

Betreff: PROTOKOLL Senior:innenbeirat

Graz, 03.12.2025

Datum: 03.12.2025 10:00 Uhr
Ort: Lendhafen- Stigergasse 2, EG
Teilnehmer:innen: 29 Personen

1. Eröffnung und Begrüßung

Beginn um 10:05 Uhr. Begrüßung der Gäste und kurzes Vorstellen von Norbert Dornig in der Leitungsposition des Senior:innenbüros. In weiterer Folge stellt Hr. Dornig den Programmablauf vor und moderiert durch das Programm.

2. Aktuelles aus dem Senior:innenbüro:

- Es erfolgt ein kurzes Update zum Projekt „Age-friendly City“ (<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/who-network/>). Graz beantragt aktuell die Mitgliedschaft im „Global network for age friendly cities and communities“ (GNAFCC). Das Senior:innenbüro wird weiterhin und laufend über Projektfortschritte und konkrete Maßnahmen berichten.
- Das neue Veranstaltungsprogramm „FÜR UND MIT Senior:innen“ für das 1. Halbjahr 2026 wird noch knapp vor Weihnachten im Senior:innenbüro als Druckausgabe erhältlich sein. Unser Dank gilt den vielen Kooperationspartner:innen, die zur Vielfalt des Angebotes beitragen.
- Der nächste Termin von Café Graz findet am 14.12.2025 statt.

3. Inhaltliche Beiträge

- a) Vorstellung: „Club der gesunden Ernährung“ im Stadtteilzentrum Lend. Es werden „Gesunde Kekse“ die in diesem Projektrahmen hergestellt wurden, für diesen Senior:innenbeirat zur Verfügung gestellt. Vortrag: Viktoria Erne.
Sieh auch: [Stadtteilzentrum-Lend](#)
- b) Vorstellung „Lebensmittelrettung“ („Foodsharing Graz“) durch Irmi Hoffmann.
Infos dazu: keine Kühlwaren, Lebensmittel werden nur bei Betrieben abgeholt – nicht bei Privatpersonen. Siehe auch: <https://foodsharing.at/region/graz>

Die Präsentationen finden sich im Protokollanhang

Pause bis 11:10 Uhr

Vor Beginn des nächsten Beitrages verweist Norbert Dornig auf die Stadtteilarbeit. Als Treffpunkt, Begegnungsmöglichkeit und Raumnutzungen für Angebote, Initiativen und Aktivitäten.

Stadtteilarbeit Graz – Die Zentren der Stadtteilarbeit in Graz

- c) *Vortrag zum Thema „Ernährung, Gesundheit, Umwelt und Klima: Ein Überblick“ durch Christina Lampl, BSc, MSc, Gesundheit Österreich GmbH*
Präsentation im Protokollanhang

4. Zum Abschluss lädt Hr. Dornig zu Austausch und Dialog für 2026 ein

a. *Kurz werden Schwerpunkte des Senior:innenbüros für 2026 vorgestellt*

- Das Projekt „Digitale Teilhabe für Senior:innen“ sollte es auch 2026 wieder geben. Termine dazu werden ab Februar 2026 verfügbar sein. Zu finden dann auch online auf der Website des Senior:innenbüros (graz.at/seniorInnen).
- Café Graz (nächster Termin am 14.12.2025): 2 Termine sind für 2026 geplant.
- Programmheft „FÜR UND MIT Senior:innen“: weiterhin 2x jährlich geplant.
- Kooperation und Vernetzung bleibt auch 2026 Schwerpunkt. Dies unter anderem mit weiteren Terminen des Senior:innenbeirates.
- Über das Projekt „Wir ALLE – Alternsfreundlich und LEbenswert“ und dem Netzwerk für alternsfreundliche Städte (GNAFCC) wird weiter berichtet.

b. *Teilnehmer:innen stellen Themen und Schwerpunkte für das Jahr 2026 vor*

- Im Kulturzentrum Straßgang werden vom Pensionistenverband Straßgang Gesundheitsvorträge angeboten
- Pilotprojekt vom Roten Kreuz: Kinder und Senior:innen gehen gemeinsam spazieren Besuchsdienst vom Roten Kreuz mit dazugehöriger Ausbildung (Freiwillige werden gesucht)
- Freiwillige werden auch vom Verein Bunte Blätter, für Besuchsdienste in Pflegeeinrichtungen gesucht

Daraus entspannt sich eine kurze Diskussion über Ehrenamtlichen-Betreuung – ob man diese nicht besser koordinieren und Basisunterstützungen/Qualifizierungen“ anbieten könnte...

- Stammtisch im Büro der Nachbarschaften (Irmgard Hoffmann)
- Haus Esther -Vortragsreihe geht auch 2026 weiter
- Verein „Einfach Da sein“ bietet Altenbetreuung an
- Angebot „Turnen mit Irmgard“ im Stadtteilzentrum-Lend

Einige Themen und Wünsche der Teilnehmer:innen werden geäußert:

- Café für Senior:innen in Graz (gemeinsames Kochen und Backen)
- Leihomas und Leihopas
- Mehr Infos zum Thema Digitaler Euro

5. Das Treffen klingt mit Brötchen, gesunden Kekserl und vielen persönlichen Gesprächen aus

Danksagung und Verabschiedung durch Norbert Dornig.

Ende: 12:05 (Gruppe), 13:00 (Bilateraler Austausch)

Anhang:

Präsentation „Club der gesunden Ernährung“

Präsentation „Foodsharing Graz“

Vortrag zum Thema „Ernährung, Gesundheit, Umwelt und Klima: Ein Überblick“

SENIOR*INNEN BÜRO PROJEKTVORSTELLUNG

3. DEZEMBER 2025

JUKUS - GEMEINNÜTZIGE GMBH



CLUB DER GESUNDEN
ERNÄHRUNG
im STZ **LEND**

— Hosted by JUKUS —

PROJEKTVORSTELLUNG

- Trägerin: gemeinnützige GmbH JUKUS - Sitz in Graz
- Projektlaufdauer: September 2024 - September 2026
- Fördergeber*innen: Stadt Graz; Land Stmk.; Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz; Gesundheit Österreich GmbH; FGÖ
- Ort der Umsetzung: Stadtteilzentrum Lend, Graz
(<https://jukus.at/stadtteilarbeit/stz-lend/>)
- Ziel: Stärkung der Ernährungskompetenz & Förderung der gesundheitlichen Chancengerechtigkeit



PROJEKTVORSTELLUNG

KOCHSESSIONS

- 72 mal á 4 Std.
- wöchentlich
- ohne Voranmeldung
- Teilnahme kostenlos

GARTEN

- Gartentage
- Gartenworkshops
- 2 pro Jahr

AUSFLÜGE ZUM URSPRUNG DER LM

- runde Tische zu Ernährungsthemen
- 2 Ausflüge/ Jahr zum Ursprung der LM

KOCHBUCH

- Präsentation der Rezepte im Herbst 2026
- Stk. 500



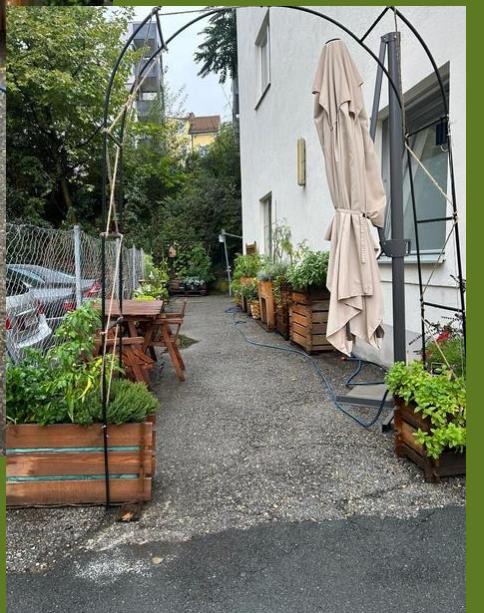
KOCHSESSIONS

- jeden 1. Mittwoch von 17:00 - 20:00 Uhr
an allen anderen Mittwochen von 10:00 - 14:00 Uhr
- vegetarisch/vegane Küche
- Rezeptideen werden gemeinsam erarbeiten
- saisonale & regionale Küche
- Fokus auf aktuelle Ernährungs-Pyramide und Ernährungsempfehlungen
- Ziel: zusammen genussvoll Kochen, Austausch, Ernährungstrends & Ernährungsmythen werden besprochen & Ernährungskompetenz stärken



GARTEN

- Gartentage
- Gartenworkshops
- Ziel: Anbau und Pflege der Pflanzen fördern, tieferes Verständnis für natürliche Prozesse vermitteln, Ernährungskompetenz und das Bewusstsein für eine bewusste und nachhaltige Ernährung fördern



AUSFLÜGE ZUM URSPRUNG DER LM

- Runde Tische:
Ernährungstrends, Ernährungsmythen und -themen der Teilnehmer*innen werden aufbereitet und gemeinsam besprochen, Fachinputs durch Expert*innen
- Ziel: Ernährungskompetenz zu stärken
- Ausflüge: 2 pro Jahr
- Ziel: Ursprung der LM kennenlernen



KOCHBUCH

- beliebtesten Rezepte der Teilnehmer*innen werden ausgewählt und in Form eines Kochbuchs zusammengestellt
- in einfacher Sprache und mit Schritt für Schritt Anleitung
- 500 Stück
- Präsentation des Kochbuchs im Rahmen eines Festes



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
Nähtere Infos zum Projekt finden Sie unter:



Kontakt: Viktoria Erne
viktoria@jukus.at
+43 676 621 2541

Ein Projekt von



JUKUS

Jugend • Gesundheit • Stadtteilarbeit • Kultur

Fördergeber*innen

G|R|A|Z

Das Land
Steiermark
Gesundheit, Pflege, Sport

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit
Österreich GmbH

Fonds Gesundes
Österreich

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

EINBLICKE IN DEN ALLTAG EINER LEBENSMITTEL- RETTERIN



FOODSHARING ÖSTERREICH

Verwenden statt verschwenden!

Wir bekämpfen Lebensmittelverschwendungen durch:

- Bildungsarbeit
- Vorträge
- Öffentlichkeitsarbeit
- Vermittlung von Betrieben mit sozialen Einrichtungen

FOODSHARER*IN WERDEN

Rette Lebensmittel bei Grazer Betrieben:

- du brauchst ein Transportmittel um die LM zu transportieren
- ehrenamtlich und unentgeltlich
- LM dürfen behalten werden

FOODSHARER*IN WERDEN

Wo landen die LM?

- in Fairteilern (Schränke in denen genießbare LM zur freien Entnahme zur Verfügung stehen)
- bei deiner Nachbarschaft
- bei dir selbst

FOODSHARERIN IRMI

Bereits 37.619 kg gerettete LM

Abholungen: 2076

Betriebe: 44

Dabei seit: Juli 2023

Kontakt: i.hoffmann3@foodsharing.network

Mitmachen: <https://foodsharing.de/content?sub=joininfo>



Ernährung, Gesundheit, Umwelt und Klima: Ein Überblick

Christina Lampl, BSc MSc

Abteilung Klimaresilienz und One Health, Kompetenzzentrum Klima und Gesundheit

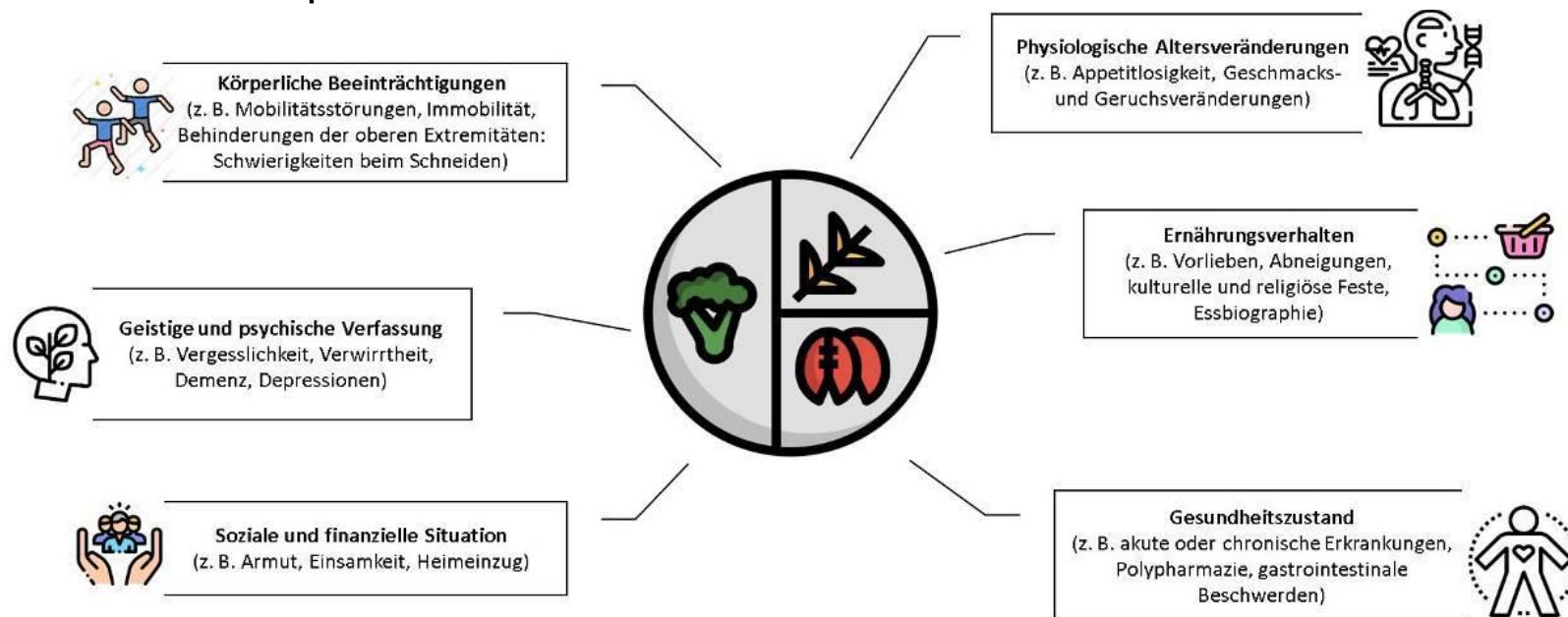
Senior:innenbeirat der Stadt Graz

Inhalt

1. Ernährung und Gesundheit im Alter
2. Ernährung und Klimawandel/Umwelt
3. Praxisnahe Empfehlungen für eine gesunde Ernährung im Alter
4. Tipps für den Alltag/ Weitere Links

Grundlegendes zur Ernährung im Alter

- Energie- und nährstoffoptimierte Ernährung stellt wichtige Grundlage für ein gesundes Leben dar
- Bestandteil für den Erhalt der Gesundheit, aber auch eine wichtige Unterstützung bei Krankheiten und Therapien



Quelle: BMSGPK, 2021

Grundlegendes zur Ernährung im Alter

- Wissenschaftliche Grundlage: D-A-CH-Referenzwert, diese geben den Energie- und Nährstoffbedarf unterschiedlicher Zielgruppen an – auch für ältere Menschen ab 65 Jahren [1]
- Physiologische Veränderungen im Alter führen zu direkten und indirekten Änderungen des Ernährungszustandes:
 - Veränderte Körperzusammensetzung – verringelter Energiebedarf, v. a. bei Frauen
 - Gleiche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen
 - Erhöhter Eiweißbedarf
 - Abnahme des Durstgefühls
 - Knochenstruktur braucht zusätzlich unterstützen um möglichst gut erhalten zu bleiben
 - Ungewollter Gewichtsverlust [2]

Senior:innen sind natürlich eine sehr heterogene Gruppe. Veränderungsprozesse sind individuell und sehr unterschiedlich

Erhöhter Bedarf an Eiweiß im Alter

- Erhalt der Muskulatur (u. A. Sturzprävention)
- Unterstützung der Wundversorgung
- Positiver Einfluss auf Entzündungsprozesse und den Genesungsprozess [3]

Vermindertes Durstgefühl im Alter

- Risiko gefährliches Flüssigkeitsdefizit [4]
 - Resorptionsrate von Natrium in der Niere nimmt ab (geringerer Wassergehalt im Körper) [5]
 - Durstgefühl nimmt bei älteren Menschen ab [4]
- Besonders bei Hitzewellen ist hier Vorsicht geboten [6]

Bunte Farbvielfalt nutzen



sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe: Carotinoide, Flavonoide, Anthocyane

- Mögliche Gesundheitseffekte: antioxidativ, antithrombotisch, blutdrucksenkend
- Assoziation mit verringertem Risiko für: bestimmte Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Beispiele: Tomate, Paprika, Preiselbeere, Erdbeere, Himbeere, Ribisel



sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe: Carotinoide und Monoterpene

- Mögliche Gesundheitseffekte: antioxidativ, immunmodulierend
- Assoziation mit verringertem Risiko für: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, altersbedingte Augenkrankheiten, in Diskussion: Risikosenkung hinsichtlich Krebs, metabolisches Syndrom
- Beispiele: Karotte, Kürbis, Marille, Zitrusfrüchte, Quitte



sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe: Flavonoide

- Mögliche Gesundheitseffekte: entzündungshemmend, antibiotisch, neuropräventive Wirkung
- Assoziation mit verringertem Risiko für: bestimmte Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Beispiele: Rotkraut, Melanzani, rote Rübe, Weintraube, Heidelbeere, Zwetschke



sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe: Carotinoide, Glucosinolate

- Mögliche Gesundheitseffekte: antioxidativ, entzündungshemmend
- Assoziation mit verringertem Risiko für: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, altersbedingte Augenkrankheiten, bestimmte Krebserkrankungen
- Beispiele: Spinat, Kopfsalat, Brokkoli, Kohlsprossen, Apfel, Birne, Grünkohl



sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe: Sulfide, Phytosterine

- Mögliche Gesundheitseffekte: antibiotisch, antioxidativ, antithrombotisch, blutdrucksenkend, cholesterolsenkend
- Assoziation mit verringertem Risiko für: bestimmte Krebserkrankungen
- Beispiele: Zwiebel, Lauch, Knoblauch, Karfiol/Blumenkohl, Haselnüsse, Walnüsse

Quelle: BMASGPK, 2021 [9]

Ernährung und Umwelt/Klima

- Gesamtes Ernährungssystem stößt global rund 1/3 der Treibhausgasemissionen aus. In Österreich ist der Befund ähnlich: 20-30% der Treibhausgasemissionen werden in Summe durch den Ernährungssektor verursacht [7]

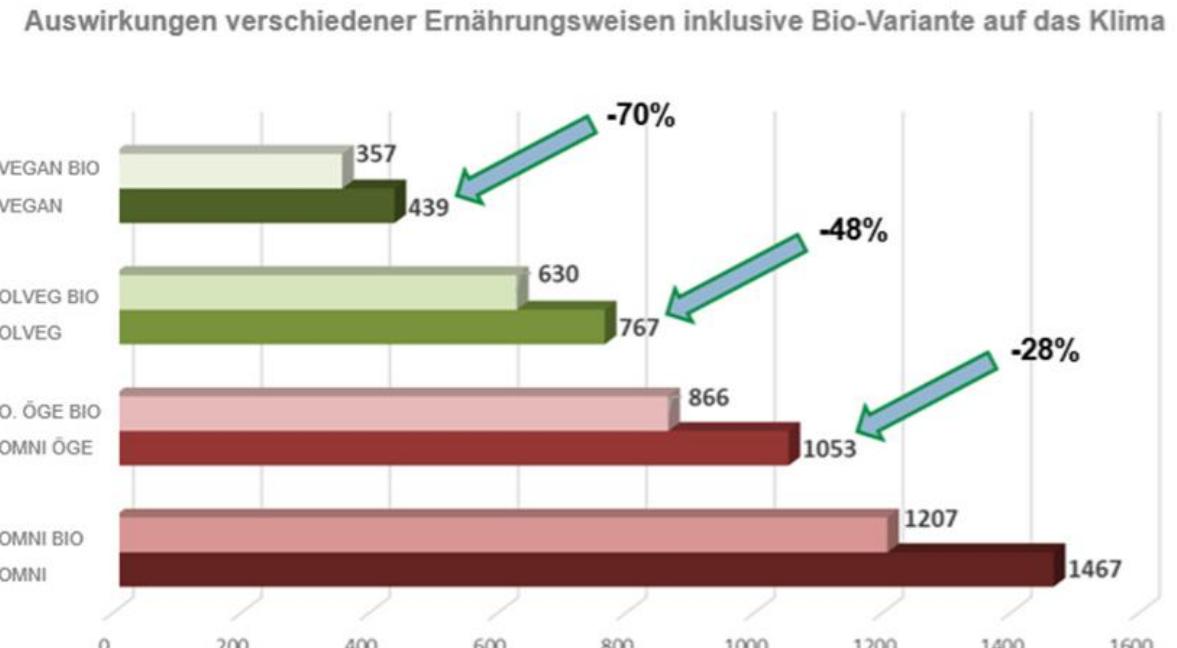


Abb. 1: Auswirkungen und prozentuelle Veränderung der im Projekt DIETCCLU modellierten omnivoren, ovo-lacto-vegetarischen sowie veganen Ernährungsweise im Vergleich zur durchschnittlichen österreichischen Ernährung auf das Klima (kg CO₂-eq/Person/Jahr) [7]

Anm.: CO₂-eq = Maßeinheit zur Vereinheitlichung der Klimawirkung der unterschiedlichen Treibhausgase, die CO₂, Methan und Lachgas berücksichtigt.

Quelle: Schlatzer & Lindenthal (2020) [8]

Lebensmittelgruppen und ihre Auswirkungen auf Gesundheit und Klima



Lebensmittelgruppen	Gesundheitsauswirkung ¹	Klimaauswirkung ²
Obst und Gemüse		
Hülsenfrüchte		
Getreide und Erdäpfel	*	
Milch und Milchprodukte		
Fisch		
Fleisch und Fleischprodukte	**	
Eier	***	
Fette und Öle	****	
Fettes, Süßes, Salziges		

¹ Gesundheitsauswirkungen wurden anhand der im Kapitel 2.1, Tabelle 1 berichteten Auswirkungen farblich gegliedert. Grün: positive gesundheitliche Auswirkungen/risikosenkend. Rot: negative gesundheitliche Auswirkung/risikoerhörend. Weiß: kein Zusammenhang

² Klimaauswirkungen, in Form von Treibhausgasemissionen wurden anhand der berechneten Terzile der Daten aus der SHARP Datenbank farblich gegliedert. Grün: niedrige Treibhausgasemissionen. Gelb: mittlere Treibhausgasemissionen. Rot: hohe Treibhausgasemissionen

*Erdäpfel: keine positiven oder negativen gesundheitlichen Auswirkungen

**Fleisch: keine positiven oder negativen gesundheitlichen Auswirkungen von weißem Fleisch

***Eier: kein Zusammenhang, außer bei Cholesterinsensitivität, Diabetes mellitus Typ 2

****Fette und Öle: je nach Fettsäurezusammensetzung positive oder negative gesundheitliche Auswirkungen

Abbildung 1: Gegenüberstellung Gesundheits- und Klimaauswirkungen von Lebensmittelgruppen

Welche Kriterien kann man bei einer klimafreundlichen und gesunden Ernährung beachten?



00 Reduktion von Lebensmittelabfällen

01 Reduktion von tierischen Produkten

02 Erhöhung der pflanzlichen Produkte

03 Erhöhung der saisonalen Produkte

04 Erhöhung der Bio Produkte

05 Erhöhung der regionalen Produkte

Bei so vielen Einflussfaktoren – welche Lebensmittel soll ich nun in welcher Menge essen?



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit
Österreich GmbH



Gesunde und ökologisch
nachhaltige omnivore und ovo-
lacto-vegetarische
Ernährungsempfehlungen für
Österreich –
Entwicklungsprozess und
wissenschaftliche Ergebnisse

Lisa Sturm¹, Lena Klausmann¹, Katrin Seper-Nagl¹, Oliver Alber², Antonia Griesbacher², Karl-
Heinz Wagner^{3,4}, Petra Rust^{3,4}, Tilmann Kühn^{3,4,5}, Alexandra Hofer³, Judith Benedics⁶,
Christina Polak⁶, Ilonka Horváth⁷, Christina Lampi⁷, Alexandra Wolf¹

02.12.2024

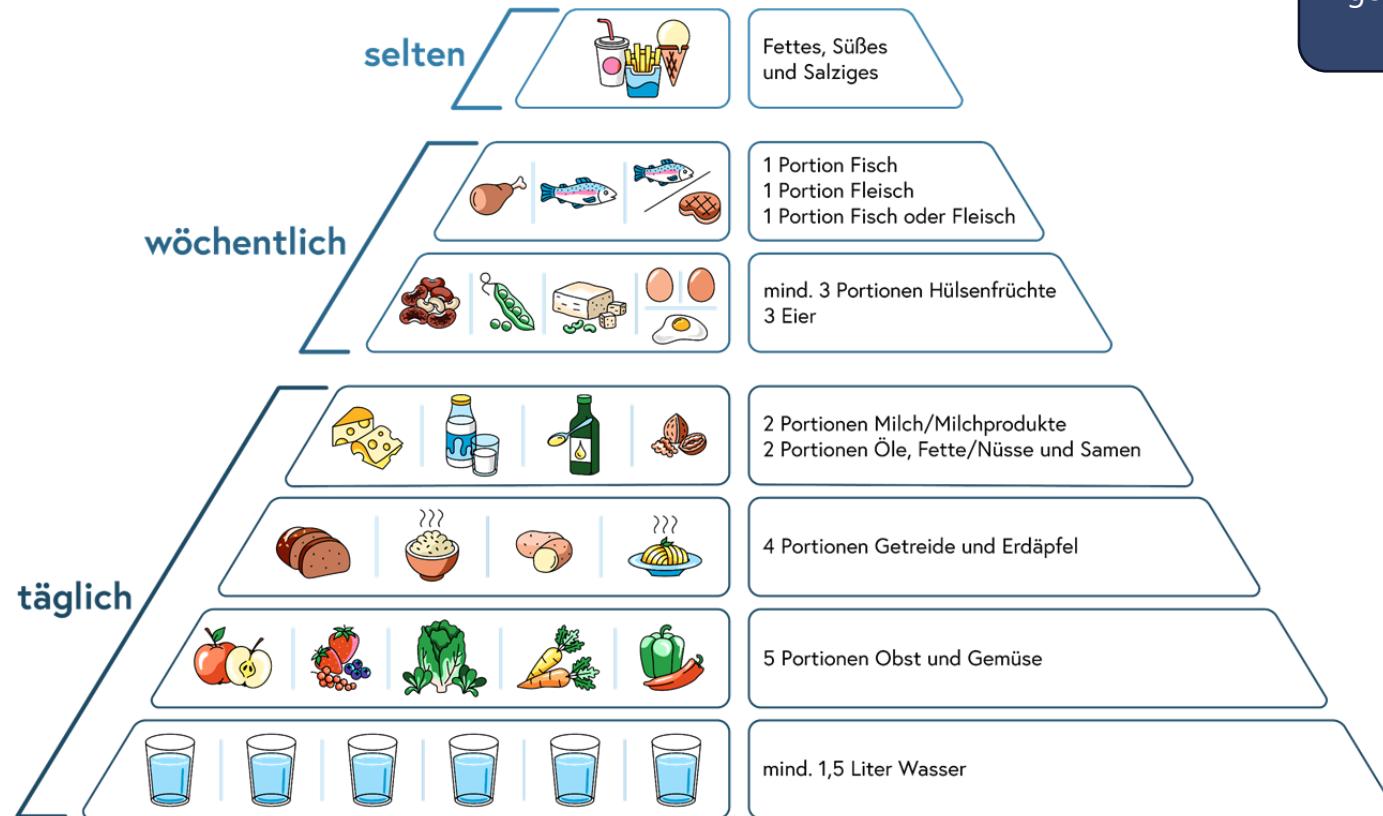
Empfehlungen zu Lebensmittelgruppen

Eine abwechslungsreiche Ernährung im Alter besteht aus:

- Kohlenhydrate (ca. 50% der Energie), Fetten (ca. 30% der Energie), Eiweiß (mind. 1g/kg KG), Flüssigkeit, Vitamine und Mineralstoffe
- Viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Obst, Nüsse, fettarme Milch- und Fleischprodukte, Wasser
- Ballaststoffe, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und Bewegung unterstützen die Darmtätigkeit
- Sofern diagnostizierte Erkrankungen/Einschränkungen bestehen, gelten die allgemeinen Empfehlungen nicht mehr – ärztliche Überweisung/Diätolog:in

Die Ernährungspyramide für Österreich

Die Österreichische Ernährungspyramide



Allgemeine Empfehlungen, die sich auf gesunde Menschen beziehen, Anpassungen bei Erkrankungen notwendig.

Orientierung für die Angabe von Portionen

Eine Portion =

Lebensmittel	Einheit
Wasser	1 Glas (250 ml)
Gemüse, Obst	1 Faust
Brot, Gebäck	1 Handfläche ¹
Getreideflocken	1 Handvoll
Reis (gekocht)	2 Fäuste
Kartoffeln	2 Fäuste
Nudeln (gekocht)	2 Fäuste
Hülsenfrüchte (gekocht)	1 Faust
Milch, Joghurt	1 Glas (ca. 200 ml)
Käse	2 handflächengroße ¹ , dünne Scheiben

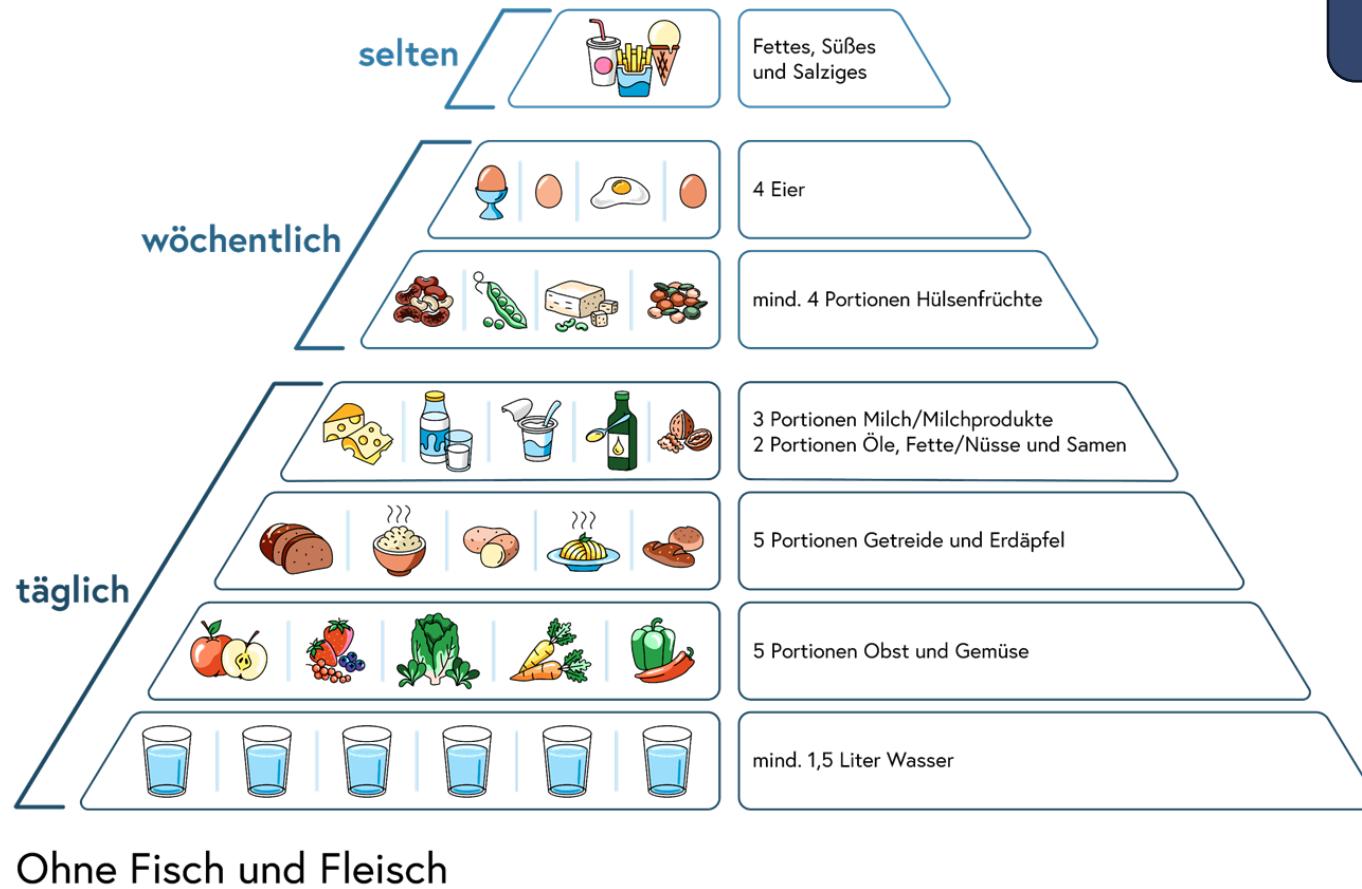
Eine Portion =

Lebensmittel	Einheit
Hüttenkäse	1 Faust
Fleisch, Fisch	1 handtellergroßes ² , fingerdickes Stück
Wurst	bis zu 3 handtellergroße ² Scheiben
Nüsse, Samen	2 Esslöffel
Öl	1 Esslöffel
Butter, Margarine	1 Esslöffel

¹ Handfläche: Hand mit Finger | ² Handteller: Hand ohne Finger

Die Ernährungspyramide für Österreich

Die Österreichische Ernährungspyramide



Allgemeine Empfehlungen, die sich auf gesunde Menschen beziehen, Anpassungen bei Erkrankungen notwendig.

Orientierung für die Angabe von Portionen

Eine Portion =

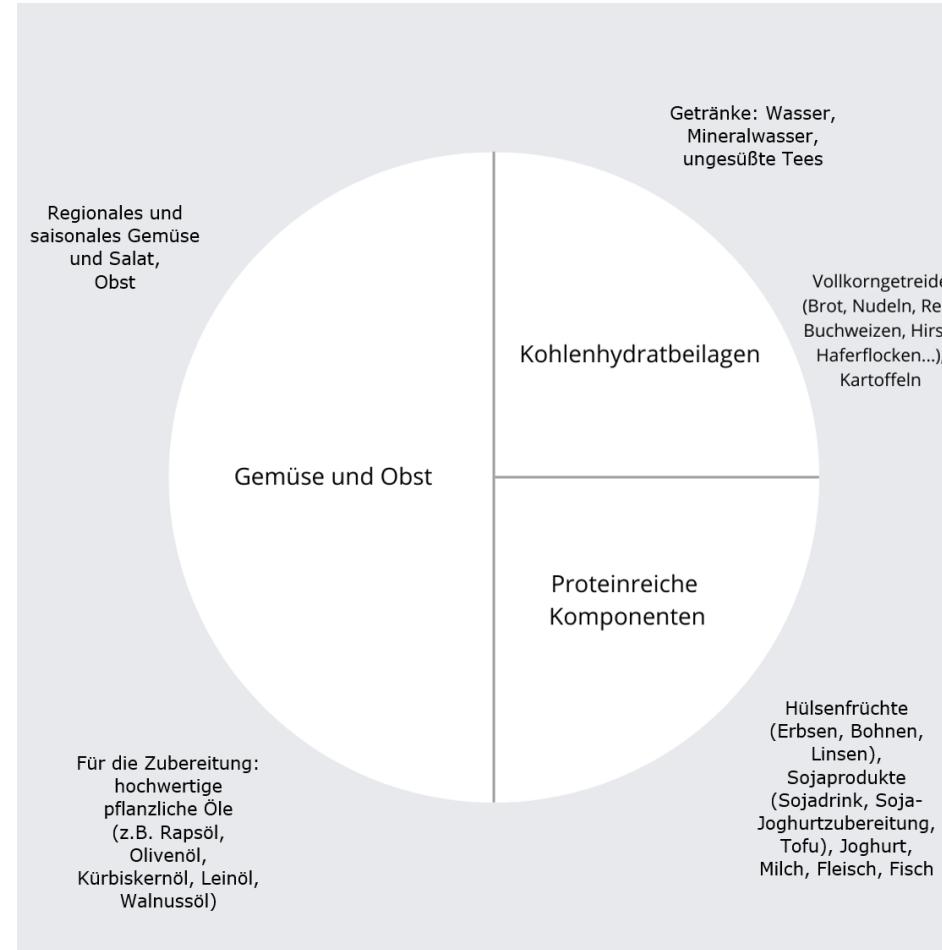
Lebensmittel	Einheit
Wasser	1 Glas (250 ml)
Gemüse, Obst	1 Faust
Brot, Gebäck	1 Handfläche ¹
Getreideflocken	1 Handvoll
Reis (gekocht)	2 Fäuste
Kartoffeln	2 Fäuste
Nudeln (gekocht)	2 Fäuste
Hülsenfrüchte (gekocht)	1 Faust
Milch, Joghurt	1 Glas (ca. 200 ml)
Käse	2 handflächengroße ¹ , dünne Scheiben

Eine Portion =

Lebensmittel	Einheit
Hüttenkäse	1 Faust
Fleisch, Fisch	1 handtellergroßes ² , fingerdickes Stück
Wurst	bis zu 3 handtellergroße ² Scheiben
Nüsse, Samen	2 Esslöffel
Öl	1 Esslöffel
Butter, Margarine	1 Esslöffel

¹ Handfläche: Hand mit Finger | ² Handteller: Hand ohne Finger

Ein gesunder und klimafreundlicher Teller



Exkurs: Die Weihnachtszeit

- Die Weihnachtszeit besteht aus wenigen Tagen – das restliche Jahr ist relevanter für die Ernährung
- Verbote führen häufig dazu, dass man etwas noch stärker haben möchte (*Reaktanz-Theorie*)
- Gesundheitsfördernde Aspekte:
 - Bewusst Gemüse und/oder Obstportion bei allen Mahlzeiten einplanen
 - Essenspausen einlegen und (kurze) Spaziergänge/Bewegungseinheiten planen
 - Süßes bewusst genießen und eher kleinere Portionen wählen
 - Ausreichend Wasser/ungesüßte Tees trinken

Exkurs: Die Weihnachtszeit | Achtsamkeitsübungen

Der erste Biss

Wie? Bevor du den ersten Bissen nimmst, halte kurz inne. Schau dir das Essen an, rieche daran, nimm die Farben und Texturen wahr.

Warum? Fördert Sinneswahrnehmung und reduziert automatisches Essen

Langsames Kauen

Wie? Jeden Bissen bewusst kauen (z. B. 20 Mal), bevor du schluckst.

Warum? Unterstützt Sättigungssignale und Verdauung

Ablenkung vermeiden

Wie? Kein Handy, kein TV beim Essen. Fokus nur auf Geschmack, Geruch, Konsistenz.

Warum? Reduziert unbewusstes Überessen.

Dankbarkeitsmoment

Wie? Vor oder nach dem Essen kurz innehalten und bewusst wahrnehmen, woher die Lebensmittel kommen.

Warum? Fördert achtsame Wertschätzung und reduziert Stress

Weitere Informationen



The screenshot shows a navigation bar with links to 'Gesund leben', 'Krankheiten', 'Diagnose & Labor', 'Gesundheitsleistungen', and 'Services'. Below this, a breadcrumb trail reads: 'Gesund leben > Gesund im Alter > Ernährung im Seniorenalter > Ernährung älterer Menschen'. The main content area has a blue header 'Gesund im Alter' and a sub-header 'Ernährung älterer Menschen'. It contains a text block about the nutritional needs of the elderly and a photo of a person at a market stall. The text block includes a copyright notice: '© NDABCREATIVITY'.

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/altern/ernaehrung-im-alter/ernaehrung-senioren.html>



https://broschuerenservice.sozialministerium.gv.at/Home/Download?publicationId=782&attachmentName=Gesund_essen_gut_fuers_Klima.pdf



The screenshot shows the logo 'GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK'. The main text reads 'Auf der Suche nach einfachen, gesunden Rezepten? Hier gibt's Ideen, die schmecken!'. Below this are three call-to-action buttons: 'gema... Rezepte von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN', 'Rezeptsammlung für den Privathaushalt (jedes Alter!)', and 'Rezepte für die Gemeinschaftsverpflegung (Kindergarten, Betrieb, Pflegewohnheim, ...)'.

<https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/>

Teil eines aktiven Lebens ist auch..

Sich viel und regelmäßig zu bewegen, dazu Informationen auf der Seite des Fonds Gesundes Österreich:
https://fgoe.org/Videos_Bewegungsempfehlungen

„WIE VIEL BEWEGUNG IST EMPFEHLENSWERT?“

Die Videos zu den Österreichischen Bewegungsempfehlungen zeigen **wieviel und welche Bewegung** für die jeweiligen **Altersgruppen** empfohlen wird, damit man gesund bleibt.



Fonds Gesundes
Österreich

Erwachsene 18 – 65 Jahre	Kinder 3 - 6 Jahre
 	 
Jugendliche 6 – 18 Jahre	Ältere Erwachsene ab 65 Jahren
 	 
Schwangere und Frauen nach der Geburt	Erwachsene mit chronischen Erkrankungen
 	 

Pflegende Angehörige zu einem gesunden und klimafreundlichen Leben befähigen

- Forschungsprojekt mit dem Titel 3WINpA – Dreifachnutzen für pflegende Angehörige (gesundheitsfördernd, klimafreundlich, soziale eingebunden)
- Hohe Belastung von pflegenden Angehörigen – verstärkt durch demografischen Wandel
- Klimawandel zeigt notwendige Veränderung von aktuellen strukturellen Rahmenbedingungen und individuellen Lebensweisen
- Bei Planung neuer Maßnahmen – besonderer Blick auf vulnerable Gruppen (z. B. pflegende Angehörige), besonders bei digitalen Lösungen
- Link zur Projektbeschreibung:
<https://projekte.ffg.at/projekt/4847525>

Aktueller Prototyp

Zentrale Bausteine:
• Matching
• Kalender

Hallo Erna,
was steht heute an?

Aufgabe hinzufügen Nachricht senden

Kommende Funktionen

Heutige Aufgaben

Anstehende Aufgaben

Stimmen aus den Co-Creation Workshops mit pflegenden Angehörigen

- **Wording:** einfache Sprache, z. B. Community Nurse verstehen nicht alle bzw. nicht in allen Regionen verfügbar, möglichst keine Anglizismen
- **Klare Verteilung** von Rollen und Aufgaben, die vergeben werden
- Möglichkeit der **Synchronisation** mit bestehenden Kalendern
- **Haftungsfragen** klären: Wann fängt Pflege an und wann hört Betreuung auf? (Verweis auf Erwachsenenschutzgesetz)
- **Designprinzipien:** einfach, personalisiert, stressreduziert, keine überflüssigen Funktionen

Finalisierung Konzept bis Mitte 2026

Kontakt

Christina Lampl

Junior Health Expert

Abteilung Klimaresilienz und One Health, Kompetenzzentrum Klima und Gesundheit

Christina.lampl@goeg.at

Gesundheit Österreich GmbH

Stubenring 6, 1010 Wien

goeg.at | <https://agenda-gesundheitsfoerderung.at/kokug/klimhealth>