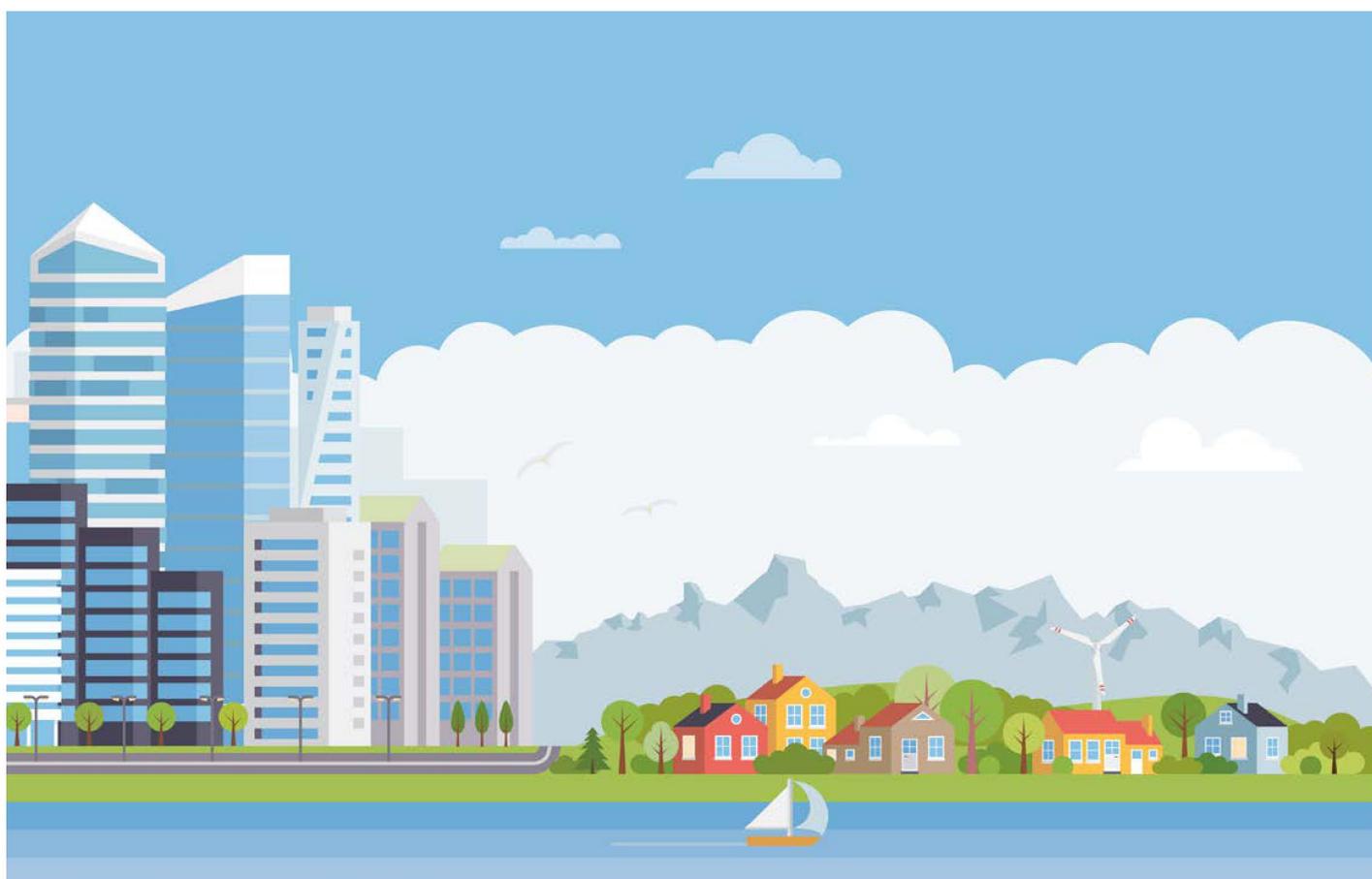


Gesundes ÖSTERREICH

MAGAZIN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

GEMEINDEN FÜR GESUNDHEIT Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene



WISSEN

Gesunde Dörfer
und Städte in
Österreich

IM INTERVIEW

Helmut Mödlhammer,
Clemens Sedmak

AUS DER PRAXIS

Die Initiative „Auf
gesunde Nachbarschaft!“
des FGÖ

DATEN & FAKTEN

Gemeinschaft
und Gesundheit
in Zahlen



ALIMA MATKO

„Als Deutsche in der Südsteiermark aufgewachsen, weiß ich, was es heißt, sich in eine neue Umgebung zu integrieren“, lacht Alima Matko (41), Gemeindebegleiterin bei der steirischen Gesundheitsförderungseinrichtung Styria vitalis. Als sie ein Jahr alt war, sind ihre Eltern aus Deutschland auf einen Bio-bauernhof nach St. Andrä-Höch im Bezirk Leibnitz übersiedelt. „Später haben sie oft erzählt, der Grund dafür sei vor allem gewesen, dass dies die Region mit den meisten Sonnenstunden im deutschen Sprach-

raum ist“, erinnert sich Alima Matko. Sie wurde ab 1994 an der Bundesbildungsanstalt in Mureck zur Kindergartenpädagogin ausgebildet, hat danach als Flugbegleiterin für die Luft-hansa gearbeitet und ab 2000 an der Karl-Franzens-Universität in Graz Psychologie studiert. Nach dem Abschluss ihres Studiums war sie neun Jahre lang für die move-ment Personal- und Organisationsentwicklung GmbH Graz mit und für

arbeitsuchende Menschen tätig. Seit 2015 arbeitet sie für Styria vitalis und sagt: „Kommunale Gesundheitsförderung heißt, gemeinsam in der Gruppe etwas zu bewirken.“ Sie ist verheiratet, lebt im Bezirk Straßgang am Rande von Graz und hat eine Tochter von zehn und einen Sohn von sieben Jahren. Alima Matko kocht gerne für ihre Familie und Freunde und zählt auch Lesen und Fahrradfahren zu ihren Hobbys.

“ **Kommunale Gesundheitsförderung heißt, gemeinsam etwas zu bewirken.** “

ALIMA MATKO,
GEMEINDEBEGLEITERIN BEI STYRIA VITALIS



FRIEDRICH LACKNER

„Kommunale Gesundheitsförderung steht dafür, möglichst viele Menschen davon zu überzeugen, dass Gesundheit in ihrer Gemeinde und ihrem Leben eine wichtige Rolle spielen muss“, sagt Friedrich Lackner (54), der Geschäftsführer von avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol. Er stammt aus Zirl in Tirol, hat in Innsbruck die Handelsakademie besucht, war anschließend bei einer Versicherung tätig und wollte ein Medizinstudium beginnen. Stattdessen hat

er ab 1990 für den avomed gearbeitet und diesen seither gemeinsam mit seinem Team von einer Organisation mit drei zu einer mit rund 100 Mitarbeitenden ausgebaut. „Auch wenn nicht jedes neue Projekt gelingt, so sind wir doch mit vielen sehr erfolgreich und können Menschen zu mehr Lebensqualität verhelfen. Daher fasziniert mich die Arbeit für Prävention und Gesundheitsförderung bis heute“, sagt Fried-

rich Lackner. Er ist verheiratet, und sein Sohn Lorenz ist 24 Jahre alt und arbeitet als Physiotherapeut. Seine Tochter Leona ist 16 Jahre alt und Schülerin. Der avomed-Geschäftsführer ist oft mit dem Rennrad oder dem Mountainbike unterwegs und fährt mit Freunden zum Bergsteigen oder zu Skitouren – das hat ihn auch schon bis zum Skibergr Muztagh Ata im Westen von China geführt.

“ **Wir wollen möglichst viele Menschen davon überzeugen, dass Gesundheit in ihrer Gemeinde eine wichtige Rolle spielen muss.** “

FRIEDRICH LACKNER,
GESCHÄFTSFÜHRER VON AVOMED



CARINA EHRNHÖFER

„Kommunale Gesundheitsförderung bedeutet für mich, gemeinsam für ein lebenswertes Miteinander in der Gemeinde zu sorgen“, sagt Carina Ehrnhöfer (33), die bis Ende April Proges Burgenland geleitet hat und damit auch für die Initiative „Gesundes Dorf“ in Österreichs östlichstem Bundesland verantwortlich war. Sie stammt aus Unterkohlstätten im Südburgenland, ist nach der Matura an der Höheren Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe in Oberwart nach Wien gezogen

und hat danach als Angestellte für verschiedene Handelsunternehmen sowie selbständig als Coach und Trainerin gearbeitet. „Alles, was mit Gesundheit zu tun hat, hat ich mich immer schon sehr interessiert“, erzählt sie. Burnout-Prophylaxe, Salutogenese, Resilienz, Stressmanagement oder auch Yin-Yoga sind nur einige der Themen, mit denen sie sich in Kursen und Seminaren bereits beschäftigt

hat. Für Proges Burgenland war sie ab 2014 tätig und als Leiterin dieser Gesundheitsförderungseinrichtung war sie nicht nur für die Führung des Standortes, des Teams und der Projekte, sondern auch für die Koordination und Entwicklung der rund 1.200 Ehrenamtlichen im Burgenland zuständig. Im Mai 2021 ist sie in die Abteilung für Organisationsentwicklung der ÖBB Infrastruktur AG gewechselt.

“ **Kommunale Gesundheitsförderung bedeutet, gemeinsam für ein lebenswertes Miteinander in der Gemeinde zu sorgen.** “

CARINA EHRNHÖFER, EHEMALIGE LEITERIN VON PROGES BURGENLAND

Gesunde Dörfer im Burgenland

Das Projekt „Gesundes Dorf“ von Proges Burgenland unterstützt Gemeinden dabei, neue Angebote zu schaffen und die Lebensverhältnisse insgesamt gesünder zu gestalten.

Wir wollen mehr Gesundheit in die burgenländischen Gemeinden bringen“ beschreibt Carina Ehrnhöfer die Ziele des Projektes „Gesundes Dorf“, das Proges Burgenland im Auftrag der Österreichischen Gesundheitskasse durchführt. Sie war bis April Teamkoordinatorin dieser Maßnahme und hat mit fünf weiteren Regionalmanagerinnen Gemeinden in Österreichs östlichem Bundesland dabei betreut, das Thema Gesundheit in den Vordergrund zu stellen, neue Angebote für ihre Bürgerinnen und Bürger zu schaffen und insgesamt für gesündere Lebensverhältnisse in der jeweiligen Ortschaft zu sorgen.

Am Beginn steht ein Beschluss des Gemeinderates, sich an dem Projekt zu beteiligen. Anschließend wird die Zusammenarbeit in einer Kooperationsvereinbarung schriftlich festgelegt. Dann werden die Bürgerinnen und Bürger zu einem Startworkshop eingeladen, bestimmen gemeinsam die wichtigsten Gesundheitsthemen und sammeln erste Ideen. Die Gründung eines Arbeitskreises ist der nächste Schritt. Alle Interessierten sind eingeladen, sich zu beteiligen und gemeinsam gesundheitsförderliche Angebote zu planen und umzusetzen.



Wer auf dem „Mitfahrbankerl“ im Gesunden Dorf Ritzing sitzt, zeigt vorbeikommenden Autofahrer/innen an, dass er gerne mitgenommen werden möchte.

Unterstützung bei der Umsetzung
Die Treffen der einzelnen Arbeitskreise werden von den Proges-Regionalmanagerinnen begleitet und zudem finden regelmäßig Vernetzungsveranstaltungen statt, bei denen die Vertreter/innen ver-

schiedener Gemeinden ihre Erfahrungen austauschen können. Das Team von Proges Burgenland geht individuell auf den Bedarf und die Bedürfnisse der einzelnen Gemeinden ein und versucht deren Ausgangssituation bestmöglich zu

berücksichtigen, die je nach Größe und Budget der Gemeinde sowie der vorhandenen Infrastruktur sehr unterschiedlich sein kann.

Die Regionalmanagerinnen unterstützen die Mitarbeitenden in den Gesundheitsarbeitskreisen dabei, kleine und große Projekte, Seminare, Workshops, Vorträge oder ganze Aktionstage zu Themen wie Ernährung, Bewegung oder psychosoziale Gesundheit umzusetzen und auf die jeweilige Zielgruppe abzustimmen – also zum Beispiel darauf, ob die gesamte Gemeindebevölkerung, Kinder, Jugendliche oder ältere Menschen erreicht werden sollen. Bei Bedarf werden auch geeignete Kooperationspartner/innen vermittelt.

Vielfältige Angebote in Eltendorf

Die Initiative „Gesundes Dorf“ wurde ab März 2008 als Pilotprojekt im Auftrag des Landes Burgenland und mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich und der Österreichischen Gesundheitskasse im Burgenland mit sieben Gemeinden begonnen. Inzwischen sind bereits 100 der insgesamt 171 burgenländischen Gemeinden zu einem „Gesunden Dorf“ oder einer „Gesunden Stadt“ geworden – von Großmürbisch mit rund 240 Einwohner/innen bis zu Neusiedl am See mit rund 8.600. Die Weinbaugemeinde Eltendorf im Bezirk Jennersdorf im Südburgenland ist eine davon, und der Bürgermeister *Josef Pfeiffer* engagiert sich ebenso dafür wie seine Ehefrau *Reinhild Pfeiffer*, die den Arbeitskreis leitet.

Die gesunden Angebote an die 920 Einwohnerinnen und Einwohner umfassen zum Beispiel Internet-Workshops für

Senior/innen, Vorträge zu Gesundheitsthemen von Ärzt/innen oder das „Turnen im Park“ mit einer Traineeerin des ASKÖ, das in der warmen Jahreszeit jeden Donnerstag auf der Wiese vor der Volksschule des Ortes stattfindet. Ab Mai gibt es jeden Montag zudem einen „Radfahrmittag“, bei dem der sportbegeisterte Bürgermeister die Einwohner/innen zu einer gemeinsamen Ausfahrt in die Umgebung einlädt. Manchmal führt diese auch bis über die Grenze, nach Szentgotthard in Ungarn. Gesundere Lebensverhältnisse sind Josef Pfeiffer ebenfalls ein Anliegen, weshalb zum Beispiel sowohl in Eltendorf als auch im Ortsteil Zahling ein „Spielplatz der Generationen“ errichtet wurde: mit Spielgeräten für die Kinder und Sitzgelegenheiten für die Eltern und Großeltern.

Eine Vernetzungsplattform

Sonja Heinschink arbeitet als Rehabilitationsberaterin für die SVS, die Sozialversicherung der Selbständigen, und leitet den „Gesundes Dorf“-Arbeitskreis in Leithaprodersdorf, das rund 1.200 Einwohner/innen hat. Mit rund 20 Teilnehmenden ist dieser gut besetzt. Personen aus Gesundheitsberufen sind ebenso dabei, wie aktive und ehemalige Lehrkräfte, Kindergartenpädagog/innen und Gewerbetreibende, wie etwa der Inhaber eines Radgeschäftes, eine Wirtin in Pension und andere mehr.

„In unserer Gemeinde gibt es nicht weniger als 27 Vereine von der Freiwilligen Feuerwehr bis zur Volkstanzgruppe, und wir sehen uns daher auch als Vernetzungsplattform zu den bereits bestehenden gesundheitsförderlichen Aktivitäten dieser Organisationen“, erklärt *Sonja*



Sonja Heinschink
leitet den „Gesundes Dorf“-Arbeitskreis in Leithaprodersdorf.

Heinschink. Diese werden durch neue Angebote ergänzt, die vom Arbeitskreis initiiert wurden. So sind etwa eine Turngruppe für Senioren des Kneippvereins sowie ein Nordic Walking-Treff entstanden, oder es wurde ein Kochworkshop veranstaltet, bei dem gemeinsam Bärlauch gesammelt und anschließend zu gesunden Gerichten verarbeitet wurde. Vier Mal im Jahr wird eine Informationsbroschüre produziert, die alle Möglichkeiten für gesundheitsförderliche Betätigung in Leithaprodersdorf enthält. Diese wird dann von den Arbeitskreismitgliedern persönlich an alle Haushalte verteilt.

Halb so viele Veranstaltungen

Aufgrund der COVID-19-Pandemie konnten auch in Leithaprodersdorf und Eltendorf viele gesundheitsförderliche Aktivitäten nicht oder nur in Form von Zoom-Meetings stattfinden. „Insgesamt konnten wir im Rahmen des Projekts ‚Gesundes Dorf‘ im Vorjahr rund 440 Veranstaltungen durchführen, das sind halb so viele wie in den Jahren davor“, berichtet *Carina Ehrnhöfer*. Das Spektrum reicht von einer „Baumpflanzaktion“ in Bad Tatzmannsdorf über E-Bike-Kurse des ÖAMTC bis zu einer Kräuterwanderung im Gesunden Dorf Draßmarkt oder auch dem „Mitfahrbankerl“ in Ritzing: Wer hier sitzt, zeigt vorbeikommenden Autofahrer/innen an, dass er gerne mitgenommen werden möchte. In den kommenden Monaten sollen es wieder mehr gesunde Aktivitäten werden und bis 2023 hat sich Proges Burgenland zudem zum Ziel gesetzt, dass zu den bestehenden 100 „Gesunden Dörfern“ weitere 20 dazukommen sollen.



Josef Pfeiffer, Bürgermeister von Eltendorf, organisiert jeden Montag einen Radausflug für die Einwohner/innen dieser Gemeinde.