrer Gesundheit gut und entlastet die Eltern.“ Öffentliche Räume wie Parks, Spielplätze, Schwimmbäder usw. sind Orte, an denen Kinder sich in der warmen Jahreszeit oft aufhalten. In Parks gibt es z. B. die Wiener Parkbetreuung, die im Sommer Spiele und sportliche Aktivitäten kostenlos und ohne Voranmeldung in verschiedenen Bezirken anbietet. Ein anderes Beispiel ist das Wiener Ferienspiel. Dort können Kinder bis 13 Jahre ein vielfältiges Ferienprogramm erleben. Die Angebote sind im Internet zu finden (siehe S. 12). Die Termine gehen über die gesamten >

3 FRAGEN AN ...

MICHAEL SPRUNG-MARKES
Kinderarzt in Wien

1 Warum ist Bewegung im Freien so gesund?

Bewegung im Freien steigert die Durchblutung, verbessert die Lungenfunktion und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Außerdem kann körperliche Aktivität im Freien dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken und das Risiko von Atemwegserkrankungen und anderen gesundheitlichen Problemen zu verringern. Sie ist auch gut für die Augen, weil der weite Ausblick im Freien die Augen entspannt. Kinder können durch regelmäßige körperliche Aktivität im Freien eine bessere körperliche Fitness, Ausdauer und Kraft entwickeln – das kann chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Fettleibigkeit und Herzerkrankungen vorbeugen.

2 Wirkt Frischluft anders auf die Gesundheit von Kindern und Erwachsenen?

Frischluft kann dazu beitragen, den Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Durch Frischluft und körperliche Aktivität im Freien ist es möglich, das Wachstum und die Entwicklung des Körpers zu unterstützen. Verschiedene Aktivitäten im Freien können dazu beitragen, die geistige Gesundheit von Kindern zu verbessern und ihnen ein Gefühl der Freiheit und des Abenteuers zu vermitteln.

3 Ab wann können Kinder schwimmen lernen?

Kinder sind in der Regel ab dem Alter von vier oder fünf Jahren motorisch dazu fähig, schwimmen zu lernen. Dies hängt jedoch auch von individuellen Faktoren wie der körperlichen Entwicklung und dem Schwimmunterricht ab.

Michael Sprung-Markes ist Kinderarzt in Wien.



Wiener Sommerferien. Dazu Paul Plener, Leiter der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Wien: „Der Sommer ist sicher eine gute Zeit, auch Kinder anzusprechen, die sonst weniger mit gesundheitsfördernden Maßnahmen in Berührung kommen. Die Ferien sind weniger verplant als das Schuljahr. Da ist es für die Kinder einfacher, Angebote anzunehmen. Wenn diese dann z. B. niederschwellig im Park oder im Bad, wo die Familie sich ohnehin aufhält, vorhanden sind, hilft das dabei, dass sie auch angenommen werden.“

Bewegende Momente. Viele der Angebote in den Sommerferien haben eine Bewegungskomponente. „Körperliche Betätigung ist überaus wertvoll für die psychische Gesundheit“, erklärt Plener. Das muss nicht immer



Der einfache Zugang macht den Charme von Angeboten wie jenen der Wiener Parkbetreuung aus.

Paul Plener, Leiter der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie im AKH Wien

Sport sein. Bewegung gehört auch zu zahlreichen Spielen. „Psychisch besonders bereichernd ist es, wenn man sich, wie es bei vielen z. B. im Park angebotenen Spielen der Fall ist, gemeinsam als Gruppe betätigt“, ergänzt Plener.

Heuer bleiben wir in Wien.

Umfragen zur aktuellen Teuerung zeigen, dass einer der ersten Posten, bei denen gespart wird, dieses Jahr der Urlaub ist. Viele Familien bleiben in Wien. Umso wichtiger sind die zahlreichen niederschwellig zugänglichen Angebote der

Stadt. „Wir wollen, dass alle Kinder in Wien schöne Ferien erleben können. Indem wir viele Freizeitangebote in den öffentlichen Raum tragen und sie so für alle zugänglich machen, leisten wir einen großen Beitrag zur Chancengleichheit“, erklärt der Wiener Gesundheitsstadtrat Peter Hacker. (sfw)



AKTIV UND GESUND DURCH DIE FERIEEN

Wien bietet tolle Ferienerlebnisse mit viel Bewegung und Entspannung. 3 Beispiele:



WienXtra Ferienspiel

Das Ferienspiel bietet im Sommer gesunden Spaß für Schulkinder. Tipp: WienXtra bietet das ganze Jahr spannende Veranstaltungen. wienextra.at



Wiener Parkbetreuung

Kostenlose Spiele und Bastelmaterialien für Kinder von 6 bis 13 Jahren. In einigen Bezirken gibt es auch Schlechtwetterangebote. yourl.at/parkbetreuung



Spielplatz im Wald

Auf Waldspielplätzen können Kinder mitten in der Natur spielen. Das macht den Reiz dieser Spielplätze aus. Gibt es in 10 Bezirken! yourl.at/waldspielplaetze



Lustig und lehrreich: Die Life Lounge zieht auch viel junges Publikum an.

Freundlich, fröhlich, gesund

Die Life Lounge der Wiener Gesundheitsförderung bringt Menschen die Themen der Gesundheitsförderung dort näher, wo sie sich oft aufhalten. Sie ist auf Bezirks- und Grätzelfesten ebenso anzutreffen wie in Einkaufszentren oder im Schwimmbad.

Die Life Lounge der WiG bietet Wissen über Bewegung, Ernährung und Seelische Gesundheit. Dieses wird durch Erlebnisse mit allen Sinnen und praxistaugliche Tipps erfahr-



Wir machen mit unseren Life Lounge-Touren Gesundheitsthemen im Alltag der Wiener*innen erlebbar.

Dennis Beck, Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung – WiG

bar gemacht. Die Angebote der Life Lounge sind kostenlos. Sie bringen durch ihre Mitmach-Möglichkeiten viele Menschen dazu, sich mit Gesundheitsthemen zu beschäftigen. Außerdem präsentiert sich die Life Lounge mit ihren leuchtend gelbrotten Bannern freundlich und fröhlich. Schon beim Näherkommen wird signalisiert: Gesundheitskompetenz tut nicht nur gut, sondern sie macht auch Spaß. Das sorgt dafür, dass es keine Hemmschwellen beim Mitmachen gibt. Wie sinnvoll das ist, weiß auch Marianne König, Klinische und Gesundheitspsychologin in Wien: „Angebote wie z. B. die der WiG sind besonders gut, weil sie so unkompliziert zugänglich sind und alle einfach mitmachen können.“ Die Life Lounge orientiert sich mit ihren Angeboten zwar am Jahresschwerpunkt der Wiener

4 FAKTEN ÜBER DIE WiG LIFE LOUNGE

- 1** Die Life Lounge der Wiener Gesundheitsförderung – WiG bringt Wissen über Bewegung, Ernährung und Seelische Gesundheit in den Alltag der Menschen.
- 2** Die Life Lounge der WiG tourt bei bis zu 150 Veranstaltungen jährlich durch Wien.
- 3** Die Besucher*innen der Life Lounge erhalten viele wertvolle und alltagstaugliche Tipps rund um Themen zur Gesundheitsförderung.
- 4** Die Stationen werden von geschulten Mitarbeiter*innen betreut.

Marianne König,
Klinische und Gesundheitspsychologin
in Wien



Gesundheitsförderung – 2023 ist das „Gesunde Kindheit“. Die Angebote zu Bewegung, Ernährung und Seelischer Gesundheit sind aber bewusst so gestaltet, dass Menschen jeden Alters sie nutzen können. Das ist eine der Besonderheiten der Life Lounge. Denn die Wiener Gesundheitsförderung will mit ihren Mitmachstationen für alle Wiener*innen da sein. (sfw)

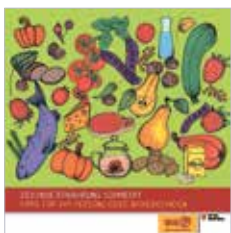
wig.or.at

Süßer Sommer

Kinder lieben Süßes. Bei einer ausgewogenen Ernährung darf das auch gelegentlich auf dem Plan stehen. Es muss aber nicht immer klassisches Zuckerzeug sein. Im Sommer ist süßer Genuss erntereif und landet frisch in köstlichen Gerichten und Getränken.

Derzeit reifen die süßesten Früchte. Marillen, Pfirsiche, Erdbeeren, Kirschen, Melonen usw. enthalten viel natürliche Süße. Die meisten Kinder lieben die Geschmacksrichtungen von sommerlichem Obst und greifen nicht nur freiwillig, sondern auch begeistert zu.

Schlecken, löffeln, trinken. Kinder sollten laut den österreichischen Ernährungsempfehlungen täglich zwei Portionen Obst essen. Eine Portion entspricht der Menge, die in einer Kinderhand Platz hat. Ein paar Erdbeeren oder eine Spalte Wassermelone werden die meisten kleinen Genießer*innen begeistert verzehren. Damit Früchte noch abwechslungsreicher werden, kann man sie schnell und einfach „aufpeppen“.



In der Broschüre „Gesunde Ernährung schmeckt“ der Wiener Gesundheitsförderung findet man unter anderem eine Grafik der Ernährungspyramide, die zeigt, wie viel von welchen Lebensmitteln und Getränken für eine ausgewogene Ernährung ideal ist.
yourl.at/wig-ernaehrungsbroschuere



Jetzt sind Beeren und viele andere Früchte gerade erntefrisch erhältlich.

Hier einige Tipps:

1. Vitaminkick: Smoothies

Sie schmecken mit Obst pur genauso wie mit ein wenig Wasser oder Milch.

2. Vielseitig: Fruchtspieße

Wenn man sie fürs Picknick einpackt, nicht auf das Beträufeln mit Zitronensaft vergessen. Dann bleibt das Obst appetitlich und behält länger seine frische Farbe.

3. Selbst gemacht: Eis am Stiel

Dazu sind nicht unbedingt Eisformen nötig. Auch in kleinen Joghurtbechern kann Eis gemacht werden. Gut auswaschen, pürierte Früchte pur oder gemischt mit ungesüßtem Trinkjoghurt oder Milch einfüllen. Ein kleines Stäbchen hineinstecken

und ab in das Gefrierfach. Das perfekte Fruchteis für heiße Sommertage.

4. Naschfaktor: Do-it-yourself-Fruchtgummi

Dafür muss man nur 8 Blätter aufgelöste Gelatine (oder das vegetarische Agar-Agar) und 125 ml Fruchtmus ca. 1 cm hoch auf ein Tablett streichen und einfrieren. Dann stürzen und in Stücke schneiden.

Zucker bleibt Zucker. Wie immer bei der Ernährung ist auch hier Ausgewogenheit die Devise. Fruchtzucker (= Fructose) ist ähnlich kalorienreich wie jeder andere Zucker. Jedoch kombinieren klassische Süßigkeiten oft Zucker mit Fett – und damit gleich zwei Stoffe, die man nur in Maßen genießen sollte. Das ist bei reinen Fruchtsnacks nicht der Fall. Sie enthalten wenig oder kein Fett. (sfw)

Gesunde Stadt Kids Corner

Hier gibt es viel zum Mitmachen für unsere jungen Leser*innen!
Willkommen auf unserer Seite speziell für dich!

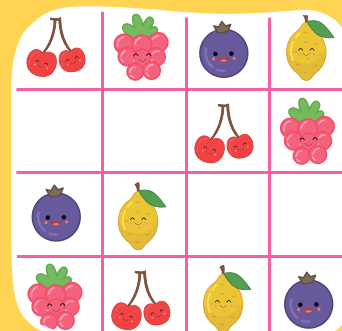
Zwei, die gut zusammenpassen!

Wer beim Rollerfahren seinen Kopf gut schützen will, trägt einen Helm. Helft dem Roller und dem Helm, zusammenzufinden.



Schafft ihr das?

In jeder Zeile hoch und quer muss jede Frucht vorkommen. Es dürfen keine Früchte doppelt sein.



Wir suchen eine schöne Zeit!

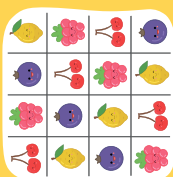
Rätselt mit und findet das Lösungswort.



Rätselauflösung



Lösungswort: Sommer



Sommerquiz: 1. a, 2. c, 3. c

Sommerquiz für schlaue Köpfe

Testet euer Wissen!

1. Was ist das beste Sommergetränk?
 - a. Wasser
 - b. Fruchtsaft
 - c. Kaffee
2. Welches Obst kann man im Sommer bei uns ernten?
 - a. Banane
 - b. Mandarine
 - c. Marille
3. Für welchen Sport ist keine Badekleidung nötig?
 - a. Schwimmen
 - b. Wasserball
 - c. Tischtennis



Gewicht und Aussehen sind bei den meisten Betroffenen ein Thema. Kommen weitere Faktoren hinzu, kann eine Essstörung entstehen.

HÄUFIGE ARTEN VON ESSSTÖRUNGEN

- **Bulimia nervosa:** Ess-Brech-Sucht
- **Anorexia nervosa:** Magersucht
- **Binge-Eating-Disorder:** wiederkehrende Essanfälle ("Esssucht")

Jubiläum Hotline Essstörungen.

Seit 25 Jahren gibt es in Wien die Hotline für Essstörungen. Ursula Knell, Fachliche Leitung und Beraterin der Hotline für Essstörungen: „Die Hotline für Essstörungen ist eine niederschwellige, anonyme und kostenlose Telefon- und E-Mail-Beratungsstelle für alle Menschen, egal welchen Alters oder Geschlechts, die Unterstützung brauchen oder Fragen zu dem Thema haben.“ Das Team der Hotline für Essstörungen verfügt über eine fachlich fundierte Ausbildung und jahrelange praktische Erfahrung in der Beratung und der professionellen Begleitung von Menschen mit Essstörungen und deren Angehörigen. Die Kontaktstelle kann des Weiteren auf eine umfangreiche Adressdatenbank mit Beratungsstellen, Kliniken, Psychotherapie, Selbsthilfegruppen und Ärzt*innen zurückgreifen. (lj)

Wenn die Seele hungert

Essstörungen sind psychische Erkrankungen, die schwerwiegende Gesundheitsschäden mit sich ziehen können. Hilfe und Unterstützung bietet die Hotline für Essstörungen in der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Diese zentrale Anlaufstelle gibt es bereits seit 25 Jahren.



In der Beratung geht es sehr oft um ein erstes Zuhören, ein Da-Sein. Manche sprechen zum ersten Mal über ihre Sorgen, Gedanken und Ängste rund um ihre Erkrankung. Einige rufen auch in krisenhaften Zuständen an.

Ursula Knell, Fachliche Leiterin der Hotline und selbst Beraterin

Menschen mit Essstörungen leiden auf verschiedene Art und Weise sowohl psychisch als auch physisch unter den Folgen. Neben starkem Gewichtsverlust oder übermäßiger Gewichtszunahme sowie anderen körperlichen Konsequenzen können allerlei psychische Nebenerscheinungen auftreten: Die Palette umfasst Panik, Scham und Schuldgefühle bis hin zu Angst, Depression, Rückzug u. v. m. Ob akute Krise, Unsicherheit oder einfach nur Trost und Rat – die Hotline für Essstörungen hilft.

Hotline für Essstörungen

0800 20 11 20

hilfe@essstoerungshotline.at
www.essstoerungshotline.at

Die Hotline für Essstörungen in der Wiener Gesundheitsförderung – WiG bietet auch E-Mail-Beratungen an.

Gesundes Margareten: von Gretl bis 5er-Haus

Im 5. Wiener Gemeindebezirk lässt sich's leben. Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG setzt gemeinsam mit der Bezirksverwaltung zahlreiche Aktivitäten und Maßnahmen für den gesunden Bezirk um.

Das Programm „Gesunde Bezirke“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG fördert ein gesünderes Leben aller Bezirksbewohner*innen. Margareten ist schon seit 2010 im Programm dabei und war im Lauf der Jahre mit zahlreichen Angeboten und Maßnahmen aktiv. Auch heuer steht im 5. Bezirk Gesundheit im Fokus.

Tausendsassa Margareten. Der Bezirk ist sehr gut vernetzt und baut auf viele soziale Einrichtungen und die Zusammenarbeit von Akteur*innen. „Ich befürworte es sehr, dass die Wiener Gesundheitsförderung viele tolle Angebote setzt“, sagt Bezirksvorsteherin Silvia Jankovic. Der Bezirk hat mit „Gretl“ auch ein Nachbarschaftszentrum, das kostenlose und konsumfreie Räume zur Verfügung stellt. Hier finden auch Treffen statt, die den Bezirk in seiner nachhaltigen Entwicklung stärken. Neben vielseitigen Begegnungen und Austauschtreffen von Bezirksbewohner*innen und Akteur*innen finden hier auch Treffen der lokalen Agenda Margareten statt. Mit dem Slogan „Margareten FAIRbinden“ werden Projekte gestartet, welche einen wesentlichen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung des Bezirks leisten sollen. Zudem findet fünfmal pro Jahr das Regionalforum 5 statt, welches zum Austausch der Akteur*innen und Expert*innen des Bezirks dient.

Begegnung und Unterstützung. Natürlich kommen auch Kinder und Jugendliche nicht zu kurz. Ihnen



Gesundheit ist unser wichtigstes Gut und steht in Margareten klar im Zentrum.

*Silvia Jankovic,
Bezirksvorsteherin Margareten*

stehen Treffpunkte wie das „5er-Haus“, „Back on Stage 5“ und der Verein „TiW“ zur Verfügung. Zusätzlich zu all diesen Vorzügen ist Margareten seit 2019 Pilotbezirk für das Projekt „StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt“. Diverse Präventionsprojekte sollen dazu beitragen,

in der unmittelbaren Nachbarschaft für das Thema zu sensibilisieren und so Partnergewalt sowie häusliche Gewalt zu stoppen.

2023 ist viel geplant. „Besonders gut angenommen werden die City Challenge-Touren der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, bei denen Schüler*innen im Bezirk unterwegs sind und sich mit dem Thema ‚Wohlbefinden‘ auseinandersetzen“, so Bezirksvorsteherin Silvia Jankovic weiter. Die erfolgreichen City Challenge-Touren stehen nun auch online für Schulen und Jugendeinrichtungen zur Verfügung. „Mitmachen!“ heißt es für die Bewohner*innen im Rahmen von „Gesundheit erleben – einfach mitmachen!“ im öffentlichen Raum. Das gemeinsame Ziel aller Angebote ist, Gesundheit und Wohlbefinden der Bewohner*innen zu verbessern. (lj) yourl.at/gesund-es-margareten



Im 5er-Haus finden Kinder und Jugendliche zahlreiche Freizeitangebote vor.

Aus den BEZIRKEN



So lebendig geht es in den Grätzeln unserer Stadt zu.

1030 LANDSTRASSE

Schwimm-Stopp im Garten

Im Jahr 2023 hostet der Sophiengarten im 3. Bezirk den Schwimmverein Donaukanal. Dahinter steht das Ziel, dass daraus ein dauerhafter „Swim Stop“ im Sophiengarten wird. Die langfristig geplante Kooperation des Schwimmvereins mit dem Sophiengarten bekommt von der WiG im Rahmen des Programms „Gesunde Bezirke“ Starthilfe in Form einer einmaligen Förderung. In dieser Zusammenarbeit steckt viel Potenzial für die Nachbarschaft. Geplant sind gemeinsame Feste, Workshops und gemeinsames Schwimmengehen. Am 27.7.2023 ab 17:00 Uhr steht ein Sommerfest des Schwimmvereins Donaukanal und des Sophiengartens auf dem Programm.

sophiengarten.at



Gärtner*innen und Schwimmer*innen beim Swim-Stop-Aufbau.

1040 WIEDEN

Spiele einfach ausleihen

Es ist nicht notwendig, jedes Spielgerät selbst zu besitzen. So entstand in der Agenda Wieden die Idee zum „wiedner.outdoor.spieleverleih.“ Um-

gesetzt wird der Verleih mit Unterstützung der Bezirksvorstehung Wieden und des Förderfonds der Kinderfreunde „Spielräume schaffen“. Verschiedene Outdoorspiele können von allen Wiedner*innen bis zu vier Tage lang kostenlos ausgeliehen werden. Eine Liste der Geräte ist online zu finden.

yourl.at/spieleverleih



Von Federball bis Schwungtuch – die Auswahl an Spielen ist groß.

1070 NEUBAU

Jetzt, geh aber!

Mehr Grün, mehr Platz fürs Zu-Fuß-Gehen, mehr Sicherheit – das bringt der „Masterplan Zu-Fuß-Gehen“ im 7. Bezirk. Neubau ist – neben der Josefstadt und Ottakring – einer der ersten Bezirke, die sich besonders engagieren, um fußgänger*innenfreundlich zu werden. In den kommenden Jahren wird das Fußwegenetz ausgedehnt und die Gehsteige werden verbreitert. Damit werden auch die Schulwege sicherer. Mit einer Kampagne zu grüner Citylogistik möchte der Bezirk dem Parken auf Gehsteigen ein Ende bereiten.

wienzufuss.at

1100 FAVORITEN

Neues Diabeteszentrum

Im 10. Bezirk hat das Diabeteszentrum Wienerberg seine Türen geöffnet. Das Angebot umfasst neben regulärer medizinischer Versorgung auch ambulante Insulin-einstellungen und Insulinumstellungen sowie Augenscreenings. In einer Schauküche können Betroffene sogar selbst Rezepte ausprobieren. Bereits bei der Planung wurden Patient*innen miteinbezogen. Die MA 24 (Stadt Wien – Strategische Gesundheitsversorgung), die ÖGK (Österreichische Gesundheitskasse und GÖG (Gesundheit Österreich GmbH) wurden dafür 2022 mit dem Wiener Gesundheitspreis geehrt. Das ausgezeichnete Projekt nennt sich „ParDi: Patient*innenbeteiligung im Diabeteszentrum Wienerberg nachhaltig etablieren“.

diabeteszentrum.at

gesundheitsverbund.at

1110 SIMMERING

Park statt Autobahnabfahrt

Die nie eröffnete A23-Ausfahrt Simmering kannte man nur aus den Verkehrsmeldungen. Die Anschlussstelle an eine Straße, die es nie geben sollte, war über Jahrzehnte ungenutzt und wurde in den letzten Jahren von der ASFINAG abgebaut. Jetzt errichtet die Stadt Wien auf dem Areal ein 60.000 m² großes Freizeitparadies für Sport und Erholung im Grünen. Es entsteht ein belebter

Landschaftspark mit öffentlichen Grün- und Freiräumen, Sportangeboten, Wasserflächen sowie Fuß- und Radwegen. Die Fertigstellung ist für Sommer 2024 geplant.

yourl.at/tangentenpark



Was als Autobahnabfahrt geplant war, wird zum Naherholungsraum.

1160 OTTAKRING Mehr Leben im Grätzel

Mit der „Grätzelinitiative Ottakring“ wird der 16. Bezirk wieder einmal zum Pilotbezirk: Die neue Förderschiene der Wirtschaftsagentur Wien möchte das Viertel rund um die Ottakringer Brauerei mit stadtplanerischen und wirtschaftspolitischen Maßnahmen aufwerten. Das Projektareal liegt zwischen Arnehtgasse und Hasnerstraße sowie Feßtgasse und Sandleitengasse. Das Ziel der Grätzelinitiative ist, die lokale Wirtschaft – vor allem die Nahversorger*innen – langfristig zu unterstützen. Durch geförderte Neueröffnungen wird das Grätzel belebt. Die Unterstützung der Nahversorgung kommt vor allem den Ottakringer*innen im Umfeld zugute. Dafür werden 1,3 Millionen Euro in zwei Jahren investiert.

yourl.at/graetzel-ottakring



Mit der „Grätzelinitiative Ottakring“ sagt die Stadt Wien dem Leerstand den Kampf an.

1180 WÄHRING Jugendsportanlage neu!

Die Jugendsportanlage im Währinger Park bietet ein großes Angebot: Neben Ball- und Bewegungssport gibt es eine Laufbahn, eine Weitsprunganlage sowie eine Skateanlage. Dazu kommen ein Kinderspielplatz und das Garderobengebäude. Unter dem Motto „alles zukunftsfit“ haben Sportstadtrat Peter Hacker, Bezirksvorsteherin Silvia Nossek und der Leiter der MA 51 – Sport Wien Anatol Richter im April den Spatenstich zur Modernisierung der Sportstätte vorgenommen. Die 14.300 m² große Anlage erhält – der Umbau wird zum 100-Jahr-Jubiläum noch heuer fertiggestellt – eine neue Laufbahn, eine Weitsprunganlage, ein Bewässerungssystem und energiesparendes Flutlicht für die Skateanlage.

yourl.at/sport-waehringer-park

1200 BRIGITTENAU Bezirk wird „WieNeu“

In der Brigittenau und in der Leopoldstadt sollen die Wohn- und Lebensbedingungen der Bewohner*innen ressourcenschonend und klimangepasst verbessert werden. Die beiden benachbarten Bezirke sind die Startpunkte für die neue Stadterneuerungs-Initiative „WieNeu+“. Dabei sollen der Gebäudebestand verbessert und Infrastrukturen angepasst werden. Der öffentliche Raum und das Wohnumfeld werden aufgewertet. Die Mobilität und die Energieversorgung werden zukunftsfit gemacht. Das alles bringt mehr Lebensqualität und leistbaren Wohnraum. Die Projekte von „WieNeu+“ werden im Gebiet rund um den Donaukanal und die Stromstraße im 20. Bezirk sowie im Volkert- und Alliiertenviertel im 2. Bezirk umgesetzt.

wieneuplus.wien.gv.at

1220 DONAUSTADT Essling zum Hören

Essling hat einen eigenen Podcast für und von Menschen, die hier leben und arbeiten. Initiiert wurde das Projekt von Gabriela Mühlbauer und Elisabeth Schmidt. Die beiden präsentieren in ihrem Podcast Menschen aus dem Stadtteil. Sie möchten mit ihrem Podcast bewirken, dass sich die Bewohner*innen besser kennenlernen. Selbstverständlich steht auch die Titelmelodie im Zusammenhang mit dem Grätzel – eine Passage aus der Esslinghymne „Wenn die Kirschenallee erblüht“ von Willi Vranovsky.

yourl.at/esslinger-podcast

1230 LIESING Eine runde Sache

Wien modernisiert seine Rundturnhallen, die seit den 1970er-Jahren als Trainings- und Wettbewerbsstätten dienen. Heuer wurde die Sporthalle Atzgersdorf nach einer Generalsanierung wiedereröffnet. Die Halle erhielt eine neue Außenhülle, ein neues Dach und eine moderne technische Ausstattung. Die Halle kann durch absenkbare Trennvorhänge in drei Bereiche unterteilt werden. Für die Sportler*innen stehen sechs Umkleieräume und drei Sanitärbereiche zur Verfügung. Die Halle wird an Sportvereine vermietet. Die Vergabe erfolgt über die Dachverbände (ASKÖ, ASVÖ, Sportunion, WAT).

yourl.at/sporthallen



Die Sanierung der Halle wurde von der WIP Wiener Infrastruktur Projekt GmbH umgesetzt.

Früh ÜBT SICH ...

**... wer im Erwachsenenalter
gesund und glücklich sein will.
Im Kindergarten erhalten bereits
die Kleinsten viel vom nötigen
Rüstzeug für ein selbstbestimmtes
und gesundes Leben.**

Für viele Eltern ist der Kindergarten der erste Ort, an dem sie ihr Kind für längere Zeit außerhalb der Familie betreuen lassen. Umso wichtiger ist es ihnen, dass ihr Nachwuchs sich dort wohl, sicher und geborgen fühlt. Außerdem brauchen Kinder ein Umfeld, das ihrer gesunden Entwicklung guttut.

Was bedeutet „Gesundheit im Kindergarten“? Karin Broukal ist Abteilungsleiterin der Stadt Wien – Kindergärten (MA10). Für sie ist Gesundheitsförderung aus mehreren Gründen eine wichtige Aufgabe der elementaren Bildungs- und Betreuungseinrichtungen: „Einerseits haben wir ein politisches Bekenntnis für einen gesunden Kindergarten sowohl auf Bundes- als auch auf Landesebene. In Wien gibt es darüber hinaus auch das ‚Netzwerk Gesund im Wiener Kindergarten‘.“ Zu diesem Netzwerk gehören verschiedene Trägerorganisationen (das sind die Betreiber von Kindergärten, neben den städtischen Kindergärten also auch viele private Träger). Das Netzwerk wird von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG koordiniert. Es hat das Ziel, die Gesundheit in der Lebenswelt Kindergarten



Fotos: Klaus Ranger, iStock by Getty/Peopleimages

Im Kindergarten können die Kinder selbstbestimmt Erfahrungen machen.

zu fördern, zu erhalten und zu verbessern. Die Mitglieder haben eine Charta erarbeitet, nach deren Richtlinien sie ihre Kindergärten betreiben. Enthalten sind darin Werte wie Toleranz, Sicherheit, Raum für Spiele und vieles mehr. Den vollen Text der Charta finden Sie unter: youurl.at/charta-kindergarten



Selbstautonomie bedeutet, freie, unabhängige Entscheidungen treffen zu können. Den Menschen, die in Kindergärten arbeiten, ist bewusst, dass das für Kinder sehr wichtig ist.

Karin Broukal, Abteilungsleiterin MA10 – Stadt Wien – Kindergärten

Mehr als eine Verpflichtung. „Allen Personen, die im Kindergarten arbeiten, und mir ist es ein persönliches Anliegen, dass die Kinder ein Bewusstsein für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden entwickeln können“, erklärt Broukal. Kinder müssen einen achtsamen Umgang mit sich selbst erlernen, um ihre Bedürfnisse erkennen zu können. Damit das gelingt, sind gelebte Toleranz, Wertschätzung und ein gesunder Lebensraum notwendig. „Unsere Kindergärten haben naturnahen Raum großteils in Form eigener Gärten. Wo das nicht der Fall ist, gibt es zahlreiche Spielplätze und Parks, die wir mit den Kindern besuchen können. Das ist wichtig, weil ausreichend Bewegung ein wesentlicher Eckpfeiler

einer gesunden Entwicklung ist“, betont die Wiener Kindergarten-Chefin.

Essen als Bereich des Respekts. Das Essen für die städtischen Kindergärten wurde eben erst neu ausgeschrieben. Dabei wurde größtes Augenmerk darauf gelegt, dass die Menüs sehr flexibel, der Bioanteil hoch und die Regionalität ein Prinzip sind (ab Juli gibt es erstmals auch rein vegetarisches Essen). „Das Essen ist ein großartiges Beispiel dafür, wie leicht es ist, zu sagen, dass man Kinder respektiert – und wie schwer, es dann auch wirklich zu tun“, meint Broukal. „Wir kommen z. B. davon ab, dass alles gekostet oder gar aufgegessen werden muss.“ >

DAS „NETZWERK GESUND IM WIENER KINDERGARTEN“

Das Netzwerk wird von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG umgesetzt. Es besteht aus mehreren öffentlichen und privaten Organisationen, die in Wien Kindergärten betreiben (= Träger). Dazu gehören: Stadt Wien Kindergärten, Wiener Kinderfreunde, Kinder in Wien – KIWI, St. Nikolausstiftung Erzdiözese Wien, Dachverband Wiener Privatkindergärten und -horte, Verein Wiener Kindergruppen, Vereinigung Katholischer Kindertagesheime, BAfEP 21 – Bildungsanstalt für Elementarpädagogik der Stadt Wien. Das Netzwerk hat das Ziel, die Gesundheit in der Lebenswelt Kindergarten zu fördern, zu erhalten und zu verbessern. Es unterstützt Einrichtungen beim Umsetzen von gesundheitsfördernden Maßnahmen.



Das Kind hat auch das Recht, etwas abzulehnen. Stellen Sie sich nur einmal vor, Erwachsene, die etwas nicht essen möchten, müssten sich ständigem ‚Probier es doch wenigstens!‘, ‚Nimm zumindest einen Bissen!‘ usw. aussetzen. Kindern passiert das oft.“

„Zu klein“ gibt's nicht. Können kleine Kinder Gesundheitskompetenz überhaupt lernen? Broukal: „Junge Kinder können Gesundheitskompetenz sehr gut lernen. Allerdings geht das nur, wenn man ihnen nicht alle Entscheidungen abnimmt. Sie müssen selbst erleben und erfahren dürfen, was es heißt, sich für oder gegen etwas zu entscheiden.“

Tipp:

Der Besuch von Kindergärten für Kinder mit besonderen Bedürfnissen wird vom Fonds Soziales Wien gefördert: fsw.at/p/kindergarten

Kinder brauchen aber auch Vorbilder. Daher kommt den Pädagog*innen eine wichtige Rolle zu. Sie verbringen viel Zeit mit den Kindern. Sie leben den Kindern vor, wie gemeinsam Spaß oder Freude erlebt werden kann, wie Probleme gelöst werden können und wie das gemeinsame Vorgehen funktioniert.

Erfahrungen in geschütztem Umfeld. Damit wird das sichere Umfeld des Kindergartens zum perfekten Ort, um von anderen zu lernen, eigene Erfahrungen zu machen – und selbstständig, aber gut begleitet, erste Schritte auf dem Weg zu einem gesunden und seelisch ausgeglichenen Leben zu gehen. (sfw)



5 TIPPS ...

... FÜR AUSGEWOGENE KINDERERNÄHRUNG

Der Fonds Gesundes Österreich setzt sich mit der Ernährung von Kindern auseinander. Die Ernährungswissenschaftlerin Rita Kichler ist Projektleiterin der Initiative „Kinder essen gesund“. Sie gibt uns Tipps für eine ausgewogene Kinderernährung.

- 1 Mischen:** Die österreichischen Ernährungsempfehlungen für das richtige Verhältnis von Lebensmitteln gelten für Kinder und Erwachsene gleichermaßen.
yourl.at/ernaehrungspyramide
- 2 Messen:** Eine Portion entspricht einer Handvoll – die kleinere Kinderhand ist hier passend. Der „Messbecher“ wächst sozusagen mit.
- 3 Prüfen:** Bei sogenannten Kinderprodukten sollte genau auf die Inhaltsstoffe geschaut werden. Viele enthalten zu viel Zucker und zu viel Fett.
- 4 Kochen:** Wenn es geht, sollte selbst gekocht werden. Fertigprodukte haben im Familienalltag aber durchaus auch gelegentlich ihre Berechtigung, sie sollten aber mit frischen Produkten, wie Gemüse oder einem Salat, aufgewertet werden.
- 5 Ausgleichen:** Es ist wichtig, immer darauf zu achten, dass Kinder abwechslungsreich essen, damit sie mit allen essenziellen Nährstoffen ausreichend versorgt werden.

Mehr Tipps vom Fonds Gesundes Österreich gibt es auf der Seite der Initiative „Kinder essen gesund“:
kinderessengesund.at

Kleine Zähne, ganz groß!

Schon bei Kleinkindern bzw. bei Babys ist Mundgesundheit ein wichtiges Thema. Wir sprachen darüber mit Bettina Schreder, Zahnärztin und Präsidentin der Landes Zahnärztekammer in Wien.



Zahnpflege sollte von Anfang an fixer Bestandteil des Pflegerituals sein.

Gelangen kariesfördernde Bakterien in die kindliche Mundhöhle, kann Karies entstehen. Die Bakterien können sich von dort aus aber auch weiter im Körper verbreiten und bei der Entstehung von Krankheiten wie Diabetes oder Herzproblemen eine Rolle spielen. Wir haben die Zahnärztin Bettina Schreder gefragt, worauf geachtet werden muss, damit die Mundgesundheit geschützt wird.



Bettina Schreder, Zahnärztin in Wien und Präsidentin der Landes Zahnärztekammer in Wien

Wie kann man die Mundgesundheit schützen?

Diese Bakterien ernähren sich vorwiegend von Kohlehydraten und Zucker, die sie zu zahnschädigender Säure verstoffwechseln können. Ein Loch entsteht. Daher ist es wichtig, dass bei der Ernährung darauf geachtet wird, nicht zu viel Zucker zu essen. Und natürlich ist auch die regelmäßige häusliche Zahnpflege (2x täglich) wichtig.

Warum muss man Milchzähne pflegen?

Schon bei ganz kleinen Kindern ist die Ernährungslenkung wichtig. Das bedeutet, dass Kleinkinder wenig Zucker bekommen sollten. Getränke sollten ungesüßt sein. Dafür muss bei vielen Eltern erst das Bewusstsein geschaffen werden. Sobald die ersten Zähnchen da sind, sollte Zahnpflege ins Pflegeritual einbezogen werden. Durch zweimal tägliches Putzen mit einer Babyzahnbürste und einer reiskorngroßen Menge an Zahnpasta gewöhnt sich schon das Kleinkind an den Geschmack und die Routine. (sfw)

TIPTOPP INFORMIERT

Das Programm „Tiptopp. Gesund im Mund und rundherum“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG ist eine Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse. Finanziert wird es aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds (LGFF). Dabei dreht sich alles um gesunde Zähne. Unter anderem kommen Expert*innen für Mundgesundheit in Schulen und Kindergärten, klären über Mundhygiene auf und zeigen, wie Zähne richtig geputzt werden. Tiptopp ist zwar vor allem ein Kindergarten- und Schulprogramm; auf der Webseite des Programms finden sich aber auch ausführliche Elterninformationen über richtige Zahnpflege in mehreren Sprachen:

tiptopp.wien/downloads

MUNDGESUNDHEIT – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Nach Definition der World Dental Federation (FDI) ist der Begriff sehr weit gefasst: Mundgesundheit ist z. B. die Fähigkeit zu sprechen, zu lächeln, zu riechen, zu schmecken, zu berühren, zu kauen und zu schlucken. Auch dass man Gefühle über Gesichtsausdrücke ausdrücken kann, gehört dazu. Durch gesunde Ernährungsgewohnheiten und regelmäßige Zahnpflege sorgt man für eine ausgewogene Mundflora.

fdiworlddental.org

WEB-TIPPS



„Kinder essen gesund“ ist eine Initiative des Fonds Gesundes Österreich. Neben Berichten und News finden sich auf der Seite der Initiative auch zahlreiche Videos, z. B. über Lebensmittel, die gerade Saison haben.

kinderessengesund.at



Wien sagt der Hitze den Kampf an und schafft Plätze zum Abkühlen im öffentlichen Raum – von Nebelduschen über Trinkbrunnen bis zu Parks. Eine App zeigt auf, wo man in der Nähe kühle Oasen findet.

youurl.at/cool-wien



Kidsweb ist eine Seite der Stadt Wien speziell für Kinder. Es gibt Berichte über Natur und Umwelt, Sport und Freizeit, Menschen und Geschichte sowie viele andere Themen, die Kinder interessieren.

kidsweb.wien

LESE-TIPPS



Auf gute Nachbarschaft
 Claudia Huemer,
 Josef Cser (Hrsg.)

Dass Nachbarschaft mehr bedeutet als Tür an Tür zu wohnen, zeigt sich in den Geschichten in diesem Band: Gemeinsam wird gegärtnert, gesungen, gelernt, es werden Erinnerungen, Bücher und Erfahrungen ausgetauscht. Dabei wird geübt, einander auf Augenhöhe zu begegnen.

Brandstätter Verlag



Mia und der Zahnvampir
 Hrsg.: Wiener Gesundheitsförderung – WiG

Eine humorvolle Geschichte vermittelt Botschaften zur Förderung von Mundgesundheit bei Kindern. Entstanden ist das Kinderbuch in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) und der Landes Zahnärztekammer für Wien. Download unter wig.or.at



Kindergesundheit von A-Z
 Peter Voitl

Das Buch informiert über die häufigsten Kinderkrankheiten und deren Symptome. Zudem befasst es sich mit vielen sonstigen Problemen der Kinder und Heranwachsenden wie Pubertät, Schlafprobleme, Impfungen, Nägelbeißen und vielem mehr. Der Autor ist Kinderarzt in Wien.

Verlagshaus der Ärzte

ANGEBOTE

Wiener Spielstraßen

Kinder können auf den Wiener Spielstraßen den öffentlichen Raum vielfältig nutzen und neu entdecken. Dank Autoverkehr-Sperren stehen ausgewählte Straßenabschnitte regelmäßig zur Verfügung.

youurl.at/spielstrassen

Wiener Grätzel kennenlernen

Die Gebietsbetreuung Stadterneuerung bietet regelmäßig Grätzeltouren an. Diese informieren über Entwicklungen im Stadtteil oder führen zu unbekanntem Orten – die Themen sind vielfältig. Themen und Termine:

youurl.at/gratzeltour

Holli on Tour

Bei Hollis Grätzeltour von wienXtra bringen von Mai bis September vier Lastenräder Spiele, Malsachen, Stelzen, Hüpfsäcke und mehr in Parks und auf Plätze der Stadt. Wann Holli in Ihrer Nähe ist, finden Sie unter:

youurl.at/hollistour



Schwimmfreundinnen

Lena gähnte und versuchte zum dritten Mal, den Absatz in ihren Unterlagen zu lesen. Da ertönte direkt neben ihr ein markerschütternder Schrei. Ein kleiner Junge war von einer Biene gestochen worden. Ein Klassiker im Freibad, dachte Lena, während sie beruhigt sah, dass sich der Junge mithilfe eines großen Stückes Marillenkuchen bereits wieder zu erholen schien. Lena ließ ihre Mappe auf die Liege sinken. Es war doch keine gute Idee gewesen, ihren Telearbeitsplatz ins Bad zu verlegen. Die Alte Donau glitzerte verführerisch hellblau, Kinder spielten, Senior*innen scherzten. Lena gab auf. Sie wollte sich schnell abkühlen und danach wieder in ihre stickige Wohnung fahren. Da gab es zumindest keine Ablenkung. Am Ufer fiel ihr eine Frau auf. Sie war in ihrem Alter, Mitte



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

30, trug einen Badeanzug, darüber ein Strandkleid und ging nervös auf und ab. Sie hatte ihren Blick auf ein kleines Mädchen gerichtet, das seine Runden schwamm, und wirkte dabei so ängstlich, dass Lena sie ansprach. „Kann ich helfen?“ Die Frau antwortete auf Englisch. Sie sorgte sich um ihre Tochter, weil das Wasser so tief war. Lena lächelte sie aufmunternd an. Dort, wo ihre

Tochter sich befand, konnte man noch locker stehen. Es gab auch keine Strömung im Bad. Doch die Frau schien sich nicht zu beruhigen. Sie sah Lena verlegen an. „I can't swim.“ Sie konnte nicht schwimmen? Lena war drei Jahre alt gewesen, als sie mit ihrem Opa ihre ersten Schwimmzüge gemacht hatte. Sie hätte gar nicht daran gedacht, dass jemand nicht schwimmen konnte. Was musste sie für Ängste ausstehen, während ihre Tochter im Wasser war! „Ich zeige es dir! I show you!“, rief sie. Die Frau sah sie überrascht an. Dann strahlte sie. „Morgen früh? Tomorrow morning?“ Die Frau nickte. Sie sah plötzlich wie ein anderer Mensch aus. Viel jünger und fröhlicher. Lena hielt ihr die Hand hin. „Schwimmfreundinnen?“ Sie lächelte schüchtern und wiederholte: „Schwimmfreundinnen!“

Save the date



Veranstaltungen der nächsten Monate auf einen Blick.
Weitere Termine finden Sie auf wig.or.at.

SEPTEMBER – NOVEMBER

Sonntag, 10.9.2023

Rote Nasen Lauf

Beim Lauffevent der Clowndoktoren geht es um Spaß und Spenden. Mit buntem Kinderprogramm!

yourl.at/rotenasenlauf

- 📍 Prater Hauptallee, 1020 Wien
- 🕒 9:00–15:00 Uhr
- 💶 Kinder ab 7,-; Erwachsene ab 18,-

Dienstag, 19.9.2023

Wiener Gesundheitsförderungskonferenz

Zum Jahresschwerpunkt „Gesunde Kindheit“ stehen spannende Vorträge, angeregte Diskussionen und viel Raum für Austausch auf dem Programm.

wig.or.at/termine

- 📍 Wiener Rathaus, 1010 Wien
- 🕒 10:00–17:00 Uhr
- 💶 50,-

Mittwoch, 20.9.–Freitag, 22.9.2023

29th HPH-Konferenz

Die „International Conference on Health Promoting Hospitals and Health Services“ gastiert in Wien.

hphconferences.org

- 📍 Universität Wien, 1090 Wien
- 🕒 9:00–17:40 Uhr
- 💶 gestaffelt ab 120,-

Donnerstag, 16.11.–

Freitag, 17.11.2023

Besser ganz als gut –

Gesunde Konfliktfähigkeit

In dem Seminar aus dem FGÖ-Bildungsnetzwerk geht es um konstruktiven Umgang mit Spannungen.

wig.or.at/termine

- 📍 Wiener Gesundheitsförderung – WiG, 1200 Wien
- 🕒 9:00–17:00 Uhr
- 💶 100,-

Donnerstag, 16.11.–

Freitag, 17.11.2023

ONGKG-Konferenz

27. Österreichische Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen.

ongkg.at

- 📍 Ferry Porsche Congress Center, 5700 Zell am See
- 🕒 16.11., 13:00 bis 17.11., 15:00
- 💶 gestaffelt ab 130,-

Sonntag, 26.11.2023

Tag der Selbsthilfe

60 Wiener Selbsthilfegruppen kommen zum Kennenlernen, für Vorträge und Workshops ins Rathaus.

yourl.at/tag-der-selbsthilfe

- 📍 Wiener Rathaus, 1010 Wien
- 🕒 10:00–17:00 Uhr
- 💶 kostenlos

Fit für die Gesundheitsförderung

Vielfältiges Weiterbildungsangebot der WiG im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich

Infos unter wig.or.at/termine

📍 ÖFSE, Sensengasse 3, 1090 Wien | 🕒 9:00–17:00 Uhr | 💶 100,-

Donnerstag, 7.9.–

Freitag, 8.9.2023

Seminar: Wahrnehmung – Kommunikation – Grenzen – Naturerfahrung als Türöffner

Dienstag, 19.9.–

Mittwoch, 20.9.2023

Seminar: „Win-Win“ – der gelungene Weg zur Kooperation

Donnerstag, 21.9.–

Freitag, 22.9.2023

Beraten – Begleiten – Beteiligen! Von der Expertise zur kreativen Prozessberatung!

IMPRESSUM & OFFENLEGUNG gemäß § 25 Mediengesetz: Gesunde Stadt, Sommerausgabe 2023
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: Matthias Hümmelink, Maria Wiesinger. **Verlag:** COPE Content Performance Group GmbH, Hainburger Straße 33, 1030 Wien, www.copegroup.com. Projektmanagement: Bettina Luftensteiner. Chefredaktion/Chefin vom Dienst: Sonja Fehrer-Wohlfahrt. Design & Art-Direktion: Sonja Seidl. Fotoredaktion: Joanna Jagiello. Autorinnen dieser Ausgabe: Sonja Fehrer-Wohlfahrt (sfw), Elisabeth Joham (lj), Barbara Kaufmann (Kolumne), Katrin Seidel (ks). Cover: iStock by Getty Images/kali9. 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 Umweltzeichens, Print Alliance HAV Produktions GmbH, UW-Nr. 715



GESUNDE KINDHEIT

INSPIRATIONEN FÜR DIE PRAXIS DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Dienstag, 19. September 2023

10 bis 17 Uhr

In den Festräumen des
Wiener Rathauses

Mehr Informationen unter: wig.or.at

Die Vortragenden:

- Prof.ⁱⁿ Tina Malti, Entwicklungs- und klinische Psychologin, Universität Toronto
- Prof. Dr. Ulrich Deinet, Sozialwissenschaftler und Sozialpädagoge, Hochschule Düsseldorf
- Prof. Dr. Klaus Hurrelmann, Senior Professor of Public Health and Education, Berlin

Sie arbeiten in der Gesundheitsförderung?

Gesundheits-Themen beschäftigen Sie in Ihrem Arbeitsalltag?

Sie wollen sich in diesem Bereich weiterbilden?

Auch im Jahr 2023 bietet die Wiener Gesundheitsförderung im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich ein vielfältiges Weiterbildungsangebot mit kompetenten und erfahrenen Trainer*innen.

**Detailinformationen zu den Wiener Seminaren
auf www.wig.or.at**

**Anmeldungen ausschließlich online:
<http://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>
Kosten jeweils für zwei Tage: € 100,-**

FIT FÜR DIE GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Fonds Gesundes
Österreich

WiG

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Für die
Stadt Wien

**Das Magazin Gesunde Stadt
kostenlos abonnieren:**

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

Österreichische Post AG, MZ 23Z043849 M A 3/2023
Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG
Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien