

PROJEKTBE SCHREIBUNG

Die Initiative „Gesundes Salzburg 2010“ ist ein Projekt zur Vorbeugung von kardiovaskulären Erkrankungen durch die Stärkung der Gesundheitskompetenz des Individuums und den Aufbau von gesundheitsförderlichen Strukturen.

Projektzeitraum: Herbst 2006 – Frühling 2010

Setting:

10 Salzburger Gemeinden (Altenmarkt, Bischofshofen, Bramberg, Hallwang, Kuchl, Mauterndorf, Maria Alm, Mariapfarr, St. Georgen bei Oberndorf, Wals-Siezenheim)
1 Salzburger Stadtteil (Parsch)
1 Betrieb (dm drogerie markt)

Projektpartner und Sponsoren:

Land Salzburg	Paracelsus Medizinische Privatuniversität
Fond Gesundes Österreich	Universität Salzburg
Arbeitskreis Vorsorgemedizin Salzburg	dm drogerie markt
Gemeinden	Atomic
SALK	Johnson & Johnson
Ärztammer	Wiberg
SGKK	

Projektteam:

Univ.-Doz. Dr. Bernhard Paulweber - SALK (medizin-fachliche Projektleitung)
Monika Aistleitner ASM - AVOS (Projektleitung: Gesundheitsförderung)
HR Dr. Christoph König - Landessanitätsdirektion (Auftraggeber)
Dr. Gottfried Stienen - Paracelsus Medizinische Privatuniversität
Dr. Helmut Lang - Ärztkammer Salzburg
Dr. Susanne Ring-Dimitriou - Universität Salzburg, Sportwissenschaften

Projektziel:

Übergeordnetes Ziel ist es, Männer und Frauen zu bestärken und zu motivieren ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit, insbesondere hinsichtlich der kardio-vaskulären Risiken, zu erlangen. Die zur Zielerreichung zu bearbeitenden Themen sind: Ernährung, Bewegung, Entspannung, Nichtrauchen, normaler Bauchumfang.

Darüber hinaus wurden von FachexpertInnengruppen für alle fünf Themenbereiche Ziele - sowohl auf der Individualebene, als auch auf der Strukturebene - festgelegt.

Detaillierte Informationen zum Projektziel entnehmen Sie dem beigefügten Statement von Univ.-Doz. Dr. Paulweber (medizinisch-fachliche Projektleitung).

Aus den Budgetmitteln des Projektes wird Mag. Paul Wögerer als hauptberuflich beschäftigter „**Impulsgeber**“ während des interventionellen Zeitraumes in den Gemeinden intensiv arbeiten. Seine Hauptaufgabe ist die Teilnehmenden permanent zu motivieren und zu begleiten, und zudem das allgemeine Interesse auf Lebensstiländerung zu erhöhen. Darüberhinaus steht den Gemeinden beim Aufbau von gesundheitsfördernden Strukturen Mag. (FH) Barbara Wick zur Verfügung.

Bislang fixierte Termine für die „Startevents in den Gemeinden“:

27.1. Hallwang	5.5. St. Georgen
9.3. Bischofshofen	11.5. Mauterndorf
10.3. Bramberg	12.5. Maria Alm
28.4. Kuchl	1.6. Mariapfarr

Weitere aktuelle Informationen können Sie der Homepage www.gesundes-salzburg.at entnehmen.

In der Anlage finden Sie **Statements von den Gesprächspartnern der Pressekonferenz:**

Landeshauptfrau Mag. Gabi Burgstaller
Bürgermeister Helmut Mödlhammer, Gemeinde Hallwang
HR Dr. Christoph König, Landessanitätsdirektor
Univ.-Doz. Dr. Bernhard Paulweber, SALK
Monika Aistleitner, ASM
Mag. Rita Kichler, Fonds Gesundes Österreich
Manfred Laaber, dm drogerie markt

GESUNDES SALZBURG 2010

Landeshauptfrau Mag. Gabi Burgstaller, Gesundheitsreferentin

Wie im Bundesregierungsprogramm verankert, soll die Prävention und Gesundheitsförderung ausgeweitet werden. In Salzburg wird weiter am Ausbau gearbeitet und umgesetzt. Wichtige Settings für die Gesundheitsvorsorge sind Betriebe, Gemeinden, Kindergärten und Schulen. In Salzburg wird heute ein groß angelegtes Projekt zur Reduzierung von Herz-/Kreislaufkrankungen gestartet (Zielgruppe: Erwachsene im Erwerbsalter).

In den 10 Gemeinden Altenmarkt, Bischofshofen, Bramberg, Hallwang, Kuchl, Maria Alm, Mariapfarr, Mauterndorf, St. Georgen bei Oberndorf sowie Wals wird im Zeitraum der nächsten 5 Jahre ein nachhaltiges Programm entwickelt. Welche Angebote erwünscht sind, wird erst bei der in jeder Gemeinde einzurichtenden Arbeitsgruppe "Gesundheit" ausgearbeitet. Die Schwerpunkte liegen aber sicher in den Bereichen Bewegungsförderung, gesündere Ernährung, Nichtrauchen, Reduzierung des Bauchumfanges und Stressreduktion.

Finanzierung für die gesamte Laufzeit von 5 Jahren

150.000 Euro vom Gesundheitsressort (eines der größten Projekte) 226.000 Euro vom Fonds Gesundes Österreich 110.000 Euro von den Sponsoren (dm drogerie markt, Atomic, Johnson & Johnson, Wiberg) Jede Gemeinde übernimmt weiters 2 Euro pro Einwohner. Gesamt stehen also rund 500.000 Euro zur Verfügung, die vor allem für Personal (Sportwissenschaftler) verwendet werden.

„Das Regierungsprogramm auf Bundesebene wertet die Prävention massiv auf. Salzburg handelt schon jetzt in diesem Sinn vorbildlich: Die Reduzierung von Herz-/Kreislaufkrankungen ist eines der zehn Landesgesundheitsziele, das nun mit frischer Kraft umgesetzt wird. Ich freue mich, dass mit Univ.-Dozent Dr. Bernhard Paulweber ein hervorragender medizinischer Projektleiter zur Verfügung steht. Mit dem bewährten Team des Arbeitskreises für Vorsorgemedizin und den ‚Gesunden Gemeinden‘ bestehen beste Erfolgchancen für nachhaltige Verhaltensänderungen bei Erwachsenen“, so Landeshauptfrau und Gesundheitsreferentin Mag. Gabi Burgstaller.

Die Ziele sind gut gewählt

- Motivation zu mehr Selbstverantwortung für die Gesundheit für Erwachsene im Erwerbsalter
- Aufbau einer gesundheitsfördernden Struktur in den Gemeinden
- Senkung der Risikofaktoren für Herz-/Kreislaufkrankungen
- Gesteigerte Teilnahme an Gesundenuntersuchungen

„Mein bestes Rezept gegen Herz-/Kreislaufkrankungen ist Ausdauertraining, sei es mit dem Fahrrad, beim Nordic walken oder an Fitnessgeräten. Die Zeit dafür muss eingeplant werden, auch wenn scheinbar noch so wenig Zeit da ist. Die Gesundheit ist und bleibt das Allerwichtigste und ich lade alle Gemeindegewerinnen und -bürger sehr herzlich ein, aktiv am Projekt teilzunehmen“, so die Landeshauptfrau.

GESUNDE BÜRGERINNEN IN GESUNDEN GEMEINDEN

Helmut Mödlhammer, Bürgermeister der Gemeinde Hallwang und Gemeindebund-Präsident

Nicht nur als Bürgermeister von Hallwang, sondern auch stellvertretend für alle anderen Orte kann ich das Projekt „Gesundes Salzburg 2010“ nur unterstützen, da es naturgemäß unser vorrangiges Anliegen ist, unsere Bevölkerung so gesund wie möglich zu sehen.

Neben den Gemeinden Altenmarkt, Bischofshofen, Bramberg, Kuchl, Maria Alm, Mariapfarr, Mauterndorf, St. Georgen und Wals beteiligt sich auch Hallwang an diesem Projekt. Wir haben bereits jahrelange Erfahrung, was es heißt unsere Bevölkerung dabei zu unterstützen, gesund zu bleiben. Wir in Hallwang sind seit elf Jahren „Gesunde Gemeinde“ und wir wissen, dass so ein Projekt funktionieren kann. Mit Unterstützung von AVOS haben wir immer wieder engagierte Personen gefunden, die Gesundheitsthemen für unsere Bevölkerung aufbereiten und den Bürgerinnen und Bürgern schmackhaft machen. Sei es, dass sie einen Walking-Treff oder Vorträge organisiert haben, seien es Gesundheitsstraßen oder „gesunde“ Verkostungen, die sie auf die Beine gestellt haben.

Warum machen wir zehn Gemeinden mit?

Die Verbesserung von Angeboten, die die Gesundheit unserer Bewohnerinnen und Bewohner steigert, liegt uns am Herzen. Das Projekt ermöglicht es uns – mit professioneller Begleitung – die Bedürfnisse unserer Bewohner und Bewohnerinnen herauszufinden und zu schauen „wo der Schuh drückt“. Für uns in der Gemeinde ist es oft relativ einfach Unterstützung zu geben, wenn zum Beispiel jemand Räumlichkeiten für ein Angebot sucht oder Unterstützung bei der Bewerbung seiner Gesundheitsangebote - etwa in der Gemeindezeitung - braucht.

Was trägt die Gemeinde dazu bei?

Jede teilnehmende Gemeinde wird während der gesamten Projektdauer von AVOS – ExpertInnen begleitet. Wir gründen mit aktiven BürgerInnen (gemeinsam mit Ärzten, Ärztinnen, Sportvereins-, Lebensmittelhandels-, Gemeinde-VertreterInnen, etc.) die Arbeitsgruppe „Lebensstil“. Zusätzlich werden je zwei „MultiplikatorInnen“ ausgebildet, die mit ihrem auf diese Weise erworbenen Fachwissen beitragen, die nötigen Ideen, Maßnahmen und Angebote in die Gemeinde zu bringen und zu realisieren.

Was gewinnen die Menschen und Gemeinden dabei?

Sie gewinnen ein neues Lebensgefühl. Überdies beteiligt sich die Gemeinde im Rahmen des Projekts am bereits erwähnten Wettbewerb um die „aktivste Lebensstil-Gemeinde“ Salzburgs. Diejenige Gemeinde, die mit größtem Engagement die gesteckten Ziele erreicht, erhält zum Abschluss nämlich eine Auszeichnung.

Heutzutage sagt uns ja bereits der Hausverstand, wie „gescheit“ es ist, ständig etwas für die Gesundheit zu tun. In Zeiten beschränkter Budgets und sinkender Mittel kann es also nur vernünftig sein, gemeinsam auf ein „Gesundes Salzburg 2010“ hin zu arbeiten.

SALZBURG SETZT EIN VORZEIGEPROJEKT UM!
HR Dr. med. Christoph König, Landessanitätsdirektor

„Mit der Formulierung der zehn Salzburger Gesundheitsziele wurde dem Auftrag der Ressortleiterin, LHF Mag. Gabi Burgstaller entsprochen, auf Basis der aktuellen Gesundheitsstatistik die bedeutsamsten und häufigsten Krankheiten im Land darzustellen und durch Interventionsprogramme zu reduzieren“, erläutert Landessanitätsdirektor HR Dr. med. Christoph König.

Eines dieser Gesundheitsziele wird mit dem Projekt „Gesundes Salzburg 2010“ umgesetzt. Dafür konnte mit dem renommiertesten Stoffwechselfachmann des Landes, Univ. Doz. Dr. Bernhard Paulweber, ein exzellenter Projektleiter gewonnen werden. Unter seiner Führung wurden vom Projektteam die Zielpersonen ausgewählt und die Projektgemeinden, nämlich je zwei aus jedem Bezirk und ein Stadtteil, akquiriert. Es sollten bevorzugt Gemeinden mit einer bestehenden Gesundheitsinfrastruktur, die vom Land gefördert und unterstützt werden, „Gesunden Gemeinden“ und weitere Gemeinden sein, die in ihrem Entwicklungsprogramm der Gesundheit besondere Bedeutung beimessen, wie beispielsweise Kurorte. Besonders sollten auch die regionalen Vorteile Salzburgs genutzt werden, nämlich einer Region mit junger Bevölkerung, außergewöhnlich guten Voraussetzungen in Natur und Landschaft, sehr guten Sportinfrastruktur oder starker biologischer Landwirtschaft.

Während einige Gemeinden sofort und voll Eifer dabei waren, mussten andere erst überzeugt werden. Damit eine Gemeinde mitmachen kann, sind einige Voraussetzungen zu erfüllen: Es muss einen einstimmigen Gemeinderatsbeschluss dafür geben, die Gemeinde muss bereit sein, Räumlichkeiten für Veranstaltungen zur Verfügung zu stellen, sie muss das Projekt veröffentlichen, die Bildung eines Arbeitskreises unterstützen und sich finanziell mit 2 Euro pro Person der Zielgruppe für die Projektdauer beteiligen.

Für die nötige Evaluierung startet das Projekt in jeder Gemeinde mit einer Stichproben- und Datenerhebung zu den Bereichen: Bewegung, Ernährung, Entspannung, Nichtrauchen sowie medizinische Laborwerte. In einigen Projektgemeinden wurden diese Erhebungen bereits durchgeführt, wobei wir hier einen schönen Erfolg erzielen konnten: üblicherweise kommen nur an die 10 % der Eingeladenen, zu uns sind mehr als 30 % gekommen und das obwohl das Projekt in der Öffentlichkeit noch nicht bekannt war.

Das stimmt uns sehr zuversichtlich für die zukünftige Durchführung von „Gesundes Salzburg 2010“. Denn je mehr Menschen mitmachen, desto erfolgreicher können wir an diesem Vorzeigeprojekt arbeiten.

EIN PROJEKT FÜR DAS „HERZ-GESÜNDESTE“ BUNDESLAND
Univ.-Doz. Dr. Bernhard Paulweber, Projektleiter

Kardiovaskuläre Erkrankungen (Herzinfarkt und Schlaganfall) stellen nach wie vor weltweit und auch in Österreich die Todesursache Nummer 1 dar. Etwa die Hälfte aller Menschen verstirbt an den Folgen dieser Erkrankungen und eine große Zahl von Menschen verliert dadurch frühzeitig einen wesentlichen Teil ihrer Lebensqualität, weil sie vorzeitig invalide oder pflegebedürftig werden. Mehr als 10% des Gesundheitsbudgets muss in den EU-Ländern für die Behandlung dieser Erkrankungen aufgewendet werden.

Die Herzinfarkt-Mortalität in Österreich liegt deutlich über dem EU-Schnitt. In den Jahren 95-98 lag sie in Österreich bei 126,6 pro 100.000 EW, in der EU aber nur bei 99,6 pro 100.000 EW. Dies hat sich in den letzten Jahren nicht wesentlich geändert. Am niedrigsten liegt die Rate in Frankreich (49,1 pro 100.000 EW) und in den mediterranen Ländern (Spanien: 65,5, Portugal: 65,1, Italien: 74 pro 100.000 EW). Die Herzinfarktsterblichkeit in Salzburg liegt bei 330 pro 100.000 EW

Die Risikofaktoren (RF) für kardiovaskuläre Erkrankungen sind gut etabliert. **Nicht modifizierbare RF sind:** Alter, männliches Geschlecht, familiäre Belastung. **Modifizierbare RF sind:** Rauchen, Bluthochdruck, erhöhtes LDL-Cholesterins, erniedrigtes HDL-Cholesterin, erhöhter Blutdruck, bauchbetontes Übergewicht, Diabetes, körperliche Inaktivität, proatherogene Ernährung und psychosozialer Stress. Soziale Faktoren haben einen starken Einfluss auf das kardiovaskuläre Risiko. **Bei Männern, die nur eine Volks- oder Hauptschulbildung aufweisen, besteht ein 1,5x höheres Risiko als bei Personen mit Matura. Bei den Frauen ist das Risiko der weniger Gebildeten sogar etwa doppelt so hoch.** In zahlreichen Studien konnte klar belegt werden, dass die modifizierbaren Risikofaktoren etwa 90% aller kardiovaskulären Erkrankungen verursachen. **Allein durch Nicht-Rauchen, regelmäßige körperliche Aktivität (mind. 150 min Ausdauertraining pro Woche) und gesunde Ernährung könnten etwa 80% aller kardiovaskulären Erkrankungen verhindert werden.**

Eines der zehn Gesundheitsziele Salzburgs ist die Senkung kardiovaskulärer Erkrankungen in unserem Bundesland. Deshalb wurde des Projekt Gesundes Salzburg 2010 ins Leben gerufen. Unser Ziel ist es, die modifizierbaren Risikofaktoren durch Lebensstiländerung um mindestens 20% senken und damit langfristig auch die Häufigkeit kardiovaskulärer Erkrankungen. **Wir möchten mit dem Projekt Salzburg zum herz-gesündesten Bundesland Österreichs machen.**

Anregungen und Informationen holte ich mir 2005 im National Public Health Institute in Helsinki. Aufbauend auf den finnischen Erfahrungen haben wir „**Gesundes Salzburg 2010**“ konzipiert.

Die Ziele des Projektes sind

- Mindestens 80% der Personen aus der Zielgruppe kennen das Projekt und seine Ziele
- Mindestens 10% der Personen aus der Zielgruppe nehmen aktiv am Projekt teil (Vorreiter)
- Die Häufigkeit ungünstiger Lebensstilfaktoren in der Zielgruppe wird um mind. 20% gesenkt

Die Häufigkeit kardiovaskulärer Risikofaktoren in der Zielgruppe sinkt dadurch um mindestens 20% (notigenfalls mit medikamentöser Unterstützung)

- Übergewicht und Adipositas (besonders im Bauchbereich)
- Insulinresistenz/metabolisches Syndrom
- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörungen
- Prädiabetes/eingeschränkte Glucosetoleranz

Dies führt langfristig zu einer Senkung der Häufigkeit von kardiovaskulären Erkrankungen um mindestens 20 %

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Periphere arterielle Verschlusskrankheit
- Typ 2 Diabetes

Das Projekt-Team hat für die Zielgruppe (Bevölkerung im Alter zwischen 16 und 65 Jahren) fünf Lebensstilziele definiert. Durch die zeitweise Verwendung eines Lebensstilpasses soll das Erreichen der Ziele unterstützt werden.

Lebensstil-Ziele

Änderung des Gesundheitsverhaltens beim Einzelnen

- Regelmäßige Bewegung
- Gesunde Ernährung (5 x täglich Obst od. Gemüse, mind. 1 x täglich Vollkornprodukte, regelmäßig Hülsenfrüchte und Fisch, gute Fette (Nüsse, Oliven-, Raps- od. Leinöl) bevorzugen, gesättigte Fette reduzieren, Fast-Food, trans-Fette und gezuckerte Getränke meiden)
- NichtraucherIn bleiben, NichtraucherIn werden
- Regelmäßige Entspannung (mind. 15 min täglich)
- Normalisierung des Bauchumfanges

Durch diese Maßnahmen können nicht nur kardiovaskuläre Erkrankungen, sondern auch der Typ 2 Diabetes und verschiedenen Krebserkrankungen (bes. Brust, Dickdarm, Prostata und Lunge) gesenkt werden.

Das Projekt soll in enger Zusammenarbeit mit der Bevölkerung und mit den Gemeinde-ÄrztInnen durchgeführt und möglichst viele GemeindegängerInnen dazu motiviert werden, regelmäßig an einer Vorsorgeuntersuchung teilzunehmen. Wir wollen damit die Zahl der Vorsorgeuntersuchungen zumindest auf das Niveau von Vorarlberg anheben. Wenn die Risikofaktoren durch Lebensstilmaßnahmen alleine nicht normalisiert werden können, kann notigenfalls der betreuende Arzt auch ein entsprechendes Medikament verordnen (besonders zur Senkung von Blutdruck, Blutfetten und Blutzucker).

Am Beginn und am Ende des Projektes wird eine Stichprobe der Zielgruppe bezüglich der wichtigen kardiovaskulären Risikofaktoren untersucht. In fünf Gemeinden ist diese Anfangsuntersuchung bereits

abgeschlossen. Dazu wurden je 200 Personen nach dem Zufallsprinzip ausgewählt und zur Untersuchung eingeladen, die an zwei Wochenenden stattfand.

Etwa 35% dieser Personen folgten der Einladung, die folgende Ergebnisse aufzeigte: Nur etwa 10% bis 15% der untersuchten Personen essen vier oder mehr Portionen Obst oder Gemüse täglich. Nur etwa ¼ der untersuchten Personen gaben an, regelmäßig körperlich aktiv zu sein. Rund ¼ der untersuchten Personen waren RaucherInnen. Einen zu großen Bauchumfang hatten etwa 50% der Männer und 60% der Frauen. Über der von der WHO definierten Alarmgrenze des Bauchumfanges lagen etwa 20% der Männer und sogar 35% der Frauen. Etwa 10% der Personen wiesen einen erhöhten Nüchtern-Blutzucker auf, bei etwa der Hälfte lag ein erhöhter Blutdruck vor.

Wir sehen also, dass wir noch ein gutes Stück des Weges vor uns haben, um Salzburg zum herzgesündesten Bundesland zu machen. Wir sind aber zuversichtlich, die gesteckten Ziele zu erreichen. Es kann gelingen, wenn es eine breite Unterstützung der Politik, der Medien, von Handel und Industrie, der Ärzteschaft und der Salzburger Bevölkerung findet.



ERSTE ERGEBNISSE DER STICHPROBEN

Das Projekt-Team hat als Zielgruppe die arbeitsfähige Bevölkerung im Alter zwischen 16 und 65 Jahren definiert.

Am Beginn und am Ende des Projektes wird eine Stichprobe der Zielgruppe bezüglich der wichtigen kardiovaskulären Risikofaktoren untersucht. In fünf Gemeinden ist diese Anfangsuntersuchung bereits abgeschlossen. Dazu wurden je 200 Personen nach dem Zufallsprinzip ausgewählt und zur Untersuchung eingeladen, die an zwei Wochenenden stattfand. Von den 1000 eingeladenen Personen nahmen 351 an der Untersuchung teil, Daten von 306 Personen waren auswertbar.

Körperliche Aktivität

70 % der Männer sind körperlich wenig bis gar nicht aktiv (je 35 %), 30 % der Frauen sind in Sachen Bewegung völlig inaktiv und 47 % der Frauen immerhin ein wenig aktiv.

Obst + Gemüsekonsum

46 % der Männer und 38 % der Frauen essen höchstens ein Mal pro Tag Obst oder Gemüse und nur 12 % Männer und 15 % Frauen kommen auf die empfohlene tägliche Ration von fünf Mal Obst und Gemüse täglich.

Auch die Unterscheidung nach Alter ist bemerkenswert: bis zum 40. Lebensjahr konsumiert rund die Hälfte der Bevölkerung höchstens ein Mal täglich Obst oder Gemüse, nach dem 40. Geburtstag sind es 37 %.

Bauchumfang

21 % der Männer und 34 % der Frauen weisen einen zu hohen Bauchumfang auf.

Unter 40 Jahren sind es gut 6 %, aber fast zwei Drittel (62 %) der über 40-Jährigen haben einen zu hohen Bauchumfang.

Blutdruck

Bei 47 % der Männer und 39 % der Frauen ist der Blutdruck zu hoch. Bis 40 Jahren ist er es bei 18 %, der Anteil der über 40-Jährigen mit zu hohem Blutdruck liegt bei 54 %.

DIE VERHÄLTNISSSE UND DAS VERHALTEN BEEINFLUSSEN

Monika Aistleitner, ASM, Co-Projektleiterin,
stv. Geschäftsführerin AVOS, Arbeitskreis Vorsorgemedizin

Projekte zur Förderung der Gesundheit gibt es zuhauf. Vielleicht werden Sie sagen, „das kennen wir schon, das ist doch nichts Neues. Seit Jahren wird gepredigt, die Menschen sollen mehr Bewegung machen, sich ausgewogener ernähren oder nicht rauchen. Wo liegt da der Unterschied?“ „Gesundes Salzburg 2010“ unterscheidet sich jedoch ganz wesentlich. Im Bundesland Salzburg und darüber hinaus in ganz Österreich, gab es – unseres Wissens nach – noch kein einziges Projekt, das sich über einen derart langen Zeitraum, in dieser Intensität den beiden Ansatzpunkten **Verhältnisse** und **Verhalten** der Einzelnen in deren Umfeld gewidmet hat.

Was heißt das? „Gesundes Salzburg 2010“ zielt gleichwertig auf die **Verhältnisse** und auf das **Verhalten** ab. Verhältnisse (Umgebung, Bedingungen, Infrastruktur) und Verhalten (Ernährung, Bewegung, etc.) der Menschen beeinflussen einander ständig, deshalb ist „Gesundes Salzburg 2010“ sowohl ein Präventions- als auch ein Gesundheitsförderungs-Projekt. Es basiert im Wesentlichen auf den fünf Säulen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Nichtrauchen und normaler Bauchumfang.

Ein Beispiel dazu: „Frau Huber“ arbeitet halbtags, betreut nachmittags ihre zwei Kinder im Alter von vier und acht Jahren, versorgt den Haushalt und kümmert sich darüber hinaus immer wieder um den über 80jährigen Nachbarn. Ein Hobby hat sie auch: Gedichte schreiben. Jetzt weiß „Frau Huber“, dass sie - um auch weiterhin gesund zu bleiben – sich zwei bis drei Mal wöchentlich sportlich betätigen soll. Ihr dichter Zeitplan lässt das aber nur in den frühen Morgenstunden oder am Abend zu, wenn ihr Mann sich um die Kinder kümmern kann (was dieser auch gerne tut). Wenn wir die jetzige Jahreszeit als Beispiel hernehmen, es ist bis ca. 7.15 h dunkel und wird es wieder ab etwa 17.00 h. „Frau Huber“ hat aber – wie viele andere Frauen auch – Angst, allein im Finsternen laufen oder walken zu gehen.

Hier setzt nun die Verhältnisprävention an. Um „Frau Huber“ die Chance zu geben, dass sie regelmäßig zu ihrer Bewegung kommt, muss das erst irgendjemand wissen. „Gesundes Salzburg 2010“ erhebt die Bedürfnisse in der Bevölkerung und versucht gemeinsam mit den BewohnerInnen Ideen umzusetzen. In unserem Beispiel könnte das etwa eine beleuchtete, geräumte bzw. gestreute Bewegungstrecke sein, die für viele GemeindebürgerInnen leicht erreichbar ist. Es gibt für alle fünf Bereiche des Lebensstils Möglichkeiten, auf Gemeindeebene die einzelnen BürgerInnen zu unterstützen und diese Ressource soll genützt werden.

Die ist eine Investition in die Infrastruktur, die über den Projektzeitraum hinaus Bestand hat. Auf das Thema Verhältnisprävention, Gesundheitsförderung, wird Mag. Rita Kichler vom „Fonds Gesundes Österreich“ noch näher eingehen.

Damit ein so großes und umfassendes Projekt gelingen kann, ist es nötig von einem externen Evaluationsteam begleitet zu werden. Die Funktion übernimmt dabei die „Forschung Urstein“, das Zentrum für Zukunftsstudien Salzburg.

Als Co-Projektleiterin darf ich gleich noch die gute Gelegenheit nutzen, mich bei allen Geldgebern zu bedanken. Vor allem bei unseren Sponsoren, den Firmen Atomic, dm Drogeriemarkt, Johnson & Johnson sowie Wiberg, ohne deren großzügiger Unterstützung wäre die Umsetzung und Durchführung dieses Projekts nicht möglich geworden.

GESUNDHEIT IN DER BEVÖLKERUNG STÄRKEN Mag. Rita Kichler, Fonds Gesundes Österreich

Die Arbeit des Fonds Gesundes Österreich basiert auf den Grundlagen des 1998 in Kraft getretenen Gesundheitsförderungsgesetzes und des Bundesgesetzes über die Gesundheit Österreich GmbH. Das Gesundheitsförderungsgesetz orientiert sich dabei an den Grundsätzen der Ottawa-Charta der WHO und setzt Aktivitäten zur Erhaltung, Förderung und Verbesserung der Gesundheit. Zudem steht die Aufklärung und Information über Krankheiten und Risikofaktoren im Vordergrund. Die wichtigsten Aufgabenfelder des Fonds Gesundes Österreich beinhalten daher auch die Förderung und Forcierung von Projekten, die auf eine gesündere Lebensweise abzielen bzw. einen gesundheitlichen Nutzen aufweisen. Von seinen Aufgaben her, ist der Fonds Gesundes Österreich ausschließlich für Gesundheitsförderung und Primärprävention zuständig.

Zusätzlich zur Projektförderung investiert der Fonds Gesundes Österreich kontinuierlich in Aus- und Weiterbildungsangebote für Menschen, die in der Gesundheitsförderung und Prävention sowie im Selbsthilfebereich tätig sind und setzt auf Information und Aufklärung durch öffentlichkeitswirksame Aktivitäten.

Ziel des Fonds Gesundes Österreich ist die Stärkung der Gesundheit und des Wohlbefindens der ÖsterreicherInnen, sowie die Prävention von Wohlstandskrankheiten. Um dies zu erreichen, hat der Fonds Gesundes Österreich Grundsätze entwickelt, die die geförderten Projekte enthalten sollen. Die Interventionsmaßnahmen der Gesundheitsförderung sind auf Ressourcenstärkung der Bevölkerungsgruppen sowie Vermeidung von Risikofaktoren gerichtet und orientieren sich am bio-psycho-sozialen Gesundheitsbegriff. Darüber hinaus sind Aktivitäten anzustreben, die die Menschen in ihren persönlichen Lebenswelten berühren und sie zum Mitmachen und Gestalten einladen.

Schwerpunkte: Bewegung – Ernährung – seelische Gesundheit

Die Schwerpunkte Bewegung und Ernährung ergeben sich aus der heutigen Konsum- und Überflussgesellschaft, die von Bewegungsmangel und nicht optimaler Ernährungsweise geprägt ist. Die Kombination von jahrelanger Fehlernährung und zu geringer körperlicher Aktivität kann zahlreiche Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck sowie erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko etc. verursachen. Aus diesem Grund sollen verschiedenste Aktivitäten in Kooperation mit Städten, Gemeinden, Kindergärten, Schulen und Betrieben initiiert werden, um die Menschen direkt zu erreichen und sie zu einem gesünderen Lebenswandel anzuhalten. Die psychische Gesundheit stellt den dritten thematischen Schwerpunkt dar. In diesem Bereich hat sich der Fonds Gesundes Österreich die Aufgabe gestellt, die seelische Gesundheit und präventive Maßnahmen gegen psychische Erkrankungen zu fördern.

Das Projekt „Gesundes Salzburg 2010“

Gesundheit spielt in allen Bereichen unseres Lebens eine wesentliche Rolle und wird definiert als ein Zustand des umfassenden körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens. Die vorliegenden Daten zu den Herz-Kreislauferkrankungen und die bekannten Risikofaktoren, die zum Entstehen dieser Erkrankungen führen, machen ein Handeln unbedingt notwendig.

Gesundheitsförderung ist ein Prozess, der sich auf verschiedenen Ebenen abspielt. Zum einen gilt es, das Gesundheitspotential der Menschen zu verbessern (Verhaltensprävention). Maßnahmen der Verhaltensprävention können Beratungen, Vorträge, Workshops, Seminare, etc. zu verschiedenen Themen sein. Zum Anderen müssen im Rahmen von Gesundheitsförderungsprojekten die Umwelt, die Lebenswelten oder die sogenannten Settings massiv einbezogen und gesundheitsförderlicher gestaltet werden. Verhältnisprävention darf in der Gesundheitsförderung nie außer Acht gelassen werden. Es wäre zuwenig, den Leuten nur zu erzählen, was gesunde Ernährung ist. Erfahrungsgemäß wissen wir doch alle, was für unsere Gesundheit gut ist. Weit schwieriger ist es für die meisten von uns, das Wissen in die Praxis umzusetzen bzw. in den Alltag einzubauen. Noch weniger hilft es uns, wenn wir zwar wissen, was uns gut tut, das Essensangebot im Gasthaus, in der Betriebskantine oder am Schulbuffet uns aber keine Möglichkeit gibt, fettarme Speisen, bekömmliche Gemüsegerichte, Vollkornweckerl, etc. zu konsumieren. Im Sinne der Verhältnisprävention müssen daher gesundheitsförderliche Angebote geschaffen werden. Am Beispiel Essen sollte die Verhältnisprävention sinnvollerweise bei den EssensanbieterInnen beginnen, beispielsweise in der Gastronomie oder Betriebskantine. Es reicht auch nicht, nur eine einzige „gesunde Speise am Tag“ anzubieten, es muss das gesamte Speisenangebot so gestaltet werden, dass es ernährungsphysiologisch vorteilhaft ist. In vielen Lokalen schaut das beliebte Schnitzel weit über den Tellerrand hinaus, hingegen gibt es von der Beilage nur eine kleine Menge und das Salatblatt mit einer einzelnen Tomatenspalte dient lediglich dem optischen Aufputz. Ein Umdenken ist also angesagt. Und das nicht als Befehl von außen, sondern indem Lösungsvorschläge gemeinsam mit allen Beteiligten erarbeitet werden (Partizipation). Es wäre schon viel gewonnen, wenn im Fall des Schnitzels, dessen Größe verkleinert und die Menge der Beilagen vergrößert wird. Es werden auch besser Reis oder Petersilienkartoffel als Pommes frites dazu gereicht. Zusätzlich sollte ein Schüssler Salat generell immer fixer Bestandteil von Hauptspeisen sein.

Eine sinnvolle ernährungsbezogene Maßnahme im Sinne der Verhältnisprävention könnte auch sein, den regionalen Wochenmärkten wieder mehr Bedeutung zu schenken, gerade im Hinblick auf die Empfehlung 5 mal am Tag Obst und Gemüse. Am besten bezieht man die Produkte dieser Lebensmittelgruppen aus der Region und der Jahreszeit entsprechend. Durch attraktive Angebote können die Vorzüge der Obst- und Gemüsevielfalt vermittelt werden und es soll auch gelingen, dass alle Projektbeteiligten die jahreszeitlich bedingte Abwechslung von Obst und Gemüse wieder schätzen lernen.

Analog zu den angeführten Beispielen der verhältnispräventiven Ernährungsmaßnahmen müssen für alle weiteren Ursachen und Risikofaktoren, die zu Herz-Kreislaufkrankungen führen (Bewegung, Rauchen, Alkohol, Stress, etc.), Maßnahmen im Rahmen des Projekts entwickelt werden.

Das Projekt „Gesundes Salzburg 2010“ dient der Prävention eines sehr wichtigen Themas, nämlich der Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen. Die geplanten und großteils noch im Detail zu entwickelnden Interventionsmaßnahmen lassen eine Erfolg versprechende Umsetzung erwarten.

DM DROGERIE MARKT SPONSERT GESUNDES-SALZBURG **Manfred Laaber**, Geschäftsführer dm drogerie markt

Aufbauend auf eine langfristige Kooperation mit der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität konnte dm drogerie markt als Sponsor von ‚Gesundes Salzburg 2010‘ gewonnen werden: Als größte Drogerie Österreichs mit rund 750 ausgebildeten Drogisten und 250 Drogisten-Lehrlingen ist das Unternehmen mit seiner Konzernzentrale in Salzburg/Wals neben den Apotheken die kompetenteste Adresse für Gesundheitsprodukte: „Schon vor Jahren haben wir unsere Aktivitäten gegenüber den Kunden nach dem Anspruch ausgerichtet, innere und äußere Schönheit in Einklang zu bringen. Neben Nahrungsergänzungsmitteln und Arzneimitteln wie beispielsweise diverse Tees hat sich dm in den letzten Jahren vor allem auch mit gesunden Lebensmitteln einen Namen gemacht“, betont dm Geschäftsführer Manfred Laaber und verweist auf das umfangreiche Biosortiment mit mehr als 500 Produkten und einem Schwerpunkt auf der dm Exklusivmarke AlnaturA.

Erst im vergangenen Jahr hat dm drogerie markt anlässlich des 30. Firmenjubiläums seine Gesundheitskompetenz einmal mehr unter Beweis gestellt: „Im Rahmen unserer Leichter-Leben-Initiative haben sich mehr als 330.000 Menschen bei dm Anleitungen zu einem bewussteren und gesünderen Leben geholt, über 10.000 Menschen absolvierten den kostenlosen Aktiv-Check in unserem Leichter-Leben-Mobil“, berichtet Manfred Laaber. An AVOS und andere Einrichtungen zur Gesundheitsförderung in ganz Österreich spendete dm mehr als 330.000 Euro und ermöglichte so rund 60 Projekte und 800 Veranstaltungen für insgesamt über 100.000 Teilnehmer. Seit mehr als zehn Jahren ist dm außerdem Hauptsponsor des Österreichischen dm Frauenlaufes und unterstützt eine Reihe weiterer Breitensport-Veranstaltungen in ganz Österreich und will damit vielen Menschen die Freude an der Bewegung vermitteln.

dm-Zentrale ist Salzburgs „zwölfte Gesunde Gemeinde“

Gesundheit ist bei dm aber nicht nur im gesellschaftlichen Engagement und in der Sortimentsgestaltung sondern auch gegenüber den Mitarbeitern ein Thema: „Wir wollen auch unsere Mitarbeiter zu einem gesundheitsbewussten Leben ermuntern. Neben zahlreichen anderen Maßnahmen und Aktivitäten wird sich unsere dm Zentrale in Wals-Siezenheim daher als ‚zwölfte Gemeinde‘ am Projekt Gesundes Salzburg 2010 beteiligen: unter Anleitung von Paracelsus Medizinischen Privatuniversität und AVOS laden wir die Mitarbeiter ein, gemeinsam in den nächsten Monaten und Jahren aktiv dem Ziel eines rundum ‚gesunden Arbeitsplatzes‘ noch näher zu kommen“, kündigt Manfred Laaber an.