

Gesunde Stadt

DAS MAGAZIN DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Das Mikrobiom und der Sport

Unsere Darmbakterien und die Bewegung

Essen, ganz persönlich

Was die personalisierte Ernährung kann

Sweet Dreams?

Wenn der Schlaf auf sich warten lässt

Sonderausgabe
2023

Mega
IM TREND



Sonderausgabe 2023

WiG 
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

 Für die
Stadt Wien

Inhalt

Coverthema

- 04 Mega im Trend**
Wie Megatrends unser Leben verändern
- 06 Bewegende Daten**
Was macht die Digitalisierung mit unserer Bewegung?
- 08 Dinner for 2**
Zwei Megatrends für nachhaltiges und gesundes Essen
- 10 Die Seele baumeln lassen**
Natur in der Stadt tut der Seele gut
- 11 Gesundheit – Mutter aller Megatrends**
Gesundheit als der alles umfassende Trend

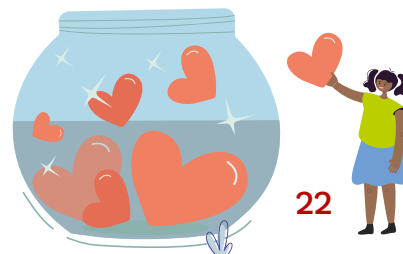


Bewegung

- 12 Das Mikrobiom und der Sport**
Wie Darmbakterien auf unsere Bewegungslust wirken
- 14 Beweg-Gründe**
Die vielen Facetten von Bewegung
- 16 Zahlen in Bewegung**
Schnell, groß, viel – Hauptsache Bewegung

Ernährung

- 17 Essen – ganz persönlich**
Was kann personalisierte Ernährung?
- 20 Lust, Frust ... Essen!**
Wenn die Seele Hunger hat



Seelische Gesundheit

- 22 Halb voll ist toll!**
Wie uns Positive Psychologie zum Glück verhelfen kann
- 24 Sweet Dreams ...**
... oder Schäfchenzählen?
Die Sehnsucht nach Schlaf
- 26 Endlich zu Hause!**
Wohlfühlen beim Wohnen ist gut für die Seele



Dennis Beck
Geschäftsführer
Wiener Gesundheitsförderung – WiG

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Diese Sonderausgabe von „Gesunde Stadt“ ist auch für uns etwas Besonderes: Die letzten Jahre waren von den Bemühungen geprägt, gemeinsam möglichst gut durch die Coronapandemie zu kommen. Jetzt kann wieder Normalität einkehren. Und wir gehen mit viel frischem Elan an unsere Projekte und Aktivitäten heran.

Frischer, moderner und neu präsentieren wir ab dieser Ausgabe auch unsere „Gesunde Stadt“. Wir haben sie grafisch und inhaltlich überarbeitet, um Ihnen ein Magazin am Puls der Zeit bieten zu können.

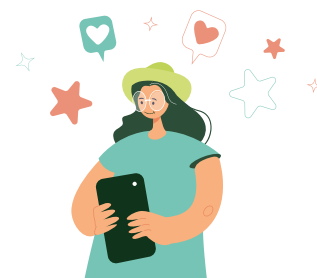
Für die Coverstory dieser Sonderausgabe haben wir uns ein „richtig großes“ Thema ausgesucht. Wir befassen uns mit den Megatrends, die unsere Welt verändern. Diese weltweiten Strömungen werden

die nächsten Jahrzehnte unseres Lebens bestimmen. Wir waren überrascht und hocherfreut: Denn wir haben bemerkt, wie viele Einzelthemen der aktuellen Megatrends starke Überschneidungen mit unserer Arbeit haben. Unsere großen Bereiche Bewegung, Ernährung und Seelische Gesundheit sind bei den meisten der Megatrends maßgebliche Treiber.

Darüber hinaus erfahren Sie in dieser Ausgabe u. a., was unser Mikrobiom mit Sportlichkeit zu tun hat, wie personalisierte Ernährung unserer Gesundheit guttut und was wir gegen Schlafprobleme tun können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Herzlichst,
Ihr Dennis Beck



BESUCHEN SIE UNS
Noch mehr Geschichten und Hintergrundinfos finden Sie auf unserer Website, auf Facebook und YouTube.



wig.or.at

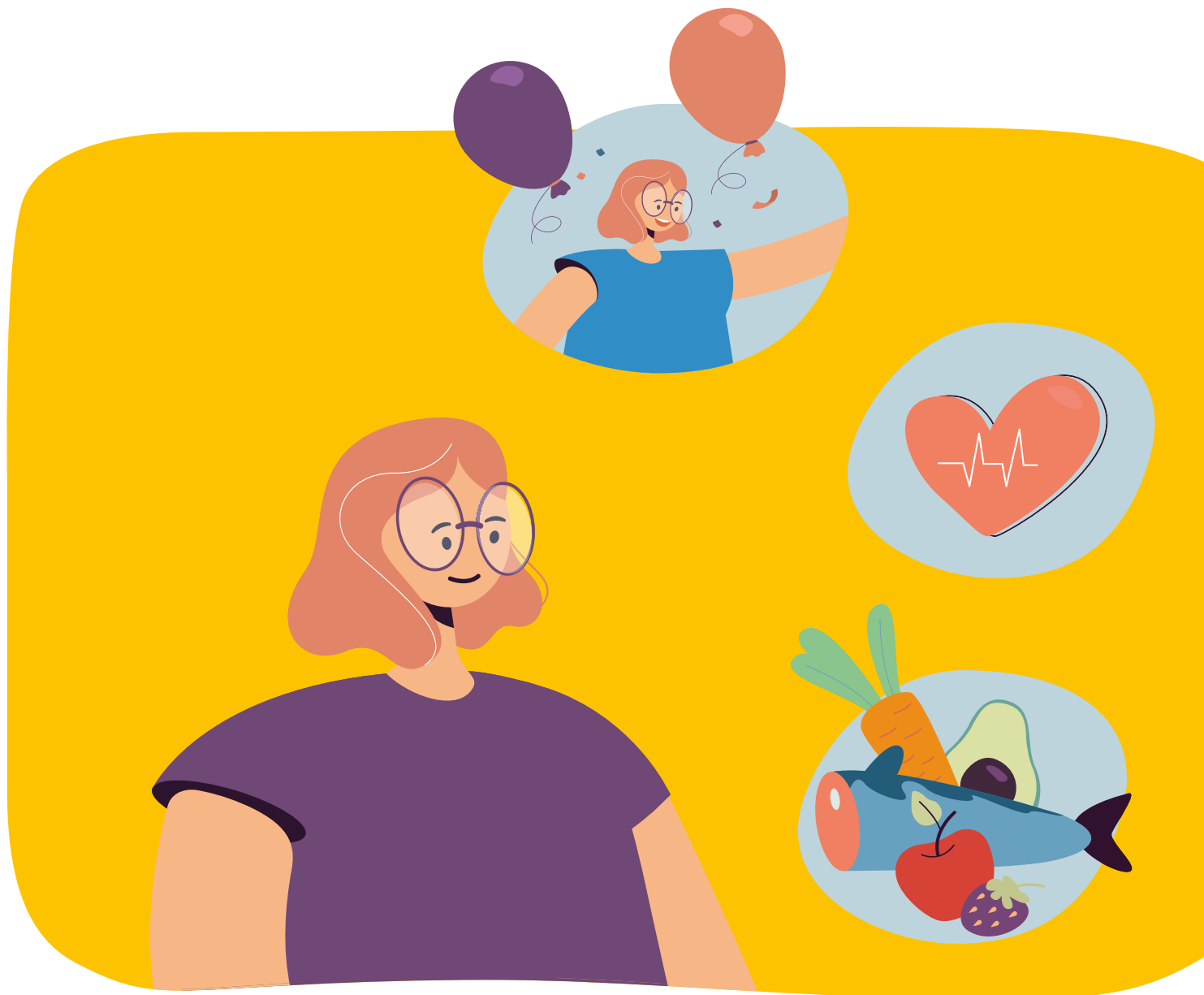


facebook.com/
gesundlebeninwien



youtube.com/
@wienergesundheits-
forderung1882

IMPRESSUM & OFFENLEGUNG gemäß § 25 Mediengesetz: Gesunde Stadt; Sonderausgabe 2023
Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien, Tel. 01/4000–76925. **Geschäftsführer:** Dennis Beck. **Magazincoordination:** Petra Hafner, Sandra Steiner. **Inhaltliche Koordination der Schwerpunktthemen:** Liane Hanifl, Katharina Janecek, Christoph Wall–Strasser. **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; **Autor*innen dieser Ausgabe:** Sonja Fehrer–Wohlfahrt (sfw), Elisabeth Joham (lj), Katrin Seidel (ks); **Illustrationen:** iStock by Getty Images/SurfUpVector; **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.



Mega IM TREND

Zwölf globale Megatrends bestimmen derzeit viele Entwicklungen. Auffällig: Die Gesundheitsthematik zieht sich wie ein roter Faden durch alle Bereiche. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, was Megatrends für Bewegung, Ernährung und Seelische Gesundheit bedeuten.

W

Warum sind Megatrends überhaupt interessant? Das Zukunftsinstitut, ein angesehenes Trendforschungsinstitut mit Standorten in Österreich und Deutschland, spricht von „Lawinen in Zeitlupe“. Das trifft es sehr gut. Megatrends sind keine Moden und auch keine örtlich oder zeitlich begrenzten Trends. Sie kommen und gehen nicht im Jahresrhythmus, sondern begleiten uns über Jahrzehnte. Sie wirken nicht nur weltweit, sondern durchdringen auch alle Bereiche unseres Lebens – und verändern die Gesellschaft mit der Zeit nachhaltig.

Megatrends für besseres Leben.

Auffällig an Megatrends ist, dass viele darauf abzielen, dem Leben und der Lebenswelt Qualität (zurück) zu geben. Die Erhaltung von Gesundheit, ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und seelische Gesundheit schwingen bei vielen der Megatrends mit – „Gesundheit“ selbst ist übrigens auch ein Megatrend. Dass der Megatrend „Gender Shift“, also das Aufbrechen der traditionellen, auf das Geschlecht bezogenen Rollenverteilung, schon im Gange ist, lässt sich z. B. daran erkennen, dass es viele Vorstöße in Richtung genauer abgestimmter Frauen- und Männermedizin gibt. „Individualisierung“, also die einzelne Person in den Vordergrund zu stellen, findet man ebenfalls in der Megatrend-Liste. Die gerade viel Aufmerksamkeit bekommenden Ansätze für eine personalisierte Ernährung

DIE 12 MEGATRENDS:

- Gender Shift
- Gesundheit
- Globalisierung
- Individualisierung
- Konnektivität
- Mobilität
- Neo-Ökologie
- New Work
- Sicherheit
- Silver Society
- Urbanisierung
- Wissenskultur

passen hier ebenso gut dazu wie die Suche nach dem maßgeschneiderten Fitnessprogramm. Wenig Erklärungsbedarf haben die Megatrends „Neo-Ökologie“ (Nachhaltigkeit und Klimaschutz beginnen gerade, alle Aspekte unseres Lebens zu erreichen, und das in enormem Tempo) und „New Work“ (nicht erst seit Homeoffice Thema). Die Megatrends beeinflussen einander, nehmen unsere Welt in Besitz und drehen sie in alle Richtungen.

Alles vernetzt. Nehmen wir zum Beispiel den Megatrend „Konnektivität“ (das bedeutet, dass alles digital vernetzt ist). In diesem Megatrend sind wir schon jetzt voll angekommen. Wir kommunizieren ganz selbstverständlich mit Menschen rund um die Welt. Zoom und Teams haben die geografischen Grenzen der Arbeitswelt aufgeweicht. Menschen verlieren an Bewegungszeit, weil sie sich mehr in der digitalen Welt als real bewegen. Gleichzeitig bringen Fitness-Apps viele in Schwung, die bisher mit körperlicher Betätigung wenig anfangen konnten. Instagram und TikTok sind die Orientierungswelten der Jugendlichen. Diese Liste ließe sich beliebig fortsetzen. Und bei der Betrachtung, wie viel sich allein in den letzten Jahren getan hat, wird schnell klar: Da kommt noch sehr viel mehr und wird unser Leben nachhaltig verändern. Megatrends sind damit wahrlich die genannten „Lawinen in Zeitlupe“. (sfw)



Bewegende DATEN

„Konnektivität“ heißt, dass unser Leben immer mehr digitalisiert wird. Auch das ist ein Megatrend. Was bedeutet die zunehmende Digitalisierung für unser Bewegungsverhalten?

Wir sitzen zu viel. In der Schule, im Büro, im Auto, auf der Couch. Bewegungsarmut hat schon vor der flächendeckenden Digitalisierung Einzug in unseren Lebensstil gehalten. Doch hat die digitale Entwicklung auch bei der Veränderung unseres Bewegungsverhaltens den Turbo angeworfen. Das betrifft Kinder (siehe Kasten) und Erwachsene gleichermaßen. Dazu kommt die verstärkte Digitalisierung in Folge der Coronapandemie.

Handy-Nacken und Maus-Arm. Bewegungsmangel und übermäßige Beanspruchung einzelner Körperteile durch immer wiederkehrende Bewegungen stehen in Zusammenhang mit Beschwerden im Bereich von Muskeln und Skelett. Das konstatiert beispielsweise der Schweizer Nationale Gesundheitsbericht 2020. Es gibt schon Begriffe wie „Handy-Nacken“ (= schmerzender steifer Nacken) und „Maus-Arm“ (= Schmerzzustände in Arm und Schulter bei langer Computerarbeit). Weiters erhöht Bewegungsmangel das Risiko für Adipositas (krankhaftes Übergewicht) oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese sind für ein Drittel aller Todesfälle weltweit verantwortlich. Die Digitalisierung kann aber auch eine Chance sein, um besser „in Bewegung“ zu kommen. „Sowohl Mediennutzung als auch körperliche

Aktivität sind Verhaltensweisen. Diese können ebenso miteinander konkurrieren wie einander unterstützen und so Einfluss auf die Gesundheit nehmen“, erklärt der Sportwissenschaftler Hagen Wulff. Hier drei Aspekte, wie die digitale Welt sich positiv auf unser Bewegungsverhalten auswirken kann:

1. Digital erreicht die Jungen

Gesundheitskompetenz und das Wissen über gesunde Bewegung müssen erlernt werden. Am besten schon im Kindesalter. Kinder und Jugendliche erreicht man gut über digitale Medien. „Bewegung und Sport stehen bei den gesundheitsbezogenen Internetrecherchen an erster Stelle“, so die Studie „Digitale Gesundheitskompetenz von Jugendlichen“ der Hochschule Fulda. Andererseits können digitale Tools wie z. B. Apps mit spielerischem Zugang und belohnenden Elementen zu gesunder Bewegung anregen. Auch Computerspiele, die auf Bewegung abzielen, können zu gesünderem Bewegungsverhalten motivieren.

Die Digitalisierung verändert unser Bewegungsverhalten – sie kann dabei genauso nützliche wie schädliche Folgen haben.

2. Digital schafft Fitness

Kaum ein*e Läufer*in ist ohne Fitnessarmband unterwegs. Die sogenannten „Wearables“, also digitale Tools, die am Körper getragen werden, bieten nicht nur den Überblick über die eigenen Aktivitäten. Der Nutzen von Apps wird auch von Expert*innenseite bestätigt. „Apps, die das Bewegungsverhalten tracken, können Menschen helfen, sich selbst besser einzuschätzen“, meint dazu Hagen Wulff. Die Apps motivieren auch, indem sie an ärztliche Vorgaben erinnern oder das Bewegungsverhalten aufzeigen. Gleichzeitig bringt die Digitalisierung Bewegung ins Wohnzimmer, z. B. durch Tracken von Schritten oder Stufen oder mittels „Anstupsen“ – also das Motivieren für eine kleine Bewegungseinheit oder einen Spaziergang.





3. Digital hilft beim Heilen

Einerseits kann die digitale Messung dabei helfen, Behandlungserfolge zu bewerten. Andererseits können digitale Mittel, wie z. B. Apps kombiniert mit Onlineberatung durch Therapeut*innen, zur Absicherung des Therapieerfolgs bei Rehabilitationsübungen zu Hause beitragen. Trainingsgeräte sind bedürfnisorientiert und können dadurch das Bewegungstraining effizienter machen. Sie reagieren, geben Anweisungen und gleichen Trainingsfehler aus. Bereits mehrere Studien zeigen, dass diese individuell reagierenden digitalen Trainingshilfen die Motivation der Patient*innen deutlich erhöhen. (sfw, Hagen Wulff)

KINDER UND BEWEGUNG

Sportwissenschaftler Hagen Wulff arbeitet mit Kindern und Jugendlichen, die an Adipositas, also krankhaftem Übergewicht, leiden.

Sind alle Kinder mit Adipositas bewegungsfaul und verbringen ihre Tage mit Fastfood ausgestattet vor dem Computer? Laut Hagen Wulff ist dem nicht so. Wulff kennt unterschiedliche Typen: Manche Kinder mit Adipositas sind sehr aktiv und nutzen Medien in einem gesunden Rahmen. Eine andere Gruppe bewegt sich wenig und nutzt Computer und Handy sehr intensiv. Wulffs Forschungen zu Aktivität und Medienutzung haben gezeigt, dass es erst ab einer Nutzung von digitalen Medien von täglich über 3 bis 4 Stunden zu einer Verdrängung von Bewegungsverhalten kommt.

Für die Therapie ist das eine wichtige Erkenntnis: Es lässt sich feststellen, welcher Typus in einer Gruppe besonders häufig vorkommt. Die Entscheidung, ob eher beim Essverhalten oder bei der Bewegung angesetzt wird bzw. wie die beiden Aspekte kombiniert werden, kann sich am bereits vorhandenen Bewegungsverhalten orientieren.

Hier kommen auch digitale Medien erfolgreich zum Einsatz: Bewegungstracker, Schrittzähler oder Belohnungssysteme sind durchaus geeignet, die Aktivität bei Kindern langfristig zu steigern. Oberstes Gebot beim therapeutischen Einsatz digitaler Medien ist laut Wulff aber: „Nur was den Patient*innen dauerhaft Freude bereitet und nutzt, wird nachhaltig wirksam sein.“



Hagen Wulff ist Lehrer und Sportwissenschaftler. Er hat zehn Jahre in der Adipositas-Therapie gearbeitet. Heute ist er an der Universität Leipzig in der Forschung tätig.



Können wir uns zugleich gesund und gut für das Klima und den Planeten ernähren?

Dinner FOR 2

Wenn sich die beiden Megatrends „Neo-Ökologie“ und „Gesundheit“ zum Essen verabreden, steht höchstwahrscheinlich die „Planetary Health Diet“ auf dem Speiseplan. Wir gehen der Frage nach, ob und wie wir uns zugleich gesund und gut für das Klima ernähren können.

Seit den 1970er-Jahren entstanden bei der Ernährung der meisten Menschen Muster, die sich negativ auf Umwelt, Klima und Gesundheit auswirkten. Man aß viel Fleisch und andere tierische Produkte, verarbeitete Speisen (durch Kochen, Backen, Konservieren bearbeitet) waren Sinnbild des

Fortschritts und Gemüse wurde immer mehr im wahrsten Sinn des Wortes zur „Bei“-lage. Doch die 2020er sind anders.

Neues Bewusstsein. Das bestätigt auch Hanni Rützler, Ernährungswissenschaftlerin, Trendforscherin und Autorin des jährlich vom deutschen Zukunftsinstitut herausgege-

benen „Foodreport“: „Die Menschen machen sich viele Gedanken über ihren Ernährungsstil. Auffällig ist, dass Studien Unterschiede im Alter der Menschen erkennen, wenn es um die Motivation geht: Bei den unter 30-Jährigen liegt der Fokus auf Nachhaltigkeit, bei den Älteren steht der Wunsch, sich gesund zu ernähren, im Vordergrund.“

Fleisch, quo vadis? „Wo Menschen gut abgeholt werden können, ist beim Thema Fleisch. Da reicht die Motivation von Nachhaltigkeit über den Gedanken des Tierwohls bis hin zur eigenen Gesundheit“, weiß Rützler. Was für eine Neuorientierung gerade beim Fleischkonsum spricht, ist auch der hohe Ressourceneinsatz, den die Fleischproduktion fordert. Rützler: „80 Prozent der landwirtschaftlichen Fläche weltweit dienen der Fleischproduktion. Da bleibt nicht viel Platz für den Anbau pflanzlicher Nahrung.“

Hanni Rützler sieht die Zukunft der Ernährung pragmatisch: „Wir werden nicht alle Veganer*innen werden. Derzeit sieht es so aus, als würde der Flexitarismus sich durchsetzen. Laut Studienergebnissen bekennen sich in der westlichen Welt schon 30 Prozent oder mehr dazu.“ Flexitari*innen essen Fleisch, aber seltener, und sie achten vermehrt auf qualitativ hochwertiges. Die Basis bildet pflanzliche Nahrung.

Gesunde Nachhaltigkeit? Wie gesund ist der neue Trend zum Flexitarismus? Welche Rolle spielt die gerade sehr trendige „Planetary



Man muss all diese Ernährungsempfehlungen als Rahmen sehen. Innerhalb dessen sollten die Menschen das essen, was ihnen schmeckt.

Tilman Kühn, Uni und MedUni Wien, Lehrstuhl Public Health Nutrition

Health Diet“? Dieses Ernährungsprogramm setzt auf Nahrungsmittel, die es uns ermöglichen, klimaschonend auch noch in der Zukunft alle Menschen auf unserem Planeten zu ernähren. Tilman Kühn hat an der Uni und MedUni Wien den gemeinsamen Lehrstuhl Public Health Nutrition inne: „Die Planetary Health Diet wurde von Expert*innen aus Ernährungs- und Klimaforschung entwickelt. Wenn

man die Planetary Health Diet mit den Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung vergleicht, findet man eine beinahe lückenlose Übereinstimmung.“

G'sund und g'schmackig? Warum essen wir dann nicht alle schon längst nach den Prinzipien der Planetary Health Diet? „Die Frage ist vor allem, was man tun kann, damit gesunde und klimafreundliche Ernährung für mehr Menschen attraktiv wird“, bringt Kühn es auf den Punkt. „Neue Ansätze setzen auf strukturelle Maßnahmen. Wenn man z. B. gesunde Nahrungsmittel steuerlich begünstigt, werden sie für die breite Masse leistbar und attraktiv. Das ist aus Sicht des Klimaschutzes sinnvoll.“ Institutionen setzen ebenfalls schon Maßstäbe, indem sie z. B. in der Kantine das vegetarische Menü als Standard und das fleischlastige „nur“ als Alternative anbieten. Auch Supermarktketten, die immer wieder die Bedürfnisse der Kund*innen analysieren, setzen auf fleischlos und nachhaltig. Das ist ein deutlicher Hinweis darauf, dass gesund und klimaschonend zu essen schon in der breiten Masse angekommen ist. (sfw)

NICHT FISCH, NICHT FLEISCH

5 „fleischlose“ Fakten von der Trendforscherin Hanni Rützler



1 Schmeckt gut
Fleischersatzprodukte haben inzwischen ein hohes geschmackliches und inhaltliches Niveau erreicht.

2 Bringt Geld
In der Industrie für Fleischersatz herrscht Goldgräberstimmung, der Markt wächst rasant.

3 Hat Fans
Fleischersatzprodukte werden nicht nur für Veganer*innen gemacht, sondern vor allem für Flexitari*innen.

4 Braucht Feinschmecker*innen
Welche fleischlosen Speisen sich durchsetzen, wird sehr von Haubenköch*innen abhängen.

5 Schützt das Klima
Fleischersatzprodukte sind auch mit Zutaten aus dem Ausland oft nachhaltiger als tierische Produkte.



Die Seele BAUMeln lassen

Derzeit lebt schon mehr als die Hälfte aller Menschen in Städten. 2050 sollen es schon zwei Drittel sein. „Urbanisierung“ heißt der zugehörige Megatrend. Wie und wo bleibt da die Natur?

Marilisa Herchet,
Center for Open
Digital Innovation
and Participation
(CODIP),
TU Dresden



Wie geht Naturnähe in der Stadt?

Wichtig sind dafür öffentlich zugängliche städtische Grünflächen. Eine Stadt bringt Natur über Flussgebiete, Parks oder Sportanlagen. Wer in der Nähe städtischer Grüngebiete leben kann und diese auch häufig besucht, spürt deren wohltuenden Einfluss. Was in Städten auch auf kleinen Flächen funktioniert, ist „urbane Umwelt-Akupunktur“. So wie die Akupunktur aus der traditionellen chinesischen Medizin mit kleinen Nadelstichen Schmerzen lindern kann, soll das Begrünen kleiner Ecken Natur und Wohlbefinden in die Stadt bringen. Außerdem werden dadurch soziale Räume geschaffen, in denen Menschen sich austauschen können – was auch wichtig für die seelische Gesundheit ist. Sogar Zimmerpflanzen oder Balkonbegrünung können gute Mittel sein, um auf positive psychische Effekte der Natur zurückzugreifen.

Wien ist mit viel Grün in der Stadt Vorreiter, wie Gesundheitsstadtrat Peter Hacker betont. Mit der Rolle der Natur für unsere psychische Gesundheit beschäftigt sich Marilisa Herchet von der TU Dresden. Wir sprachen mit ihr über „urbane Umwelt-Akupunktur“ und fragten, warum wir Sonne brauchen.

Warum brauchen wir die Natur für unsere seelische Gesundheit?

Eine mögliche Erklärung liefert die Evolutionspsychologie. Nach dieser Theorie sind wir so ausgerichtet, dass wir Sonnenlicht und pflanzliche Stoffe brauchen. Das geht Jahrtausende zurück, auf Zeiten, in denen wir noch näher an der Natur gelebt haben. Ob wir noch Teil der Natur sind oder nicht, ist eine spannende Frage. Fakt ist: Das Sonnenlicht hat uns schon immer gewärmt, Pflanzen waren uns Schutz und Nahrung. Das spielt noch immer in unsere seelische Gesundheit hinein.

Wie sehen Sie das „Waldbaden“?

Wälder senden tatsächlich chemische Botenstoffe aus, die positiv auf die Psyche der Menschen wirken können. Aber da ist die Forschungslage noch eher dünn. Es ist sicher ein selbstverstärkender Effekt dabei. Ist jemand schon sensibilisiert auf diese Wirkung des Waldes, lässt es sich gut entspannen. Es bringt der Seele aber auch etwas, wenn jemand einen normalen Waldspaziergang einfach macht, weil es dort schön und ruhig ist. (sfw)



Kaum eine andere Millionenstadt bietet so viel Natur wie Wien. Es ist uns wichtig, dass die Menschen in unserer Stadt ausreichend Gelegenheiten für Erholung und Aktivität im Grünen haben.

*Peter Hacker,
Wiener Stadtrat für Soziales,
Gesundheit und Sport*

Gesundheit – Mutter aller Megatrends

So gut wie alle Megatrends – von „New Work“ über die „Individualisierung“ bis zur „Seniorität“ – haben mit Gesundheit zu tun. Warum ist sie dann selbst noch ein eigener Megatrend?

Sie haben sicher schon den Spruch gehört: „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Was ist also heute anders, sodass das ohnehin schon immer bedeutende Thema Gesundheit zum Megatrend wurde?

„Nicht krank“ ist zu wenig. Für lange Zeit war man gesund, wenn man arbeiten konnte. „Gesund“ bedeutete einfach „nicht krank“. Vor etwa 30 Jahren, so beschreibt es das deutsche Zukunftsinstitut, begann sich ein neuer Gesundheitsbegriff zu entwickeln. In der westlichen Welt sind wir heute so weit, dass die meisten von uns Krankheiten durch ihren Lebensstil so weit wie möglich vermeiden wollen. Vorsorge, Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit sowie der Aufbau eigener Gesundheitskompetenz – also des Wissens über Gesundheit und was man selbst dafür tun kann – sind hier bedeutende Faktoren.

Die Gesundheit ist die „Mutter aller Megatrends“. Das Thema Gesundheit ist auch nicht mehr auf Krankenhäuser und Ordinationen konzentriert. Denn unser Gesundheitsverständnis ist ganzheitlich – unseren eigenen Körper betreffend, aber auch als gesellschaftliches Grundthema. Trendsetter für diese Denkweise ist in Wien schon lange die Wiener Gesundheitsförderung – WiG.

Gesund arbeiten. Gesundheit bleibt auch nicht mehr privat. Der Megatrend „New Work“ zeigt deutlich, wie sich das Arbeitsumfeld in Hinblick auf eine für Körper und Seele gesündere Welt ändern muss. Die junge Generation ist der stärkste Treiber von Veränderungen. Bei Berufseinsteiger*innen merkt man schon jetzt enorm veränderte Ansprüche. Familienfreundliche, flexible Arbeitszeiten, Work-Life-Balance und ein gesunder Arbeitsplatz sind Prioritäten der Zukunft.



Wir denken Gesundheit schon lange ganzheitlich. Denn wir wissen, dass sie viel mehr ist als die bloße Abwesenheit von Krankheit.
Dennis Beck, Geschäftsführer
Wiener Gesundheitsförderung – WiG

Und es geht weiter. Dieselbe Entwicklung schreitet gerade in allen Bereichen voran: Jede sportliche Betätigung muss nachhaltig gesund sein. Projekte und Aktivitäten in Kindergärten und Schulen schaffen schon früh Gesundheitskompetenz, die Suche nach der perfekten nachhaltigen und gesunden Ernährung ist in vollem Gange. Für viele Menschen ist Gesundheit sogar ein globales Thema. Denn ohne einen gesunden Planeten sind auch gesunde Menschen nicht möglich. (sfw)

WUSSTEN SIE, DASS ...

... die theoretischen Grundlagen der Wiener Gesundheitsförderung – WiG in der ganzheitlichen Definition von Gesundheitsförderung in der Ottawa Charta der WHO formuliert sind?

Den Wortlaut der Ottawa Charta finden Sie hier:

yourl.at/ottawa-charta



Das Mikrobiom UND DER SPORT

Wirkt sich unser Bewegungsdrang auf das Mikrobiom, unsere ureigene unverwechselbare Darmflora, aus? Oder ist es umgekehrt?

Wir sind das Zuhause für unzählige Mikroorganismen. Bakterien, Viren und Pilze tummeln sich auf und in uns. Gemeinsam bilden sie das Mikrobiom (siehe Info rechts). Dieses System ist so komplex, dass es bis heute noch nicht vollständig erforscht ist. Besonders vielseitig ist die Zusammensetzung unserer Darmbakterien. Es wurde auch bereits untersucht, wie das Mikrobiom und die Bewegung zusammenhängen. Inzwischen weiß man, dass sportliche Menschen oft eine größere Vielfalt in ihrem Mikrobiom haben als andere. Das liegt unter anderem daran, dass Sport die Bildung von verschiedenen entzündungshemmenden Enzymen – das sind Substanzen, die den Stoffwechsel beeinflussen – fördert. Bewegung ist daher gut für unsere Darmgesundheit. Wie die Zusammenhänge genau aussehen, weiß man noch nicht. Es sind immer verschiedene Einflüsse – neben der Bewegung z. B. auch die Ernährung –, die zusammenspielen und sich schlecht voneinander trennen lassen. Fest steht jedenfalls: Wer sich gesund ernährt und regelmäßig körperlich aktiv ist, tut seinem Mikrobiom – und auch seinem ganzen Körper – viel Gutes.



Christoph Thaiss,
Assistenzprofessor
für Mikrobiologie
an der University
of Pennsylvania

DAS MIKROBIOM – WAS IST DAS?

Das Mikrobiom ist die Gesamtheit aller Mikroorganismen (also Bakterien, Viren, Pilze usw.), die ein Lebewesen besiedeln. Dieses System ist so komplex, dass es für jedes Individuum so einmalig wie ein Fingerabdruck ist.

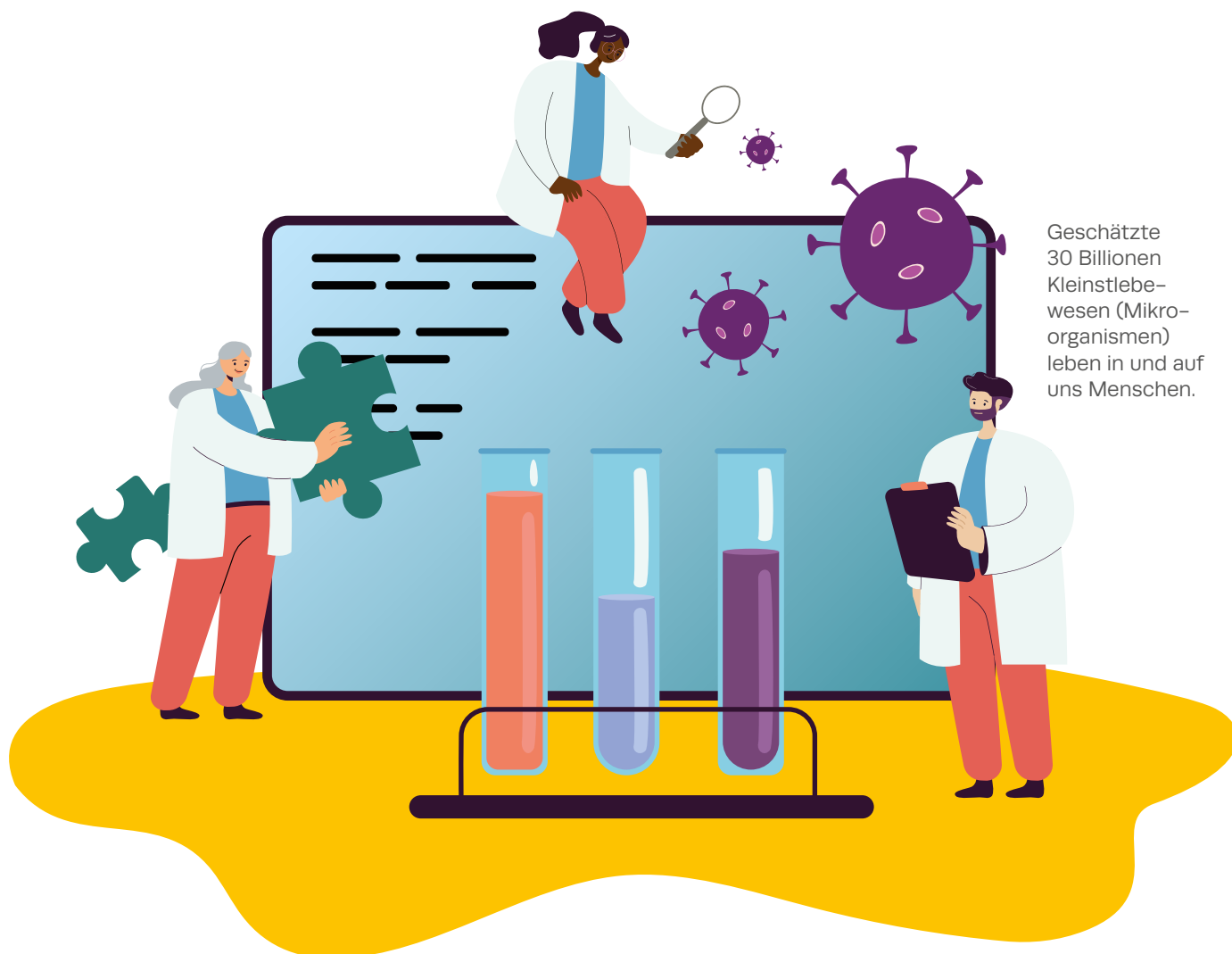
Neue Studien aus den USA weisen darauf hin, dass wir nicht nur mit Bewegung positiv auf unser Mikrobiom einwirken können, sondern die Wirkung auch in die andere Richtung geht – dass nämlich die Zusammensetzung der Bakterien im Darm auch Einfluss darauf haben könnte, wie groß unser Bewegungsdrang ist. Die Forschung steht hier noch am Anfang. Doch es lässt sich ein Einfluss des Mikrobioms auf die Lust an der Bewegung feststellen. Ob auch die Leistungsfähigkeit durch das Mikrobiom gesteuert ist, weiß man noch nicht. Allerdings können die aktuellen Untersuchungen erste Schritte auf dem Weg zu Erkenntnissen sein, die uns ein bewegtes Leben erleichtern.

Der aus Deutschland stammende Mikrobiologe Christoph Thaiss und sein Team beschäftigen sich an der University of Pennsylvania mit diesem Thema.

Wie sind Sie bei Ihrer Forschung vorgegangen?

Als wir mit unseren Forschungen begonnen haben, gab es schon Studien, die darauf hinwiesen, dass nicht nur Sport das Mikrobiom beeinflusst, sondern es auch eine Einflussnahme in die andere Richtung gibt – dass sich also das Mikrobiom auf das Durchhaltevermögen bei sportlichen Betätigungen auswirkt.

Vor einigen Jahren haben wir mit unseren Studien an Mäusen begonnen, bei denen sowohl das Mikrobiom als auch der Bewegungsdrang (wurde mit Schrittzählung gemessen, Anm. der Red.) und die genetischen Voraussetzungen komplett unterschiedlich waren. Wir stellten uns also die Frage: Was beeinflusst diese Unterschiede? Warum sind sie so groß? Wir haben viele Werte – von Blutwerten über



Geschätzte 30 Billionen Kleinstlebewesen (Mikroorganismen) leben in und auf uns Menschen.

den Stoffwechsel und andere Faktoren bis eben auch zum Mikrobiom – gemessen. Wir konnten aber tatsächlich Mikroorganismen finden, die sich auf den Bewegungsdrang auswirken.

Was können Forscher*innen mit diesen Erkenntnissen nun anfangen?

Es gibt nun zwei Fragen. Die eine ist: Was reguliert, wie oft die „sportlich aktiven“ Bakterien natürlich vorhanden sind? Diese Frage ist derzeit noch komplett unbeantwortet.

Die zweite Frage ist: Wie machen diese Bakterien das? Wir haben uns angesehen, was im Körper der aktiven Mäuse, deren Mikrobiom gewisse Eigenschaften gemeinsam hat, passiert. Wir haben festgestellt, dass im Gehirn große Motivation durch die Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin hervorgerufen wurde. Dopamin

ist einer der Faktoren, die das „Runner’s High“ – also das Hochgefühl, das sich oft beim Laufen einstellt und zu besonders guten Leistungen anspornt – bewirken. Wir wissen jetzt, dass das Mikrobiom die Ausschüttung von Dopamin im Gehirn beeinflusst. Was wir aber noch nicht im Detail wissen, ist, wie das geschieht.

Was wäre eine vorstellbare Umsetzung in die Praxis?

Wir hoffen, dass wir z. B. einmal entschlüsseln, wie die Ernährung auf bestimmte Elemente des Mikrobioms wirkt. Wir könnten dann genau definieren, was man essen sollte, bevor man Sport macht. Oder sogar noch weiterdenken und Medikamente entwickeln, die z. B. in der Therapie von Adipositas (krankhaftem Übergewicht) zur Motivation für Bewegung eingesetzt werden können. (sfw)

Die Gründe, warum und wie wir uns bewegen, sind sehr verschieden. Dabeibleiben werden wir aber nur dann, wenn es Freude macht.



Beweg-GRÜNDE

Während die einen keinen Moment stillhalten können, reicht den anderen das Einschalten des Fernsehers als Bewegung. Über die vielen Facetten von Bewegung – und wie wir sie für unsere Gesundheit nutzen können.

Leidenschaft und Lifestyle.

Manche Menschen bewegen sich aus Leidenschaft. Diese Gruppe hat sich meist schon in der Kindheit sportlich betätigt. Sport ist für sie „gelernter“ Lebensbestandteil. Damit möglichst viele Kinder und Jugendliche ihren Bewegungsdrang ausleben und auch im Erwachsenenalter beibehalten können, braucht es entsprechende Angebote und Anreize. „Uns ist die Förderung des Nachwuchses (u. a. durch kostengünstige Bereitstellung von Sportstätten, Anm. d. Red.) ein besonderes Anliegen. Sie zählt seit Jahren zu unseren Schwerpunkten“, erklärt Anatol Richter, Abteilungsleiter der MA 51 – Sport Wien. Die Stadt Wien ist hier u. a. auch mit der MA 18 (Stadtplanung) vorbildlich aufge-

Wie wichtig Bewegung für unseren Organismus ist, merken wir schon an den dramatischen Veränderungen, die längere Bewegungsunfähigkeit mit sich bringt: Studien belegen, dass nach nur zehn Tagen Bettruhe bereits ein Drittel unserer Muskelmasse verschwunden ist.



Anatol Richter ist Abteilungsleiter der MA 51 – Sport Wien.



**Man benötigt ein
kommunales Netzwerk
für Sport, Bewegung und
Gesundheit mit einer
gemeinsamen Zielsetzung
und Koordination.**

*Hagen Wäsche,
Sportwissenschaftler vom Karlsruher
Institut für Technologie (KIT)*

derung. Dies können offene Sportangebote wie ‚Sport im Park‘ oder Sportgruppen in Vereinen sein. Für regelmäßige körperliche Aktivität sind vor allem Freude und positive Erfahrungen wesentliche Faktoren. Neben sozialen Aspekten ist hierbei ein qualitativ hochwertiges Training notwendig. Das kann der organisierte Sport gewährleisten.“ Wäsche ist überzeugt, dass der öffentliche Bereich die Bewegungs- und Gesundheitsförderung maßgeblich unterstützen kann: „Neben einer spezifischen Förderung des organisierten Sports spielt die Entwicklung einer bewegungsfördernden Infrastruktur eine entscheidende Rolle. Hier braucht es, insbesondere bei der zunehmenden Flächenkonkurrenz in Städten (dass

also Flächen von verschiedenen Gruppen beansprucht werden, Anm. d. Red.), wohnortnahe Freiräume für Sport und Bewegung. Diese Räume können von allen Menschen sowohl informell als auch im Rahmen von organisiertem Sport – durch Vereine oder private Coaches – genutzt werden. Dafür bedarf es einer Vernetzung und Zusammenarbeit der verantwortlichen Stellen einer Stadt, damit möglichst alle Bewohnerinnen und Bewohner niedrigschwelligem Zugang zu Sport und Bewegung erhalten.“

In Wien ist dafür die MA 51 – Sport Wien die erste Adresse: „Da die Ansprüche an Bewegung so unterschiedlich sind, weist die Stadt Wien ein vielfältiges Angebot an Sportstätten auf. Wir wollen, dass alle Wienerinnen und Wiener das Bewegungsangebot nutzen können. Wir bieten daher viele kostenfreie bzw. günstige Angebote“, meint Anatol Richter.

No Sports. Manche Menschen haben mit sportlicher Betätigung gar nichts am Hut. „Keine Zeit“, „kein Spaß daran“, „kein Talent“ ... die Begründungen sind vielfältig. Wissen Sie was? Auch das geht. Bewegung muss nicht unbedingt Sport sein. Das gesunde Bewegungspensum kann durch verschiedene körperliche Aktivitäten erreicht werden. Auch Alltags- und Freizeitaktivitäten zählen dazu. Also, raus aus dem Bus und die letzten Stationen zu Fuß gehen oder den Aufzug davonfahren lassen! (sfw)

stellt und arbeitet auch viel ressortübergreifend im Sinne der Bewegungsförderung.

Neben den schon erwähnten Sportler*innen aus Leidenschaft gibt es viele Menschen, für die die Optimierung ihres Körpers ein wichtiges Ziel ist. Wieder andere sehen Bewegung als Teil ihres Lifestyles. Bei ihnen spielt das „Drumherum“ eine wichtige Rolle – die richtige Kleidung, die angesagte Sportstätte und die Außenwirkung. All diese Gruppen brauchen keine „Einladung“ zur Bewegung.

Pflichtübung. Anders ist es bei Menschen, für die körperliche Aktivität bisher nicht zum Leben gehörte und „vom Arzt verordnet“ wurde. Oder jenen, denen die Bewegung selbst kein Anliegen ist, die aber Ziele wie Gewichtsverlust oder bessere Herz-Kreislauf-Gesundheit erreichen wollen. Für diese Menschen ist Motivation besonders wichtig. Hagen Wäsche, Sportwissenschaftler vom Karlsruher Institut für Technologie (KIT): „Neben der Einbindung von Bewegungsaktivität in den Alltag sind organisierte Sportangebote ein wichtiger Teil der Bewegungs- und Gesundheitsför-

SO VIEL BEWEGUNG SOLLTEN WIR MACHEN

Die österreichischen Bewegungsempfehlungen beschreiben für unterschiedliche Zielgruppen, wie viel Bewegung der Gesundheit nachweislich guttut. Es gibt Empfehlungen für Kinder, Erwachsene, Menschen über 65 Jahre, Schwangere ... Weitere Empfehlungen finden Sie unter:

yourl.at/oesterreichische-bewegungsempfehlungen

Zahlen in Bewegung

3,5

Milliarden Fans erfreuen sich weltweit am **Fußball**, der damit auf **Platz 1** der **beliebtesten Sportarten** ist.

2,5

Milliarden Fans sehen sich **Cricket** an. Damit landet diese Sportart weltweit auf **Platz 2**.

2,0

Milliarden Fans sind es beim **Feldhockey**. Der Sport liegt damit auf **Platz 3** im Beliebtheitsranking.

21

Tausend Quadratmeter groß ist der **Motorikpark®** im **22. Wiener Gemeindebezirk**. Er verfügt über **mehr als 100** neuartige und teils speziell für die Stadt konzipierte **Geräte**.

3,43

Stunden brauchte **Xu Zhenjun (China)** für den „**Bejing International Marathon**“ – und das **rückwärtslaufend**.

67,25

Milliarden Euro beträgt **2022** der weltweite **Umsatz** bei **Sportschuhen**. **2014** lag dieser noch bei **28,67** Milliarden Euro. Das entspricht **weniger als der Hälfte**.

> 750

Sportvereine gibt es in **Wien**. Ihr vielfältiges Angebot umfasst die unterschiedlichsten Sportarten.

62

Prozent der **Arbeits- und Schulwege** in **Kopenhagen** werden auf dem **Fahrrad** zurückgelegt. In keiner anderen Stadt wird so viel Rad gefahren.

35

Mal Frauenlauf. Die **Laufveranstaltung** im Prater, die 2023 im Juni **Frauen und Mädchen** jeden Alters bewegt, feiert heuer **Jubiläum**.

6.000

Aktive hat der **Österreichische Behindertensportverband**. In **100 Vereinen** üben sie **40 Sportarten** aus.

35

Freibäder der **Stadt Wien** laden zum Baden und Schwimmen ein.

1,4

Milliarden Menschen bewegen sich laut WHO **zu wenig**. Das ist **ein Viertel** der **erwachsenen Weltbevölkerung**.



Wie gut kann die Ernährung zum einzelnen Menschen passen?

Essen – GANZ PERSÖNLICH

Viele Expert*innen sehen die Zukunft der Gesundheit in der personalisierten Ernährung. Wie weit kann die Individualisierung des Essens gehen – und was bringt sie?

Katja Lotz ist promovierte Ökotrophologin und ausgebildete Diätassistentin. Ökotrophologie befasst sich neben medizinischen Aspekten der Ernährung auch mit sozioökonomischen Zusammenhängen. Damit kann man beschreiben, wie wirtschaftliche und soziale Aspekte ineinandergreifen. Als Professorin an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg Heilbronn ist ihr Forschungsschwerpunkt die personalisierte Ernährung: „Wir haben über

eineinhalb Jahre recherchiert und dann ein Schalenmodell entwickelt, das zeigt, wie breit gefächert personalisierte Ernährung ist.“ (Siehe Grafik ab Seite 18.) Dieses Modell zeigt, dass Personalisierung viele Stufen hat. Es zeigt auch: Eine so ganzheitlich personalisierte Ernährung für jede*n Einzelne*n wird es wohl in naher Zukunft nicht geben – da müsste man zu viel wissen, messen und eingrenzen. Aber, so Lotz: „Schon die Betrachtung der Lebensumstände, des Geschlechts, der Größe usw. grenzt

viel genauer ein als die weithin verbreiteten allgemeinen Ernährungsempfehlungen. Allein damit lässt sich schon gut differenzieren.“

In der Therapie ankommen.

Nehmen wir zu den oben genannten Faktoren noch klinische Parameter dazu – also Vorerkrankungen, Blutwerte usw. –, geht die personalisierte Ernährung vom gesunden Lebensstil schon sehr viel weiter in Richtung Vorsorge. Lotz: „In diesem Bereich wird unserer Meinung nach in den nächsten zwei bis drei Jahren >

viel bei den Verbraucher*innen ankommen.“
 In der klinischen Therapie könnten wir die personalisierte Ernährung flächendeckend in der Vorsorge und Behandlung vieler Erkrankungen nutzen. „Das ist bei Diabetes schon sehr gut angekommen (in Form individueller Beratung). Bei Demenz oder in der Onkologie (der Behandlung von Krebs) wird die Beratung im Ernährungsbereich noch zu wenig beachtet. Hier besteht eine große Chance“, ist Lotz überzeugt.



Das Wichtigste ist, Menschen dort abzuholen, wo sie stehen – bei ihren Lebensumständen und ihrem Verhalten. Das können wir vor allem mit motivierenden Alltagsstools schaffen. Digitalisierung kann dabei unterstützen.

*Katja Lotz,
 Professorin an der Dualen Hochschule
 Baden-Württemberg Heilbronn*

SCHICHT FÜR SCHICHT

Das Schalensystem zeigt die Möglichkeiten der Personalisierung.

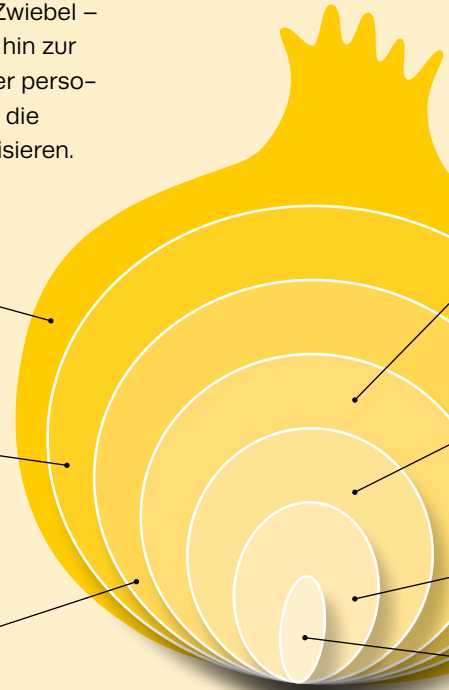
Das System sieht ein wenig aus wie eine Zwiebel – von der äußersten Schale der Zwiebel bis hin zur innersten wird der jeweilige Mensch immer personalisierter abgebildet. Damit steigen auch die Möglichkeiten, die Ernährung zu personalisieren.

Quelle: DHBW 2021

Persönliche Daten: Dazu gehören die Lebensumstände, wie aktiv jemand ist und was die Person gern und oft isst.

Anthropometrie: Das ist die Lehre von den Maßen des menschlichen Körpers. Hier geht es z. B. um Größe oder Gewicht.

Klinische Parameter: Alles, was Ärzt*innen oder medizinische Labors messen, z. B. Blutwerte oder Knochendichte.



Detailverliebt? Gehen wir noch stärker ins Detail, kommen wir schon in schwer messbare und noch nicht so gut erforschte Bereiche. Lotz: „Man weiß, dass pflanzenbasierte Ernährung dem Metabolom (Zusammenspiel aller Stoffwechselprozesse, Anm. d. Red.) guttut. Um das differenziert betrachten zu können, müssten wir aber auch die Symptome und Werte des jeweiligen Menschen einbeziehen.“ Zu viel Detailverliebtheit bei der Personalisierung der Ernährung findet auch Kurt Gedrich, Professor am Institute for Food & Health der Technischen Universität München,

nicht zielführend: „Es macht durchaus Sinn, z. B. die Genetik oder das Mikrobiom anzuschauen. Aber man darf sich nicht zu viel erwarten. Da hat sich die eine oder andere Hoffnung auf einen wissenschaftlichen Durchbruch oder einen wirtschaftlichen Erfolg wieder zerschlagen.“

Was ist Ihr Ziel? Gedrich: „Man fragt die Leute zu selten: Was wollen Sie erreichen mit personalisierter Ernährung? Geht es Ihnen um Zunehmen, Abnehmen, Therapie oder einfach nur um die Suche nach einem gesunden Lebensstil? Wir sagen immer, bei der Personalisierung

Fotos: privat, beige stellt

Metabolom: Das ist das Zusammenspiel der Parameter des Stoffwechsels. Es ist eine Art Momentaufnahme. Faktoren wie die Tageszeit oder was jemand gegessen hat spielen dabei eine Rolle.

Epigenetik: Hier geht es darum, wie Umwelt und Gene zusammenspielen. Diese Faktoren entscheiden z. B. oft darüber, dass ein eineiiger Zwilling krank wird und der andere nicht – auch wenn beide gleiche Gene haben.

Genetik: Die Wissenschaft über die Weitergabe von Merkmalen einer Generation an die nächste.

Mikrobiom: Die Gesamtheit aller Mikroorganismen (also Bakterien, Viren, Pilze), die ein Lebewesen besiedeln. Dieses System ist so komplex, dass es für jedes Individuum so einmalig wie ein Fingerabdruck ist.

steht der Mensch im Mittelpunkt – und vergessen dabei manchmal, dass der Mensch ein Ganzes ist, und nicht nur das biologische Wesen.“ Das hat Gedrich auch in seiner eigenen Forschung schon erlebt: „Wir waren in Freising ein Zentrum für die europäische Food4Me-Studie. In dem Zusammenhang haben wir uns auch angesehen, wie unsere Empfehlungen umgesetzt wurden. Stärkere Personalisierung hat die Disziplin bei der Umsetzung durch die Teilnehmer*innen nicht so stark gefördert, wie wir es erwarten hatten. Wir hatten das Thema sehr biomedizinisch gesehen, Genvarianten

untersucht und so weiter – wir waren wohl zu technisch unterwegs.“ Und er ergänzt: „Die personalisierte Ernährung erstellt individuelle Ernährungsempfehlungen für einen besseren Lebensstil. Besser leben muss uns auch guttun und Spaß machen, sonst ist es ja nicht besser.“ Auch Lotz sieht das so. Sie nennt in diesem Zusammenhang die klassische Werbung als Vorbild für motivierende „Stupser“: „So wie manche Schokolade für Kinder seit Jahren erfolgreich vermarktet wird, könnten wir das auch für den Apfel umsetzen. Wir denken noch viel zu ‚verkopft‘.“



Für mich ist die klassische Ernährungsberatung der Ursprung personalisierter Ernährung.

Kurt Gedrich, ZIEL – Institute for Food & Health der Technischen Universität München

Personalisierung to go? Unsere Realität, vor allem in den Städten, besteht sehr aus Essen außer Haus, Kantinen, Lieferdiensten usw. „Unsere große Chance sind der Handel und die Lieferdienste. Es gibt ja schon verschiedene Anbieter, die die kompletten Zutaten für ein Gericht liefern, das dann relativ schnell zubereitet ist“, meint Lotz und beschreibt, wie die Zukunft aussehen könnte: „Hier bietet die Digitalisierung große Möglichkeiten. So könnte beispielsweise eine Person detaillierte Daten hinterlegen und die Zutaten für das bestellte Gericht würden darauf basierend individuell angepasst angeliefert.“ Katja Lotz hat mit ihrem Team eine Studie zur Zukunft der personalisierten Ernährung verfasst. Sie geht davon aus, dass in naher Zukunft v. a. im eigenen Haushalt zunehmend personalisiert gegessen wird. (ks)

Lust, Frust ... ESSEN!

Emotionales Essen: Ob aus Wut, Trauer, Liebeskummer oder aufgrund anderer Gefühlsstürme – manchmal essen wir nur, um Emotionen zu besänftigen oder um uns für etwas zu belohnen. Was steckt hinter dem Phänomen? Und was stillt den eigentlichen Seelenhunger?

Das Leben hält für uns alle gute und schlechte Momente bereit. Mal läuft alles wie am Schnürchen. Dann wiederum können uns Gefühlsstürme mal mehr, mal weniger aus der Bahn werfen: Die Arbeit ist stressig. Eine schlechte Nachricht trübt die Stimmung. Eine Liebesbeziehung ist in die Brüche gegangen. Nicht selten antwortet die Psyche darauf mit: „Iss etwas! Dann fühlst du dich besser!“ Ob aus Stress, Wut, Freude, Liebe, Angst,

SO VERMEIDEN SIE EMOTIONALES ESSEN:

- 1 Gehen Sie der Ursache auf den Grund.
- 2 Finden Sie Alternativen zur Bewältigung von Frustration.
- 3 Essen Sie bewusst nur bei echtem Hunger.
- 4 Machen Sie Bewegung und Sport zum Stressabbau.
- 5 Lassen Sie Gefühle zu, statt sie mit Essen zu unterdrücken.



”

Unsere psychische Verfassung beeinflusst das Essverhalten – und umgekehrt.

*Martina Brunnmayr,
selbstständige Diätologin*

Trauer oder Langeweile – wir greifen zu Essen, ohne Hunger zu verspüren. Die Psychologie bezeichnet dieses Ernährungsverhalten als „emotionales Essen“ oder „emotionalen Hunger“. Das beschreibt ein Essmuster, bei dem Betroffene aus Gefühlszuständen heraus essen, ohne Hunger zu verspüren – und das nicht selten über das Sättigungsgefühl hinaus. Karotte oder Apfel? Nein, danke! „Junkfood“ – also fettes, zuckerhaltiges Essen wie Pizza, Chips, Süßigkeiten – sind dann oft „Seelenröster“, die wir in unkontrollierten Mengen zu uns nehmen. Das zufriedene Gefühl, das dabei empfunden wird, ist aber nur von kurzer Dauer und kann andere negative Folgen haben. Das sind z. B. Schuldgefühle, Übergewicht, Unausgeglichenheit, Gereiztheit oder depressive Verstimmungen.

Was ist emotionaler Hunger? Hör auf deinen Bauch! Um physischen (also echten) Hunger von emotionalem Hunger zu unterscheiden, sollte

auf die Signale des Körpers geachtet werden. Bei echtem Hunger sinkt der Energielevel. Symptome wie Müdigkeit und/oder Kopfschmerzen deuten darauf hin, dass der Körper Nahrung braucht. Emotionaler Hunger hingegen ist – wie der Name schon verrät – von Gefühlen getrieben. Dabei geht es Betroffenen darum, ihrem Gemütszustand durch Nahrungsaufnahme zu entkommen. Das macht deutlich, dass emotionaler Hunger nicht biologisch bedingt ist. Wonach wir in Wirklichkeit „hungern“, ist die Befriedigung anderer Bedürfnisse. Um das Muster zu durchbrechen, gilt es, den Ursachen auf den Grund zu gehen und Strategien dagegen zu entwickeln.

„Emotionales Essen kann seine Anfänge schon in der Kindheit und der Ernährungserziehung haben“, so Theresa Lahousen-Luxenberger, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Stationsleitung und Ausbildungsleiterin an der Universitätsklinik

für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin Graz. Sie erklärt: „Stillen ist die erste Verständigung zwischen Säugling und Mutter. So ist es naheliegend, dass Kinder in schwierigen Situationen über das Essen reagieren. Und manchmal entwickeln sich bei Kindern und Jugendlichen daraus problematisches Essverhalten und ernstzunehmende Essstörungen. Essstörungen sind kein Ernährungsproblem, sondern Lösungsversuche für tiefer liegende psychische Probleme. Das emotionale Essen bzw. Hungern steht für den Versuch, Probleme zu lösen, für Protest, Ablehnung oder Ersatz für verdrängte Gefühle und Bedürfnisse.“

Hirn und Darm kommunizieren. Immer mehr Studien belegen, dass die Ernährungsweise entscheidenden Einfluss auf die Psyche und somit unseren Gemütszustand hat.

„Generell stehen Psyche und Ernährung im Wechselspiel zueinander. Wir haben mittlerweile sehr gute Daten darüber, dass die Ernährung die Psyche beeinflusst. Der Effekt der Ernährung liegt hierbei in der Prävention und Therapiebegleitung von psychischen Erkrankungen. Ernährung mit einem hohen Anteil an Gemüse, Früchten, Getreideprodukten, fermentierten Milchprodukten, hochwertigen Ölen und Fisch wirkt sich bei Menschen mit Depression und Angststörung positiv auf die Stimmung aus. Eine westliche Ernährung mit viel Zucker, Salz und Fett erhöht hingegen das Risiko für Angst und Depression“, so Diätologin Martina Brunnmayr. Es lohnt sich also, auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu achten – nicht nur der Körper, auch die Psyche dankt es uns mit positiver Stimmung. (1)

WORDRAP

... mit **Theresa Lahousen-Luxenberger**



Am liebsten esse ich ...
Paradeiser und Burrata

Mein häufigster Satz zu meinen Patient*innen ...
„Sie schaffen das!“

Schokolade ja, aber ... in Maßen und dabei genießen.

Wahr oder falsch? Du bist, was du isst. Wahr!



Stress, Überforderung oder Frust – und schon wird die Lust auf Essen übermächtig.



Halb voll IST TOLL!

Wer das Glas als halb voll statt halb leer sieht, erlebt Glück und Wohlbefinden. Es zahlt sich also aus, wenn wir uns auf die positiven Aspekte des Lebens wie Freude, Liebe und Zuversicht konzentrieren.

Die Seele ist unser Kraftzentrum. Die Positive Psychologie basiert auf einfachen Methoden. Sie machen Zufriedenheit zum Lebensbestandteil und stärken unsere seelische Gesundheit. Lange Zeit beschäftigte sich die Psychologie nur mit negativen Gefühlen oder Krankheiten – bis der amerikanische Psychologe Martin E. P. Seligman Anfang der 90er-Jahre das Blatt wendete. Er führte die Positive Psychologie ein. Sie ist heute ein anerkannter Teilbereich der Psychologie. Sie beschäftigt sich damit, was das Leben lebenswert macht.

Säule für Säule zum Glück. Als Pionier der Positiven Psychologie entwickelte Martin E. P. Seligman das sogenannte PERMA-Glücksmodell aus fünf Säulen (siehe Grafik rechts). Es definiert, was man für persönliches Wohlbefinden braucht. Die erste Säule bedeutet, dass es einen positiven Effekt auf uns hat,

wenn wir gute Gefühle bewusster wahrnehmen. Bei seiner zweiten Säule stützt sich Seligman auf das vom ungarischen Psychologen Mihály Csikszentmihályi geprägte Flow-Erleben. Es bedeutet, dass Stärken einzusetzen sind. Dann gehen wir in Tätigkeiten so richtig auf (der sogenannte „Flow“ tritt ein). „Es ist wichtig, herauszufinden, worin die eigenen Stärken bestehen, und zu lernen, sie häufiger anzuwenden, um in den Flow einzutreten“, meint Seligman in seinem Buch „Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die positive Psychologie des gelingenden Lebens“. Die Folge seien bessere Konzentration und mehr Kreativität. Gute soziale Beziehungen, Sinn im Leben und erreichbare Ziele sind laut PERMA-Modell die weiteren Säulen auf dem Weg zum Glück.

Positive Gefühle schaffen. „Erweitern und aufbauen“ ist das erforschte Konzept eines gelingenden Lebens, wenn es nach der ameri-



Angenehme Gefühle, gute Beziehungen, seelische Stärke ... Die Positive Psychologie kennt viele Erfolgsrezepte für ein glückliches Leben.

kanischen Psychologin Barbara Fredrickson, einer weiteren wichtigen Vertreterin der Positiven Psychologie, geht. Sie sagt in ihrem Buch „Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert“: „Während negative Emotionen den Blickwinkel der Betroffenen im Hinblick auf mögliche Handlungsalternativen einschränken, leisten positive genau das Gegenteil. Sie erweitern (broaden) unseren Horizont und unser Bewusstsein und ermöglichen uns einen größeren Denk- und Handlungsspielraum (build).“ Zwar bleibt niemand von negativen Gefühlen und/oder Schicksalsschlägen verschont. Wichtig ist es, trotzdem positive Gefühle im Blick zu behalten. Die Faustregel, die Fredrickson aufgestellt und mehrfach in Untersuchungen bewiesen hat, heißt 3:1. Wem es gelingt, dreimal häufiger positive als negative Gefühle zu erleben, der bewältigt auch Schicksalsschläge.

Stärke trainieren. Um positive Gefühle zu erleben, ist Resilienz eine Voraussetzung. Der Begriff beschreibt die psychische Widerstandskraft eines Menschen. Sie verhindert, dass wir bei Hindernissen oder Krisen zerbrechen oder krank werden. Erlebt beispielsweise ein Kind viel Schlechtes, so kann sich das auf die Resilienzstärke des erwachsenen Menschen auswirken. Resilienz lässt sich allerdings ein Leben lang trainieren. In erster Linie ist es wichtig, Krisen nicht als unüberwindbare Hindernisse zu sehen. Man muss erkennen, dass sie auch Chancen bieten. Genauso ist es



Glück entsteht dadurch, dass du die Messlatte für dich selbst höher legst und dich nicht mit anderen misst.

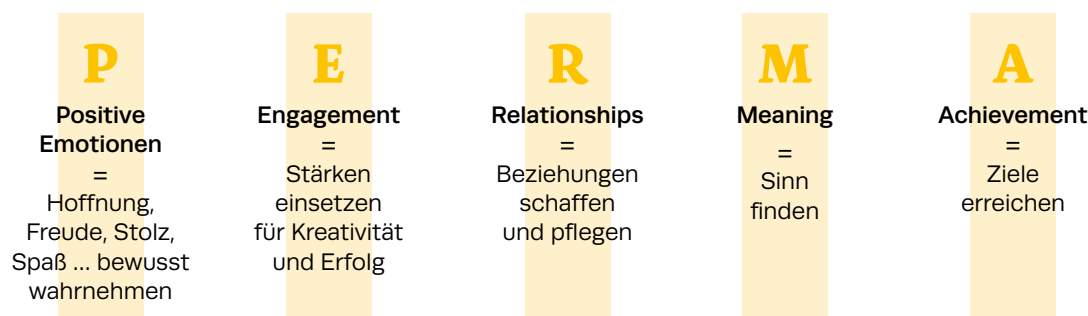
Martin E. P. Seligman leitete die Abteilung für Klinische Psychologie der American Psychological Association

wichtig, optimistisch zu sein. Man sollte ein positives Selbstbild haben, im Leben realistische Ziele anstreben und soziale Kontakte pflegen. Klingt einfach – aber wenn wir in uns hineinhören, werden wir wohl alle den einen oder anderen Punkt finden, bei dem wir ein bisschen mehr Resilienz brauchen könnten.

Positive Kommunikation wirkt. Letztendlich ist auch die Art, wie wir mit anderen Menschen reden, Thema der Positiven Psychologie. Wenn wir mit anderen Menschen sprechen, werden die Aussage und Wirkung des Gesprochenen von Gestik, Mimik, Körpersprache, Wortwahl und Tonlage unterstrichen. (Ij)

DAS PERMA-GLÜCKSMODELL

Die fünf Säulen des Modells sind Orientierungshilfen auf dem Weg ins glückliche Leben.



Quelle: Martin E. P. Seligman



„Sowohl Schlaf als auch Schlaflosigkeit sind schlecht, wenn sie übermäßig sind“, sagte schon der berühmte griechische Arzt Hippokrates.

Sweet DREAMS ...

**... oder Schäfchenzählen bis zum Morgengrauen?
Wenn der Schlaf einfach nicht kommen will.**



Ingo Fietze ist Facharzt für Innere Medizin, Pulmologe und Somnologe. Er leitet das interdisziplinäre Schlafmedizinische Zentrum des Berliner Universitätskrankenhauses Charité.

Spätestens seit Corona, dem Krieg in Europa und der ständigen Verteuerung des Lebens sowie damit verbundenen Existenzängsten sind die Sorgen vieler Menschen so groß geworden, dass diese sie sogar nachts verfolgen und ihnen den Schlaf rauben. Stress und Druck im Beruf oder der Schule tun das Ihre dazu. Fakt ist: Wir schlafen zu wenig – und das dann oft auch noch schlecht.

Wenn Schlaf nicht „cool“ ist. „Ich brauch nur vier Stunden Schlaf!“ ist gar nicht so selten in stolzem Ton zu hören. Zuzugeben, dass jemand zu wenig schläft und dadurch übermüdet ist, kommt oft nicht gut an. Wenig zu schlafen und trotzdem zu „funktionieren“ halten viele Men-

schen für ein Zeichen von Stärke. Dass mit wenig Schlaf gute Leistung erbracht werden kann, bestreitet niemand. „Wir kennen das alle: Es ist möglich, nur vier Stunden zu schlafen und dann trotzdem seine physische Leistung abzurufen. Aber mental geht das nicht“, sagt der Schlafforscher Ingo Fietze. Denn unsere Psyche braucht die Erholung eines gesunden Schlafes.

Schlaf braucht Hygiene. Wer Probleme mit dem Schlaf hat, sollte auf die sogenannte Schlafhygiene achten. Hier kann mit einfachen Maßnahmen gesteuert werden: Eine Tasse Tee vor dem Schlafengehen beruhigt den Magen und die Seele. Kaffee sollte abends kein Thema mehr

sein. Ruhe und bildschirmfreie Zeit in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen helfen ebenfalls. Auch warme Entspannungsbäder oder Kräuterkissen unterstützen den gesunden Schlaf. Viele Schlafprobleme sind mit Schlafhygiene gut in den Griff zu bekommen. Dauern die Schlafstörungen aber länger an, sind sie nicht mehr nur ein „Phänomen“ oder „Symptom“. Wir fragten den Schlafmediziner Ingo Fietze nach den häufigsten Ursachen von Schlafstörungen und danach, was sie auslöst:

Was sind die häufigsten Schlafstörungen?

Unter den sieben bekannten Gruppen von Schlafstörungen (siehe Kasten rechts) ist die Insomnie, also das Nicht-schlafen-Können, die häufigste. In den Schlaflabors werden zwar besonders häufig Atemstörungen wie Schnarchen behandelt, aber am häufigsten ist trotzdem die Insomnie. Sie wird auch als psychisch besonders belastend empfunden.

Es heißt oft, dass Schlafstörungen immer häufiger werden. Stimmt das?

Schlafstörungen nehmen zu, weil auch die Trigger, also die Auslöser des Problems, mehr werden. Bei der Hälfte der Patient*innen sind die Gründe für ihre Schlafstörungen zwar unklar, aber bei der anderen Hälfte lassen sich die Trigger gut erkennen. Dabei handelt es sich um Faktoren wie Stress, Schichtarbeit, Stillzeit, Angst oder Alkohol.

Welche medizinischen Ursachen hat Insomnie?

Entweder fehlt es an der Wirkung eines Schlafhormons oder ein Wachhormon ist zu aktiv. Wenn es andersherum ist, dann ist es

eine Hypersomnie – das sind die pathologischen (= krankhaften, Anm. d. Red.) Schläfer*innen.

Ab wann spricht man von Insomnie?

Wenn jemand nachts öfters aufwacht und gleich wieder weiter-schläft, ist es sicher nicht Insomnie. Dabei geht es schon um Wachphasen von meist einer Stunde aufwärts. Manche Menschen haben eine akute Insomnie. Das ist, wenn die Beschwerden bis zu vier Wochen dauern. Halten sie länger als drei Monate an, ist die Insomnie chronisch. Dazwischen liegt eine Grauzone.

Welche gesundheitlichen Auswirkungen hat Insomnie?

Wenn jemand dauerhaft kurz oder schlecht schläft, ist das ungesund. Die hauptsächliche gesundheitliche Folge sind mentale Probleme. Denn von allen unseren Organen braucht das Gehirn die Erholung am dringendsten. Danach folgen das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem.

Wie lässt sich Insomnie behandeln?

Gegen Schlaflosigkeit gibt es weder eine mechanische Therapie noch eine Operation, die das Problem löst. Man kann mit der sogenannten kognitiven Verhaltenstherapie arbeiten. Diese setzt auf Aufklärung, Verhalten, Entspannung, Schlafrestriktion, Selbstchecks. Damit kann sich schon einiges ändern. Wenn das nichts nutzt, helfen Tabletten.

Und wie schlafen Sie selbst?

Ich bin auch nicht mehr ein so guter Durchschläfer wie früher, aber eine chronische Schlafstörung habe ich (noch) nicht. Der Schlaf altert übrigens genauso wie die Haut. (sfw)



GESTÖRTER SCHLAF

DIE SIEBEN GRUPPEN VON SCHLAFSTÖRUNGEN

- 1 Insomnien:** Jemand liegt nachts wach.
- 2 Schlafbezogene Atemstörungen:** z. B. Schlafapnoe (= Atemaussetzer).
- 3 Hypersomnien:** Jemand schläft ungewöhnlich viel.
- 4 Störungen des zirkadianen Rhythmus:** Der Schlaf-Wach-Rhythmus steht Kopf.
- 5 Parasomnien:** Wenn wir uns schlafend wie wach verhalten (Schlafwandeln).
- 6 Schlafbezogene Bewegungsstörungen:** z. B. Restless Legs (= unkontrollierte Beinbewegungen).
- 7 Andere Schlafstörungen:** Nicht zuordenbar.

Endlich zu Hause!

Wieso gibt es Räume und Gebäude, die ein gutes Gefühl vermitteln, andere aber wiederum nicht? Damit beschäftigt sich die Architektur- und Wohnpsychologie.



Wohnen soll Bedürfnisse wie den Wunsch nach Wohlbefinden oder Sicherheit erfüllen – denn das wirkt sich direkt auf unsere seelische Gesundheit aus.

Die Architektur- und Wohnpsychologie beschäftigt sich mit den Fragen, wie Fassaden, Materialien, Innenräume, Gebäude, Farben und Wohnumgebungen auf die Psyche wirken. Wohnen soll Bedürfnisse befriedigen. Menschen sollen sich wohlfühlen, erholen und zurückziehen können, sich sicher fühlen und ihre eigene Person zum Ausdruck bringen. Alexandra Abel ist Architekturpsychologin an der Bauhaus-Universität Weimar in Deutschland. Sie sagt: „Eine Wohlfühlwohnung sollte ein Setting haben, in dem alles stattfinden kann, was die jeweiligen Bewohner*innen glücklich macht: tanzen, malen, alleine sein, Spieleabende mit Freund*innen, Bücher sammeln.“

Farben wirken. Wie Farben auf einen Menschen wirken, hängt von verschiedenen Faktoren, darunter auch persönlichen Vorlieben, ab. Es gibt jedoch bestimmte Farben, die bei jedem Menschen eine biologische Reaktion hervorrufen, z. B. hat der Rosaton „Cool Down Pink“ blutdrucksenkende und aggressionslindernde Wirkung (colormotion.ch, Daniela Späth). Rot regt den Kreislauf an und wirkt harmonisch.



Alexandra Abel, Architekturpsychologin, Bauhaus-Universität Weimar



Stephan Hartmann, technische Stadterneuerung Wien, Projektleiter „Smarter Together“

Grün – ob als Wandfarbe oder in Form des Blicks in die Natur – wirkt erholsam, ausgleichend, heilend und strahlt Natürlichkeit sowie Frische aus. „Grün“ nicht nur im Inneren, sondern auch in der Wohnumgebung zu erhalten, spielt auch bei Stadterneuerungsinitiativen eine wichtige Rolle, sagt Stephan Hartmann, technische Stadterneuerung und Leiter des EU-Projekts „Smarter Together“.

Formsache. Neben Farben wirken auch Formen auf die Seele: So gibt es Untersuchungen, die belegen, dass Räume mit runden Formen für einladender und moderner als eckige gehalten werden. Eckige Formen hingegen geben vielen Menschen ein Gefühl von Stabilität. Wer sich selbst Gutes mit Formen und Farben im Wohnraum tun will, kann schon mit einfachen Mitteln experimentieren: Ein farbiger Polster oder ein formschöner Blumentopf ist schnell besorgt. Spüren wir eine wohltuende Wirkung, können wir das persönliche Umfeld mit mehr Dekoration in ähnlicher Farbe oder Form gestalten. Denn zu Hause laden wir unsere Batterien auf – und das geht am besten, wenn wir uns richtig wohlfühlen. (lj)

**DRÜBER
REDEN
HILFT.at**

SELBSTHILFE- UNTERSTÜTZUNGSSTELLE SUS WIEN

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

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

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

Melden Sie sich gerne bei uns!

sus-wien.at

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

FÜR EIN GESUNDES LEBEN IN EINER GESUNDEN STADT.

.....

GESUNDES ALTERN

GESUNDER BETRIEB

GESUNDES GRÄTZEL

GESUNDER KINDERGARTEN

GESUNDES KRANKENHAUS

GESUNDE SCHULE

SELBSTHILFE

.....

wig.or.at



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 18Z041393 M A 1/2023
Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG
Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien