

# Gesunde Gemeinde aktuell 11

Netzwerkmagazin Gesunde Gemeinde

25 Jahre  
Kariesprophylaxeprogramm



©Melanie Klösch

## Inhalt

Angebote & Leistungen für GG .....	Seite 2
Neu im GG-Netzwerk .....	Seite 4
Ausgezeichnete Gemeinden.....	Seite 5
Regionale Gesundheitsforen .....	Seite 6
Weiterbildung.....	Seite 7
Gemeinsam Gehen .....	Seite 8

Gemeinsam Gesund-Projekte .....	Seite 10
25 Jahre „Zahnputztanten“ .....	Seite 14
Diabetesprävention in Paldau .....	Seite 15
Grüner Teller .....	Seite 15
Betriebliche Gesundheits- förderung.....	Seite 16
Seminar zu Rechtsfragen rund um die gesunde Bewegung .....	Seite 16



## Styria vitalis für Gesunde Gemeinden...

Liebe Leserinnen und Leser!

Gesunde Gemeinde startet mit der Vorstellung der Idee, mit Beispielen guter Praxis, mit dem Bedarf, Gesundheit zum Thema zu machen. Nach dem einstimmigen Gemeinderatsbeschluss werden interessierte Freiwillige eingebunden, und dann kommen oft jene, die den Netzwerkbeitritt beschlossen haben, als Mitdenker abhandeln.

Gesunde Gemeinde entwickelt sich abgekoppelt von Politik und Verwaltung. Aber das ist nicht die Gesunde Gemeinde, die wir meinen. Wir wissen um Kraft und Dynamik von breitem Engagement für die eigene Lebenswelt und um die notwendige Steuerung durch Politik und Verwaltung. Sie alle gemeinsam für ein Vorgehen, das bei jeder Entscheidung Gesundheit mitdenkt: Bei den Öffnungszeiten des Kindergartens, der Planung einer Siedlung, der Durchführung des Kinderfaschings und dem Geschenkkorb zu runden Geburtstagen. Eine solche Gesunde Gemeinde braucht Politik und Verwaltung, die sich zuständig fühlen, Rückendeckung geben und Menschen einbinden.

Diese Vision steckt hinter den Regionalen Gesundheitsforen mit BürgermeisterInnen, GemeinderätInnen und MitarbeiterInnen der Verwaltung: Ein integriertes Denken von Gesundheit!

*Handwritten signature of Karin Reis-Klingspiegl*

Mag. Karin Reis-Klingspiegl  
Geschäftsführung Styria vitalis



- Wir bieten sachliche und unabhängige Information.
- Wir stellen unser Wissen und unsere Erfahrung bei Fachberatungen und Coachings zur Verfügung.
- Wir ermöglichen Ihrer Gemeinde die Teilnahme an Projekten.
- Wir kommen zu Ihnen und moderieren und begleiten Prozesse.

### 1. Information

Wir bieten Ihnen regelmäßig Informationen zu Projekten von Gesunden Gemeinden und Kooperationspartnern, zu Angeboten und Aktionen von anderen Einrichtungen, zu aktuellen Gesundheitsthemen sowie zu erfahrenen und erprobten ReferentInnen.

Diese Informationen finden Sie:

- 2x im Jahr im Netzwerkmagazin „Gesunde Gemeinde aktuell“
- 4x im Jahr im E-Mail-Newsletter
- Auf der Homepage [www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at), im Speziellen im Netzbereich für Gesunde Gemeinden sowie ab Oktober in der neuen Rubrik „Fokus Gesundheit“ unter Aktuell.

Darüber hinaus stellen wir Ihnen Artikel für Ihre Gemeinemedien zur Verfügung und unterstützen Ihre Presseberichterstattung über Gesunde Gemeinde-Aktivitäten.

### 2. Fachberatung & Coaching

Wir beraten Ihre Gemeinde zu Gesundheitsthemen, zu den einzelnen Phasen des

Projektmanagements, bei der Erstellung von Förderanträgen sowie zur Verankerung Ihrer Gesunden Gemeinde in Politik und Verwaltung. Ziel ist es, die Auswirkungen auf die Gesundheit der Bevölkerung bei allen Entscheidungen mitzubedenken. Die Beratung kann telefonisch, per E-Mail sowie im Rahmen eines persönlichen Gesprächstermins in Ihrer Gemeinde oder bei Styria vitalis in Graz erfolgen.



### 3. Teilnahme an Projekten

Styria vitalis konzipiert zu aktuellen Themen Projekte, die mit Gesunden Gemeinden umgesetzt werden. Für diese Projekte lukrieren wir Fördermittel, die den teilnehmenden Gemeinden zugutekommen. In der Vergangenheit waren dies u.a. Projekte zur Diabetesprävention, zur Jugendgesundheitsförderung, zur Herz-Kreislauf-Prävention, zur Küchenentwicklung in der Gemeinschaftsverpflegung und zur Stärkung der PädagogInnen und Eltern in Kindergärten und Volksschulen. Zurzeit suchen wir Partnergemeinden für Projekte zur **Betrieblichen Gesundheitsförderung** in der Gemeindeverwaltung und für die Umsetzung des Projekts „**Gemeinsam Gehen**“. Nähere Informationen dazu finden Sie auf den Seiten 8/9 und 16.

## ...unsere Angebote & Leistungen

### 4. Moderation & Prozessbegleitung

Wir übernehmen die Moderation von Gesunde Gemeinde-Arbeitskreisen und -Steuergruppensitzungen, BürgerInnenbefragungen und Diskussionen in Ihrer Gemeinde. Wir unterstützen Sie im Aufbau von tragfähigen Kooperationen. Darüber hinaus haben wir für Ihre Gemeinde spezielle Angebote wie Workshops, Klein- und Großgruppenmoderationen, Befragungen oder Experteninterviews direkt in Ihrer Gemeinde.

Wenn Sie als Gesunde Gemeinde neu durchstarten wollen...

- Persönliche Gespräche mit Schlüsselpersonen vor Ort
- Unterstützung bei der Suche von ehrenamtlich Engagierten
- Workshop zur Erarbeitung von Maßnahmen und Initiativen auf Basis der Schlüsselpersonengespräche

Wenn Sie den Ist-Stand in Ihrer Gemeinde erheben möchten...

- Stärken-Schwächen-Analyse für Gesundheitsförderungsprozesse in Ihrer Gemeinde
- Bedarfsanalyse für gesundheitsbezogene Angebote
- Erhebung von Gesundheitsbedürfnissen in der Bevölkerung bzw. bei einzelnen Gruppen



Wenn Sie eine Initiative oder ein Projekt planen...

- Vorbereitung und Durchführung eines Planungs-Workshops
- Sichten von potentiellen Kooperationspartnern
- Gemeinsames Erstellen von Förderanträgen

Wenn Sie Ihre Gesunde Gemeinde-Arbeit reflektieren wollen...

- Vorbereitung und Durchführung eines Reflexionsworkshops
- Abgestimmter Ausblick auf die Weiterarbeit und die nächsten Schritte

Wenn Sie gemeindeübergreifend arbeiten möchten...

- Erarbeiten einer gemeinsamen Vision
- Festlegen von Rahmenbedingungen und Regeln für die Zusammenarbeit

Wenn Sie als Gruppe stärker zusammenwachsen möchten...

- Vorbereitung und Durchführung eines Teamentwicklungsworkshops

Wenn Sie Interesse an einem Workshop zu Gesundheitsförderung haben...

- Durchführung eines Workshops für Gemeindeverantwortliche aus Politik und Verwaltung (siehe dazu auch Seite 7)

## Fokus Gesundheit: NEU auf [www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)

Ab Oktober 2011 finden Sie unter [www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at) ► Aktuell ein neues Informationsangebot: **Fokus Gesundheit**. Hier finden Sie jeweils zu einem Gesundheitsthema kompakt zusammengefasst



Empfehlungen und Tipps für den Alltag, interessante Links zum Vertiefen, Artikelvorschläge und vieles mehr zum jeweiligen Schwerpunktthema.

Fokus Gesundheit vermittelt Wissenwertes rund um die Gestaltung des persönlichen Lebensstils und liefert **Ideen zur Gestaltung von Rahmenbedingungen für ein gesundes Leben** in verschiedenen Settings innerhalb der Gemeinde: Schule, Kindergarten, Betrieb und Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen.

Dieses Mal steht das Thema „Gesund Essen & Trinken – Regional, saisonal und biologisch“ im Fokus.



Informationen:

Styria vitalis, Bettina Pischorn  
Tel: 0316 / 82 20 94 - 55  
[bettina.pischorn@styriavitalis.at](mailto:bettina.pischorn@styriavitalis.at)

## Junge, gesunde Hüpferr...

Seit 1987 sind dem steirischen Netzwerk der Gesunden Gemeinden 169 Gemeinden beigetreten. Das sind rund 31% der steirischen Gemeinden. Fünf neue Gesunde Gemeinden stellen sich vor.

### Marktgemeinde Arnfels

Die Leibnitzer Gemeinde Arnfels nahe der Grenze zu Slowenien profiliert sich mit den Arnfelder Schlossspielen, der Handwerks- und Hobbykünstlerstraße oder der Walpurgisnacht immer mehr zu einem kulturellen Zentrum.



Bgm. Josef Gaber

„Das Umfeld, in dem Menschen leben, beeinflusst maßgeblich deren Gesundheit. Daher zählt es sich langfristig für uns alle aus, wenn wir vermehrt für hochwertige Gesundheitsangebote in unserer Gemeinde sorgen.“

### Gemeinde Johnsdorf-Brunn

Johnsdorf-Brunn ist eine von 79 Gemeinden des steirischen Vulkanlandes im Bezirk Feldbach. Die Gemeinde steht für Kulinarik, Handwerk und Lebenskraft.



Bgm. Franz Fartek

„Unter dem Motto „Gesundheit ist alles - aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ wollen wir mit dem Thema Gesunde Gemeinde Rahmenbedingungen schaffen, um das Gesundheitsverhalten und die Lebensweise unserer Menschen in der Gemeinde zu verbessern. Mit verschiedenen Aktivitäten rund um das Thema Gesundheit wollen wir die Menschen motivieren und begeistern, für sich selbst, aber auch zum Wohle aller etwas beizutragen.“

### Marktgemeinde Lannach

Eine aktive Förderung der Wirtschaft, Arbeitsplätze vor Ort, gute Luft und sauberes Wasser sind der Marktgemeinde Lannach im Bezirk Deutschlandsberg wichtig, um die Lebensqualität für die BürgerInnen zu sichern.



Bgm. Josef Niggas

„Auch wenn Lannach in den letzten Jahren bereits sehr viel in die Lebensqualität der Gemeinde investiert hat, möchten wir uns nicht zurücklehnen, sondern weiterhin darauf achten, wo es Handlungsbedarf gibt.“

Lannach soll den Bürgerinnen und Bürgern eine Heimat bieten, welche den Menschen als Ganzes wahrnimmt: mit seinen körperlichen, seelischen und sozialen Bedürfnissen.“

### Stadtgemeinde Oberwölz

Oberwölz Stadt im Bezirk Murau ist die kleinste Stadt der Steiermark mit einem schönen historischen Ortsbild. Als gesundheitsbewusste Stadt bieten vier Oberwölzer Gasthäuser einen „Oberwölzer Gesundheitsteller“ an.

Wir möchten in unserer „Gesunden Stadtgemeinde“ mit verschiedenen Initiativen verstärkt gesunde Lebensbedingungen schaffen. Wir werden verschiedene Vorträge organisieren. Menschen bewegen sich mehr, von Wandern und Sport bis zum gesunden Kochen kann ein besseres Gesundheitsverhalten und damit verbunden eine bessere Lebensqualität erreicht werden.



Auszeichnung Heiligenkreuz am Waasen



Bgm. Günther Bischof Vzbgm. Andrea Spiegel

### Gemeinde Vogau

Die Gemeinde Vogau im Leibnitzer Feld gelegen ist Mitgliedsgemeinde des Naturparks Südsteirisches Weinland. Besonders sehenswert ist der Au-Park Vogau mit einer Teichanlage, einem Aussichtsturm sowie Informationstafeln über die Fauna und Flora der Au.

„Gesundheit ist das wichtigste Gut für den Menschen. Hier wollen wir präventiv wirken und dafür bietet sich die Plattform Gesunde Gemeinde sehr gut an.“



Bgm. Franz Feldbacher

## ...und ausgezeichnete alte Hasen

Wir bitten vier Gemeinden, die 2011 für ihr nachhaltiges Engagement zur Gesunderhaltung ihrer BürgerInnen offiziell vom Land Steiermark und Styria vitalis als Gesunde Gemeinde ausgezeichnet wurden, vor den Vorhang.

### Heiligenkreuz am Waasen

In der Gemeinde Heiligenkreuz wird Zusammenarbeit innerhalb der Gemeinde und über die Gemeindegrenzen hinaus groß geschrieben. Jeder kann sich aktiv im oft mehr als 15-köpfigen Arbeitskreis Gesunde Gemeinde einbringen. Durch das Wissen und Können so vieler Menschen entstehen dann so feine Maßnahmen wie der Spielplatz der Sinne, der zum Verweilen einladende Besinnungsweg, das Haus der Begegnung oder der Jugendtreff mit geschultem Personal.

Dass gemeinsam mehr bewegt werden kann als durch Einzelkämpfertum, beweist die Gesunde Gemeinde Heiligenkreuz auch durch die langjährige Zusammenarbeit mit den ebenfalls Gesunden Gemeinden Allerheiligen, Empersdorf und Pirching. Bei so viel Engagement ist es dann nicht weiter verwunderlich, dass eine Befragung der Bevölkerung ergeben hat, dass rund 90 Prozent der Befragten der Meinung sind, dass das Thema Gesundheit in der Gemeinde eine wichtige Rolle spielt.

### Seggau

Durch die Aktivitäten im Rahmen der Gesunden Gemeinde ist die Bevölkerung in Seggau noch mehr zusammengewachsen. Wesentlich dazu beigetragen haben Leitsätze des Arbeitskreises, wie die Gesunde Gemeinde umgesetzt werden soll: Know-How vor Ort nutzen, generationenübergreifende Angebote initiieren, gemeinsames Tun fördern und Vereine sowie die Schule und den Kindergarten zur Zusammenarbeit gewinnen.

Dies alles ist so gut gelungen, dass 98 Prozent der Befragten in der Telefonbefragung im Rahmen des Auszeichnungprozesses angegeben haben, dass sie wissen, dass Seggau Gesunde Gemeinde ist und 87 Prozent der Befragten die Angebote der Gesunden Gemeinde kennen.



Auszeichnung Seggau



Auszeichnung Seckau

### Seckau

Mit verschiedensten Maßnahmen wie Vorträgen, sportlichen Aktivitäten und Projekten konnten in den letzten Jahren zahlreiche Seckauer von Jung bis Alt erreicht werden. Viele Personen, die sich für die Gesunde Gemeinde engagieren, sind seit den Anfängen im Jahr 2000 Teil des Teams. Und nach über zehn Jahren hat man den Eindruck, dass die Gesunde Gemeinde ein Teil von Seckau geworden ist.

Im Rahmen der Evaluation wurde eine „Gesunde Gemeinde Chronik“ gestaltet, die einen Überblick über die vielfältigen Aktivitäten gibt, die der Gesundheitsbeirat mit Beteiligung vieler BürgerInnen initiiert und umgesetzt hat.

### St. Peter im Sulmtal

St. Peter ist „Europadorf“ und hat seinen Dorfcharakter in seiner positivsten Form beibehalten: Die Menschen fühlen sich wohl in ihrer Gemeinde und sind sehr stolz auf das besonders gute soziale Klima in der Gemeinde. Dialog wird sehr groß geschrieben und auch leise Stimmen werden gehört. In den letzten 20 Jahren haben – ausgewogen für die verschiedenen Bevölkerungsgruppen – regelmäßig Projekte und Veranstaltungen stattgefunden, die inzwischen teilweise zum Alltag der Gemeinde geworden sind. Beispielhaft ist die Nachbarschaftshilfe, die mittlerweile auch generationenübergreifend und somit generationenverbindend umgesetzt wird. Nicht zuletzt wurde mit aktiver Unterstützung der Bevölkerung eine Spiel- und Freizeitanlage errichtet.



Auszeichnung St. Peter im Sulmtal

## Regionale Gesundheitsforen für Gemeindepolitik & Gemeindeverwaltung

Als Ergänzung zu den schon seit 1995 laufenden jährlichen Gesunde Gemeinde-Regionaltreffen wird es im Herbst 2011 erstmals steiermarkweit insgesamt sieben regionale Gesundheitsforen geben. Zielgruppe dieser Treffen sind GemeindepolitikerInnen sowie MitarbeiterInnen der Gemeindeverwaltung.

### Wozu regionale Gesundheitsforen?

Mit dem einstimmigen Gemeinderatsbeschluss zum Beitritt ins Netzwerk der Gesunden Gemeinden bestätigt eine Gemeinde, dass ihr die Gesundheit der Bevölkerung ein wichtiges Anliegen ist. Wenn gleich die Idee der Gesunden Gemeinde vor Ort hauptsächlich von engagierten Ehrenamtlichen in die Tat umgesetzt wird, wird der Erfolg doch maßgeblich vom Grad der Unterstützung durch die Gemeindepolitik und Gemeindeverwaltung beeinflusst. Insofern ist es Styria vitalis ein Anliegen, in einem intensiven Austausch mit Verantwortlichen der Gemeindepolitik und -verwaltung zu stehen sowie die Vernetzung der Gemeinden untereinander zu fördern.

### Inhalte der Gesundheitsforen

Der inhaltliche Schwerpunkt der Treffen im Herbst liegt auf dem **demographischen Wandel** und den damit verbundenen Herausforderungen für die Gesundheitsförderung und Gesundheitspolitik in den steirischen Großregionen:

- Darstellung der Relevanz des demografischen Wandels für die Gesundheitsentwicklung der Bevölkerung
- Diskussion von Strategien zur Entwicklung von Strukturen für regionale Gesundheitsförderung
- Überblick zu den Leistungen von Styria vitalis für Gesunde Gemeinden
- Informationen zu Fördermöglichkeiten seitens der FA 8B- Gesundheitswesen des Landes Steiermark.



Die sieben steirischen Großregionen © FA 16



Als Gastreferenten dürfen wir Dr. Thomas Amegah, MAS (ÖGD), MPH von der Landes-sanitätsdirektion begrüßen.

## Termine & Orte in den Großregionen

**Oststeiermark:** 6. Oktober 2011, 19.00 Uhr, Gemeindeamt Ebersdorf, Info: ines.krenn@styriavitalis.at, 0316/82 20 94-75

**Südweststeiermark:** 17. Oktober 2011, 19.00 Uhr, Hofermühle Stainz, Info: susi.satran@styriavitalis.at, 0650/84 69 648

**Obersteiermark Ost:** 18. Oktober 2011, 19.00 Uhr, Gemeindeamt Stanz, Info: claudia.posch@styriavitalis.at, 0316/82 20 94-52

**Südsteiermark:** 18. Oktober 2011, 19.00 Uhr, JUFA Gnas, Info: robert.guertler@styriavitalis.at, 0316/82 20 94-53

**Steirischer Zentralraum:** 7. November 2011, 19.00 Uhr, Marktgemeindeamt Hausmannstätten, Info: bettina.pischorn@styriavitalis.at, 0316/82 20 94-55

**Obersteiermark West:** 8. November 2011, 19.00 Uhr, Gemeindeamt St. Marein/Knittelfeld, Info: robert.guertler@styriavitalis.at, 0316/82 20 94-53

**Liezen:** 10. November 2011, 19.30 Uhr, Stadthalle Schladming, Info: claudia.posch@styriavitalis.at, 0316/82 20 94-52

Bei diesen Treffen sind nicht nur die Mitglieder des Gesunde Gemeinde-Netzwerkes herzlich willkommen, sondern gerne auch Gäste aus anderen Gemeinden der jeweiligen Region.

## Gemeindeinternes Weiterbildungsangebot "Wir sind Gesunde Gemeinde"



Workshop in Wundschuh

Das Gelingen der Gesunden Gemeinde ist nicht nur abhängig von ausreichenden finanziellen Mitteln, sondern vor allem auch von Ideen, ehrenamtlichem Engagement und der organisatorischen Unterstützung durch die Gemeindeverwaltung. Die Herausforderung in der Zusammenarbeit ist eine sinnvolle Verknüpfung von ehrenamtlichem Engagement und der Verwaltungsarbeit am Gemeindeamt.

Mit einem gemeindeinternen Weiterbildungsangebot möchten wir die Zusammenarbeit innerhalb der Gemeinde stärken und Informationsbedarf abdecken:

- Wer ist wofür zuständig?
- An wen kann ich mich wenden?
- Wer trifft Entscheidungen?
- Was ist Gesunde Gemeinde überhaupt?

In diesem 3-stündigen Workshop für die Gemeindeverwaltung, die Gemeindepolitik und Gesunde Gemeinde-Engagierte werden aber auch Rahmenbedingungen für die erfolgreiche Umsetzung der Gesunden Gemeinde erarbeitet und Ressourcen erör-

tert und entwickelt. Die Kosten für die Moderation trägt Styria vitalis. Die Gemeinde muss lediglich geeignete Räumlichkeiten und eventuell eine Pausenverpflegung bereitstellen.

### Bereits erfolgreich umgesetzt in Wundschuh

Die Steuergruppe der Gesunden Gemeinde Wundschuh hat diesen Workshop für ihre Gemeinde organisiert und umgesetzt. Bgm. Karl Brodschneider hat den Workshop in der Arbeitszeit der Gemeindebediensteten angesetzt. Neun Gemeindebedienstete, sechs GemeinderätInnen und drei Steuergruppenmitglieder bauten gemeinsam ein gutes Fundament für ihre Gesunde Gemeinde.

### Positive Rückmeldungen

Dass diese Arbeit nicht nur produktiv war, sondern auch Freude gemacht hat, zeigen die nachfolgenden zwei Rückmeldungen aus Wundschuh.

**Barbara Walch:** „Das Vorhaben, alle Gemeinderäte und -mitarbeiter von Wundschuh an einem Donnerstagvormittag zu einem Workshop an einen Tisch zu bringen, fand ich bereits im Vorfeld überaus spannend. Als sich dann neben Mag<sup>a</sup> Claudia Posch von Styria vitalis und den drei Steuergruppenmitgliedern

weitere 15 Personen zum Thema Gesunde Gemeinde austauschten, war die Begeisterung groß!

Was jeder Einzelne einbringen kann und welche Ziele es geben kann, wurde eifrig erarbeitet und so das Zusammengehörigkeitsgefühl um einiges gestärkt.

**WIR ALLE** sind GESUNDE GEMEINDE - das war der Punkt, auf den wir kommen wollten. Und ja - wir haben uns dem einen großen Schritt genähert!“

**Daniela Roithner:** „Durch den Workshop hatten wir „Nicht-Ursprungs-Wundschuherinnen“ der Steuergruppe die Möglichkeit, das Gemeindeteam besser kennen zu lernen und uns auf einer persönlicheren Ebene auszutauschen.“

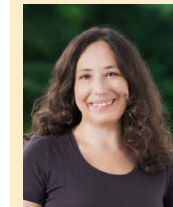
Die Stimmung war gut und das Treffen wurde durch die sympathische Moderation gut angenommen. Ich finde es wertvoll und wichtig, dass in einer Gemeinde Gesundheit und die Wege zur Förderung zum Thema gemacht werden. Toll war auch der kulinarische Ausklang, den die Gemeinde ermöglichte!

### Info

### Lust auf mehr?

Könnten wir Ihr Interesse an einem Workshop auch für Ihre Gemeinde wecken?

Wenn ja, wenden Sie sich bitte für nähere Informationen an Claudia Posch von Styria vitalis.



### Informationen:

Styria vitalis, Mag<sup>a</sup> Claudia Posch  
Tel: 0316/82 20 94 - 52  
claudia.posch@styriavitalis.at

## Gemeinsam Gehen....

Es ginge alles viel besser, wenn man mehr ginge! - Diesen Ausspruch von Johann Gottfried Seume (1763 - 1810) könnte man als Motto für das von Styria vitalis neu konzipierte und vom Fonds Gesundes Österreich und dem Land Steiermark geförderte Projekt „Gemeinsam Gehen“ sehen.

Was im 20. Jahrhundert Vision war ist heute größtenteils Wirklichkeit: unbegrenzte Mobilität und Flexibilität. Angesichts internationaler und nationaler Daten ist dies jedoch nicht nur ein Segen. Denn die körperliche Aktivität nimmt generell immer mehr ab, insbesondere bei älteren und alten Menschen. Sind unsere Groß- und Urgroßeltern im Alltag viel zu Fuß gegangen, braucht es heute Anreize fürs Zu-Fuß-Gehen. Gerade ältere Menschen können durch einfaches Gehen ihre gesundheitliche Lebensqualität und die so wertvolle Selbstständigkeit im Alltag aufrechterhalten bzw. verbessern.



Gemeinsam zu gehen fördert die Gemeinschaft und tut dem Körper gut

### Projektziele

Gemeinsam mit BürgerInnen und Einrichtungen bzw. Vereinen in der Gemeinde soll das Lebensumfeld für Menschen 65+ gehfreundlicher gestaltet werden. Den Menschen soll nahegebracht werden, dass regelmäßiges Gehen die Gesundheitschancen verbessern kann. Durch die Weitergabe von Wissen zum Mehrwert von körperlicher Aktivität für mehr Lebensqualität im Alltag sollen Menschen motiviert werden, öfter die Beine anstatt das Lenkrad in die Hand zu nehmen.

### Projektmaßnahmen

Ein besonderes Highlight in diesem Projekt ist die Durchführung einer **Sozialraum- bzw. Lebensweltanalyse inklusive Sozialraumbegehung**, bei der gemeinsam mit der Zielgruppe die Fußgängerfreundlichkeit der Wege innerhalb der Gemeinde erhoben wird und Vorschläge für mehr Fußgängerfreundlichkeit eingebracht werden können.

Darüber hinaus werden Ehrenamtliche für einen **sozialen Begleitedienst** gesucht, die ältere Menschen zu Hause abholen und etwa auf Behördenwegen, zum Arzt, in die Apotheke, auf den Friedhof oder zum Einkaufen begleiten. Die Begleiter werden

zuvor in altersspezifischen Themen wie Sturzprophylaxe, Sicherheit und Hilfsmittel geschult und im Rahmen des Projekts von Styria vitalis begleitet.

Zur Förderung des Gemeinsam Gehens, der Mobilisierung und der Aktivierung werden **Gehen-Treffen** initiiert.

Neben diesen Projektmaßnahmen steht es jeder teilnehmenden Gesunden Gemeinde frei, noch weitere gemeindespezifische Schwerpunktangebote in gewohnter Zusammenarbeit mit der Zielgruppe zu entwickeln und durchzuführen. Denkbar wären z.B. Verkehrssicherheitsschulungen, generationenübergreifende Aktionen oder Themenrundgänge in der Gemeinde (Besichtigung der schönsten Gärten in der Gemeinde, Erkundung der ältesten Gebäude und deren Geschichten, Prämierung von Wohlfühlplätzen in der Gemeinde und vieles mehr). Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

### Sozialraumanalyse in der Gemeinde

Gemeinsam mit Personen im Alter von 65plus erfolgt eine Analyse ihres unmittelbaren Lebensumfeldes. Folgende Fragen stehen dabei im Mittelpunkt:

## ...Fußgängerfreundliche Lebenswelt für Menschen 65+

*Was motiviert ältere Menschen dazu, Alltagswege zu Fuß zurückzulegen bzw. einfach aus Spaß an der Bewegung zu gehen?  
Was wird als hindernd erlebt?*

Über verschiedene Methoden wie beispielsweise eine gemeinsame Begehung des direkten Lebensumfeldes oder die Nadelkartenmethode soll die Zielgruppe aktiviert werden, sich mit dem Thema Gehen im Alltag auseinanderzusetzen.

### ► Nadelkartenmethode

Mit Nadeln werden auf einem Stadtplan bestimmte Orte und Plätze (Wohngegend, Freizeitorde, Versorgungsmöglichkeiten, Lieblingsplätze usw.) sichtbar gemacht. Daraus entsteht eine übersichtliche Darstellung der Aktionsradien der Teilnehmenden und mögliche Ballungszentren können sichtbar werden.

### ► Begehungen

In gemeinsamen Begehungen werden mit der Zielgruppe Alltagsgehstrecken, Freizeitwege und die zentrumsnahe Infrastruktur in den erhobene Ballungszentren erkundet. Dabei werden infrastrukturelle Ausstattungen wie Gehwege oder Sitzgelegenheiten analysiert. Gleichzeitig entstehen dabei auch interessante Gespräche, die aufschlussreiche Informationen und Geschichten aus dem sozialen Lebensumfeld der Zielgruppe vermitteln. Die Ergebnisse werden anschließend in einem Workshop zusammengefasst und diskutiert. Mit Fokusgruppeninterviews sollen zusätzlich auch noch Bedürfnisse erhoben und sichtbar gemacht werden..

### ► Übersichtskarte & Handlungsempfehlungen für die Gemeinde

Die Ergebnisse aus den Sozialraumanalysen und Fokusgruppen dienen einerseits als Grundlage für die Erstellung einer Übersichtskarte, die der Zielgruppe zur Verfügung stehen soll. Andererseits werden Handlungsempfehlungen dargestellt, die infrastrukturelle Verbesserungsvorschläge beinhalten, aber auch Veränderungen der sozialen Strukturen und Angeboten anregen.



Themenwanderungen zu Kräutern, Pilzen oder Blumen verbinden Wissensvermittlung mit Bewegung in der Natur

Die Ergebnisse geben einen spannenden Einblick in die Lebenswelt der Zielgruppe. Einerseits können kleine räumliche Barrieren wie das Fehlen einer Sitzbank oder weite Wegstrecken zum nächsten Supermarkt sichtbar werden, andererseits werden vor allem die sozialen Bedingungen und Ressourcen erschlossen: Fühlen sich die älteren Personen in ihrer Wohngegend wohl? Kennen sie ihre Nachbarn? Welche Möglichkeiten gibt es, auch Menschen anderer Generationen kennenzulernen? Wo sind ihre Begegnungsräume? Welche Angebote und sozialen Aktivitäten gibt es bereits und wie werden sie genutzt?



### Informationen:

Styria vitalis, Mag<sup>a</sup> Dr<sup>in</sup> Christine Neuhold  
Tel: 0316/82 20 94 – 51  
christine.neuhold@styriavitalis.at

### Was fürs Gehen spricht:

- Es erfordert keine besondere Ausrüstung.
- Es ist fast überall möglich.
- Es ist umweltfreundlich.
- Es ist stressbefreiend.
- Das Verletzungsrisiko ist minimal.
- Es ist auch für untrainierte und übergewichtige Menschen geeignet.
- Es hat einen positiven Einfluss auf die Alltagsautonomie von älteren Menschen
- Und Gehen ist kostenlos.

### Regelmäßiges Gehen wirkt sich sehr positiv auf unsere Gesundheit aus:

Gehen steigert das körperliche Wohlbefinden und stärkt kognitive Funktionen, erhöht die Lebensqualität, und reduziert das Risiko für Depressionen, Übergewicht, Stürze, Krebserkrankungen (Darm, Brust und Lunge) sowie physische Erkrankungen wie z.B. Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2, Muskel-Skelett-Erkrankungen.



### Projektzeitraum & Orte

Im Zeitraum von Juli 2011 bis September 2013 werden in fünf steirischen Gesunden Gemeinden mit über 4.000 EinwohnerInnen Menschen im Alter von 65plus durch ein ganzes Paket an Maßnahmen dazu angeregt, verstärkt Wege im Alltag zu Fuß zurückzulegen.

### Projektzielgruppe

Angesprochen werden mit dem Projekt vorrangig Frauen und Männer, die 65 Jahre oder älter sind und noch körperlich aktiv sein können. Weitere Adressaten sind Organisationen bzw. Einrichtungen, die Zugang zu älteren Menschen haben.



Mag. Christa Peinhard dem Körper gut

## Gemeinsam Gesund in der Steiermark...

28 **Gemeinsam Gesund-Projekte** – und davon allein 25 aus **Gesunden Gemeinden** – wurden mit finanzieller Unterstützung durch den vom **Fonds Gesundes Österreich** eingerichteten **Projektfördertopf für Gemeinden** umgesetzt. Eine Vielzahl dieser Projekte wurde vom **Gesundheitsresort des Landes Steiermark** kofinanziert.

Der **Fonds Gesundes Österreich** betreibt seit 2008 einen Schwerpunkt **Herz-Kreislauf-Gesundheit**, mit dem Ziel, die **Österreicherinnen und Österreicher** zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren und gesunde Lebenswelten zu schaffen.

Ein Kernelement dieser Strategie ist die **Initiierung und Förderung** von Projekten auf kommunaler Ebene. Dafür wurde speziell für **Gemeinden** eine eigene **Förderschiene** eingerichtet. Gefördert werden Projekte mit **Maßnahmen**, die **Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit** zum Inhalt haben und im **Zeitraum** von 12 – 18 Monaten stattfinden.

**Mag. Christa Peinhardt**, die Leiterin des **Fonds Gesundes Österreich**, freut sich sehr, dass bereits rund 40 österreichische **Gemeinden** von dieser **Förderschiene** Gebrauch gemacht haben und vor allem die **steirischen Gemeinden** sehr aktiv sind. Insgesamt 28 **steirische Gemeinden** setzen sich bisher für die **Gesundheit ihrer Bevölkerung** ein und haben neben **Ernährungsworkshops, Bewegungsveranstaltungen** und vielen **Seminaren** vor allem die **notwendige Projektstruktur** aufgebaut, um das **Thema Gesundheitsförderung** nachhaltig in der **Gemeinde** zu verankern.

Viele dieser Projekte wurden und werden von **Styria vitalis** in der **Konzeption, Antragstellung und Umsetzung** begleitet. Die **Antragstellung** beim **Fonds Gesundes Österreich** muss online über den sogenannten „**Projektguide**“ erfolgen. Dies erfordert **Know-How** im Umgang mit dem Internet. Zudem fordern die **Fördergeber** eine **Projektplanung** nach den **Kriterien** des **Projektmanagements** mit **Ziel- und Maßnahmenplanung, Klärung der Projekttrollen, Projektumfeldanalyse** und **Budgetplanung**.

### Welche Erfahrungen wurden bis jetzt gesammelt?

#### ♥ Schafft Geld mehr Wert?

Das **Restümee** ist eindeutig: **Geld schafft nicht mehr Wert**, aber es erleichtert das **Umsetzen** von Projekten und hilft dabei, **Herzgesundheit systematischer** in der **Gemeinde** zum Thema zu machen.

#### ♥ Gute Verankerung der Projekte

Sowohl der **Einbezug von Verantwortlichen** der **Gemeindepolitik** als auch von **MitarbeiterInnen**

der **Gemeindeverwaltung** ist gut gelungen. Oftmals wurde die **Förderantragstellung** in **Zusammenarbeit** mit dem **Gemeindeamt** umgesetzt. Die **Notwendigkeit** von klaren **Strukturen** und **konkreten Ansprechpersonen** wurde erkannt. **Steuerungs- und Initiativgruppen** sowie deren **Funktionen** sind **schlüssig** geworden.

#### ♥ Neue Infrastruktur & tragfähige Partnerschaften

Wesentliches **Ergebnis** in allen Projekten ist, dass sich **Zusammenarbeit** lohnt. Zudem sind viele **Gemeinden** stolz auf die **neu geschaffene Infrastruktur**. So wurden beispielsweise **Wanderwege, Lauf- und Walking-Strecken** sowie ein **generationenübergreifender Gemeinschaftsgarten** errichtet. Und auch im **Ernährungsbereich** hat sich einiges getan. Mit dem **lokalen Bäcker** wurde ein „**Herzwecker!**“ kreiert und in einigen **Gastronomiebetrieben** werden seither **Pumperl Xund Mentis** angeboten.

#### ♥ Mehr Wissen zu Projektmanagement

Die **Projektteams** in den **Gemeinden** haben **positive Erfahrungen** mit dem **Einsatz** von **Projektmanagementinstrumenten** gemacht. Die **Verantwortlichen** für die **Projekte** sind **gestärkt** mit einem **konkreten Plan** in der **Gemeinde** aufgetreten und konnten sich **gut durchsetzen**.

#### ♥ Ressourcen gut eingesetzt und gewachsen

Die **zeitintensive Erarbeitung** der **Förderanträge** hat sich **gelohnt**. Die **zugesagten**



## ...Projekte rund um ein gesundes Herz



finanziellen Mittel haben sehr mobilisiert. Die **Projekte** haben aber auch **zusätzliche Ressourcen** gebracht: **Kurse, Workshops, Vorträge, vielfältige Gruppen, neue Infrastruktur, neue Produkte, verstärkte Kooperationen** und **mehr Leadership** für **Gesunde Gemeinde-Aktivitäten**.

#### ♥ Mehr Beteiligung & Wissenszuwachs

Die **Beteiligung** wurde durch die **Projekte** in allen **Gemeinden** deutlich erhöht. Mit **Angeboten** zu **Ernährung, Bewegung und psychosozialer Gesundheit** wurde der **Bevölkerung** Zugang zu **Wissen** rund um **Herz-Kreislauf-Gesundheit** ermöglicht. In **Bezug** auf **Förderanträge** und **Projektmanagement** wurde viel **Wissen** aufgebaut. Letztlich entstand durch die **beteiligungsorientierte Erarbeitung** der **Projekte** ein **gemeinsames Bild** zur **Gesundheitsförderung**.



### Gefördert werden Projekte...

- Zum **Thema Herz-Kreislauf-Gesundheit** mit einer **Laufzeit** von 12 bis 18 **Monaten**
- Mit **Maßnahmen**, die **Bewegung, Ernährung und/oder seelische Gesundheit** betreffen

Die **Einreichung** erfolgt online über den sogenannten „**Projektguide**“.

Ihre **Gemeindebegleitung** von **Styria vitalis** unterstützt Sie bei der **Konzeption, Einreichung** und bei **technischen Details**.

### Info

### Gemeinsam Gesund in...

- **Bad Aussee**
- **Bad Gams**
- **Bruck an der Mur**
- **Eichberg – Trautenburg**
- **Fladnitz / Teichalm**
- **Floing**
- **Frauental a. d. Lafnitz**
- **Glanz**
- **Haus im Ennstal**
- **Heiligenkreuz am Waasen**
- **Klöch**
- **Leutschach**
- **Mureck**
- **Obervogau**
- **Parschlug**
- **Pruggern**
- **Puch bei Weiz**
- **Schloßberg**
- **Seggauberg**
- **Semriach**
- **St. Andrä – Höch**
- **St. Lambrecht**
- **St. Peter im Sulmtal**
- **St. Stefan ob Stainz**
- **Stainz**
- **Sulmeck – Greith**
- **Veitsch**
- **Weiz**

Beispiele von **gelungenen Gemeinsam Gesund-Projekten** finden Sie auf den **Seiten 12 und 13**.

## Bad Aussee hilft den Helfern



Freiwillige vor, heißt es für die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer der Rettungs-, Hilfs- und Sozialdienste und verbunden damit ist immer ein Einsatz im Dienste der Allgemeinheit. Aber diesmal ist alles anders. Die Gesunde Gemeinde-Steuerungsgruppe in Bad Aussee widmet sich der Frage „Wer hilft den Helfern?“.

Zeitgerecht im Europäischen Jahr des Ehrenamtes bietet Bad Aussee daher seit Jänner 2011 ein umfassendes Gesundheitsförderungsprogramm für ehrenamtliche HelferInnen an. Regelmäßig treffen sich mehr als 70 Personen zum gemeinsamen „Work out“ und informieren sich über Stressmanagement und den Einfluss gesunder Ernährung auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Das Programm ist in Module gegliedert und umfasst und unter anderem Kräftigungs-, Koordinations- und Konditionsübungen, Wirbelsäulengymnastik, Nordic-Walking, UKK Walking Tests, Kochworkshops sowie Workshops zum Umgang mit Stress und damit zur Burn Out-Prophylaxe. Da das Projekt sehr beteiligungsorientiert ist, fließen auch die Wünsche und Anregungen der Ehrenamtlichen selbst in die Programmgestaltung mit ein.

Dieses Gesundheitsförderungsprojekt



dient nicht nur der Verbesserung des Gesundheitszustandes der teilnehmenden Ehrenamtlichen, sondern soll auch Anerkennung und Wertschätzung ausdrücken, denn ohne Ehrenamt könnten viele wichtige

Dienstleistungen in der Gemeinde nicht oder nur sehr eingeschränkt angeboten werden.



## Parschluger Wohlfühlwege

Die Schaffung attraktiver, kostenloser Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum, die allen offen stehen – das ist das Ziel der Parschluger Wohlfühlwege. Gemeindeverwaltung und –politik, ortsansässige Vereine und gemeindenaher Einrichtungen haben in einem beteiligungsorientierten Prozess dieses Ziel verwirklicht.

Zwei Wohlfühlwege, der Sagenhafte Römerweg, der die Geschichte Parschlugs beschreibt und mit Wasserrädern bestückt ist sowie der Meditationsweg wurden von zwei Teams innerhalb eines Jahres entwickelt und gestaltet. Am Pogierbach, dem Ausgangspunkt beider Wege, informiert eine von den SchülerInnen der Volksschule gestaltete Tafel zum Thema Natur und Wald.

Um Lust auf Bewegung zu machen, fanden im Projektzeitraum auch Vorträge,

Workshops und Kurse rund um die Themen Bewegung und Ernährung statt. Der Projektabschluss war zugleich die Eröffnung der Wanderwege. Eine geführte Wanderung entlang der Wohlfühlwege führte die TeilnehmerInnen zum Abschluss ins Kulturzentrum. Im Rahmen einer Theateraufführung, begleitet von einer Tanzaufführung, wurde die Geschichte des Sagenhaften Römerweges erzählt.

### Das Projekt aus der Sicht des Umsetzungsteams

„Der erfolgreiche Abschluss dieses Projektes hat uns gezeigt, dass es auch in dieser Zeit noch möglich ist, Personen aus der Gemeinde und aus den Vereinen für gemeinnützige Projekte gewinnen zu können. Besonders wichtig war uns dabei, dass sich diese Personen maßgeblich in das Projekt einbringen konnten.“

Unserer Meinung nach kann nur so eine breite Akzeptanz in der Bevölkerung für solche Projekte erreicht werden. Die GemeindebürgerInnen sollen sich mit den nun fertiggestellten Wegen identifizieren können und diese auch nutzen!



## Weiz mit Herz



Das von der Stadtgemeinde Weiz und dem Team der „Gesunden Gemeinde Weiz“ initiierte und vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt möchte für die BewohnerInnen von Weiz und Umgebung das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankungen langfristig herabsetzen.

Bestehende Angebote sollen besser beworben und – dort wo Lücken sind - neue Angebote geschaffen werden. Die WeizerInnen sollen dazu motiviert werden, sich ein

Herz zu fassen und etwas für ihr Herz zu tun – sei es mehr Bewegung, eine gesündere Ernährungsweise oder weniger Stress. Speziell angesprochen werden Menschen im Alter ab 30 Jahren.

Als Projektpartner fungieren nicht nur die Weizer (Sport-)Vereine, sondern auch Wirtschaftsbetriebe, Restaurants, Sportgeschäfte, der Lebensmittelhandel, Büchereien und Apotheken, die spezielle Aktionen anbieten, die in einem „Aktivprogramm“ zusammen-



gefasst werden. Dieses Programm wird im Projektzeitraum laufend aktualisiert und unter [www.weiz.at](http://www.weiz.at) veröffentlicht.

### Beispiele aus dem Aktivprogramm

- 50+Fitnesstraining, ein präventives Herz-Kreislauftraining
- ZUMBA Gold für SeniorInnen
- Ermäßigung bei Kursen zur Gewichtsreduktion
- Ermäßigung beim Kauf eines E-Bikes
- Buchhandlungen legen Büchertische auf
- Aktionswoche einer Apotheke

Die WeizerInnen werden für ihre Teilnahme am Aktivprogramm mit sogenannten „Herzpunkten“ belohnt. Diese können ein Jahr lang im Sammelcoupon der „Weiz mit Herz-Informationsbrochure“ eingeklebt werden. Sobald 10 Punkte gesammelt wurden, nimmt man automatisch an der Schlussverlosung mit attraktiven Preisen teil. Die Weiz mit Herz-Broschüre enthält zusätzlich noch Anregungen und Tipps zu den Themen Bewegung, Ernährung und mentale Fitness.



## Pumperl G` sund in Obervogau

Die Förderung der Freude an der gemeinsamen Bewegung sowie die Stärkung des sozialen Zusammenhalts – das sind die Ziele von Pumperl G` sund in Obervogau.

Koordiniert von der Gesunden Gemeinde-Steuerungsgruppe wurden in themenbezogenen Initiativgruppen gemeinsam mit der Bevölkerung Aktivitäten und Initiativen für ein 18-monatiges Schwerpunktprogramm erarbeitet.

Zur Umsetzung der Vorträge, Workshops und Kurse in den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychosoziale Gesundheit wurden vor allem gemeindeeigene bzw. regionale Ressourcen eingesetzt, wodurch sich auch die Zusammenarbeit innerhalb

der Gemeinde wesentlich verbessert hat.

Eine Fotodokumentation, diverse PR-Maßnahmen sowie Artikel in der Gemeindezeitung und in den regionalen Medien informieren die Öffentlichkeit über die laufenden Aktivitäten.

### Beteiligung braucht Zeit

Die Beteiligung der Bevölkerung bei der Planung von Maßnahmen hat sich als sehr positiv, aber auch zeintensiv, erwiesen. Beteiligung fördert aber auch die Identifikation mit dem Projekt und die Bereitschaft zur Mitarbeit. Insofern war die Zeit sehr gut investiert.



## 25 Jahre „Zahnputztanten“ in der Steiermark



98 Prozent der steirischen Kindergärten und Volksschulen ist die Zahngesundheit ihrer Kinder ein Anliegen. Das seit 1986 von Styria vitalis angebotene Kariesprophylaxeprogramm erreicht damit rund 66.000 Kinder.

### 63 ZahngesundheitserzieherInnen

Jeder Kindergarten wird viermal jährlich, jede Volksschule dreimal jährlich von ZahngesundheitserzieherInnen – im Kindergarten auch „Zahnputztanten“ genannt – besucht. Insgesamt schwärmen aktuell 63 ZahngesundheitserzieherInnen aus, um den steirischen Kindern richtige Mundhygiene und gesundes Essen nahezubringen.

### Zahngesunde Angebote für Eltern

Darüber hinaus gibt es kostenlose Vorträge und Workshops, die von Kindergärten und Schulen einmal jährlich gebucht werden können, um auch Eltern für das Thema (Zahn-)Gesundheit zu sensibilisieren. Die Themen reichen dabei von „Gewicht im Griff“ bis zu „Schlaue Jause für die Pause“.

### Messbarer Erfolg

Ein Blick auf die Statistik macht den Erfolg des Steirischen Kariesprophylaxeprogramms deutlich. Waren 1988/89 nur 27 Prozent der Sechsjährigen kariesfrei, so sind es heute bereits 62 Prozent. Vergleicht man die österreichischen Bundesländer

untereinander, so haben nur in Tirol die Sechsjährigen gesündere Zähne als in der Steiermark. Erfreulich auch die Situation bei den 12-Jährigen: 53 Prozent sind kariesfrei. Im Österreichvergleich schneidet auch diese Altersgruppe in der Steiermark besonders gut ab.

### Eine gute Investition

Finanziert wird das Kariesprophylaxeprogramm von den Steirischen Krankenversicherungsträgern – vertreten durch die STGKK - und dem Gesundheitsressort des Landes Steiermark. Eine Investition, die sich lohnt: Jeder Euro, der in die ZahngesundheitserzieherInnen investiert wird, erspart 3,7 Euro an Kosten für Zahnfüllungen.



### Informationen:

Styria vitalis, Eveline Sommerauer  
Tel: 0316/82 20 94-61  
karies@styriavitalis.at



### Wozu die Milchzähne putzen, die fallen doch sowieso aus?

Die Funktion der Milchzähne wird oft unterschätzt. Es gibt jedoch viele Gründe, bereits die Milchzähne gut zu pflegen:

#### Platzhalterfunktion der Milchzähne

Die Milchzähne sind im Kiefer Platzhalter für die nachrückenden, bleibenden Zähne. Fällt ein Milchzahn vorzeitig aus, so kann das zu einer Verschiebung der Zahnstellung führen.

#### Ansteckung der Nachbarzähne

Kariöse Milchzähne können die umliegenden Zähne anstecken. Die Karies kann dabei sowohl auf die bereits sichtbaren Zähne übergehen als auch auf die im Kiefer schon vorhandenen, aber noch nicht durchgebrochenen Zähne.

#### Störungen der Sprachbildung

Fallen Milchzähne aufgrund von Karies vorzeitig aus bzw. müssen sie entfernt werden, kann das zu einer Störung der Sprachbildung führen.

#### Mundgeruch & Ästhetische Beeinträchtigung

Sichtbar von Karies geschädigte Zähne können Mundgeruch verursachen und stellen auch eine Beeinträchtigung des Äußeren dar. Das könnte anderen Kindern Anlass dazu geben, Ihr Kind zu hänseln und auszugrenzen.



## Paldau ist um 104 Kilogramm leichter

Die Idee zu einem Diabetespräventionsprojekt hatte der Paldauer Gemeindearzt Dr. Leopold Wagenhofer. Er ergriff auch selbst die Initiative und lud die betroffenen Personen persönlich ein, am Projekt teilzunehmen.

Das Projekt sollte demonstrieren, dass eine vernünftige Ernährung, mehr Bewegung und ein geringeres Körpergewicht das Risiko, an Diabetes zu erkranken, verringern. Schon durch kleine Lebensstiländerungen durch kleine Lebensstiländerungen können auch bereits von Diabetes betroffene Personen ihre Werte verbessern.

Bei der Auftaktveranstaltung im Jänner 2011 mit 30 TeilnehmerInnen vermittelte Dr. Wagenhofer Grundinformationen zum Thema Diabetes und stellte die ProjektmitarbeiterInnen, die Diätologin und Diabetes-Beraterin Eva Hütter sowie den Bewegungscoach Markus Trummer, vor. Als Basis für die weitere Arbeit wurde für alle TeilnehmerInnen ein Messprotokoll mit Gewicht, Größe, Bauchumfang, Body Mass Index, Körperfett und Langzeitzuckerwert erstellt.

### Bewegung & Ernährung

Das Projekt dauerte drei Monate mit wöchentlichen Bewegungseinheiten. Jeden

Samstagsvormittag wurde gemeinsam gewalkt, zusätzlich bekamen die TeilnehmerInnen den Auftrag, auch zu Hause Übungen durchzuführen.

In den insgesamt fünf Ernährungseinheiten vermittelte Eva Hütter Informationen über die Zuckererkrankung. Weiters wurden die eigenen Trink- und Essensgewohnheiten näher betrachtet und eine gesündere Lebensmittelauswahl besprochen. Kostproben machten Appetit auf eine gesunde Ernährung und schriftliche Unterlagen und Rezepte erleichtern die Umsetzung zu Hause. Dank des Engagements von Dr. Wagenhofer konnten Sponsoren für die Kostenübernahme der benötigten Geräte bzw. Honorare gewonnen werden.

### Messbare Erfolge

Nach drei Monaten fanden neuerlich Messungen statt und erbrachten erfreuliche Ergebnisse. 26 der anfangs 30 TeilnehmerInnen waren über den gesamten Projektzeitraum von drei Monaten aktiv und haben zusammen 104 kg abgenommen. Der Bauchumfang hat sich pro Teilnehmer durch durchschnittlich 5,5 cm verringert, der Gesamt-HbA1C-Wert (= eine Art durchschnittlicher Blutzuckerspiegel) konnte um 9,4 Prozent gesenkt werden.

### Fortführung

Um die Nachhaltigkeit zu sichern wird die Diabetesgruppe betreut von Dr. Wagenhofer bestehen bleiben und die Nordic Walking-Treffen werden weitergeführt.



Ergebnispräsentation mit Dr. Leopold Wagenhofer [2.v.l.]



## Grüner Teller

die gesunde Alternative im (Berufs-)alltag

Italienischer Nudelsalat mit Rucola und getrockneten Tomaten, gegrillte Hühnerbrust mit Ratatouillegemüse und Rosmarinkartoffeln oder Polenta-Gemüse-Pizza – so oder so ähnlich könnte der „Grüne Teller“ aussehen.



Der seit 2011 von Styria vitalis vergebene Grüne Teller kennzeichnet bei Kantinen und Buffets jene Angebote, die den Kriterien einer schmackhaften und gesunden Naturküche entsprechen. Beispielsweise ist saisonales Gemüse ein fixer Bestandteil des Gerichtes; es gibt täglich frische Salate oder Obst und Trinkwasser steht zur freien Verfügung. Ein jährlicher Speiseplancheck sowie ein umfassendes Feedback und Unterstützung des Küchenteams bei Veränderungsschritten sind darüber hinaus Teil der Grünen Teller-Leistungen von Styria vitalis. Vom Grünen Teller profitieren vor allem die Essensgäste, aber auch das Küchenteam, denn kostenlose Fortbildungen sowie ein regelmäßiger Austausch der Küchen untereinander werden in diesem Projekt unterstützt und gefördert.



### Information:

Styria vitalis, Mag. Sabine Töschler  
Tel: 0316/82 20 94-73  
gruener.teller@styriavitalis.at



## Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) in der Gemeindeverwaltung

### Ein kostenloses Angebot für Schnellentschlossene

Mit dem Programm Gesunde Gemeinde unterstützt Styria vitalis seit mehr als 20 Jahren steirische Gemeinden dabei, ihren BürgerInnen mehr Gesundheit zu ermöglichen. Mit dem **Angebot Betriebliche Gesundheitsförderung in der Gemeindeverwaltung** richtet sich Styria vitalis nun direkt an alle 000 Gemeindeverwaltungen, deren Leitungen und MitarbeiterInnen. Der Nutzen erfolgreicher BGF-Projekte liegt auf der Hand: Ein gesteigertes gesundheitliches Wohlbefinden von MitarbeiterInnen fördert u. a. deren Zufriedenheit, reduziert Fehlzeiten durch Krankenstände und stellt so einen Mehrwert für MitarbeiterInnen und die Gemeindeverwaltung dar. Die Umsetzung eines BGF-Projektes ermöglicht Führungskräften und MitarbeiterInnen eine Auseinandersetzung mit gesundheitsförderlichen und gesundheitshemmenden Faktoren ihres Arbeitsalltags. Darauf aufbauend werden gemeinsam Maßnahmen geplant und umgesetzt.

### Styria vitalis unterstützt diesen Prozess mit folgenden Leistungen:

1. Führungskräftecoaching
2. Moderation eines MitarbeiterInnenworkshops
3. Moderation eines Zusammenführungsworkshops zur Maßnahmenplanung
4. Moderation eines Zielerreichungsworkshops

Noch in diesem Jahr haben zwei Gesunde Gemeinden die Möglichkeit, kostenlos ein Jahr lang in einem BGF-Projekt von Styria vitalis begleitet zu werden. Bei Interesse bitte mit Mag. Christian Fadengruber Kontakt aufnehmen.



### Informationen

Styria vitalis, Mag. Christian Fadengruber  
Tel: 0316/ 82 20 94-76  
christian.fadengruber@styriavitalis.at

Styria vitalis  
Marburger Kai 51, 8010 Graz, +43/316/82 20 94-10  
gesundheit@styriavitalis.at, ZVR: 741107063  
www.styriavitalis.at



## Rechtsfragen rund um die gesunde Bewegung

Sie beabsichtigen, in ihrem Umfeld gesundheitsfördernde Aktivitäten zu forcieren? Sie sind voller Ideen und haben unterschiedlichste Pläne? Dann kann`s ja losgehen! Dass Sie im Eifer der Begeisterung aber nicht über juristische Wurzeln stolpern, dabei hilft Ihnen dieses Seminar.

### Inhalte:

- > Kann ich eine Laufveranstaltung über fremden Grund planen?
- > Bestehen besondere Vorschriften für Veranstaltungen mit Kindern?
- > Was muss ich bei der Organisation eines Radwandertages beachten?
- > Was muss bei Gymnastikstunden beachtet werden?
- > Was bedeutet „Benutzung der Geräte auf eigene Gefahr“?
- > Macht es einen Unterschied, ob ein Entgelt verlangt wird oder nicht?
- > Wer haftet wie? Veranstalter, Trainer, Teilnehmer...?
- > Gibt es eine rechtliche Fortbildungsverpflichtung?

Referent: Dr. Wolfgang Stock, Jurist und Erwachsenenbildner

### Zwei eintägige Seminartermine stehen zur Auswahl.

1. **Termin:** Fr 25. November 2011, 9.30 – 17.00 Uhr  
**Ort:** Bildungshaus Mariatrost, Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

2. **Termin:** Sa 21. Jänner 2012, 9.30 – 17.00 Uhr  
**Ort:** Schloss St. Martin, Kehlbergstraße 35, 8054 Graz

Teilnahmegebühr: 30 Euro



### Informationen

Styria vitalis, Mag. Sigrig Schröpfer  
Tel: 0316/ 82 20 94-25  
sigrig.schroepfer@styriavitalis.at

Fördergeber:

