



NEWSLETTER

Ausgabe 1/2025



Abb.: © blacksalmon / stock.adobe.com



KLIMAWANDEL ALS HER- AUSFORDERUNG FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Der Klimawandel hat weitreichende Folgen, nicht nur für die Umwelt, sondern auch für die Gesundheit. Die Zunahme psychischer Störungen nach Extremwetterereignissen und das erhöhte Suizidrisiko bei steigenden Temperaturen¹ verdeutlichen die Dringlichkeit, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

Zu den häufigsten psychischen Störungen gehören posttraumatische Belastungsstörungen, Depressionen und allgemeine Angstzustände, die oft gleichzeitig auftreten.² Obwohl sich die meisten Betroffenen im Laufe der Zeit erholen, haben Kinder, ältere Menschen und Frauen im Allgemeinen ein höheres Risiko, eine chronische psychische Störung zu entwickeln.³ Weitere Risikofaktoren sind psychische Vorerkrankungen und ein niedriger sozioökonomischer Status.⁴

Damit sowohl Schüler:innen als auch Lehrkräfte die Gesundheitsrisiken des Klimawandels erkennen und ihr Verhalten entsprechend anpassen können, ist ein grundlegendes Verständnis der komplexen Zusammenhänge zwischen Klimawandel und Gesundheit bzw. Klima- und Gesundheits



Abb.: © Viacheslav Yakobchuk / stock.adobe.com

Inhalt

- 1 Klimawandel als Herausforderung für die psychische Gesundheit
- 4 Neues aus der SVS
- 6 Neues aus der BVAEB
- 8 Neues aus der ÖGK
- 9 Mahlzeitenteller - Kinder
- 11 Mahlzeitenteller - Jugend
- 13 Beispiele aus der Praxis
- 17 Ansprechpartner:innen

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Dachverband der Sozialversicherungsträger
Kundmanngasse 21
1030 Wien





-> Fortsetzung von S. 1

kompetenz erforderlich. In diesem Sinne ist eine kompetente Person in der Lage, die direkten und indirekten Zusammenhänge zwischen Klimawandel und Gesundheit zu erkennen, Risiken zu kommunizieren, Daten zu bewerten, Unsicherheiten zu verstehen und informierte, verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen bzw. sich für eine Politik zum Schutz der Gesundheit einzusetzen.⁵

Eine deutsche Studie hat gezeigt, dass es in der deutschen Bevölkerung ein breites Verständnis für den Zusammenhang zwischen Klimawandel und Gesundheit gibt, denn von den 85 Prozent, die die Existenz des Klimawandels anerkennen, geben wiederum 83 Prozent an, dass der Klimawandel die Gesundheit beeinflusst. Allerdings wird das Risiko häufig als allgemein und nicht spezifisch für die eigene Person wahrgenommen.⁶ Zudem weist die PACE-Studie (, n=3.845, Deutschland) darauf hin, dass insbesondere psychische Probleme als Folge

der Klimakrise als vergleichsweise gering wahrgenommen werden, obwohl die klimabedingte Zunahme psychischer Probleme bereits eine Herausforderung darstellt.⁷

Die Aufklärung über Gesundheitsrisiken des Klimawandels sollte mit positiven Visionen und Kommunikationsformen sowie konkreten Handlungsoptionen verbunden werden.⁸ Denn nüchterne Informationen können zu Stressreaktionen führen und sich negativ auf das psychische Wohlbefinden auswirken⁹, während



positive Visionen und Kommunikationsformen die Hoffnung stärken, die als wichtigste Emotion zur Bewältigung von Angstgefühlen gilt.¹⁰ Darüber hinaus reicht Wissen allein nicht aus, um nachhaltige Verhaltensänderungen zu bewirken. Dazu bedarf es der Selbstwirksamkeit, des Vertrauens in andere und der Überzeugung, dass die empfohlenen Handlungsoptionen tatsächlich etwas bewirken können.¹¹

Eine aktuelle Studie aus Deutschland zeigt, dass die Handlungsbereitschaft junger Menschen überraschend gering ist.

Darunter verstehen die Forscher:innen neben individuellem Handeln auch die Akzeptanz von möglichen Klimaschutzmaßnahmen auf politischer Ebene und politische Partizipation. Geringe Bildung, männliches Geschlecht und das Wohnen in kleinen Dörfern sind in diesem Zusammenhang zusätzlich mit geringer Handlungsbereitschaft assoziiert. Personen mit geringer Handlungsbereitschaft suchen seltener nach Informationen zum Klimawandel und den damit verbundenen Gesundheitsrisiken.¹²

Die erste weltweite Studie zu Klimangst aus 2021 zeigt, dass mehr als die Hälfte der 16- bis 25-Jährigen mit negativen Emotionen wie Trauer, Angst, Wut, Hilflosigkeit, Ohnmacht und Schuldgefühlen zu kämpfen haben.

Diese Emotionen beeinflussen das tägliche Leben von mehr als 45 Prozent der Befragten. Zudem fühlt sich fast die Hälfte derjenigen, die über den Klimawandel sprechen, in solchen Gesprächen ignoriert oder abgewertet.¹³

Zusammenfassend lässt sich sagen,

-> Fortsetzung von S. 2

dass der Klimawandel durch steigende Temperaturen und Extremwetterereignisse vor allem zu einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit von Schüler:innen und weiblichen und älteren Lehrkräften beiträgt, wobei psychische Vorerkrankungen und ein niedriger sozioökonomischer Status das Risiko zusätzlich erhöhen. Um gesunde Entscheidungen im Umgang mit klimabedingten Risiken treffen zu können, benötigen Schüler:innen und Lehrkräfte neben einem Bewusstsein für diese Risiken auch das intellektuelle Rüstzeug, um zwischen wirksamen und unwirksamen Handlungsoptionen zum Schutz ihrer Gesundheit unterscheiden zu können, sowie Eigeninitiative, um wirksame Handlungsoptionen nachhaltig in ihr Leben zu integrieren. Allerdings wurde bei jungen Menschen eine geringe Bereitschaft zu klimabezogenem Handeln festgestellt, was wiederum mit einer geringen Bereitschaft zur proaktiven Auseinandersetzung mit dem Klimawandel und den damit verbundenen Gesundheitsrisiken einhergehen könnte.



Abb.: © Xavier Lorenzo / stock.adobe.com

Um Schüler:innen und Lehrkräfte auf diese Herausforderungen vorzubereiten, sollte das Thema Klima und Gesundheit ausführlich an der Schule behandelt werden. Schüler:innen und insbesondere junge Lehrkräfte brauchen neben Fakten auch einen geschützten Raum, in dem sie Hoffnung schöpfen und über ihre Ängste und Sorgen sprechen können, ohne abgewiesen zu werden.

Fußnoten

- 1 Gebhardt, N., Van Bronswijk, K., Bunz, M., Müller, T., Niessen, P., & Nikendei, C. (2023). Scoping review of climate change and mental health in Germany – Direct and indirect impacts, vulnerable groups, resilience factors. <https://doi.org/10.25646/11656>
- 2 Padhy, S.K., Sarkar, S., Panigrahi, M., Paul, S. (2015). Mental health effects of climate change. *Indian J Occup Environ Med.* 19(1):3-7. doi: 10.4103/0019-5278.156997
- 3 Crimmins, A., Balbus, J., Gamble, J. L., Beard, C. B., Bell, J. E., Dodgen, D., Eisen, R. J., Fann, N., Hawkins, M. D., Herring, S. C., Jantarasami, L., Mills, D. M., Saha, S., Sarofim, M. C., Trtanj, J., & Ziska, L. (2016). The Impacts of Climate Change on Human Health in the United States: A Scientific Assessment. U.S. Global Change Research Program. <https://doi.org/10.7930/J0R49NQX>
- 4 White, B. P., Breakey, S., Brown, M. J., Smith, J. R., Tarbet, A., Nicholas, P. K., & Ros, A. M. V. (2023). Mental Health Impacts of Climate Change Among Vulnerable Populations Globally: An Integrative Review. *Annals of Global Health*, 89(1), 66. <https://doi.org/10.5334/aogh.4105>
- 5 Limaye, V. S., Grabow, M. L., Stull, V. J., & Patz, J. A. (2020). Developing A Definition Of Climate And Health Literacy: Study seeks to develop a definition of climate and health literacy. *Health Affairs*, 39(12), 2182–2188. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2020.01116>

- 6 Van Baal, K., Stiel, S., & Schulte, P. (2023). Public Perceptions of Climate Change and Health—A Cross-Sectional Survey Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1464. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021464>
- 7 Vgl. Gebhardt (2023). <https://doi.org/10.25646/11656> (s. Fußnote 1)
- 8 Vgl. Van Baal (2023). <https://doi.org/10.3390/ijerph20021464> (s. Fußnote 6)
- 9 Vgl. Crimmins (2016). <https://doi.org/10.7930/J0R49NQX> (s. Fußnote 3)
- 10 Dasandi, N., Graham, H., Hudson, D., Jankin, S., vanHeerde-Hudson, J., & Watts, N. (2022). Positive, global, and health or environment framing bolsters public support for climate policies. *Communications Earth & Environment*, 3(1), 239. <https://doi.org/10.1038/s43247-022-00571-x>
- 11 Lehrer, L., Hellmann, L., Temme, H., Otten, L., Hübenthal, J., Geiger, M., Jenny, M. A., & Betsch, C. (2023). Communicating climate change and health to specific target groups. <https://doi.org/10.25646/11773>
- 12 Vgl. Lehrer (2023). <https://doi.org/10.25646/11773> (s. Fußnote 11)
- 13 Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)

SVS-GESUNDHEITSANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Die Sozialversicherung der Selbständigen (SVS) fördert die Gesundheit sowie die Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen auf vielfältige Weise.

Aktuelle Angebote für SVS-mitversicherte Kinder sowie für land- und forstwirtschaftliche Schulen werden hier vorgestellt:

- SVS-Feriencamps
- Gesundheits-Check Junior
- Gesundheitshunderter Junior
- Gesunde Schule

SVS-Feriencamps – jetzt anmelden!

Die SVS-Feriencamps richten sich an 8 bis 15-jährige Kinder und Jugendliche.

- **Sommer-Camp Fit & G'sund:**
Bei dem 15-tägigen Aufenthalt stehen der Spaß an der Bewegung und unvergessliche Ferienerlebnisse im Vordergrund. Ganz nebenher werden den Kindern wichtige Infos zu den Themen gesunder Lebensstil, Ernährung und mentale Gesundheit nähergebracht. Zusätzlich gibt es bei Bedarf die Möglichkeit, an Schwerpunktprogrammen mit Fördereinheiten in den Bereichen Logopädie oder Legasthenie teilzunehmen.
- Zusätzlich zu den **Herbst-Camps Fit und G'sund** gibt es jetzt neu ab 2025 auch die **Oster-Camps Fit und G'sund:**
Bei diesen 5-tägigen Aufenthalten erleben Kinder abenteuerliche Zeiten mit Gleichaltrigen.

Informationen und Anmeldungen unter:

svs.at/feriencamps



Gesundheits-Check Junior

Der Gesundheits-Check Junior ist ein kostenloses Vorsorgeangebot für SVS-mitversicherte Kinder und Jugendliche vom 6. bis zum 18. Lebensjahr. Das Angebot besteht aus einer ärztlichen Untersuchung und einem ärztlichen Coaching-Gespräch zu altersgemäßer Ernährung, Bewegung, seelischer Gesundheit, zum Medienverhalten und zu Suchtmitteln.

Weitere Infos unter: svs.at/gesundheitscheckjunior

SVS-Gesundheitshunderter Junior

Als Bonus für den Gesundheits-Check können Eltern für ihre SVS-mitversicherten Kinder den SVS-Gesundheitshunderter für Sportwochen, Skikurse, Sportvereinsmitgliedsbeiträge oder qualitätsgeprüfte Programme beantragen.

Mehr dazu unter:

svs.at/gesundheitshunderterjunior



GESUNDE SCHULE: ANGEBOTE DER SVS FÜR SCHULEN

Prozessbegleitung: Gesunde Schule

Die SVS begleitet land- und forstwirtschaftliche Fach- und Berufsschulen sowie Höhere landwirtschaftliche Bundeslehranstalten auf dem Weg zur Gesunden Schule. Durch gezielte Maßnahmen soll ein gesundheitsförderliches Umfeld mit ausreichend Bewegung, gesunder Ernährung, psychosozialer Gesundheit und Suchtprävention geschaffen werden.

Die SVS betreut die Schulen während eines mehrjährigen Schulentwicklungsprozesses nach einem standardisierten, qualitätsgesicherten Vorgehen basierend auf dem Public Health Action Cycle.

Dabei übernimmt die SVS sowohl die Prozessbegleitung als auch -beratung und unterstützt die Schulen bei der Umsetzung sowie Evaluierung der Maßnahmen. Im Sinne der Nachhaltigkeit kann die SVS auch nach Ende der Projektphase weiter unterstützen.

Abb.: © Sergey Noulkov / stock.adobe.com



Aktionstage/Kick-off-Veranstaltungen:

Ebenso begleitet die SVS landwirtschaftliche Schulen bei der Organisation und z.T. bei der Durchführung von Aktionstagen bzw. Kick-off-Veranstaltungen. Bei diesen Veranstaltungen werden interaktive Stationen bzw. Workshops vorbereitet, um Gesundheits- sowie Sicherheitsthemen zu vermitteln und erfahrbar zu machen, z.B.:

- **Bewegung:**
Koordinations-, Stabilitäts- und Reaktionstraining (z.B. mit MFT-Challenge Disk), Balance-Training

auf der Slackline, Körperchecks (BIA-Messung, S3 Checks), Gesunde Wirbelsäule, Selbstverteidigung, ...

- **Ernährung:**
Check your Drink-Station (Zucker- und Koffeingehalt von Softdrinks, Alkopops und Energydrinks), Gesundes Snacken, Kochworkshops, ...
- **Suchtprävention:**
Suchtkompetenz, Einsatz von Rauschbrille und Smokealizer (CO-Messung der Atemluft), ...
- **Psychosoziale Gesundheit:**
Entspannungsübungen, Stressmanagement, gesundes Selbstbild, Vorstellung von Teambuilding-Maßnahmen, ...
- **Arbeitssicherheit:**
Sonnenschutz, Erste Hilfe, Lärm-Messungen, ...

Gesundheitskompetenz-Coaching

Durch das „Gesundheitskompetenz-Coaching“ werden Schüler:innen dazu befähigt, selbst Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Sie lernen dabei, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen und zu beurteilen. Vertiefend können Schwerpunkte behandelt werden, wie z.B. das Bewerten von Gesundheits-Apps oder Gesundheitsinformationen im Internet, das Vorbereiten auf ein Arztgespräch sowie die richtige Einnahme von Medikamenten.

Arbeitssicherheit

Neben der Gesundheitsförderung bietet die SVS auch kostenlose Vorträge und Workshops zum Thema Arbeitssicherheit an und vermittelt Schüler:innen dabei die Grundlagen für ein gesundes und sicheres Arbeiten.

Kindersicherheit am Bauernhof

Zusätzlich wird in ländlichen Volksschulen das wichtige Thema „Kindersicherheit am Bauernhof“ in Form von interaktiven Workshops behandelt, um Kindern den Umgang mit Gefahrenquellen spielerisch näherzubringen.

MIT DER BVAEB ZUM GESUNDEN ARBEITSPLATZ SCHULE!

Die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) engagiert sich mit zahlreichen Angeboten für die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Schule.

Dabei unterstützt sie Bildungseinrichtungen aller Schultypen in ganz Österreich (mit Ausnahme von Oberösterreich, wo nur Bundesschulen betreut werden) auf ihrem Weg zu einem gesunden Arbeitsumfeld.

Ziel ist es, die Gesundheit von Schulleitungen, Lehrkräften und nicht-unterrichtendem Personal nachhaltig zu stärken und gesunde Rahmenbedingungen zu schaffen.

„Beim Reden kommen die Leute zusammen“: Vernetzungstreffen der BVAEB

Das Thema Vernetzung ist ein zentraler Bestandteil der Gesundheitsförderung – auch im Setting Schule. Um Schulen dabei zu unterstützen, veranstaltet die BVAEB regelmäßig Vernetzungstreffen, die Raum für Austausch, Inspiration und gemeinsames Lernen schaffen. Die Veranstaltungen richten sich an Schulen, die ein Gesundheitsförderungsprojekt umsetzen und dabei von der BVAEB begleitet werden.



Abb.: © BVAEB



Abb.: © Josef Schimmer

Gemeinsam stark: Gesunde Schulen vernetzen sich

Die Vernetzungstreffen sind ein Ort, an dem neue und innovative Ideen entstehen können.

Wie gestalten andere Schulen ihre Gesundheitsförderungsprojekte? Welche Strategien sind besonders erfolgreich? Und welche Tipps und Tricks gibt es, um Herausforderungen zu meistern?

Diese und viele weitere Fragen stehen im Mittelpunkt. So wird der Erfahrungsaustausch gefördert und die Teilnehmenden werden dazu eingeladen, voneinander zu lernen. Gleichzeitig gibt es Raum, das eigene Projekt vorzustellen und frischen Input zu erhalten. Dadurch wird Gesundheitsförderung nicht nur greifbar, sondern zu einem gemeinsamen, lebendigen Prozess.

„Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Schule“ in der Praxis

Der praxisorientierte Austausch bildet den Kern der Treffen. Ein Highlight ist ein sogenannter „Posterwalk“, bei dem Schulen ihre Gesundheitsförderungsprojekte anschaulich präsentieren können. Dabei werden Erfolge sichtbar gemacht und vor allem neue Ideen sowie Inspirationen gesammelt. Die Vernetzungstreffen werden so zur idealen Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, sich mit anderen auszutauschen und von deren Erfahrungen zu profitieren.

NEUES AUS DER BVAEB



-> Fortsetzung von S. 6

Gesundheitsförderung als nachhaltiger Prozess

Die Veranstaltung zeigt auch, wie Gesundheitsförderung langfristig und nachhaltig gestaltet werden kann. Neben wertvollen Erfahrungswerten für die Praxis erhalten die Teilnehmenden aktuelle Informationen zu relevanten Terminen, Veranstaltungen und Entwicklungen im BVAEB-Netzwerk „Gesunder Arbeitsplatz Schule“. Ein fachlicher Input zu einem aktuellen

Gesundheitsthema rundet das Programm ab und liefert neue Impulse für die Weiterentwicklung der bestehenden Projekte.

Wollen auch Sie Teil dieses lebendigen Netzwerks sein und gemeinsam mit der BVAEB einen gesunden Arbeitsplatz Schule gestalten?

Informieren Sie sich unter www.bvaeb.at/gesundheitsfoerderung oder kontaktieren Sie Ihre zuständige BVAEB-Landesstelle – die Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Seite dieses Newsletters.

TERMINE



14. Mai 2025 – 13:30 bis 18:00 Uhr

Dialog Gesunde Schule „Lehrer:innengesundheit im Fokus!“

BVAEB-Gesundheitszentrum
Resilienzpark Sitzenberg
Gesundheitsplatz 1
3454 Sitzenberg-Reidling

Anmeldung:
Per Email an dgs@sozialversicherung.at
unter Angabe von Name, Schulname und Matrikelnummer.
Anmeldeschluss: 30. April 2025

Veranstalter:
Dachverband der Sozialversicherungsträger in Kooperation mit der BVAEB

22. Oktober 2025 – 13:00 bis 18:00 Uhr

4. BVAEB-Symposium „Arbeitsplatz Schule: Gesund lehren, gesund führen, gesund leben“ in Oberösterreich

voestalpine Stahlwelt: Caseli Linz
voestalpine-Straße 3b
4020 Linz

Information & Anmeldung:
linz.symposium@bvaeb.at bzw.
www.bvaeb.at/gesundheitsfoerderung

Die Zielgruppe dieses Symposiums sind Schulleitungen sowie Pädagoginnen und Pädagogen an **Bundesschulen**.

12. November 2025 – 13:00 bis 18:00 Uhr

5. BVAEB-Symposium „Arbeitsplatz Schule: Gesund lehren, gesund führen, gesund leben“ in Wien

Europahaus Wien
Linzer Straße 429
1140 Wien

Information & Anmeldung:
symposium.wien@bvaeb.at bzw.
www.bvaeb.at/gesundheitsfoerderung

SERVICESTELLE GESUNDE SCHULE DER ÖGK

Schulische Gesundheitsförderung ist weit mehr als nur ein Konzept – sie ist der Grundstein für das Wohlbefinden und den Erfolg der nächsten Generation. Die ÖGK macht Gesundheit in den Schulen zum Thema und ist mit ihren Servicestellen die erste Ansprechpartnerin für Schulen.

Wir unterstützen Schulen bei der Planung und Umsetzung von gesundheitsfördernden Projekten, nach genauen Qualitätskriterien, ganzheitlich und nachhaltig. Die regional in den Bundesländern verankerten „Servicestellen Gesunde Schule“ haben zum Ziel, den Weg zur gesundheitsfördernden Schule zu begleiten, bedarfsgerecht zu unterstützen und Impulse zu setzen.

Unser Leistungsangebot:

- Dreijährige Prozessbegleitung direkt an der Schule
- Finanzielle Unterstützung für die Umsetzung von Maßnahmen im Rahmen der Prozessbegleitung
- Kostenfreie Angebote zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen
- ÖGK Schoolbox für Pädagoginnen und Pädagogen (Online Fortbildungsprogramm in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule)
- Kostenfreie Informationsmaterialien
- Abschlusszertifikat als sichtbares Zeichen nach außen
- Nachhaltigkeitsangebote
- Vernetzung mit unseren Projektschulen

Bei Fragen und für weitere Informationen kontaktieren Sie das Team der Servicestelle Gesunde Schule der Österreichischen Gesundheitskasse unter schule@oegk.at.



Abb.: © Robert Krieschke/stock.adobe.com

ONLINE- Informations- veranstaltung

**Lust auf mehr Informationen
rund um das Angebot der
Schulischen Gesundheits-
förderung der ÖGK?**

Dann nehmen Sie am **Montag, 28. April 2025**, von **15:00 bis 16:00 Uhr** online an der Informationsveranstaltung teil und erfahren alles Wissenswerte rund um eine Kooperation mit der ÖGK. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Die Anmeldung erfolgt unter:

www.gesundheitskasse.at/vema/views/event.xhtml?id=veranstaltung-wir-sindklasse-ndrwutcq5x-v9nds7o7k0iuxha?contentid=10007.892883&portal=oegkportal

KINDERTELLER

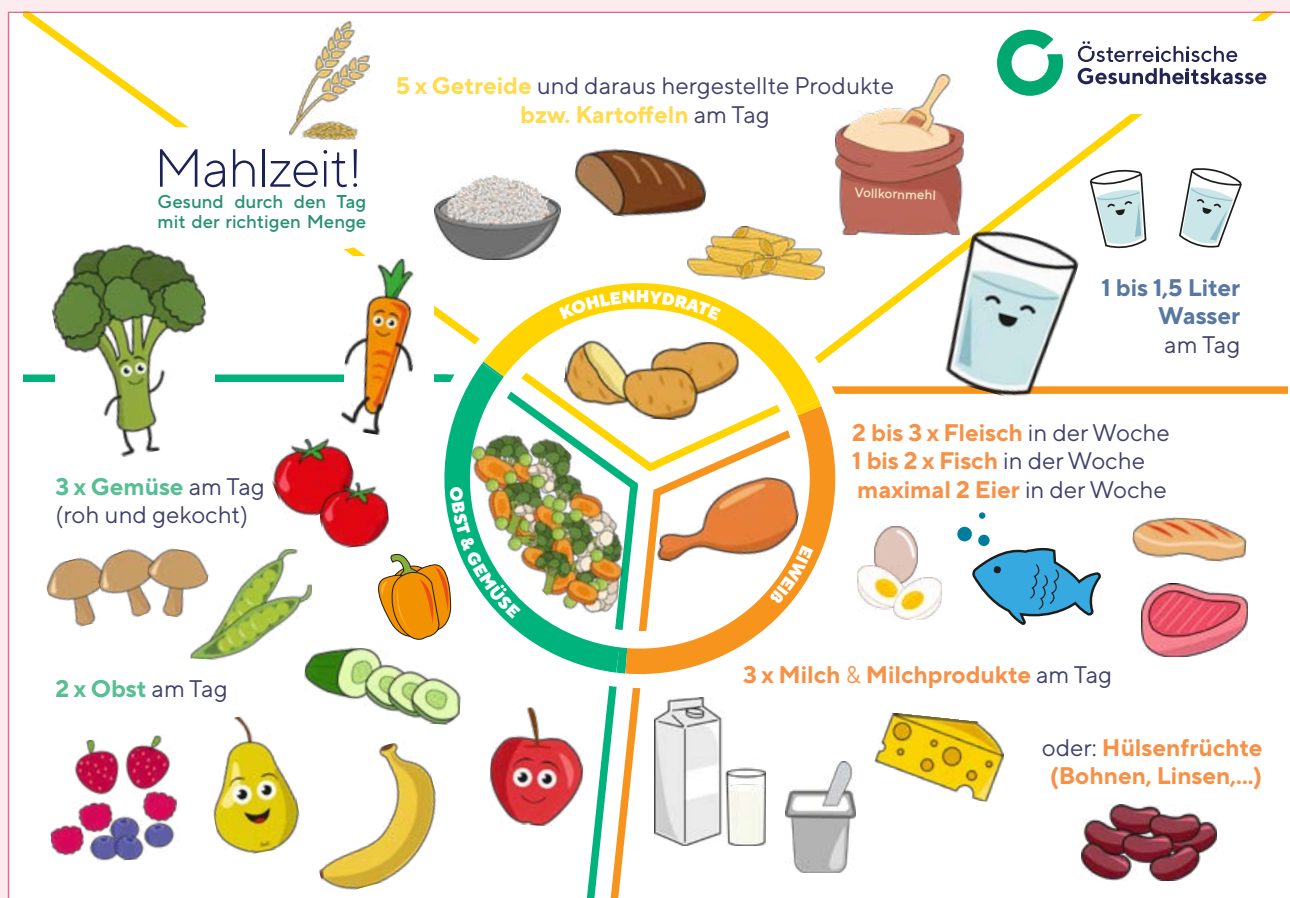
Gestalte dir deine Superheldenmahlzeit beim Frühstück, Mittag- und Abendessen ganz einfach selbst.

Teile deinen Teller in drei Teile:

- Ein Teil davon sind die **Beilagen**.
Diese liefern dir die nötige Energie; man nennt sie Kohlenhydrate. Dazu gehören unter anderem Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot und Müsli-flocken.
- Ein Teil besteht aus **Eiweiß**.
Dieses liefert dir vor allem die nötige Muskelkraft und ist enthalten in Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukten wie Käse, Joghurt und Topfen, aber auch in Hülsenfrüchten. Das sind z.B. Bohnen, Linsen und Erbsen.

Der dritte Teil besteht aus **Obst und/oder Gemüse**.
Diese liefern dir die nötigen Vitamine für die Abwehr von Krankheitserregern, damit du nicht krank wirst.

Diese drei Teile kannst du je nach Mahlzeit unterschiedlich zusammenstellen. Zum Frühstück z.B. Müsli-flocken mit Naturjoghurt und einem Apfel. Zu Mittag z.B. Kartoffeln mit Fisch und gemischtem Gemüse oder einem Salat und als Abendessen z.B. Brot mit einem Topfenaufstrich und Karotten und Gurken.



MAHLZEITENTELLER KINDER

Portionsgrößen

	Nahrungsmittel	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht	
			4-6 Jahre	7-10 Jahre
Getränke		1 bis 1,5 Liter	1 Glas: 200 ml 1 Tasse: 180 ml	1 Glas: 200 ml 1 Tasse: 180 ml
Obst und Gemüse		3 Portionen Gemüse 2 Portionen Obst 	Gemüse gegart: 110 g Rohkost: 60 g Salat: 40 g Hülsenfrüchte: 30 bis 40 g roh, 70 g gekocht Obst: 60 g	Gemüse gegart: 130 g Rohkost: 70 g Salat: 50 g Hülsenfrüchte: 40 g roh, 80 g gekocht Obst: 70 g
Kohlenhydrate		5 Portionen (Rohgewicht) 	Brot/Gebäck: 40 g Müsli/Flocken: 40 g Reis/Getreide: 40 g roh, 120 g gekocht Nudeln: 50 g roh, 150 g gekocht Kartoffeln: 130 g Vollkorn bevorzugen	Brot/Gebäck: 50 g Müsli/Flocken: 50 g Reis/Getreide: 50 g roh, 150 g gekocht Nudeln: 60 g roh, 180 g gekocht Kartoffeln: 140 g Vollkorn bevorzugen
Eiweiß		3 Portionen 	Milch, Sojadrink: 125 ml (Soja-)Joghurt: 100 ml Topfen, Hüttenkäse: 50 g Käse: 20 g	Milch, Sojadrink: 150 ml (Soja-)Joghurt: 110 ml Topfen, Hüttenkäse: 60 g Käse: 30 g
	 1-2 x / Woche bis zu 2 x / Woche alternativ: Tofu 2-3 x / Woche	1 Portion (Rohgewicht) 	Fisch: 60 g Fleisch: 60 g Wurstwaren: 60 g Ei: 1 Stk. Tofu-, Seitan- und Lupinen- Produkte: 60 g	Fisch: 70 g Fleisch: 70 g Wurstwaren: 70 g Ei: 1 Stk. Tofu-, Seitan- und Lupinen- Produkte: 70 g
Fette		5 Portionen 	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 TL Butter, Margarine: sparsam Nüsse/Samen: 1 TL	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 TL Butter, Margarine: sparsam Nüsse/Samen: 1 TL
Snacks		Mit Maß genießen 	130 bis 140 kcal	150 bis 170 kcal

Tagesbeispiel



Frühstück

Haferflockenmüsli mit Joghurt und Obst

Jause
Doppeldeckerbrot mit Käse und Gemüsesticks



Mittag

Spaghetti Bolognese mit Salat



Nachmittagsjause
Obst



Abendessen

Linsensuppe mit einer Scheibe Brot und Gemüse



Und immer viel Wasser trinken!



JUGENDTELLER

Der Mahlzeitenteller zeigt dir auf einen Blick, wie du dir clever und bunt dein Essen zusammenstellen kannst.

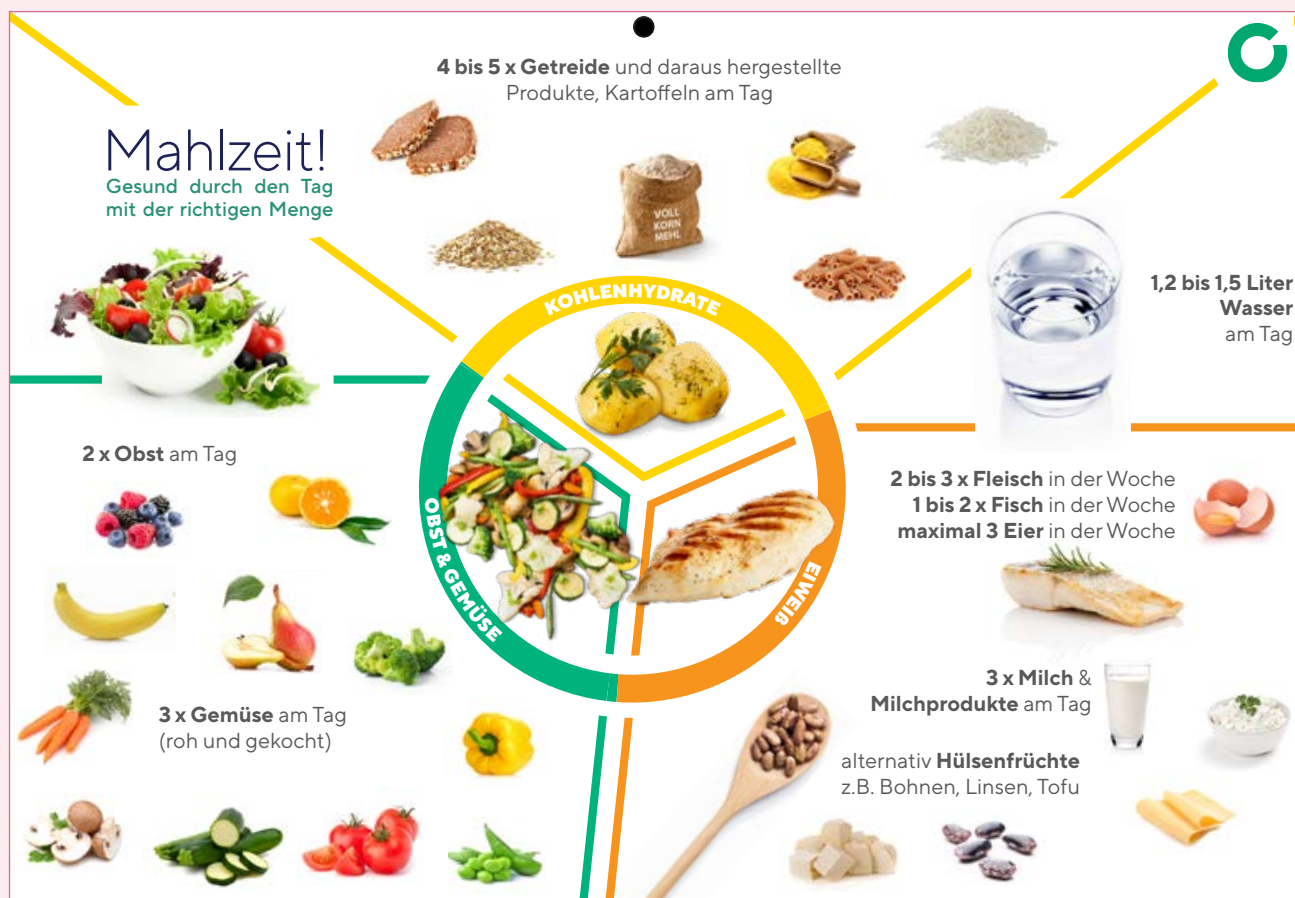
Deine Hauptmahlzeiten – Frühstück, Mittagessen und Abendessen – bestehen idealerweise aus den drei Elementen

- Kohlenhydrate
- Eiweiß
- Gemüse, Salat und/oder Obst zu gleichen Teilen.

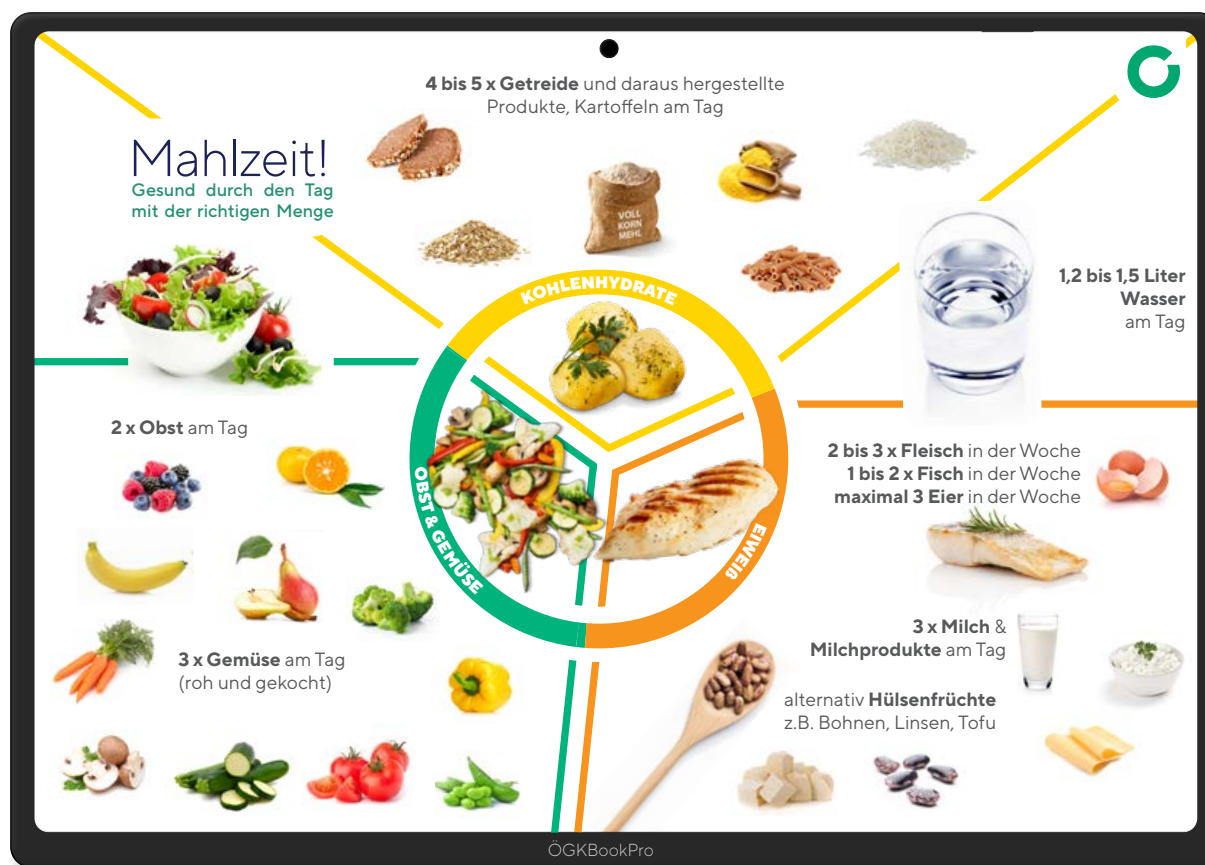
Eine faustgroße Portion **Kohlenhydrate**, das sind z.B. Müsliflocken, Kartoffeln, Nudeln oder Reis, pro Mahlzeit liefert dir die nötige Energie für die geistige oder körperliche Leistung.

Eiweiß wird für viele Funktionen im Körper benötigt, hauptsächlich besteht unsere Muskulatur daraus. Eiweiß ist sowohl in tierischen (Fleisch, Fisch, Milch- und Milchprodukten, Eiern) als auch pflanzlichen (Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen) Lebensmitteln enthalten.

Und **Gemüse, Salat und Obst** als drittes Element liefern dir die lebensnotwendigen Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem für ein gut funktionierendes Immunsystem.



MAHLZEITENTELLER JUGENDLICHE



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion: Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien, www.gesundheitskasse.at/Impressum, Gestaltung: MajorTOM, Paradeisergasse 9/1, 9020 Klagenfurt a. Ws. & ÖGK Kärnten, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt a. Ws., Bilder: Shutterstock, Satz- und Druckfehler vorbehalten. 16-ÖGK/GFP-99/8b-30.11.23

Quellenangabe: Die Portionsgrößen beziehen sich auf die Empfehlungen für Jugendliche der Schweizer Gesellschaft für Ernährung sowie der DACH-Referenzwerte und können je nach Geschlecht, Größe, Gewicht, Gesundheitszustand und körperliche Aktivität variieren.



Viele weitere Angebote und Informationen zum Thema Ernährung befinden sich auf der ÖGK Website:

Portionsgrößen

Nahrungsmittel	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht
Getränke	1,2 bis 1,5 Liter bei Hitze und oder Sport muss die Trinkmenge erhöht werden	1 Glas: 200 bis 250 ml 1 Tasse: 200 ml
Obst und Gemüse	3 Portionen Gemüse 2 Portionen Obst 1 Port.	Gemüse gegart: 200 g Rohkost: 100 g Salat: 75 g Hülsenfrüchte: 100 g roh, 200 g gekocht Obst: 120 g
Kohlenhydrate	4 bis 5 Portionen (Rohgewicht) 1 Port.	Brot/Gebäck: 100 g Müsl/Flocken: 60 bis 70 g Reis/Getreide: 50 bis 60 g roh, 150 bis 180 g gekocht Nudeln: 60 bis 70 g roh, 180 bis 210 g gekocht Kartoffeln: 270 g Vollkorn bevorzugen
Eiweiß	3 Portionen 1 Port. (Rohgewicht) 1 Port. (gekocht) 2 bis 3 Eier pro Woche alternativ	Milch, Sojadrink: 200 ml (Soja-)Joghurt, Topfen, Hüttenkäse: 150 bis 200 g Käse: 30 g Fisch: 90 bis 100 g Fleisch: 90 bis 100 g Wurstwaren: 50 g Ei: 1 Stk. Tofu-, Seitan- & Lupinenprodukte: 90 bis 100 g
Fette	3 bis 4 Portionen 1 Port.	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 EL Butter, Margarine: 1 EL Nüsse/Samen: 1 EL
Snacks	Mit Maß genießen 1 Port.	Schokolade/Kekse: 25 g salzige Knabbereien: 20 bis 30 g Süßgetränke: 200 ml

Tagesbeispiel

Frühstück
Haferflocken mit Obst und Naturjoghurt

Jause
Weckerl mit Käse und Gemüse

Mittagessen
Spaghetti Bolognese mit Salat

Nachmittagsjause
Obst mit Naturjoghurt

Abendessen
Linsensuppe mit Brot

GESUNDHEITSTAG AN DER FS MARIA LANKOWITZ

Gesundheit und Wohlbefinden sind von entscheidender Bedeutung, wenn es darum geht, erfolgreich zu lernen, zu unterrichten und zu arbeiten.

Aus diesem Grund fand im September 2024 im Rahmen des Projekts Gesunde Schule an der Fachschule Maria Lankowitz ein ganz besonderer Gesundheits-Workshop-Tag statt, der sowohl Schüler:innen als auch Pädagog:innen begeisterte.

An diesem Tag – ganz im Zeichen der Gesundheit – wurde eine Vielzahl von Workshops angeboten, die auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmer:innen abgestimmt waren. Die Themen reichten von Entspannungstechniken über Bewegung und Ernährung bis hin zu Aromaölen, Selbstverteidigung und Hautpflege. Die Schüler:innen hatten die Möglichkeit, je nach persönlichem Interesse drei Themenbereiche auszuwählen. Besonders großes Interesse zeigten die Teilnehmer:innen an den Workshops zu Aromaölen und Hautpflege, in denen sie wertvolle Tipps und Kenntnisse erlangten, die nicht nur das persönliche Wohlbefinden fördern, sondern auch in den Alltag integriert werden können. Das Angebot war nicht nur eine hervorragende Vorbereitung auf das kommende Schuljahr, sondern auch eine Quelle der Motivation, die den Schüler:innen half, mit frischem Elan in den Unterricht zu starten.



Auch für die Pädagog:innen und das nicht unterrichtende Personal wurde ein abwechslungsreiches Programm angeboten, das sich auf Bewegung und psychosoziale Gesundheit konzentrierte. Diese Angebote haben beigetragen, ein gesundes Arbeitsumfeld zu fördern und das Teamgefühl zu stärken.



Im zweiten Jahrgang fand aufgrund einer Klassenzusammenlegung in der ersten Schulwoche zusätzlich ein spannendes dreistündiges Team-Building im Freien statt. Hier hatten die Schüler:innen die Gelegenheit, einander besser kennenzulernen, Vertrauen aufzubauen und gemeinsam Herausforderungen zu meistern. Solche Aktivitäten sind von großer Bedeutung, um den Zusammenhalt innerhalb der Klasse zu stärken und eine positive Lern-Atmosphäre zu schaffen.

Zusätzlich wurde für die Schüler:innen des zweiten und dritten Jahrgangs ein Workshop mit dem Schwerpunkt Finanzbildung angeboten, der wertvolle Kenntnisse über finanzielle Planung und Entscheidungsfindung vermittelte. In einer Welt, in der finanzielle Bildung immer wichtiger wird, erhielten die Schüler:innen hier die Werkzeuge, um Entscheidungen für ihre Zukunft zu treffen. Denn auch finanzielle Sicherheit ist eine wichtige Basis, um die Gesundheit zu erhalten.

BIA-Messungen und professionelles Krafttraining

Ein weiterer wichtiger Aspekt der schulischen Gesundheitsförderung an der FS Maria Lankowitz ist die Möglichkeit, regelmäßige bioelektrische Impedanzanalysen (BIA-Messungen) zur Bestimmung der Körperzusammensetzung durchführen zu lassen. Der Fokus wird bei diesen Messungen auf den ressourcenorientierten (positiven) Zugang zum Muskelaufbau gelegt. Die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden soll ohne Druck und Zwang erfolgen und auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt werden. Aufbauend auf dem Motto „die Muskelmasse als Goldschatz“ wurden an der Schule zusätzlich Einheiten mit professionellen Trainer:innen zum Thema „Krafttraining und Muskelaufbau“ abgehalten.

BEISPIELE AUS DER PRAXIS



Abb.: © FS Maria Lankowitz



Abb.: © FS Maria Lankowitz

-> Fortsetzung von S. 13

Dank der Förderung aus den Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Steiermark wird die Fachschule Maria Lankowitz in weiterer Folge zu einer gesunden Schule, in der das Wohlbefinden aller Beteiligten im Mittelpunkt steht. Solche Initiativen sind entscheidend, um eine positive Lernumgebung zu schaffen, die nicht nur den Erfolg, sondern auch die persönliche Entwicklung und die Gesundheit der Schüler:innen fördert.

GESUNDE SCHULE-WORKSHOP AN DER FS SCHLOSS STEIN

Konzentration, Entspannung und Augengesundheit im Fokus

In einem interaktiven Workshop mit Cogniskills erhielten die Schülerinnen und Schüler der Fachschule Schloss Stein wertvolle Einblicke in die Wichtigkeit der Augengesundheit.

Der Workshop bot eine abwechslungsreiche Mischung aus Entspannungsübungen, kognitiven Reizen und Bewegungsaktivitäten, um Konzentration und Wohlbefinden zu fördern. Die Teilnehmenden konnten verschiedene Techniken erlernen, wie sie ihre Augen im Alltag entlasten und ihre Konzentrationsfähigkeit stärken können.

Neben ausgleichenden Übungen wurden auch praktische Tipps vermittelt, um das Bewusstsein für die Bedeutung der Augen und die Rolle der Bewegung im Alltag zu schärfen.



Abb.: © FS Schloss Stein



Abb.: © FS Schloss Stein

GESUNDHEITSTAG IN DER LFS KOBENZ



Abb.: © LFS Kobenz



Abb.: © LFS Kobenz

Im Rahmen des Projekts Gesunde Schule konnte der erste Jahrgang in der letzten Schulwoche einen coolen wie auch lehrreichen Stationsbetrieb absolvieren.

Die Workshops Bewegung, Ernährung sowie Suchtprävention wurden von den Schüler:innen sehr gerne angenommen. Danke an das „Gesundheits-Team“ für die Organisation des „LFS Kobenzer Gesundheitstages“!

3. RAUMBERGER GESUNDHEITSTAG IN DER HBLFA RAUMBERG-GUMPENSTEIN

Im Rahmen des Projekts Gesunde Schule, das von der SVS und BVAEB für Land- und forstwirtschaftliche Schulen angeboten wird, fand am 6.5.2024 der mittlerweile „3. Raumberger Gesundheitstag“ statt.

Eine externe Gesundheitsexpertin, Frau Mag. Angerer, eröffnete den Tag mit einem Vortrag zum Thema „Stress im (Schul-)Alltag“, danach hatten die Schüler:innen die Möglichkeit, aus zwölf verschiedenen Workshops zu den Themen Sucht, Ernährung, psychische Gesundheit, Kräuter, Bogenschießen, Klettern, Laufen, Yoga, Bogenschießen, Laufen, Erste

Hilfe bzw. einem Vortrag der Polizei auszuwählen. Zusätzlich bestand auch die Möglichkeit, einen Sehtest zu machen.

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“, sagte schon Arthur Schopenhauer, und nur, wer für seine Gesundheit sorgt, kann auf Gesundheit hoffen.

So sollte dieser Tag den Jugendlichen in Erinnerung rufen, was jeder für sich tun kann, um möglichst gesund zu bleiben.

GESUNDHEIT ALS GELEBTE SCHULPHILOSOPHIE AN DER VS WEST SPITTAL

Die Volksschule West Spittal setzt mit ihrem umfassenden Konzept zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Schule neue Maßstäbe.

Mit dem Ziel, das Wohlbefinden aller Mitarbeitenden nachhaltig zu stärken, wurden vielfältige Maßnahmen erarbeitet und fest in die Schulentwicklung sowie in den Schulalltag integriert. Durch die enge Zusammenarbeit des engagierten Gesundheitsteams und die Einbindung des Kollegiums konnte eine Kultur der Gesundheit geschaffen werden, die täglich gelebt wird. Für ihr besonderes Engagement wurde die Schule mit dem nationalen BVAEB-Gütesiegel „Gesunder Arbeitsplatz Schule“ – einem sichtbaren Qualitätsmerkmal für die nachhaltige Integration von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung – ausgezeichnet.

Ganzheitliche Maßnahmen zur Gesundheitsförderung

Um das Wohlbefinden des Kollegiums zu steigern, liegt ein Fokus auf Bewegung: Regelmäßige Bewegungspausen an der frischen Luft und Workshops, wie Nordic Walking oder Smovey-Training, sind in das Schuljahr integriert worden.

Ergänzend dazu bot der Workshop „Easy Cooking“ praktische Einblicke in die Zubereitung gesunder



Abb.: © Gabriele Kleinsasser

Mahlzeiten, was nicht nur das Gesundheitsbewusstsein stärkt, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl innerhalb des Kollegiums fördert. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Stressmanagement und der mentalen Gesundheit. Achtsamkeitstrainings, Supervisionen sowie Workshops zur Stressbewältigung stärken die Resilienz und bieten wertvolle Unterstützung in herausfordernden Situationen.

Gesundheitsförderung als gelebte Verantwortung

Das Leitbild „Gemeinsam gesund durchs Schuljahr“ betont das Wohlbefinden aller und begleitet Lehrkräfte, Kinder und Eltern durch das gesamte Schuljahr. Die Umsetzung der gesundheitsfördernden Maßnahmen erfolgt unter Einbindung des gesamten Kolle

BEISPIELE AUS DER PRAXIS

-> Fortsetzung von S. 15

giums. Regelmäßige Feedbackrunden und Bedarfsanalysen schaffen Raum, um individuelle Bedürfnisse zu erkennen und gemeinsam passende Lösungen zu erarbeiten. Dabei kommt der Schulleitung eine entscheidende Rolle zu: Sie lebt gesundheitsbewusstes Verhalten aktiv vor und unterstützt das Team durch die Bereitstellung von zeitlichen und materiellen Ressourcen. Eine offene und transparente Kommunikation sorgt dafür, dass Gesundheitsmaßnahmen in regelmäßigen Frühbesprechungen, per SkoolChat und in persönlichen Gesprächen vermittelt werden. Dies stärkt das Engagement und schafft ein positives



Abb.: © Gabriele Kleinsasser



Abb.: © Gabriele Kleinsasser

Klima, in dem Gesundheit als gemeinsames Ziel aktiv gelebt wird.

Die Gesundheitsförderung zeigt spürbare Erfolge: Optimierte Kommunikationsstrukturen und zielgerichtete Maßnahmen haben die Arbeitszufriedenheit deutlich gesteigert.

Gleichzeitig konnten Stresssymptome reduziert und die mentale Gesundheit der Mitarbeitenden nachhaltig gestärkt werden.

Die Schule setzt auf Nachhaltigkeit, indem bestehende Maßnahmen evaluiert und weiterentwickelt werden. Mit innovativen Ansätzen bleibt das Wohlbefinden der Mitarbeitenden langfristig im Fokus.

Die VS West Spittal zeigt, wie durch gelebte Gesundheitsförderung nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Motivation und der Teamgeist innerhalb einer Schule gestärkt werden können. Andere Schulen sind herzlich eingeladen, sich von diesem Beispiel inspirieren zu lassen und den Gesundheitsgedanken in ihre eigenen Strukturen zu integrieren.



Volksschule West Spittal an der Drau

Schulleitung: VD Florian Zmöltnig, MA

Projektleitung: Gabriele Kleinsasser, MA BA BEd

Lutherstraße 9, 9800 Spittal an der Drau

<https://vs-west-spittal.ksn.at/>

UNSERE ANSPRECHPARTNER:INNEN



Servicestelle gesunde Schule der ÖGK

Telefon: 05 07 66 - 141 035 28

E-Mail: schule@oegk.at



Service Stelle gesunde Schule Wien, NÖ, Burgenland

Telefon: 05 0405-21708

E-Mail: gesundheitsfoerderung@bvaeb.at

Service Stelle gesunde Schule Kärnten

Telefon: 05 0405-26723

E-Mail: kft.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at

Service Stelle gesunde Schule Oberösterreich

Telefon: 05 0405-24860

E-Mail: linz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at

Service Stelle gesunde Schule Salzburg

Telefon: 05 0405-27541

E-Mail: sbg.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at

Service Stelle gesunde Schule Steiermark

Telefon: 05 0405-25780

E-Mail: graz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at

Service Stelle gesunde Schule Tirol

Telefon: 05 0405-28170

E-Mail: ibk.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at

Service Stelle gesunde Schule Vorarlberg

Telefon: 05 0405-29028

E-Mail: bgz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at

Web: www.bvaeb.at/gesundheitsfoerderung



Sozialversicherung der Selbständigen

Telefon: 050 808 808

E-Mail: dlz.sg@svs.at

Web: www.svs.at/gesundheit



Allgemeine Unfallversicherungsanstalt

Telefon: 05 93 93 - 200 00

E-Mail: hub@auva.at

Web: www.auva.at