



## GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN DER STADTTEILARBEIT DER NACHBARSCHAFTSZENTREN

Kordula Stephan

WIENER HILFSWERK

„Gesundheit wird von Menschen in ihrer  
alltäglichen Umwelt geschaffen und  
gelebt: dort, wo sie spielen, lernen,  
arbeiten und lieben.“ (Ottawa-Charta WHO 1986)



GESUNDHEITSFÖRDERUNG

WIENER HILFSWERK

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN DEN NACHBARSCHAFTSZENTREN

- INTERDISZIPLINÄR
- NIEDERSCHWELLIG
- EMANZIPATORISCH
- NACHHALTIG



- BEWEGUNG
- **ERNÄHRUNG**
- ENTSPANNUNG



WHW-NZ-Kochen-05.jpg

## GESUNDHEITSBILDUNG & GESUNDHEITSVERMITTLUNG

Regelmäßige Gesundheitsveranstaltungen



Stärken selbstbestimmtes gesundheitsförderndes  
Verhalten



Helfen gesundes Verhalten im Alltag leichter umzusetzen



Stellen für Besucher\*innen der Nachbarschaftszentren eine  
wichtige Entscheidungs- und Beurteilungshilfe dar

## FORMATE

- Workshops
- Vorträge
- Kochgruppen
- Gesundheits-Serie „Vielfalt statt Einfach“
- Inputs im Rahmen von Gruppenaktivitäten



## Workshop-Beispiele

- „Auf die Plätze fertig los! Schulstart in Wien“ (2014-2019)
- „Gesundheits-Tage“ (2014-2019)
- „Gemeinsam leichter“ (2020)
- „Bewährte Hausmittel für die kalte Jahreszeit“ (2017)
- „1x1 der gesunden Ernährung“ (2018/2019)



## BEISPIEL WORKSHOP

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



WIENER HILFSWERK Gesundheitszentrum 3 Barockgasse  
Barockgasse 3, A-1030 Wien  
Tel.: 01713 82 46, Fax: 01713 82 46-18  
eMail: [ns@wienerhilfswerk.at](mailto:ns@wienerhilfswerk.at), Internet: [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)



### Gesundheitstage & Gesundheitsberatungen 2016

Name: \_\_\_\_\_ Geb. Jahr: \_\_\_\_\_

	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Anmerk.
Optional						
Körpergröße:						
Körpergewicht:						
Bauchumfang:						
T/H-Quotient:						
BMI:						
Handkraft/ Vigorimeter:						
Blutdruck/ RR:						
ev. Puls:						
Sonstige Anmerk.:						
Weitere Info:						

WIENER HILFSWERK Gesundheitszentrum 3 Barockgasse  
Barockgasse 3, A-1030 Wien  
Tel.: 01713 82 46, Fax: 01713 82 46-18  
eMail: [ns@wienerhilfswerk.at](mailto:ns@wienerhilfswerk.at), Internet: [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)



**Bauchumfang:**  
Idealwerte: Frauen bis 80 cm (massiv erhöht über 88 cm)  
Männer bis 94 cm (massiv erhöht über 102 cm)

**Taille/ Hüft-Quotient:** Idealwerte Frauen < 0,85 Männer < 1,00  
Apfel- oder Birnentyp?  
Je größer der Taille/Hüft-Quotient, desto mehr Fett sitzt am Bauch (=Apfeltyp).  
Bei geringeren T/H-Quotienten sitzt das Fett hauptsächlich auf Hüfte, Po und Oberschenkeln (=Birnentyp) Bauchbetonte Fettpolster sind besonders gefährlich für die Entwicklung von Stoffwechselerkrankungen. Kleiner Trost, Abnehmen geht dem Apfeltyp meist leichter!

**Berechnung:**  
1. Taillenumfang (zwischen Unterrand des Rippenbogens und oberem Hüftknochen-ca. Nabelhöhe)  
2. Hüftumfang (auf der Höhe des Post. an der stärksten Stelle)  
3. Taillenumfang in cm dividiert durch Hüftumfang in cm  
z.B.: Frau Taillenumfang 80cm: 98cm Hüftumfang = 0,81

**BMI:**  
18-24: Untergewicht 19,5-24,9: Normalgewicht  
25-29,9: Übergewicht >30: starkes Übergewicht  
Berechnung: Körpergewicht/ (Körpergr. in Metern)<sup>2</sup> z.B.: 71 kg/ (1,72x 1,72)<sup>2</sup> = 24

**Körperfettanteil in %:**  
Frauen: normal 20-30% beliebt 30-35% erhöht 35-40% deutlich | > als 40%  
Männer: normal 10-20% beliebt 20-25% erhöht 25-30% deutlich | > als 30%

**Hinweis:** bei dieser Messung sind viele Faktoren (Hormonstatus, Abendessen am Vortag, Medikamenteneinnahme etc.) zu berücksichtigen!

**Vigorimeter:** Frauen: 0,7-1,2 kp (Klopascal)  
Männer: 0,8-1,3kp (=0,78-1,27 bar)  
1 bar sind 100 KPa

**RR:** 120/80 bis 140/90 **Puls:** Ruhepuls Frauen 60-70 Männer 75  
ältere Menschen 60-85,  
Kinder bis 4 Jahren etwa 100

GESUNDHEITS-AKTIONSTAGE (2014-2019)

WIENER HILFSWERK

## Workshop-Beispiele

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



- „Auf die Plätze fertig los! Schulstart in Wien“ (2014-2019)
- „Gesundheits-Tage“ (2014-2019)
- „Gemeinsam leichter“ (2020)
- „Bewährte Hausmittel für die kalte Jahreszeit“ (2017)
- „1x1 der gesunden Ernährung“ (2018/2019)



GESUNDHEITSFÖRDERUNG

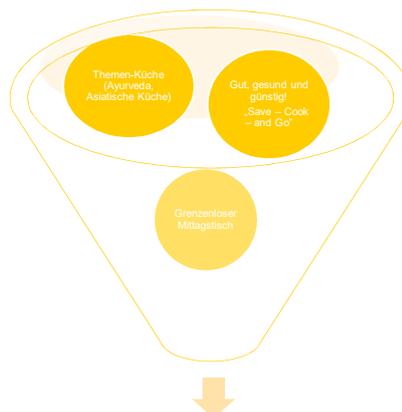
WIENER HILFSWERK

## Vorträge



- „Gluten, Fruktose, Histamin... – was ist das?“ (Schwerpunktthema Nahrungsmittelunverträglichkeiten, 2014)
- „Knochengesunde Ernährung“ (Schwerpunktthema Osteoporose, 2012/2019)
- „Cholesterin und Leberstoffwechsel“ (2017/2019)
- „Nahrungsergänzungsmittel – Nutzen oder Verkaufsgag?“ (2021)

## Kochgruppen-Kochevents



Bewusstseinsbildung  
praktische Umsetzung

## Kochgruppen

### Beispiel „Gut, gesund und günstig“

**Zielgruppe:**

- alleinlebende Personen
- Personen mit wenig Kocherfahrung
- Personen mit geringen finanziellen Mitteln

### Beispiel „Grenzenloser Mittagstisch“ im Rahmen der Integrationswochen

**Zielgruppe:**

- v.a. Personen mit Migrationsbiografie
- Personen mit Interesse am kulturellen Austausch



## NACHHALTIGKEIT IN DEN HILFSWERK NACHBARSCHAFTSZENTREN



Nachhaltige Aktionsprojekte



Fair-Teiler Kühlschrank



Lebensmittel-Spenden



Wissenstransfer (Too good to go...)

- Beteiligung an **Aktionstagen Nachhaltigkeit** (ab 2016)
- **Nachhaltig wirksam!** Kooperationen & Projekte
  - „Zweite Chance für Bio-Obst und Bio-Gemüse“ (BioHof Adamah, 2017)
  - “Save – Cook – and Go” (2018)
- **Fair-Teiler** in den Nachbarschaftszentren
  - Kühlschränke zur Weitergabe genießbarer Lebensmittel & Vermeidung von Lebensmittelabfällen



## FAIR-TEILER

- Kooperation mit dem Ökosozialen Forum Wien
- An 5 Standorten der Hilfswerk Nachbarschaftszentren
- Beitrag zur Lebensmittelrettung
- Aufklärung über Lebensmittelverschwendung



Rettung und Weitergabe von mehr als 1.500 Kilogramm Lebensmittel pro Jahr



## WISSENSTRANSFER + WISSENSVERMITTLUNG GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### ERFOLGSFAKTOREN

Niederschwelligkeit

Nachhaltigkeit

Empowerment

Partizipation



Offenheit zu anderen Disziplinen und Kooperationspartner\*innen

Bei Fragen...

### Kontakt



WHW-NZ-Freiwillig-06.jpg

Mag. <sup>a</sup> Kordula Stephan  
Fachliche Leitung DGKP –  
Gesundheitsbereich &  
Freiwilligenkoordination  
Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentrum  
3 – Landstraße  
+43 1 512 36 61-3250 | +43 664 88 900  
880  
[kordula.stephan@wiener.hilfswerk.at](mailto:kordula.stephan@wiener.hilfswerk.at)

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.**