



KLAGENFURT
AM WÖRTHERSEE

GESUNDHEIT, JUGEND UND FAMILIE



SCHULJAHRESBERICHT
PRÄVENTION 2019/2020

Impressum:

Herausgeber:

Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee
Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie - Prävention

Bahnhofstraße 35, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
T +463 537-4867
E-Mail: praevention@klagenfurt.at

Installation/Fotos:

Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie
Dr.ⁱⁿ Tatjana Kampus
Mag.^a Barbara Schreier
Gabriele Kruger
Dr.ⁱⁿ Jutta Hafner-Sorger

Dr.ⁱⁿ Sandra Brenner

Mag.^a Karin Ertl, Seniorenbüro / Mitten im Leben – Mitten in Klagenfurt / 50plus
REVAN Kärnten, ÖGK
StadtPresse/Fritz
Foto Wajand

Bigstock Fotos

Druck:

StadtDruckerei, Abt. StadtKommunikation
Neuer Platz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	5
GESUNDHEITSFÖRDERUNG & PRÄVENTION	6
BEWEGUNG und AKTIVE MOBILITÄT	7
BILLY FIT im Kindergarten	7
unterhaltungsturnen	8
WIR BEWEGEN WAS!	9
ERSTE HILFE	10
Erste-Hilfe-Kurse in Klagenfurter Volksschulklassen	10
GESUNDE ERNÄHRUNG	11
Gütesiegel „Gesunde Küche“	11
Ernährungsworkshop „... und was isst und trinkst du?“	13
Projekt „Meine gesunde Jause für die Pause“	13
Gesundheitstag Südpark	14
REVAN Vortrag Elternabend	15
INTERN#, einfach gut informiert. Die Mitarbeiterzeitung der Landeshauptstadt Klagenfurt a.Ws., ...	15
Projekt „Leichter durchs Leben“	17
GEWALTPRÄVENTION	20
Capless 4 School – Konfliktprävention und Verhaltenstraining	20
HÖR- und LÄRMSCHUTZ	21
Interaktiver Workshop "HÖR auf LÄRM"	21
MEDIENKOMPETENZ- und MOBBINGPRÄVENTION	23
Nutzen und Gefahren der digitalen Welten	23
MINI MAX® - die 1. Kärntner Zeitung für Schule und Freizeit	27
SEELISCHE GESUNDHEIT	28
Workshop „Achtsamkeit macht Schule“	28
GÜTESIEGEL „GESUNDE SCHULE“	31
PLATTFORM PRÄVENTION	33
PRÄVENTIONSVERANSTALTUNGEN	35
19. Klagenfurter Gesundheitspreis	36
MINI MED Studium	45
ZAHNPROPHYLAXE	51
Elternberatung	52
Zahngesundheit in der Volksschule	52

Literaturverzeichnis

Quellen:

Fonds Gesundes Österreich 2018 „Aktive Mobilität – Argumentarium Kompakt. Intersektorale Argumente zur Förderung Aktiver Mobilität in Österreich“

<https://www.minimed.at/ueber-uns/>

Zeitungsberichte:

Klagenfurter Stadtzeitung, 23. November 2019, Seite 38 (Billy fit im Kindergarten, Gütesiegel „Gesunde Schule“)

Mitarbeitermagazin INTERN#, Ausgabe 5, September 2019

Mitarbeitermagazin INTERN#, Ausgabe 6, Dezember 2019

MINI MAX, Die 1. Kärntner Zeitung für Schule und Freizeit, Jänner/Februar 2020

Sehr geehrte Damen und Herren!



Das wichtigste Gut des Menschen ist seine Gesundheit!

Als Gesundheitsreferent der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee liegt mir daher die Gesundheitsförderung, insbesondere die gezielte Entwicklung von Strategien zur Prävention von Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter, besonders am Herzen. Wie sie im aktuellen/vorliegenden Jahresbericht nachlesen können, werden vom Präventionsteam der Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie zahlreiche nachhaltig wirkende Gesundheitsstrategien erarbeitet und nutzbringend umgesetzt.

Ein Fixpunkt ist das Thema „Gesunde Ernährung“ geworden, das unter anderem in den Gütesiegeln „Gesunde Küche“ und „Gesunde Schule“ wie auch im Klagenfurter Gesundheitspreis seinen Niederschlag findet. Auch die Plattform Prävention hat sich sehr gut entwickelt und ist zu einem umfangreichen Netzwerk von Organisationen und Vereinen geworden, die bedeutend zur Förderung und Erhaltung der physischen und psychischen Gesundheit unserer Kinder beitragen.

Mein besonderer Dank gilt all meinen Kolleg*innen der Präventionsstelle, die täglich mit Herz und Engagement Ideen entwickeln und umsetzen. So ist eine erfolgreiche Arbeit garantiert und für die Zukunft sichergestellt!

Gesunde Grüße,
StR Mag. Franz Petritz
Referent für Gesundheit und Bildung

GESUNDHEITS-
FÖRDERUNG
&
PRÄVENTION

BEWEGUNG und AKTIVE MOBILITÄT

„BILLY FIT im Kindergarten“ – das Bewegungsprojekt für Klagenfurter Kindergärten

Kinder bewegen sich von Natur aus meistens viel und gerne. Das ist auch gut so, denn regelmäßige Bewegung im Kindesalter ist wichtig und hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Tatsache ist jedoch, dass sehr viele Kinder bereits im Kindergartenalter beginnen, sitzende Tätigkeiten, wie beispielsweise das Fernsehen, zu bevorzugen.

Dadurch kommt es gehäuft zu Bewegungsmangel mit Folgeschäden wie z. B. Übergewicht, Haltungsschwächen usw.

Um diesen möglichen Folgeschäden vorzubeugen, startete im Schuljahr 2017/18 das Projekt „Billy Fit im Kindergarten“.

Das Konzept „Billy Fit im Kindergarten“ wurde von Ärztinnen und Trainerinnen gemeinsam erarbeitet und ist speziell zur **Stärkung der Wirbelsäule und zur Vorbeugung von Übergewicht** gedacht.

Für Spaß und altersentsprechendes, gezieltes Training sorgen die fachkundigen Trainerinnen Mag.^a Silvia Wascher und Mag.^a Nina Santler, welche sechsmal in den Kindergärten kommen und die Kinder im Beisein der Kindergartenpädagoginnen und -pädagogen zur Bewegung motivieren.

Um eine **Nachhaltigkeit** zu erreichen, werden die Workshops auf mehrere Monate verteilt. Zudem wird von den Kindergartenpädagoginnen und -pädagogen erwartet die gezeigten Übungen und Spiele regelmäßig in ihren Gruppen anzuwenden.

Im heurigen Schuljahr 2019/20 haben einige Klagenfurter Kindergärten beim präventiven Bewegungsprogramm „Billy Fit im Kindergarten“ wieder mitmachen können.

Viele der Einheiten mussten jedoch wegen der Covid-19-Pandemie abgesagt werden und werden, sobald es die Covid-19-Lage erlauben wird, nachgeholt.

Zusätzliche Ideen und Informationen bekommen die Kindergartenpädagoginnen und Kindergartenpädagogen im speziell ausgearbeiteten „**Billy Fit-Handout**“.



Im mehrstündigen Workshop „**WIRBELSÄULE – die Kraftquelle unseres Körpers**“ von Frau Mag.^a Silvia Wascher, können die Kindergartenpädagoginnen und Kindergartenpädagogen ihr **Wissen** noch mehr erweitern.

In diesem Kindergartenjahr fand der Workshop am 19. November 2019 im Pfarrkindergarten Annabichl statt und wurde von den Kindergartenpädagoginnen bestens angenommen.

Ein Fortsetzungsworkshop war geplant, musste jedoch wegen der Covid-19-Pandemie abgesagt werden.

„unterhaltungsturnen“ Pilotprojekt in den Volksschulen 14 und 27 Welzenegg

Bewegung und körperliche Aktivität spielen besonders für Kinder eine wichtige Rolle. Sie entdecken die Welt in und durch **Bewegung**. **Bewegung** trägt erheblich zu einer gesunden körperlichen, geistigen und psychosozialen Entwicklung der Kinder bei. Beobachtungen zeigen jedoch, dass sehr viele Kinder und Jugendliche sitzende Tätigkeiten wie beispielsweise das Fernsehen oder das Spielen am Tablet/Handy bevorzugen. Dadurch kommt es gehäuft zu Bewegungsmangel mit Folgeschäden wie Übergewicht, Haltungsschwächen und vielem mehr.

Aus diesem Grund startete im **Frühling 2020** in den Volksschulen 14 und 27 Welzenegg das Pilotprojekt „unterhaltungsturnen“

Ziele des Projekts sind u.a.:

- Stärkung der Wirbelsäule und Vorbeugung von Haltungsschäden
- Vorbeugung von Übergewicht und Adipositas
- Motivation, Spaß und Freude zur Bewegung

Geplant waren wöchentliche Bewegungseinheiten durch geschulte Trainerinnen und Trainer.

Die Bewegungseinheiten waren **speziell für Volksschulkinder mit Übergewicht oder Adipositas bzw. Volksschulkinder mit beginnender Fehlhaltung** gedacht.

Die Kinder wurden von unserer Schulärztin zu den Bewegungseinheiten zugewiesen.

Die Covid-19-Pandemie hat jedoch unsere Pläne durchkreuzt. Es konnten lediglich 2 Einheiten mit Trainerin Mag.^a Silvia Wascher durchgeführt werden. Eine Fortsetzung ist, sofern es die epidemiologische Lage erlauben wird, geplant.

„WIR BEWEGEN WAS!“

Aktive Mobilität von Jugendlichen in der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws.

Im **Dezember 2018** war der **Projektstart** zum österreichweiten, städteübergreifenden Projekt „WIR BEWEGEN WAS! Aktive Mobilität von Jugendlichen in der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee“. Diese Initiative wird vom **Fonds Gesundes Österreich**, vom **Hauptverband der Sozialversicherungsträger**, vom **Land Kärnten** und vom **Städtebund** gefördert.

Initiiert wurde das **zweijährige Projekt** vom **Netzwerk Gesunde Städte Österreichs**.

Aktive Mobilität wird vom Fonds Gesundes Österreich folgendermaßen bezeichnet: ¹ „jede Form der Fortbewegung aus eigener Muskelkraft, um von A nach B zu kommen. Dazu gehören vor allem Zu Fuß gehen und Radfahren, aber auch die Nutzung von Micro-Scootern oder Skateboards“.

Klagenfurt ist österreichweit, neben Villach und Wörgl, eine der drei teilnehmenden Städte.

In Klagenfurt wird das Projekt gemeinsam mit dem **Mädchenzentrum Klagenfurt** durchgeführt.

In Villach und Wörgl sind die Umsetzer dieses Projekt die Jugendzentren („ju:Z“ - Jugendzentrum Villach und die „ZONE“ in Wörgl).

Fachlich begleitet wird das österreichweite, städteübergreifende Projekt vom **bundesweiten Netzwerk Offene Jugendarbeit (boJA)** und **queraum. kultur- und sozialforschung**.

Während des Projekts können junge Menschen unter fachlicher Begleitung Lösungen finden, wie die Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee für Jugendliche bewegungsfreundlicher gestaltet werden kann.

Nachdem **Partizipation und Selbstwirksamkeit der Jugendlichen** einen wichtigen Stellenwert bei der Gesundheitsförderung und Zufriedenheit einnehmen, haben wir uns mit Freude diesem bewegungsfreundlichen Projekt gewidmet.

Im Laufe des Projekts wird nämlich nicht nur nach sinnvollen und kurz- bzw. langfristig umsetzbaren Ideen der Jugendlichen gesucht, sondern in der **Projektendphase** wird auch gleich versucht, einige der **Ideen umzusetzen**.

Dafür wird von der Stadt Klagenfurt am Wörthersee ein bestimmtes Budget zur Verfügung gestellt, um gemeinsam mit der Steuerungsgruppe und Stadtvertretern unterschiedlichster Abteilungen die bevorzugten und sinnvollsten Ideen der Jugendlichen umzusetzen.

¹ Fonds Gesundes Österreich 2018 „Aktive Mobilität – Argumentarium Kompakt. Intersektorale Argumente zur Förderung Aktiver Mobilität in Österreich“

ERSTE HILFE

„Erste-Hilfe-Kurse in Klagenfurter Volksschulklassen“



Logo: Österreichisches Jugendrotkreuz

Die Präventionsstelle der Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie der Stadt Klagenfurt am Wörthersee unterstützte Erste-Hilfe-Kurse des Österreichischen Jugendrotkreuzes für viele Klagenfurter Volksschulklassen.

Das Helfi-Programm („Helfi hilft dir helfen“) ist ein Programm, das Schülerinnen und Schülern der ersten bis vierten Schulstufe einfache **Erste-Hilfe-Maßnahmen und Tipps zur Unfallverhütung** nahebringt.

Ein **Team des Österreichischen Jugendrotkreuzes** kommt direkt zu den Kindern in die Schule.

In insgesamt 4 flexiblen Unterrichtseinheiten erleben die Kinder mit Helfi, dem guten Geist, Geschichten mit alltäglichen Gefahrensituationen.

Sie lernen wie sie Hilfe holen und auch selber helfen können. Außerdem gibt es Tipps, um solche Gefahrensituationen zu vermeiden.

Die Unterrichtsmaterialien sind so konzipiert, dass sie den Fähigkeiten der Kinder entsprechend ausgewählt und an die Klassensituation angepasst werden können.

Das Programm enthält altersgemäße Arbeitsblätter, verschiedenste Unterrichtsmaterialien sowie Vorschläge zur fächerübergreifenden Arbeit.

Von der Gefahrenverhütung über das Absetzen des Notrufes bis hin zur Wundversorgung wird das gesamte Spektrum der Ersten Hilfe altersgerecht behandelt. Dabei lernen die Kinder auch schon spielerisch den Umgang mit dem Defibrillator!

Im Schuljahr 2019/20 wurden Helfi-Erste-Hilfe-Kurse folgender Schulen mitfinanziert:

- Volksschule 9 - Theodor-Körner-Schule
- Volksschule Hermagoras
- Primaria der Lernraum-Montessorischule de La Tour
- Volksschule 23 - Wölfnitz
- Musikvolksschule 1 - Benediktinerschule

Mit einigen weiteren Schulklassen und Schulen wurde eine Mitfinanzierung der Helfi-Erste-Hilfe-Kurse vereinbart. Wegen der Covid-19-Pandemie konnten die Workshops jedoch nicht durchgeführt werden und werden, sobald es die Covid-19-Lage erlauben wird, nachgeholt.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Gütesiegel „Gesunde Küche“

Fortbildungen für „Gesunde Küche“ Betriebe im WIFI Klagenfurt a. Ws.

1. Fortbildung „Getreide – die volle Kraft aus dem ganzen Korn“

Am **23. und 24. Oktober 2019** trafen sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von **21 ausgezeichneten „Gesunde Küche“ Betrieben** in der **Lehrküche am WIFI Klagenfurt** zur Fortbildung „Getreide – die volle Kraft aus dem ganzen Korn“. Ziel dieser Veranstaltung war es, den Küchenverantwortlichen die **ernährungsphysiologische Bedeutung von Getreide und Getreideprodukten** und deren **Einsatz in der Küche** näher zu bringen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten erfahren, dass die wertvollen Nährstoffe der Getreidekörner vor allem in den Randschichten und im Keim lokalisiert sind. Daher gilt die Empfehlung für die Küchen, auch das **volle Korn** und nicht nur Weißmehlprodukte für die Zubereitung von getreidehaltigen Gerichten zu verwenden. Weizen- bzw. Dinkelvollkornmehl enthält im Vergleich zu Weißmehl **acht Mal so viel Vitamin B 1, fünf Mal so viel Vitamin B2, die dreifache Menge an Calcium** und die **fünffache Menge an Ballaststoffen**. Diese unverdaulichen Bestandteile (Ballaststoffe) in der Nahrung üben eine positive Wirkung auf die Verdauung aus.

Ein spannender Teil der Fortbildung war das „**Getreidequiz**“!

Im Anschluss daran wurden von den Küchenverantwortlichen **zahlreiche schmackhafte Getreidegerichte**, wie z.B. Amaranth Nockerln, Apfelhirsetorte, Bulgurlaibchen, Couscous- und Hirselaibchen, usw. unter der **Anleitung von Gregor Markowitsch**, WIFI Trainer, Koch und Diätkoch, ausprobiert und verkostet.



Bild: Einladung zur Fortbildung



Workshoptrainer Gregor Markowitsch mit Angelika Brunner, städtischer Kindergarten Sonnenschein, und Christine Weissegger, Pfarrkindergarten St. Theresia

Foto: Dr. ⁱⁿ Jutta Hafner-Sorger, Abt. Gesundheit, Jugend und Familie

Diese **Getreidegerichte** werden in Zukunft am Mittagstisch den Kindern und Jugendlichen in „Gesunde Küche“ Betrieben angeboten.



Ernährungsworkshop „... und was isst und trinkst du?“

In diesem Workshop wurden die Ernährungspyramide und ihre Bausteine erarbeitet. Um den Unterricht attraktiver zu machen, wurden verschiedene Geschmacks- und Genussübungen, wie z.B. ein Gemüse/Obstblindverkostung, eine Brotverkostung, eine Schokoladereise usw., durchgeführt. Besonders eindrucksvoll für die Schülerinnen und Schüler war das Erkennen des hohen Zuckergehalts in verschiedenen und von ihnen häufig konsumierten Getränken.

Das wesentliche Ziel dieses Workshops war vor allem das Bewusstmachen und Reflektieren der eigenen Ess- und Trinkgewohnheiten. Im Weiteren sollte den Schülerinnen und Schülern die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung zum Erhalt ihrer körperlichen und geistigen Leistungs- und Konzentrationsfähigkeiten hervorgehoben werden.

Gruppenarbeit zum Einstieg in die Thematik:

Warum braucht dein/euer Körper das richtige Essen und Trinken?



Welche Stoffe sind im Essen enthalten?



Durchgeführt wurde dieser Workshop in folgenden Schulklassen im Rahmen des Gütesiegels „Gesunde Schule“:

Neue Mittelschule 13 - Viktring 1a und 2a Klassen

Projekt „Meine gesunde Jause für die Pause“

Im Kindes- und Jugendalter wird eine grundlegende Basis für das spätere Ess- und Trinkverhalten gelegt. Früh erlernte, falsche Ernährungsmuster lassen sich zum Teil nur schwer wieder ablegen. Besonders die „Lebenswelt Schule“ bietet große Chancen, ein nachhaltiges und gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten im Kindes- und Jugendalter zu unterstützen.

Das Projekt „Meine gesunde Jause für die Pause“ soll Kinder und Eltern zu einem gesundheitsfördernden Ernährungsverhalten motivieren.

Es beinhaltet **Ernährungsgeschichten**, Arbeitsblätter im **Ernährungsheft** und das **Zubereiten und Verkosten einer „Gesunden Jause“**.

Folgende Schulklassen haben begeistert am Projekt teilgenommen:

Praxisvolksschule 1. Klasse
Volksschule 23 - Wölfnitz 1a und 1b Klassen



Gesundheitstag Südpark

Der vom Seniorenbüro organisierte Sozial- und Gesundheitstag fand Ende November 2019 im Einkaufszentrum Südpark statt. Die Besucherinnen und Besucher des Gesundheitstages hatten am **Stand der Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie – Prävention** die Möglichkeit, eine **Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA)** durchführen zu lassen. Dabei handelte es sich um eine rasche und nicht-invasive Messmethode zur Bestimmung der Körperzusammensetzung. Bei der BIA wird der elektrische Widerstand des menschlichen Körpers gemessen. Dabei wird ein nicht spürbarer, schwacher Wechselstrom durch den Körper geleitet. Zahlreiche Gäste nutzten die Gelegenheit zur kostenfreien Messung!



Fotos: Mag.^a Karin Ertl, Seniorenbüro/Mitten im Leben – Mitten in Klagenfurt/50plus

REVAN Vortrag Elternabend im städtischen Kindergarten Regenbogen am 13. November 2019

Ernährungsgewohnheiten werden zunehmend hauptsächlich durch die zunehmende Außerhausverpflegung im Kindergarten geprägt. Aber auch die Familie hat dabei einen wesentlichen Stellenwert. Um das Ernährungsbewusstsein der Eltern zu stärken, werden Elternabende im Kindergarten zur ausgewogenen Ernährung durchgeführt. In **Kooperation mit der ÖGK „Richtig essen von Anfang an!“** konnten die Unterlagen und die Präsentation zur Ernährung von 4-10 jährigen Kindern benutzt werden.



Quelle: REVAN Kärnten, ÖGK

Elternberatung Welzenegg am 28. November 2019

In Zusammenarbeit mit den Sozialarbeiterinnen der städtischen Elternberatung Welzenegg wurde der sehr gut besuchte Elternworkshop mit **folgenden Themenschwerpunkten** organisiert:

1. **Stillen, Säuglingsanfangsnahrung**
2. **Getränke im 1. Halbjahr**
3. **Babys erste Breie**
 - Wann beginnt das Zufüttern?
 - Frisch gekocht oder Gläschen?
 - Lebensmittel für die ersten Breie
 - Rezepte für Babys erste Breie

In den Elternberatungsstellen der Stadt Klagenfurt a. Ws. gibt es seitdem **kostenfreie Rezeptkarten zur Zubereitung von Babybreien:**



INTERN#, einfach gut informiert. Die Mitarbeiterzeitung der Landeshauptstadt Klagenfurt a.Ws., Ausgabe 5

REZEPT

Heißhunger auf Süßes?!

In einem stressigen und hektischen Arbeitsalltag fällt es oft schwer, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Wenn es auch beim Essen schnell gehen soll, werden oftmals zwischen durch Süßigkeiten aus der Schreibrischschublade geholt und mittags gibt es unter Zeitdruck auch mal nicht ganz so gesunde Kantinenspeisen. Dabei gibt es schmackhafte Alternativen, die sich leicht mitnehmen lassen und die in der Zubereitung nicht unbedingt Zeitfresser sind. Wie z.B. das angeführte Rezept „Powerbällchen“. Der Zucker von Trockenobst geht im Gegensatz zu Süßigkeiten nicht so schnell ins Blut, dadurch wird der Stoffwechsel nicht zusätzlich belastet und es wird eine längere Sättigung bewirkt. Getrocknete Früchte enthalten mehr Nährstoffe und Energie als frische Produkte, jeweils bezogen auf dieselbe Masse. Beispielsweise haben 100 g frische Äpfel je nach Sorte einen physiologischen Brennwert um die 226 kJ (54 kcal). Beim Trocknen verlieren Äpfel ca. 90 % ihres Gewichtes. 100 Gramm getrocknete Äpfel entsprechen in ihrem Energie- und Nährstoffgehalt etwa einem Kilogramm Frischware.

„AUCH AUS RESTEN VOM VORTAG ODER VOM WOCHENENDE LASSEN SICH TOLLE UND GESUNDE GERICHTE ZUBEREITEN“

JUTTA HAFNER-SORGER



„Powerbällchen“ (ca. 20 Stück)

Zutaten für 4 Portionen:
200 g getrocknete Mandeln
50 g Rosinen
30 g Mandeln (gerieben)
30 g Walnüsse (gerieben)
ca. 3 EL Kokosraspel
1 EL Leinsamen
etwas Vanilleschote
½ TL Zimtpulver

Zubereitung:

Getrocknete Mandeln und Rosinen fein hacken, mit Mandeln, Walnüssen und Leinsamen vermischen. Geschmackszutaten sowie Vanilleschote und Zimtpulver hinzufügen und zu kleinen Kugeln formen.

In Kokosraspel wälzen und event. in Papierförmchen anrichten.

Die „Powerbällchen“ lassen sich in einer Dose mindestens eine Woche im Kühlschrank lagern, daher bereiten Sie gleich eine größere Menge der köstlichen Kugeln zu!



INTERN#, einfach gut informiert. Die Mitarbeiterzeitung der Landeshauptstadt Klagenfurt a.Ws., Ausgabe 6

ERNÄHRUNGSTIPP

„VitaminFit“ durch den Winter!

Vitamine und Mineralstoffe sind lebensnotwendige Inhaltsstoffe in unserer Nahrung. Unser Körper benötigt sie zwar das ganze Jahr über, aber in der Wintersaison sind sie besonders wichtig. Der Körper erfährt in dieser Jahreszeit nämlich mehr Stress, was ihn anfälliger für Erkältungen, Grippeerkrankungen und andere Gesundheitsprobleme macht. Vitamine finden sich vor allem in rohem Obst und Gemüse bzw. in verschiedensten Salaten. Diese Lebensmittel sollten möglichst täglich mit der Nahrung aufgenommen werden.

REZEPT



Vitaminreicher Nudelsalat

Zutaten für 4 Portionen:
200 g Vollkornnudeln
100 g Schinken
½ roter Paprika
½ grüner Paprika
½ Salatgurke
1 kleine rote Zwiebel
1 Becher Joghurt
1 EL Maiskeim- oder Sonnenblumenöl
Balsamicoessig
Kräutersalz
2 EL frisch gehackte Kräuter
event. einige Salatblätter zum Garnieren

Zubereitung:

Vollkornnudeln in reichlich Salzwasser kochen, abseihen, kalt abschrecken und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit Schinken feinkwürfelig schneiden. Ebenso Paprika und Gurke in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Joghurt mit Essig, Öl und Kräutern gut vermischen und mit Kräutersalz pikant abschmecken.

Nudeln, Schinken, Paprika, Gurken und Zwiebel mit dem Dressing vermischen. Salat auf Tellern anrichten, event. mit Blattsalaten garnieren.

„Leichter durchs Leben“ Ernährung – Bewegung – Achtsames Miteinander Projekt an der Volksschule 4 - Annabichl

Übergewicht und Adipositas werden in unserer Gesellschaft zunehmend zum Thema! Immer mehr Kinder und Jugendliche sind davon betroffen.

In vielen öffentlichen Klagenfurter Pflichtschulen werden bereits seit Jahren gesundheitsfördernde Maßnahmen durchgeführt, um zu ausgewogener Ernährung, Bewegung und einem achtsamen Lebensstil zu motivieren.

So auch in der VS 4 Annabichl, wo zusätzlich zum Turnunterricht **regelmäßige sportliche Aktivitäten für alle Schulstufen** stattfinden. Im Schuljahr 2019/20 konnten sich Schülerinnen und Schüler z.B. beim Orientierungslauf, Ballspielen, Skifahren, Schwimmen oder mit Koordinationsübungen an der Bewegung erfreuen.

Der anfangs einmal wöchentliche **zuckerfreie Tag** war in der VS 4 Annabichl so erfolgreich, dass er auf die gesamte Schulzeit ausgeweitet wurde.

Ergänzend zu den bereits stattfindenden Maßnahmen startete im Schuljahr 2019/20 das neue Projekt unserer Präventionsstelle:

„Leichter durchs Leben“ Ernährung – Bewegung – Achtsames Miteinander

Schwerpunkte des Projektes waren Prävention von Übergewicht und Adipositas sowie ein achtsames Miteinander. Das Projekt kam allen Schülerinnen und Schüler der VS 4 Annabichl zu Gute und wurde von der Präventionsstelle der Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie fachlich begleitet und gefördert.

Das **Projektkonzept** beinhaltet für jede Schulklasse folgende Workshops:

- Ernährungsworkshops durchgeführt von Diätologin Mag.^a Dr.ⁱⁿ Jutta Hafner-Sorger
Pro Klasse 3 x 2 Unterrichtseinheiten mit folgenden Themenschwerpunkten:
 1. „Essen ist Energie“ & „Nährstoffe – Bausteine des Essens“
 2. „Dem Fett und Zucker auf der Spur“
 3. „Essen und Gefühle“Die 3 Workshops enthalten spannende Lebensmittel-Experimente und leckere, einfache Rezepte!

- „Capless 4 Schools“-Präventionsworkshops durchgeführt vom Trainer Patrick Jaritz
Pro Klasse: 4 x 2 Unterrichtseinheiten mit folgenden Themenschwerpunkten:
 1. Konfliktprävention
 2. Verhaltenstraining
 3. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf das Thema „Übergewicht bei Kindern“ (Eigenwahrnehmung, Vereinbarungen treffen und einhalten, Entscheidungen treffen, Achtsamkeit mit sich selbst)Die bewegungsaktiven Einheiten werden im Turnsaal durchgeführt.

Ein wichtiger Teil des Konzeptes war das Einbeziehen der Eltern. Daher sind Elternbriefe und ein interaktiver Aktions- und Informationsnachmittag für Eltern geplant.



Foto: Dietmar Wajand

Unsere großen Pläne wurden unter anderem durch die Covid-19-Pandemie durcheinander gebracht. Der interaktive Aktions- und Informationsnachmittag für die Eltern als auch die Workshops von Diätologin Mag.^a Dr.ⁱⁿ Jutta Hafner-Sorger mussten gestrichen werden. Die „Capless 4 Schools“-Präventionsworkshops konnten Großteils stattfinden und brachten Fortschritte, Motivation und Spaß. Eine Fortsetzung ist im kommenden Schuljahr geplant.

Tipps von Mag.^a Anja Jaritz und Patrick Jaritz vom CAPLESS Institute:

Tipps 1: Treffen Sie Vereinbarungen mit Ihren Kindern und halten Sie diese ein.

Am Anfang brauchen Kinder Vereinbarungen mit Erwachsenen, um einen verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und anderen zu lernen.

So können Kinder in weiterer Folge an sich selbst auch herausfinden, was gesund bzw. ungesund für den eigenen Körper sein könnte.

Tipps 2: Treffen Sie Entscheidungen zum Wohl Ihrer eigenen Gesundheit und der Gesundheit Ihrer Kinder bzw. lassen Sie Ihre Kinder üben, selbst Entscheidungen, die ihrem eigenen Wohl dienen, zu treffen.

Wenn Kinder lernen, was für sie gesund ist, werden sie bewusster und konsumieren dadurch vermutlich auch weniger über die Maßen.

Wir Erwachsene sind Vorbilder: Kinder übernehmen einen verantwortungsvollen Umgang mit Genussmitteln (Süßigkeiten, Kekse,...), wenn auch wir verantwortungsvoll damit umgehen.

Tipp 3: Achten Sie auf Ihren Körper und lehren Sie Ihre Kinder, sich selbst gut wahrzunehmen.

Im kindlichen Spiel, speziell in der Natur, erleben die Kinder sich selbst und ihre Spielpartner mit allen Sinnen. Das Hören, Sehen, Spüren, die Bewegung, ... alles wird miteinander koordiniert bzw. vernetzt. Je besser sich die Sinne und die Motorik des Kindes entfalten können, desto ausgeprägter ist die Eigenwahrnehmung.

Tipp 4: Achten Sie auf Ihr Hunger- und Sättigungsgefühl und auch auf das Ihres Kindes. Genießen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind das Essen. Genuss braucht Zeit und kann nur ohne Zeitdruck erlebt werden.

Genuss geht nicht nebenbei. Genussvolles Essen und gleichzeitiges Fernsehen oder Computer bzw. Handyspielen schließen sich zum Beispiel gegenseitig aus. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie genießen wollen.

GEWALTPRÄVENTION

„Capless 4 School – Konfliktprävention und Verhaltenstraining“ Workshops in Klagenfurter Volksschulen

Capless 4 School ist ein Präventionsprojekt eigens entwickelt für Schulklassen. In mehreren Workshops werden Kindern und Jugendlichen altersadäquat und spielerisch soziale Lerninhalte vermittelt, um Mobbing und sonstige Gewalt zu verhindern.

In den Einheiten des Workshops werden unter anderen folgende Themen in Rollenspielen, Übungen und lustigen Spielen gemeinsam erarbeitet und besprochen:

- Körperliche und seelische Gewalt
- Konsumverhalten und neue Medien
- Vorteile von Regeln, Ordnung und System
- Lösung, Vermeidung und Umgang mit Konflikten
- Was ist fair oder unfair?
- Was ist ein Team: Vor- und Nachteile?
- Was ist ein Bedürfnis, ein Gefühl, ein Wunsch?
- Wie nehme ich mich selbst wahr, wie nehmen mich die anderen wahr?
- Was ist Kommunikation und wie ist meine?
- Wie ist es, in den Schuhen des anderen zu gehen?
- Entscheidungen treffen und hinnehmen uvm...

Herr Patrick Jaritz entwickelte CAPLESS mit seiner Frau Mag.^a Anja Jaritz im Rahmen des Aus- und Weiterbildungsinstitutes Jaritz KG und arbeitet mit ausgesuchten und themenbezogenen Bewegungsspielen, Rollenspielen und Übungen. Es entstehen Situationen des Alltags, welche die Kinder und Jugendlichen in ein natürliches Verhalten bringen. Um einen Effekt zu erzielen, werden gegebenenfalls Störfaktoren/Irritationen eingebaut, wodurch alltägliche Konflikte entstehen, die unter Zuhilfenahme verschiedener gewaltfreier und lösungsfokussierter Kommunikationstechniken folglich im Gesprächskreis gelöst werden. Dadurch werden kompetentere und sinnvollere Wege, mit diesen Situationen umzugehen, vermittelt und trainiert. Das Ziel ist resilientes Verhalten und die Handlungskompetenz zu steigern. Für die Nachhaltigkeit sind die 4 Workshops mit je 2 Unterrichtseinheiten auf das ganze Schuljahr verteilt. Die Lehrenden sind bei den Workshops anwesend, damit das Gelernte im Alltag gut umgesetzt werden kann. Die Präventionsstelle der Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie hat im Schuljahr 2019/2020 an **folgenden Klagenfurter Volksschulen** dieses Gewaltpräventionsprojekt mitfinanziert:

- VS 4 - Annabichl
- VS 21 - Hörtendorf
- VS 15 - St. Georgen am Sandhof
- Primaria der Lernraum-Montessorischule de La Tour

Einige dieser Workshops konnten jedoch wegen der COVID-19-Pandemie nicht durchgeführt werden und mussten auf das kommende Schuljahr verschoben werden.

HÖR- und LÄRMSCHUTZ

„HÖR auf LÄRM“

Interaktive Workshops zum Thema Hören und Lärmprävention für Schulklassen

Eine lärmbedingte Hörschädigung wird für Kinder und Jugendlichen sowie für Erwachsene zunehmend zum Thema. Lärm hat nicht nur schädliche Auswirkungen auf das Hörorgan, sondern auf den gesamten Körper. Um rechtzeitige lärmpräventive Maßnahmen zu setzen, konnten bereits Volksschülerinnen und –schüler und Jugendliche auf spielerische Art Informationen über das empfindliche Hörorgan, über lärmschädigendes Verhalten und vor allem über Schutzmaßnahmen erhalten.

In zwei aufeinanderfolgenden Workshops wurden Schülerinnen und Schüler ermutigt, ihr eigenes Lärmverhalten (z.B. im Klassenzimmer) zu überdenken und die Vorteile der Ruhe zu suchen.

Die unterschiedlichsten Experimentierstationen machten den Schülerinnen und Schülern besonders viel Spaß.

In folgenden Schulklassen wurden die „HÖR auf LÄRM“-Workshops durch Dr.ⁱⁿ Tatjana Kampuš durchgeführt:

- Volksschule 9 - Theodor-Körner-Schule
 - Klasse 3b
 - Klasse 3d
- Volksschule 11 - St. Ruprecht
 - Klasse 3a
 - Klasse 3b
- Volksschule 20 - Viktring
 - Klasse 2b
 - Klasse 2c
- Lernraum Montessorischule de La Tour, Primaria
 - 3. Schulstufe
- Sonderschule Josefinum
 - 3. und 4. Schulstufe
- VS St. Ursula
 - In den Klassen 2a und 3c mussten die Workshops Covid-19-bedingt abgesagt werden.

Workshop für Lehrende:

Ergänzend gab es an der Volksschule St. Ursula am 2. März 2020 einen interaktiven „HÖR auf LÄRM“-Workshop für Lehrende der Volksschule St. Ursula.

Workshopleitende war HNO-Fachärztin und Ärztin für Allgemeinmedizin Dr.ⁱⁿ Tatjana Kampuš.

Im theoretischen und praktischen Workshop ging es um Wissensvermittlung zum Thema Hörorgan, Lärm inkl. der lärmbedingten Folgeschäden, Reduktionsmöglichkeiten der Lärmbelastung im Klassenzimmer und Stärkung der Lehrenden.

Ziele des „HÖR auf LÄRM“-Projektes:

- Nachteile von Lärm und Vorteile von Stille erfahren,
- bessere Konzentration in ruhiger Umgebung erkennen,
- eigene Ruhe/Stille finden und fördern,
- eigene Überlegungen fördern, was selbst dazu beigetragen werden kann, damit es in der Klasse und im Alltag leiser wird,
- lärmverursachende Folgeschäden (irreversible Hörschäden, Tinnitus, Burn-out, Auswirkungen auf das Immunsystem, Bluthochdruck bis hin zum Herzinfarkt) vorbeugen,
- Kindern, die permanentem Lärm ausgesetzt sind (aktiv durch zu lautes Musikhören oder passiv durch Umgebungslärm), Möglichkeiten zeigen, wie sie Lärm aktiv meiden können,
- Erwachsene auf Lärm sensibilisieren (Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen) und eigenes Lärmverhalten überdenken,
- Lärmreduktion im Klassenzimmer,
- Stärkung der Lehrenden.

MEDIENKOMPETENZ- und MOBBINGPRÄVENTION

„Nutzen und Gefahren der digitalen Welten“

Pilotprojekt an der NMS 11 Annabichl von Dr.ⁱⁿ Sandra Brenner

Die Workshops zum Thema „Nutzen und Gefahren der digitalen Welten“ von Dr.ⁱⁿ Sandra fanden von Dezember 2019 bis März 2020 an der NMS 11 - Annabichl in **vier Schulklassen (2b, 3b, 3c und 4b)** statt. Jede Klasse konnte sich an zwei Vormittagen in jeweils 3 Unterrichtseinheiten kritisch mit dem eigenen Medienkonsum auseinandersetzen und sich u.a. Alternativen überlegen.

Finanziert wurde das Projekt vom Lion Club Klagenfurt. Die Organisation der Workshops übernahm die Suchtberatungsstelle und die Präventionsstelle der Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee.



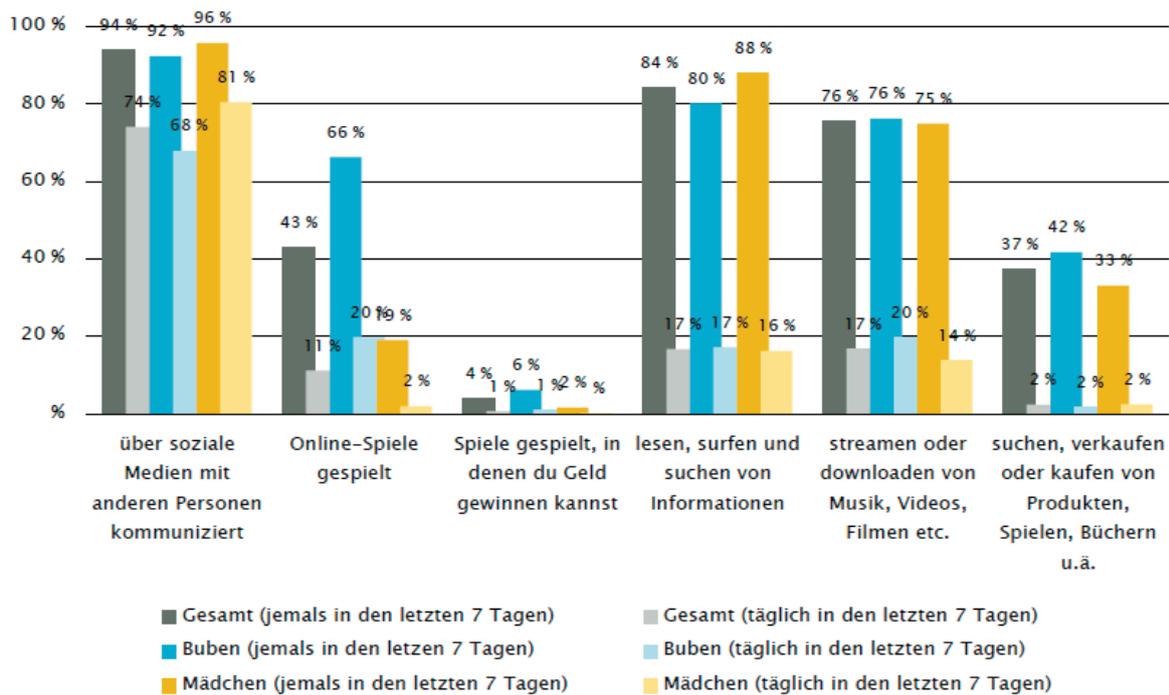
Foto von StadtPresse/Wajand

Konzept zum Workshop

PC und Internet sind heute zu einem selbstverständlichen Bestandteil unseres Alltags geworden. Informationen sind ständig verfügbar. Wir kommunizieren auch unterwegs unkompliziert über Internet und Smartphone, sind in sozialen Netzwerken mit Freunden und Bekannten vernetzt, nutzen Online-Banking, Internet-Shops und Mediatheken, ...

Für Kinder und Jugendliche ist diese Entwicklung nichts Besonderes. Sie sind damit aufgewachsen und beginnen früh, eigenständig mit PC und Internet umzugehen und die Möglichkeiten, die sich ihnen bieten, für sich zu nutzen.

Aktivitäten von österreichischen Jugendlichen im Internet (wöchentliche und tägliche Nutzung, nach Geschlecht)



Quelle: ESPAD (Variable C39); Berechnung und Darstellung: GÖG

Mit all den Chancen und Nutzen, die diese Entwicklung mit sich bringt, gehen jedoch auch Risiken einher, auf die viele Kinder und Jugendliche nicht ausreichend vorbereitet sind. Durch den Unterricht in Schulen verfügen sie meist über ein gutes technisches Verständnis. Dabei fehlen meist soziale und lebenspraktische Kompetenzen, wie z.B. Was kann ich in meinem Profil in sozialen Netzwerken problemlos angeben? Wo liegt die Grenze zwischen einem gemäßigten und riskanten Ausmaß an Computerspielen?

Diese Kompetenzen sind jedoch notwendig, wenn Kinder und Jugendliche sich möglichst sicher im Internet bewegen und gefährliche Situationen vermeiden können sollen. Problematisches oder sogar suchtartiges Nutzungsverhalten, z.B. Flucht in die virtuelle Welt bei psychischen Belastungen, könnte die Folge sein. Die Weltgesundheitsorganisation hat diesen Trend erkannt und wird die Computerspielsucht, die als Form bzw. Ausprägung der Internet-Sucht gesehen wird, im ICD-11 (Diagnose-Manual) bereits als eigene Erkrankung eintragen.

Kriterien einer Internetsucht:

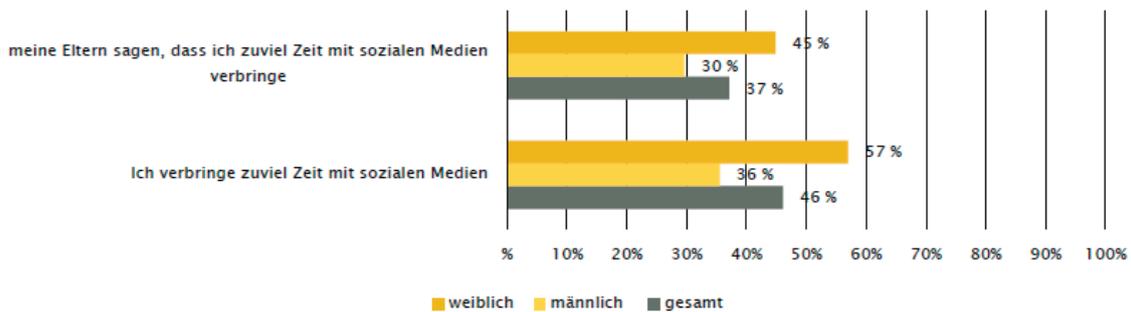
- Einengung des Verhaltensraums
Die meiste Zeit des Tages wird für die Tätigkeiten am Computer genutzt, besonders die Interaktion im Internet.
- Kontrollverlust
Die Dauer des Aufenthalts im Internet kann von dem Menschen nicht mehr gelenkt werden. Die Person hat eventuell bereits probiert, die Zeiten einzugrenzen oder zu kontrollieren. Auch wenn das Verhalten persönliche oder soziale Probleme auslösen kann, gelingt die Einschränkung nicht oder wird gar nicht erst probiert.
- Toleranzentwicklung
Es wird immer mehr Zeit im Internet oder am PC verbracht.
- Entzugserscheinungen
Bei Unterbrechungen der Aktivitäten im Internet oder am PC treten psychische Beeinträchtigungen wie Nervosität, Gereiztheit oder Aggressivität auf. Die abstinente Zeit

löst sogar ein psychisches Verlangen (Craving, Urging) aus und verschwindet erst, wenn die Internetaktivitäten wieder aufgenommen werden.

- Negative soziale und personale Konsequenzen
Vor allem die realen sozialen Beziehungen werden stark vernachlässigt.

Viele Jugendliche und Eltern bemerken schon bevor sie die Kriterien kennen, dass ihr Medienverhalten ausartet:

„Ich verbringe zu viel Zeit mit sozialen Medien“ nach Einschätzung von Jugendlichen und deren Eltern (Anteil der Angaben „stimme sehr zu“ bzw. „stimme zu“, nach Geschlecht)



Quelle: ESPAD (Variable C39); Berechnung und Darstellung: GÖG

Ziele des Workshops:

Der Workshop setzt an diesen Punkten an und vermittelt Schülerinnen und Schülern ab dem 11. Lebensjahr neben Wissen auch Handlungskompetenzen für einen risikoarmen und reflektierten PC- und Internetgebrauch. Informationen zu Sucht- und Medienkompetenz werden vermittelt und durch Fragen, Gruppenarbeiten, Übungen, Quiz usw. wird ein kritischer Blick auf das Internet und auf Computerspiele entwickelt. Sie erfahren neue Möglichkeiten im Umgang mit Problemen und Konflikten und lernen alternative Freizeitaktivitäten kennen. Am Ende des Workshops wissen die Schülerinnen und Schüler, wohin sie sich wenden können, wenn sie glauben Hilfe zu benötigen.

Inhalt des Workshops:

- Nutzen der Medien,
- Gefahren der Medien (Sucht, Cybermobbing, Kriminalität, Pornografie),
- Definition von Sucht,
- Suchtarten,
- Faktoren für die Suchtentwicklung,
- Eigenes Suchtverhalten testen (Wie oft nutze ich welche Medien? Wie wichtig ist mein Smartphone für mich?),
- Eigenen Umgang mit den Medien analysieren (Was poste ich? Woher bekomme ich meine Informationen?),
- Fallbeispiele anhand von Computerspielen/Sozialen Netzwerken gemeinsam bearbeiten und präsentieren,
- Reflexion von Gefühlen im Umgang mit Medien,
- Genussübung/Entspannungsübung,
- Hilfe und Möglichkeiten bei problematischer Nutzung.

Das Dancical Switch – in welcher Welt lebst du? Projekt zur Mobbingprävention und Medienkompetenzsteigerung von Schülerinnen und Schülern in Klagenfurter Neuen Mittelschulen

Nach dem großen Erfolg des Vorjahres konnten auch im Schuljahr 2019/2020 einige Klagenfurter NMS-Klassen das „Das Dancical SWITCH – in welcher Welt lebst du?“ der Dance Industry besuchen. Durch faszinierende Tanzshows konnten Jugendliche und Erwachsene in die virtuelle Welt eintauchen, in der die **Themen Computerspielsucht, Cybermobbing** und vieles mehr, bestens dargestellt wurden. Die Vormittagsveranstaltungen waren speziell für Schulklassen gedacht und fanden vom 27. bis zum 29. Jänner 2020 im Casineum Velden statt.



Plakat: Dance Industry

Um Schulklassen diese wichtigen Inhalte näherzubringen, förderte die Präventionsstelle der Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee erneut **Karten für mehr als 200 Klagenfurter Schülerinnen und Schüler der NMS Annabichl, Wölfnitz, St. Peter und Viktring.**

Um die Nachhaltigkeit zu gewährleisten, wurden den teilnehmenden Lehrenden bereits vorab Arbeitsunterlagen zur Vor- und Nachbereitung der wichtigen Themen wie **Cybermobbing, Computerspielsucht und Steigerung der Medienkompetenz** gegeben.

Für die teilnehmenden Klassen der **NMS Wölfnitz** war auch eine Finanzierung der **Präventivworkshops „NET ATTACK – wenn das Internet dir blöd kommt! Wehr dich gegen Mobbing im Netz“** des **Mädchenzentrums Klagenfurt** vereinbart. Diese Workshops konnten wegen der Covid-19-Pandemie nicht durchgeführt werden und werden, sobald es die epidemiologische Lage erlauben wird, nachgeholt

Bei diesen Workshops erarbeiten Schülerinnen und Schüler in 4 bis 5 Schulstunden gemeinsam mit einem geschulten Team des Mädchenzentrums das Thema Medien und Cybermobbing als Gewaltphänomene. Dadurch werden die Jugendlichen sensibilisiert und überlegen sich alltagsnahe, konstruktive Handlungsmöglichkeiten (nähere Informationen erhalten Sie unter www.maedchenzentrum.at oder 0463/508821).

MINI MAX® - die 1. Kärntner Zeitung für Schule und Freizeit

MINI-MAX® Beitrag „Wasser trinken ist wichtig!“

Heft 122 • Jänner/Februar 2020, S. 38 und 39

Wasser trinken ist wichtig!

Wasser löscht nicht nur den Durst, sondern sorgt dafür, dass unser Körper richtig funktioniert.

Unser Blut besteht zu einem großen Teil aus Wasser und fließt durch alle Teile unseres Körpers. Es liefert Nährstoffe zu all unseren Organen und Körperteilen. Dafür fließt es durch unsere Venen und Adern, die wie Wasserrohre funktionieren. Je mehr Wasser du trinkst, umso besser kann dein Blut durch diese Rohre fließen.

Hast du gewusst, dass dein Körper zu mehr als die Hälfte aus Wasser besteht?

Damit du dich wohl fühlst und dich vor allem gut konzentrieren kannst, musst du diesen Anteil konstant halten und etwa 1,5 Liter Wasser am Tag trinken.

Warum ist Wasser so wichtig für uns?

Durch Wasser nimmst du Mineralien und Spurenelemente auf, die dein Körper dringend benötigt. Dazu zählen vor allem Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen. Das Kärntner Trinkwasser ist hart, das bedeutet es enthält besonders viele dieser gesunden Stoffe. Hartes Wasser erkennst du daran, dass sich nach einiger Zeit helle Kalkablagerungen am Wasserhahn oder am Duschkopf bilden. Sie verleihen dem Trinkwasser auch seinen charakteristischen Geschmack. Aber weißt du, wovon der Geschmack des Wassers am meisten beeinflusst wird? Von der Temperatur! Kaltes Wasser schmeckt anders als warmes.

!!! Aber Achtung !!!

Du gibst Wasser ab, wenn du schwitzt oder auf die Toilette gehst. Selbst beim Ausatmen verlierst du Wasser. An heißen Tagen oder beim Sport kann dein Körper schnell das Drei- bis Vierfache verlangen.

Am besten trinkst du immer wieder zwischendurch ein Glas Wasser, auch wenn du keinen Durst hast. Denn Durst ist schon ein erstes Anzeichen dafür, dass deinem Körper Flüssigkeit fehlt.

Mer ein paar Trink-Tipps:

- Stelle einen Krug Wasser mit einem vollen Glas Wasser griffbereit auf deinen Schreibtisch, auf den Küchentisch oder auf einen Platz, wo du immer wieder vorbeigehst. So wirst du daran erinnert, einen Schluck Wasser zu nehmen.
- Leitungswasser hat in Österreich eine gute Qualität und ist zudem kostengünstig!
- Einen halben Liter Wasser sollst du auch am Vormittag zu dir nehmen. Das Wassertrinken in die Schule einzunehmen und mit Wasser aufzuladen, lohnt sich auf jeden Fall!

Wasser mit Geschmack

Versuch doch einmal dein Wasser „aufzupeppen“: Gib einige Scheiben einer Bio-Orange und/oder einer ungespritzten Zitrone oder Limette in einen Krug mit Wasser. Das schmeckt herrlich erfrischend.

Wasser mit Geschmack

Versuch doch einmal dein Wasser „aufzupeppen“: Gib einige Scheiben einer Bio-Orange und/oder einer ungespritzten Zitrone oder Limette in einen Krug mit Wasser. Das schmeckt herrlich erfrischend.

Wasser mit Geschmack

Versuch doch einmal dein Wasser „aufzupeppen“: Gib einige Scheiben einer Bio-Orange und/oder einer ungespritzten Zitrone oder Limette in einen Krug mit Wasser. Das schmeckt herrlich erfrischend.

MINI-MAX® Beitrag „Das Sinnesorgan Auge: die möglichen Ursachen für die zunehmende Fehlsichtigkeit bei Kindern und deren Vorbeugungsmöglichkeiten“

Heft 123 • März 2020, Seite 28 und 29

SCHAU AUF DEINE AUGEN!

Kurzsichtigkeit steigt!

Seit einigen Jahren steigt weltweit die Anzahl der kurzsichtigen Kinder. In Europa ist fast jeder Dritte kurzsichtig, in asiatischen Ländern sind es sogar schon 4 von 5 Kindern! Experten glauben, dass die neue Lebensweise dafür mitverantwortlich sein könnte. Die meisten Kinder sind seltener im Freien und beschäftigen sich vermehrt mit Dingen im Nahbereich, wie Smartphone, Tablet oder Spielkonsole.

Immer mehr Kinder brauchen eine Brille. Aber warum ist das so?

Und was kannst DU für die Gesundheit deiner Augen tun?

Einige TIPPS, damit es deinen Augen gut geht:

- Halte dich täglich 1 ½ Stunden bei Tageslicht im Freien auf!
- Verwende Smartphone und andere Unterhaltungselektronik so wenig wie möglich!
- Lese und schreibe bei ausreichender Helligkeit!
- Lege nach 20 bis 30 min. Naharbeit eine kurze Augenpause ein und schau in die Ferne (z. B. aus dem Fenster)!
- Trage deine Brille oder Kontaktlinsen so oft, wie es dir Augenärztin oder Augenarzt empfohlen haben! Denn deine Augen entwickeln sich noch und brauchen gerade im Wachstum eine optimale Versorgung

Wie funktionieren meine Augen?

Unsere Augen sind, vereinfacht gesehen, zwei Kugeln mit je einer Linse. Diese Linse ist eine Alleskönnerin, denn sie schafft es, nahe und weit entfernte Gegenstände scharf zu stellen. Dafür braucht sie die Hilfe von vielen kleinen Muskeln, die sie umgeben. Beim Blick in die Ferne darf die Linse ganz flach bleiben und die Muskeln können sich bequem ausruhen. Damit die Linse aber die nahen Gegenstände scharf stellen kann, müssen alle Muskeln feil mithelfen. Und das wird für die kleinen Muskeln mit der Zeit recht anstrengend.

Regelmäßige Sehtests!

Lasst eure Sehkraft regelmäßig testen, damit Sehschwächen rechtzeitig erkannt werden können! Denn gutes Sehen ist für eure gesamte körperliche und geistige Entwicklung sehr wichtig, und damit natürlich auch für einen guten Lernerfolg!

Kurzichtig, weitsichtig und andere Sehfehler

Es gibt verschiedene Fehlsichtigkeiten und damit auch viele unterschiedliche Brillen, um sie zu korrigieren. Am häufigsten treten Kurz- und Weitsichtigkeit auf. Menschen mit Kurzsichtigkeit können Gegenstände in ihrer Nähe gut erkennen, entfernte Sachen jedoch nicht. Das kann in der Schule sehr stören, wenn man das Geschriebene auf der Tafel nur noch verschwommen erkennt. Menschen, die weitsichtig sind, sehen in der Nähe unscharf und haben somit Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben. Es kann aber auch sein, dass beide Augen unterschiedlich gut sehen oder schielen (schräg schauen) und sich dadurch ein Auge zu wenig entwickelt. Auch Sehschwachen für bestimmte Farben sind nicht selten.

Welches Tier hat keine Augen?

A: Winkelschnecke
B: Maggwart
C: Regenwurm

Danke an Dr. med. Tatjana Kampus, Präventionsärztin der Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie des Magistrates der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee, Ärztin für Allgemeinmedizin und HNO-Psychiatrie.

SEELISCHE GESUNDHEIT

„Achtsamkeit macht Schule“

von Dipl.-Psych. Frank Zechner

Workshop zur Vorstellung des neuen Curriculums „Achtsamkeit macht Schule“ zur Umsetzung von Achtsamkeitsübungen im Schulunterricht

„Die beste Weise,
sich um die Zukunft zu kümmern,
besteht darin,
sich achtsam der Gegenwart zuzuwenden.“

Zitat: Thich Nhat Hanh

Dem Gesundheits- und Bildungsreferenten Mag. Franz Petritz und der Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie ist es ein Anliegen, die Bevölkerung auf das Thema „Achtsamkeit“ aufmerksam zu machen und es vermehrt im pädagogischen Alltag einfließen zu lassen.

Um diesem Ziel näher zu kommen, veranstaltete die Präventionsstelle der Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie, am 20. November 2019 im Stadthaus Klagenfurt am Wörthersee den Workshop „Achtsamkeit macht Schule“ mit Dipl.-Psych. Frank Zechner.

Teilnehmende waren Lehrende von Volksschulen, Neuen Mittelschulen, Polytechnischen Schulen und Sonderschulen.

Dipl.-Psych. Frank Zechner stellte den Lehrenden seine **21 ausgearbeiteten Einheiten für den Schulalltag** vor.

Um Lehrenden die Umsetzungsmöglichkeiten besser zeigen zu können, gab es bereits während des Workshops praktische Achtsamkeitsübungen für den Schullalltag, die auch den Workshop sehr wertvoll machten.



Foto: Stadtpresse Wajand

Ursprünglich hat bereits 1979 Jon Kabat-Zinn den Achtsamkeitsansatz an der medizinischen Fakultät der University of Massachusetts (USA) als Stressbewältigungsmethode für Erwachsene entwickelt. In der Folge wurden auch Trainingsprogramme für Kinder und Jugendliche ausgearbeitet.

Durch Achtsamkeitsübungen werden die Fähigkeiten **Konzentration, Resilienz (psychische Widerstandskraft), innere Ruhe, Selbstwahrnehmung, Stressmanagement, Impulskontrolle und Mitgefühl** gestärkt. Das sind Fähigkeiten, die wesentlich zur Verbesserung der Lebensqualität und zur Stärkung von Klein und Groß beitragen.

Achtsamkeit im Alltag – 6 Tipps von Dipl.-Psych. Frank Zechner:

Entschleunigung mit Achtsamkeit

Halten Sie einen Augenblick inne und spüren Sie Ihren Atem. Wo können Sie Ihren Atem gut wahrnehmen? An der Naseninnenseite, am Bauch oder irgendwo anders? Nehmen Sie wahr, welche Gedanken und Gefühle Sie im Moment erleben. Richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf ihr Tun und arbeiten Sie im eigenen Tempo weiter.

Freundliche Achtsamkeit

Halten Sie einen Augenblick inne und spüren Sie Ihre Fußsohlen. Spüren Sie die Berührung Ihrer Fußsohlen mit dem Boden? Spüren Sie den Kontakt Ihrer Füße mit den Schuhen? Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Stimmung? Wie fühlen Sie sich gerade? Welche Gedanken und Gefühle sind da? Nehmen Sie alle Gedanken und Gefühle, die Sie gerade erleben, mit einer freundlichen Haltung wahr. Akzeptieren Sie, dass diese Gedanken und Gefühle gerade da sind.

Konzentration mit Achtsamkeit

Wählen Sie eine alltägliche Tätigkeit aus, die Sie einmal mit 100-prozentiger Aufmerksamkeit durchführen möchten, z.B. Hände waschen. Spüren Sie, wie Sie den Wasserhahn berühren, wie Sie das Wasser berühren, wie Sie die Seife aufnehmen, wie Sie die Seife mit Ihren Händen verreiben, wie Sie die Seife mit dem Wasser abspülen, wie Sie sich Ihre Hände abtrocknen?

Innere Ruhe durch Achtsamkeit

Suchen Sie sich einen Platz an dem Sie für die nächsten fünf Minuten ungestört sind. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und spüren einmal ihren Atem an der Naseninnenseite. Können Sie spüren wie beim Ein- und Ausatmen der Atemhauch dort entlang strömt? Halten Sie ihre Aufmerksamkeit für die nächsten fünf Minuten an der Naseninnenseite und spüren ihren Atem. Wenn Sie mit den Gedanken wegdriften, nehmen Sie es freundlich wahr und richten Sie wieder Ihre Aufmerksamkeit auf das Spüren Ihres Atems.

Waches, achtsames Hören

Suchen Sie sich einen Platz an dem Sie für die nächsten fünf Minuten ungestört sind. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und konzentrieren Sie sich einmal auf die Geräusche Ihrer Umgebung. Was gibt es zu hören? Wildes Vogelgezwitscher, ein lautes Auto oder einfach nur den Wind? Wenn Sie merken, dass Sie mit den auftauchenden

Assoziationen wegdriften, nehmen Sie es freundlich wahr und richten Sie wieder Ihre Aufmerksamkeit auf das unmittelbare Hören. Einfach Hören ohne den auftauchenden Bewertungen zu folgen.

Einfach Dasein durch Achtsamkeit

Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie für die nächsten fünf Minuten ungestört sind. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie sich vor, Sie sind ein Berg. Spüren Sie, wie Sie stabil mit der Erde verbunden sind. Betrachten Sie die auftauchenden Phänomene, wie Gedanken und Gefühle, als wären sie Wolken am Himmel. Beobachten Sie, wie sie auftauchen, einige Zeit verweilen und sich wieder auflösen. Spüren Sie die innere Haltung des Himmels: offen und weit.

Frank Zechner ist Diplom-Psychologe (Dipl.-Psych.) und arbeitet als Achtsamkeitslehrer mit Gruppen, als Supervisor in der psychosozialen Versorgung und als Lehrbeauftragter für Psychologie und Kommunikation. Ebenso ist er Buchautor. Aktuelle Veranstaltungshinweise entnehmen Sie bitte seiner Homepage www.frankzechner.at.

**GÜTESIEGEL
„GESUNDE
SCHULE“**

Gütesiegel „Gesunde Schule“



Rundum g'sund

Eine „Gesunde Schule“ versteht Gesundheit als Bestandteil des Schulalltags, unterstützt gesundheitsfördernde Verhaltensweisen, kooperiert mit der Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie – Prävention und mit externen Netzwerkpartnern der Plattform Prävention, hat ein gesundes Schulklima und pflegt Kommunikation auf wertschätzender Basis. Dieses Projekt startete im Schuljahr 2018/19 und wurde in diesem Schuljahr bestmöglich abgeschlossen.

Folgende Schulen erhalten das Gütezeichen „Gesunde Schule“:

 <p>Volksschule 12 - Festung Richard-Wagner Straße 20 9020 Klagenfurt a. Ws.</p>	 <p>Volksschule 22 – Ponfeld Ponfeldstraße 91 9061 Klagenfurt – Wölfnitz</p>	 <p>Volksschule 23 – Wölfnitz Römerweg 36 9061 Klagenfurt – Wölfnitz</p>
 <p>Neue Mittelschule 10 – St. Peter Ebentaler Straße 26 9020 Klagenfurt a. Ws.</p>	 <p>Neue Mittelschule 12 – St. Ruprecht Kneippgasse 30 9020 Klagenfurt a. Ws.</p>	 <p>Neue Mittelschule 13 – Viktring Abstimmungsstraße 31 9073 Klagenfurt-Viktring</p>

Die **zahlreichen gesundheitsfördernden Maßnahmen** der 2jährigen Laufzeit wurden in einem **Abschlussbericht** zusammengefasst. Die finanzielle Abwicklung der Gesundheitsprojekte erfolgte über die Abteilung GESUNDHEIT, JUGEND und FAMILIE - Prävention.

Ein **herzliches Dankeschön** gilt den **engagierten Direktoren und Direktorinnen wie auch allen Pädagogen und Pädagoginnen der oben genannten Schulen**, die Gesundheit leben und dies auch den Schülerinnen und Schülern weitergeben. **Vielen Dank** auch den **Projektanbietern**, die **mit viel Einsatz, Engagement und pädagogischem Feingefühl** ihre Arbeit durchgeführt haben.

PLATTFORM PRÄVENTION

Die Plattform Prävention Klagenfurt

Das Netzwerk für Prävention und Gesundheitsförderung in Klagenfurt

Die „Plattform Prävention“ ist ein Angebot der Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie des Magistrats der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee, in deren Mittelpunkt ein Netzwerk mit mittlerweile mehr als 50 Einrichtungen, Vereinen und Organisationen mit über 80 präventiven und gesundheitsfördernden Angeboten steht. Die Angebote der Netzwerkpartnerinnen und Netzwerkpartner umfassen die verschiedensten Themenbereich der Prävention und Gesundheitsförderung wie beispielsweise Bewegung, Ernährung, Sucht, Mobbing, soziale Teilhabe oder Neue Medien. Alle Angebote sind in einem Katalog gesammelt und auf der Klagenfurt – Homepage (www.klagenfurt.at) nachzuschlagen und abrufbar.



Foto: bigstock

Dadurch haben vor allem Pädagoginnen und Pädagogen im Bereich der schulischen wie auch außerschulischen Kinder- und Jugendarbeit die Möglichkeit sich einen Überblick über das Angebot im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung für die Zielgruppe der 6 bis 18 Jährigen im Raum Klagenfurt zu verschaffen.

Im umfassenden **Tätigkeitsbericht der Plattform Prävention** werden alle Aktivitäten und gesundheitsfördernden Maßnahmen übersichtlich und anschaulich zusammengefasst.

Dieser ist auf der Homepage <https://www.klagenfurt.at/leben-in-klagenfurt/gesundheit/plattform-praevention.html> abrufbar!



PRÄVENTIONS- VERANSTALTUNGEN

19. Klagenfurter Gesundheitspreis im Rahmen der Plattform Prävention zum Thema „Prävention und Gesundheitsförderung“

Festveranstaltung am 28. November 2019 im Stadthaus Klagenfurt

Prävention und Gesundheitsförderung spielt für die Gesunderhaltung der Gesellschaft eine zentrale Rolle. Um sie im weiteren Lebensverlauf zu festigen, ist es ausschlaggebend, bereits in jungen Jahren mit gezielten Maßnahmen anzusetzen. Dazu braucht es nachhaltige und qualitativ hochwertige Initiativen und Angebote um Kindern und Jugendlichen den Zugang zum Gesundsein und Gesundbleiben zu ermöglichen. Daher luden der Gesundheitsreferent Stadtrat Mag. Franz Petritz und die Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie/Prävention des Magistrates der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee im Jahr 2019 **alle Netzwerkpartnerinnen und Netzwerkpartner der Plattform Prävention Klagenfurt am Wörthersee** herzlich dazu ein, im Rahmen des 19. Klagenfurter Gesundheitspreis ihre präventiven und gesundheitsfördernden Projektideen, Workshops oder Initiativen einzureichen.

Gesucht wurden neue wie auch bereits erprobte, nachhaltige Projekte zu den unterschiedlichsten Themenbereichen der Prävention und Gesundheitsförderung wie beispielsweise Ernährung, Bewegung, Neue Medien, Sucht usw. für die Altersgruppe der sechs bis 18 jährigen Kinder und Jugendlichen. Alle Einreichungen wurden von einer Fachjury, die sich aus fünf Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Bereichen des Gesundheitswesens und der Kinder- und Jugendarbeit zusammensetzte, nach nachfolgenden Kriterien bewertet und so die Preisträger festgestellt. Die eingereichten Projekte wurden nach **folgenden Kriterien** bewertet:

1. Kurztitel

2. Beschreibung des Projektes

- Zielgruppe
- Projektbeschreibung inkl. Dauer und Methoden
- Zielformulierung
- Empowerment und nachhaltige Wirkung

3. Projektorganisation

- Rahmenbedingungen und Ressourcen
- Qualifikation der Durchführenden
- Kosten

Die Prämierung der Siegerprojekte fand am 28. November 2019 ab 16:00 Uhr im Stadthaus in Klagenfurt am Wörthersee statt.

Bürgermeisterin Dr.ⁱⁿ Maria-Luise Mathiaschitz und Stadtrat Mag. Franz Petritz übergaben den **sechs Preisträgerinnen und Preisträgern** die Urkunden für ihre Gewinnerprojekte, die im Schuljahr 2019/20 umgesetz werden. Der **Lions Club Distrikt West 114**, vertreten durch Mag. Klaus Haslinglehner, unterstützte auch in diesem Jahr wieder mit der Bereitstellung eines Sonderpreises. Für die **musikalische Umrahmung** sorgte **„Why so serious“**. Im Anschluss an die Verleihung gab es noch die Möglichkeit zum Austausch und zur Vernetzung im gemütlichen Rahmen.



Fotokennung: Bigstock



Foto Festveranstaltung: Band und Dr. Mathiaschitz Fotokennung: StadtPresse/Fritz



Foto Festveranstaltung: Publikum: StadtPresse/Fritz

Folgende Projekte wurden ausgezeichnet und von der Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie finanziell unterstützt und im Schuljahr 2019/20 bei der Durchführung begleitet:

1. Platz: „Herzessache“ des Österreichischen Jugendrotkreuz – Landesleitung Kärnten
 2. Platz: „Mein Essen – Meine Zukunft“ der Landwirtschaftskammer Kärnten ARGE Seminarbäuerinnen
 2. Platz: „Bring the ball to the street“ des Youth Point Fischl WIKI Kinderbetreuung
 3. Platz: „mei Vleck´l“ der Schulsozialarbeit Kärnten
 3. Platz: „Steigerung der Gesundheitskompetenz“ Youth Point Don Bosco Siebenhügel
- Sonderpreis des Lions Club Distrikt West 114: „Capless 4 school“ des Capless Institutes



Foto alle Gewinner Fotokennung: StadtPresse/Fritz

1. Platz: Projekt „Herzessache“

Österreichisches Jugendrotkreuz

Landesleitung Kärnten

Eveline Ogradnig, BA MA und Mag. Wolfgang Schober



Laut den Umfrageergebnissen des Roten Kreuz haben 65% der befragten Personen Angst, Erste Hilfe zu leisten. Daher ist es nicht überraschend, dass nur 20% der von einem Herz-Kreislauf Stillstand betroffenen Personen in Österreich ohne Schaden überleben.

Aufgrund dieser schockierenden Zahlen entschloss sich das Jugendrotkreuz Kärnten mit dem Projekt Herzessache ein Angebot zu schaffen, um bereits für zukünftige Generationen die Anwendung der lebensrettenden Sofortmaßnahmen zu einer Selbstverständlichkeit werden zu lassen.

Das Projekt Herzessache setzt daher bereits bei Volksschulkindern an, um mit einer Erste Hilfe Schulung zu beginnen, denn Kinder können Leben retten, vorausgesetzt sie sind entsprechend geschult und haben keine Scheu davor, ihr erlerntes Wissen anzuwenden.

Ziel des Projektes ist es, jede Schülerin und jeden Schüler im Laufe der Schulzeit, mindestens zwei Unterrichtsstunden pro Schuljahr, durch regelmäßige Trainings mit den wichtigsten Erste Hilfe

Maßnahmen vertraut zu machen. Die Schulungen übernehmen die zuvor vom Roten Kreuz in einer Multiplikatorenschulung ausgebildeten Lehrkräfte. Mindestens zwei Unterrichtseinheiten pro Schuljahr sollen für das Einüben von lebensrettenden Handlungen zur Verfügung stehen. Für die Durchführung der Übungen steht jeder teilnehmenden Schule ein Übungsset mit Übungspuppe und 25 Stück Übungswürfeln zur Verfügung. Im Rahmen des 19. Klagenfurter Gesundheitspreis kann 8 Klagenfurter Volksschulen die Teilnahme am Projekt HERZENSSACHE kostenlos zur Verfügung gestellt werden.



Fotokennung: StadtPresse/Fritz

2. Platz: „Mein Essen- Meine Zukunft“
Landwirtschaftskammer Kärnten
ARGE Seminarbäuerinnen
Ansprechpartnerin: Frau Anna Schlatte



Was hat unser tägliches Essen mit unserer Zukunft und dem Klima zu tun? Diese Frage beantworten die Kärntner Seminarbäuerinnen Klagenfurter Jugendlichen im Alter von 12 bis 18 Jahren im Workshop „Mein Essen – Meine Zukunft“.

Die jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten im schulischen Unterricht in einem abwechslungsreichen Programm das theoretische Wissen zur Nachhaltigen Ernährung und zur sorgsamem Lebensmittelauswahl. Dabei werden auch die Themen der richtigen Lagerung und der Haltbarkeit erläutert, sodass die Jugendlichen in ihrem späteren Handeln aktiv der Lebensmittelverschwendung Einhalt bieten können. Anschließend wird in einem praktischen Teil das Gelernte umgesetzt und gemeinsam nachhaltig und köstlich gekocht. Je nach Jahreszeit werden saisonale Lebensmittel zu wertvollen Speisen verarbeitet, die toll schmecken und gleichzeitig das Klima schonen. Der Höhepunkt des Workshops ist die gemeinsame Verkostung der selbstgemachten Spezialitäten.

Ziele des Projektes:

- Vermittlung des Wertes regionaler Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion im globalen Vergleich
- Nachhaltige Ernährung unter Einbeziehung von Umweltschutz, Sozialverträglichkeit, Gesundheit, Wirtschaft und kulturellen Aspekten
- bewusste Auswahl von heimischen und saisonalen Lebensmitteln durch Information über Gütesiegel forcieren
- Aufklärung über Wert biologischer Wirtschaftsweisen
- Aufklärung über Lagerungsregeln und Haltbarkeitsangaben um den Lebensmittelabfall aktiv zu verringern
- Aufzeigen der Möglichkeiten Lebensmittelabfall aktiv zu verringern
- Information über Lebensmittelverschwendung im Rahmen der Produktion und Ansprechen von bewussten Maßnahmen dagegen durch das eigene Tun
- Beim gemeinsamen Kochen nachhaltiger Gerichte, bewusst einkaufen und genießen lernen
- Den Wert des Selberkochen als Ressourcenschonung verstehen

Im Rahmen des 19. Klagenfurter Gesundheitspreis können insgesamt elf Schulklassen am Workshop „Mein Essen – meine Zukunft teilnehmen“. Zusätzlich wird für die Klagenfurter Jugendarbeiterinnen und Jugendarbeiter in den städtischen Jugendzentren eine Multiplikatorinnen- und Multiplikatorenschulung angeboten.



Fotokennung: StadtPresse/Fritz

2. Platz: „Bring the ball to the streets“

Youth Point Fischl

WIKI Kinderbetreuung

Ansprechpartnerin: Mag.^a Silvia Traby

Die Thematik Fitness und Sport spielen für viele junge Personen in ihrem Leben eine bedeutende Rolle. Das hat sich auch auf Nachfrage bei den Jugendlichen in den Youth Points Klagenfurt bestätigt. Daher haben sich die Jugendarbeiterinnen und Jugendarbeiter des Youth Point Fischl dazu entschlossen, ein niederschwelliges Basketballtraining für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 26 Jahren anzubieten.



Das Sportprojekt, welches den jungen Erwachsenen - unabhängig von Geschlecht; Herkunft; Beeinträchtigung; Religion oder sonstigen Zuschreibungen - den Sport „Basketball“ näherbringt, hat sich zum einen der sportliche Betätigung und zum anderen dem gelingenden Miteinander verschrieben. Durch die neuen Fähigkeiten und Ressourcen, die junge Menschen durch das Training erlangen und das vorgelebte gute Miteinander innerhalb einer vielfältigen Gruppe, bietet das Projekt einen soliden Baustein für eine tolerantere Zukunft. Damit trägt das Team des Youth Point Fischl mit ihrem Sportprojekt wesentlich dazu bei, damit unsere Jugend einen reflektierten Zugang zu den Themen Vielfalt in der Gesellschaft, Respekt, Teamfähigkeit uvm. erlangt und fitter, gesünder sowie selbstbewusster in den Alltag gehen kann.

Auf Basis von aktiver Teilhabe haben Kinder und Jugendlichen zudem die Möglichkeit neben der Teilnahme am Training auch an der Organisation der Einheiten, wie beispielsweise bei der Gestaltung und Ausarbeitung von Trainingsplänen, mitzuwirken.

Das Training, bei dem im Durchschnitt 15 Mädchen und Burschen teilnehmen, findet einmal wöchentlich im Turnsaal des NMS Annabichl statt. In den Sommermonaten wird im Europapark, am Koschatplatz oder am roten Platz in Fischl trainiert.

Mit der finanziellen Unterstützung durch das Preisgeld beim 19. Klagenfurter Gesundheitspreis wurde zum einen neue Bälle und Spielerdressen angekauft, um das Training auch weiterhin attraktiv gestalten zu können. Zum anderen ist ein Ausflug nach Wien geplant, um mit einigen Jugendlichen an einem professionellen Basketballspiel teilzunehmen und vielleicht sogar mit den Profis zu trainieren um sich somit bei den sportlichen Vorbildern die ein oder andere Technik abzuschauen.



Fotokennung: StadtPresse/Fritz

3. Platz: Sozialraumorientierte Schulsozialarbeit „mei Vleck´l“

Schulsozialarbeit Kärnten

Ansprechpartnerin: Mag.^a (FH) Anna Mokoru

Kinder und Jugendliche werden zu einem großen Teil in ihrem nächsten Umfeld (in der Familie, bei Freunden, in der Schule, usw.) sozialisiert. Dort haben sie die Möglichkeit ihre Identitäten zu entdecken und unterschiedliche Rollen zu testen, um so den Weg zum Erwachsenwerden bestmöglich zu meistern.



Dazu gehört auch, dass viele Jugendliche das nähere Umfeld und die Angebote in ihrem Stadtteil nutzen, also ihren Sozialraum entdecken und aneignen. Um Jugendliche bei diesem Prozess zu unterstützen, hat die Schulsozialarbeit Kärnten das Projekt „mei Vleck!“ entwickelt.

Bei diesem Projekt geht es darum, den Stadtteil, in dem Jugendliche wohnen, kennen zu lernen. Dabei stehen folgende Fragestellungen im Mittelpunkt:

- Was gibt es vor Ort?
- Welche Freizeitaktivitäten werden angeboten?
- Welche Beratungsstellen können besucht werden?
- Und vor allem: Was gibt es nicht? Was bräuchte es noch?

Die Sozialarbeiterinnen der Schulsozialarbeit Kärnten versuchen gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern diese Fragen zu beantworten.

Die Umsetzung des Projektes wurde an der NMS 6 St. Peter mit einer Mädchengruppe einer zweiten Klasse gestartet. Die Schülerinnen haben bereits die ersten Erhebungen zu ihrem Stadtteil St. Peter und auch in den angrenzenden Stadtteilen Welzenegg und Fischl durchgeführt. Auch ein Besuch des Jugendzentrums Youth Point Fischl stand schon am Programm.

Im Herbst 2020 wird das Projekt fortgesetzt und auf andere Stadtteile in der Landeshauptstadt Klagenfurt ausgeweitet.

Das Ziel dieses Projektes ist, den Klagenfurter Jugendlichen zum Abschluss einen umfangreichen Stadtplan, auf dem sie interessant erscheinende Einrichtungen, Organisationen und Freizeitaktivitäten finden können, zur Verfügung zu stellen.



Fotokennung: StadtPresse/Fritz

3. Platz: Workshop „Steigerung der Gesundheitskompetenz“ bei Jugendlichen

Jugendzentrum Youth Point Don Bosco

Ansprechpartnerin: Mag.^a Silvia Vrzak



Nicht alles was man im Internet findet ist wahr, trotzdem greifen viele Jugendliche und auch Erwachsene zuerst zum Smartphone oder Tablet um sich zu informieren. Oftmals kann das beängstigend, trügerisch oder sogar riskant sein, besonders bei Fragen und Informationen zu unserer Gesundheit.

- Auf welchen Internetseiten informiere ich mich am besten?

- Wo wende ich mich hin, welche Anlaufstellen gibt es wenn ich Fragen zu meiner Gesundheit habe?
- Wie finde ich zuverlässige Quellen im Internet?

Diese und viele weitere Fragen werden im Workshop zur „Stärkung der Gesundheitskompetenz“ des Youth Point Don Bosco beantwortet.

Im Besonderen sollen die persönlichen Kompetenzen und das Verantwortungsbewusstsein der Jugendlichen gestärkt, der Zugang zu verständlicher, unabhängiger und qualitätsgesicherter Information erleichtert und das Bewusstsein für Gesundheitsvorsorge gefördert werden.

Im Rahmen eines interaktiven Workshops haben Jugendliche im schulischen Kontext aber auch als Besucherinnen und Besucher des Jugendzentrums die Möglichkeit, sich mit unterschiedlichen Themen der Gesundheitsförderung auseinanderzusetzen.

Als „Gesundheitskompetentes Jugendzentrum“ ist es für das Team des Youth Point Don Bosco wichtig, auch bei der Gestaltung der Freizeitangebote im Jugendzentrum immer den gesundheitsfördernden Aspekt im Auge zu behalten. Daher spielen Bewegung und Ernährung auch bei den laufenden Angeboten eine zentrale Rolle.



Fotokennung: StadtPresse/Fritz

Sonderpreis des Lions-Club Distrikt 114 West: „Capless 4 School“

Capless Institute

Konfliktprävention und Verhaltenstraining

Ansprechpartnerin: Mag.^a Anja Jaritz



„Capless 4 school“ ist ein Präventionsprojekt mit dem Hauptziel, das Klassenklima und das Miteinander von Kindern und Jugendlichen in der Schule zu steigern. In vier Workshop Einheiten, die über das Schuljahr verteilt stattfinden, erwerben Kinder und Jugendliche altersadäquat soziale und emotionale Kompetenzen wie Kooperation- und Konfliktfähigkeit, Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit sowie Empathie- und Diskussionsfähigkeit. Als weiteres Ziel des sozialen Lernens im Capless 4 School Präventionsprojekt gilt die Entwicklung der Fähigkeit zur sozialen Antizipation.

In ausgewählten und für die Zielgruppe angepassten Bewegungsspielen, Rollenspielen und Übungen, werden unterschiedliche Konfliktsituationen des Schulalltags nachgestellt und bearbeitet. Diese Konflikte werden unter Zuhilfenahme verschiedener gewaltfreier und

lösungs-fokussierter Kommunikationstechniken im Gesprächskreis gemeinsam gelöst. Dadurch wird die Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler erweitert und neue Verhaltensweisen können in den Alltag übernommen werden.

Im Rahmen des 19. Klagenfurter Gesundheitspreis wurde das Projekt „Capless 4 School“ in der schulischen Tagesbetreuung der Volksschule Wölfnitz umgesetzt.



Fotokennung: StadtPresse/Fritz

MINI MED Studium Österreichs beliebteste Gesundheits-Vorlesungsreihe¹



Das MINI MED Studium wurde im Jahr 2000 von Univ.-Prof. Dr. Georg Bartsch gegründet. Seine Idee war es, Menschen zu befähigen, die eigene Gesundheit und auch Krankheit besser zu verstehen und dadurch auf Augenhöhe mit Ärztinnen und Ärzten zu kommunizieren.

Heute ist das MINI MED Studium Österreichs erfolgreichste Gesundheitsveranstaltungsreihe - mit bisher über 475.000 Besucherinnen und Besuchern an rund 25 Standorten in allen Bundesländern. Hochkarätige Referentinnen und Referenten tragen in leicht verständlicher Sprache zu aktuellen Gesundheitsthemen vor. Im Anschluss an die Vorträge stehen die Referentinnen und Referenten für Fragen zur Verfügung.

MINI MED weckt Interesse an aktuellen medizinischen Themen in der Bevölkerung und leistet einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge¹.

Das Wintersemester 2019/20 startete erfolgreich mit dem **MINI MED Kärntner Ernährungstag**:

Mit freundlicher Unterstützung von:

- Genericon
- Burgerstein
- Talhof am Erdlachhof
- Gute Meel
- SEMINAR BAUER INNEN
- gesunde schuljause
- gesunde gemeinde
- gesunde küche
- Riohof Knappinger

Impressum:
Medieninhaber: FMA Gesundheit GmbH, Ghegasstraße 3 Top 3.2, 1030 Wien
Tel.: 01-74321708114, E-Mail: office@gesund.at
Hersteller: FLYERLARM GmbH, Alfred-Nobel-Str. 19, 97080 Würzburg

Quellen:
Coverfoto: Alliance Images/Shutterstock.com
Müllfoto: AnasztasiKopa/Shutterstock.com
Gemüse: Antonina Vlasova/Shutterstock.com
Ärztin: S_U/Shutterstock.com

Eintritt frei!
13:00 bis 17:30 Uhr
Keine Anmeldung erforderlich

Mi, 02. Oktober 2019
Kärntner Ernährungstag

Konzerthaus Klagenfurt
Mießtaler Straße 8, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

In Kooperation mit:
IWOCHER
LAND KÄRNTEN
Landesvolkshochschule Kärnten
gesundheitsland Kärnten
GHS KÄRNTEN
Bio

¹ vgl. <https://www.minimed.at/ueber-uns/>; Stand 25.09.2018

Rahmenprogramm

Gesundes Backen mit Zucker-Quiz
Landwirtschaftskammer, Seminarbäuerinnen Kärnten

**Wie erkennen wir heimische Lebensmittel?
Verpackungen richtig deuten**
Landwirtschaftskammer Kärnten

Informationsstand und Körperfettmessung
Land Kärnten, Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege

Informationsstand „Richtig essen von Anfang an!“
Kärntner Gebietskrankenkasse

Kostenlose Ernährungsberatung
Kärntner Gebietskrankenkasse

Verkostung von Bio-Ölen
Bio Austria, Blohof Knappinger



Vortragsprogramm

13.15 – 14.15 Uhr
„Gesunde Schulause“:
Was Kinder und Jugendliche im (Schul-)Alltag brauchen
Referent: Daniel Kuchling, BSc
Ernährungswissenschaftler, Mobiler Berater, Land Kärnten

14.15 – 14.45 Uhr
Gesundes Leben wurzelt im Boden:
Die richtige Basis für qualitativ hochwertige Lebensmittel
Referent: DI Stephan Grasser
Biobauer und Ölproduzent, Velden

15.00 – 16.00 Uhr
Den üblichen Verdächtigen auf der Spur:
**Wie sich Zucker und Fette auf unsere
Gesundheit auswirken**
Referentin: Mag. Christine Kleindienst
Ernährungswissenschaftlerin „Gute Idee“,
Kärntner Gebietskrankenkasse

16.00 – 16.30 Uhr
**Slow-Food-Bewusstseinschulung für
regionale Lebensmittel:**
**Regionale Produkte anbauen, bewusst kaufen
und gesund leben**
Referentin: Annette Wallner
Ganzheitliche Naturheiltherapeutin, Irschen

16.30 – 17.30 Uhr
Säure-Basen-Haushalt im Einklang:
Gesund dank ausgewogener Ernährung
Referent: Dr. Stephan Domenig
Spezialist für Kur- und Stoffwechselmedizin,
Leitung des Zentrums für ausleitende Verfahren, Villach



Foto: Wajand

Folgende Vorträge wurden im Wintersemester 2019/20 abgehalten:

Wintersemester 2019/20

Spittal a. d. Drau

Ort: Schloss Porcia, Ahrensaal, Burgplatz 1, 9800 Spittal an der Drau

Mo, 07.10.2019

Impfungen bei Kindern und Jugendlichen: Empfehlungen und Informationen

Referent: **Prim. Unh.-Prof. Dr. Robert Simbacher**
Vorstand der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde, LKH Villach

Mo, 04.11.2019

Schilddrüse: Neues in der Diagnose und Therapie von Schilddrüsenfunktionsstörungen

Referent: **Prim. Unh.-Doz. Dr. Ewald Kresnik**
Leitung der Abteilung für Nuklearmedizin, Privatklinik Villach

Mo, 13.01.2020

Wenn das Herz rasch Hilfe braucht: Welche Maßnahmen bei einem Herzinfarkt wichtig sind

Referent: **OÄ Dr. Ansa Rab**
Abteilung für Innere Medizin, LKH Villach

Villach

Ort: Rathaus, Paracelsussaal, Rathausplatz 1, 9500 Villach

Mo, 18.11.2019

Wenn das Herz rasch Hilfe braucht: Welche Maßnahmen bei einem Herzinfarkt wichtig sind

Referent: **OÄ Dr. Ansa Rab**
Abteilung für Innere Medizin, LKH Villach

Mo, 09.12.2019

Die Gesundheit liegt im Darm: Ein Streifzug durch die gängigsten Magen- und Darmerkrankungen

Referent: **Dr. Gernot Perz**
Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie, Nephrologie, Endokrinologie und Stoffwechsel, Villach

Mo, 27.01.2020

Tagesklinische Operationen: Morgens ins Krankenhaus und Abends schon wieder zu Hause

Referent: **LFA Dr. Steve-Oliver Müller-Mattonen**
Leitung der Tagesklinik, LKH Villach

Abendpartner:



Informationen über die Hotline: 0310 0810 80 E-mail: organisationsgesund.at RIMA Gesundheit GmbH Göggrstraße 8, Kap 8.2, 1030 Wien



Klagenfurt am Wörthersee

Ort: BKS Banksaal, St.-Veiter-Ring 43, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Mi, 02.10.2019

MINI MED *ertha* Ernährungstag

ZEITRAUM: 13:00 - 16:00 Uhr
ANWERTUNG ORT: Konzerthaus Klagenfurt, Meßtrier Str. 8, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Wie erkenne ich heimliche Lebensmittel? Was brauchen Kinder und Jugendliche im (Schul-)Alltag? Worauf ist beim Kauf zu achten und was kann ich noch essen? Wir informieren Sie an diesem Tag über aktuelle Themen, sowie das Angebot und die Möglichkeiten in der Umgebung.

Alle weiteren Informationen unter www.minimed.at

Mo, 14.10.2019

MINI MED *ertha* Wald- und Klimatag

ZEITRAUM: 17:30 - 20:15 Uhr
ANWERTUNG ORT: Stadtgalerie, Theatergasse 4, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

In dieser Sonderveranstaltung geben wir Einblick in die derzeit so aktuelle Klimathematik, wie der Körper auf die Veränderungen reagiert und wie die Gestaltung einer gesundheitsfördernden Umgebung (zukünftig) aussehen kann.

Alle weiteren Informationen unter www.minimed.at

Mo, 11.11.2019

Diabetes mellitus: Moderne Therapiestrategien

Referent: **OÄ Dr. James Gredler**
Abteilung für Innere Medizin, Privatklinik Villach

Mo, 20.01.2020

Impfung gegen Krebs: Wirksamer Schutz für den Gebärmutterhals

Referent: **OÄ Dr. Angelika Albers-Liebau**
Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe, Perinatalzentrum, Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

Wolfsberg

Ort: KUSS (Kulturstadtsäle), St. Michaeler-Str. 2, 9400 Wolfsberg

Mo, 28.10.2019

Erkrankungen der Speiseröhre und des Magens: Neues zur Helicobacter und Reflux

Referent: **Dr. Harald Oschmautz**
Facharzt für Gastroenterologie und Hepatologie, Privatklinik Maria Hilf

Mo, 25.11.2019

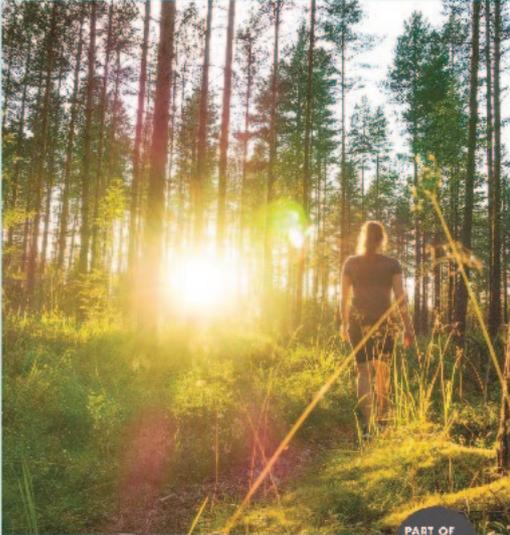
Neues in der Chirurgie

Referent: **Prim. Dr. Thomas Roskarc**
Vorstand der Abteilung für Chirurgie, LKH Wolfsberg

Mo, 03.02.2020

Alterungsprozess: Wege zur Verzögerung

Referent: **Dr. Stephan Dornig**
Ärztliche Leitung, FX Mayr Gesundheitszentrum, Maria Wörth



PART OF
FOR
FOREST

Impressum:
 Medieninhaber: RWK Gesundheit GmbH, Ohgasse/Stein 3 Top 5.2, 1030 Wien,
 Tel.: 01-74321708114, E-Mail: office@rkg.at
 Herausgeber: FLVERLAG RWK GmbH, Albus-Nobel-Str. 18, 97380 Würzburg

Quellen:
 Coverfoto: @shuasnsoc.com/Andreas/Whizz
 Titel Grafik: 2. @forforest.at
 Foto Grafik 3: @shuasnsoc.com/Tatjana/Whizz

MINI MED. kompetent. informiert.





Eintritt frei!
 17:30 bis 20:15 Uhr
 Keine Anmeldung erforderlich

Montag, 14.10.2019

Wald- & Klimatag Klagenfurt

Stadtgalerie Klagenfurt, Theatergasse 4
 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Weitere Informationen finden Sie auf
www.minimed.at

PART OF
FOR
FOREST

Das MINI MED Studium beschäftigt sich in Kärnten seit 2007 mit der Gesundheit des Menschen. Nicht nur die Abläufe in unserem Körper gilt es zu verstehen, sondern auch der Einfluss der Umwelt auf unser Wohlbefinden und die Veränderung unseres Lebensraumes spielen eine große Rolle. Wir geben in dieser Sonderveranstaltung einen Einblick in die derzeit so aktuelle Klimathematik, wie der Körper auf die Veränderungen reagiert und wie die Gestaltung einer gesundheitsfördernden Umgebung (zukünftig) aussehen kann. Kommen Sie vorbei und rüsten Sie sich mit neuen Informationen für die Zukunft!

Wir unterstützen hiermit das Projekt „For Forest“. Im September und Oktober 2019 wird im Fußballstadion in Klagenfurt ein authentischer Wald zu sehen sein. Das Spielfeld wird gänzlich von Mischwald bedeckt. Von den Rängen aus können die Zuschauer die Bäume auf dem Feld, auf dem sonst gespielt wird, Tag und Nacht (von 10:00 bis 22:00 Uhr) bei freiem Eintritt bestaunen. Dieses ebenso ungewohnte wie faszinierende Bild wird ganz verschiedene Emotionen und Reaktionen auslösen.

„FOR FOREST. Die ungeborene Anziehungskraft der Natur“ von Klaus Littmann nach einer Zeichnung des österreichischen Künstlers Max Peintner rückt das modernste Stadion Österreichs ins Zentrum internationaler Aufmerksamkeit. Dies geschieht durch eine völlig neue Betrachtungsweise des scheinbar Gewohnten und die Dimension der Kunstintervention.



► PROGRAMM

Begrüßung durch Herrn Klaus Littmann



Meine Psyche

17:30 – 18:15 „Wald und Wohlbefinden: Alte und neue Konzepte zur Gestaltung von Erholungswäldern“
 Referentin: Dr. Elisabeth Johann
Leitung des Fachausschusses Forstgeschichte im Österreichischen Forstverein und der IUFRO- Arbeitsgruppe Forst und Kultur, Vizepräsidentin des Vereins Waldpädagogik in Österreich



Mein Körper

18:30 – 19:15 „Wald gibt Halt – Stressbewältigung und Burnout-Prävention“
 Referentin: Mag. Tina Gressl
Psychologin und Mentorin, Klagenfurt



Meine Möglichkeiten

19:30 – 20:15 „Grüner leben: Dankenstöße für ein gesünderes und nachhaltigeres Leben“
 Referentin: DI Birgit Knäus
Geschäftsführung BIO AUSTRIA Kärnten

20:15 Schlussworte und Ende der Veranstaltung

In Kooperation mit





Anzeigen und Inhaltlich, Stand: 22.07.2019



Von links nach rechts: Abteilungsleiterin Gesundheit, Jugend und Familie Dr.ⁱⁿ Birgit Trattler, die drei Referentinnen Mag.^a Tina Gressl, DI Birgit Kraus, Dr.ⁱⁿ Elisabeth Johann, Stadtrat und Gesundheitsreferent Mag. Franz Petritz
Foto: Wajand

**Interessante Vorträge waren für das Sommersemester 2020 geplant.
Die April- und Mai-Veranstaltungen mussten jedoch wegen der Covid-19-Pandemie abgesagt werden.**

Sommersemester 2020

Spittal a. d. Drau

Ort: Schloss Pörsch, Ahrensbad, Purggasse 1, 9900 Spittal an der Drau

Mo, 23.03.2020

**Von Zigaretten bis hin zu Heroïn:
Wie eine Abhängigkeit entsteht und wie sie behandelt werden kann**

Referent: Dr.^a Claudia Scheiber
Fachbereichsleiterin des Ambulatoriums für Drogenkranke der AVS und des Landes Kärnten, Drogenambulanz Klagenfurt

Mo, 04.05.2020

**Kurz-, Weit- oder Altersschwachsichtigkeit:
Behandlungsmöglichkeiten von Brille bis Laser**

Referent: Univ.-Prof. Univ.-Doz. Dr. med. univ. Yusuf El-Shabrawi
Vorstand der Abteilung für Augenheilkunde und Optometrie, Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

Mo, 08.06.2020

**Eine Krankheit, viele Verlaufsformen:
Diagnose und Therapie der Multiplen Sklerose**

Referent: Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Kapeller
Vorstand der Abteilung für Neurologie, LH1 Villach

Villach

Ort: Rathaus, Paracelsussaal, Rathausplatz 1, 9500 Villach

Mo, 16.03.2020

**Eine Krankheit, viele Verlaufsformen:
Diagnose und Therapie der Multiplen Sklerose**

Referent: Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Kapeller
Vorstand der Abteilung für Neurologie, LH1 Villach

Mo, 27.04.2020

**High-Tech In der Chirurgie:
Neues zu Schilddrüse, Magen, Darm, Reflux, Adipositas und Krampfadern**

Referent: Prim. Dr. Gerhard Jenic
Vorstand der Abteilung für Allgemein- und Gefäßchirurgie, LH1 Villach

Mo, 26.05.2020

Diagnostik und Therapie chronischer Lungenerkrankungen: COPD im Fokus

Referent: Prim. Dr. Michael Mairtoan
Vorstand der Abteilung für Lungenerkrankungen, Ärztlicher Leiter des Humanomed Zentrums Althofen

ENTRITT FREI
 EINLASS: 18 UHR
 BEGINN: 19 UHR
 KEINE ANMELDUNG NOTWENDIG

Klagenfurt am Wörthersee

Ort: St. Christophorus Klagenfurt, Pleibitzgasse 1, 9000 Klagenfurt am Wörthersee

Mo, 09.03.2020

**Erkrankungen der Speiseröhre und des Magens:
Neues zu Reflux und Helicobacter**

Referent: Dr. Harald Ockersmurtz
Facharzt für Gastroenterologie und Hepatologie, Abteilung für Innere Medizin, Privatklinik Maria Hilf

Mo, 20.04.2020

**Rheuma am Punkt:
Eine Erkrankung mit vielen Gesichtern**

Referent: Dr. Horst Just
Facharzt für Innere Medizin, Rheumatologie, Nephrologie, Klagenfurt

Mo, 18.05.2020

**Multiple Sklerose:
Die Erkrankung mit 1000 Gesichtern**

Referent: Dr.^a Martina Komposch
Fachärztin für Neurologie und Allgemeinmedizin, Abteilung für Neurologie, Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

Wolfsberg

Ort: KUSS (Kulturstadthalle), St. Thomaser Str. 2, 9400 Wolfsberg

Mo, 23.03.2020, 19:00 - 20:00 Uhr

**MINI MED *with/for* kompetent. informiert.
Herz- und Lungengesundheit**

Ab 19:00 Uhr finden diverse Vorträge zu Themen wie Herzrhythmus, Bewegung bei Herz- und Lungenerkrankungen sowie Atemnot statt und wir laden Sie herzlich ein, auch hier kostenlos und ohne Anmeldung teilzunehmen und sich über Herz- und Lungengesundheit zu informieren. Alle Details zu den Vorträgen finden Sie unter:
www.minimed.at/with-for-2020

Mo, 11.05.2020

Was steckt hinter der Volkskrankheit Migräne und wie ist dennoch eine gute Lebensqualität möglich?

Referent: Dr.^a Sonja Tesar
Medizinische Direktorin, LH1 Wolfsberg

Mo, 15.06.2020

Wertschätzender Umgang mit dem großen Vergessen: Wissen und Tipps im Umgang mit Demenz

Referent: Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Kapeller
Vorstand der Abteilung für Neurologie, LH1 Villach

Informationen über die Hotline: 0310 310100 | E-Mail: service@uni-klagenfurt.at | FMH Gesundheitsambulanz Klagenfurt, Sp. 020, 1000 Wien

Präventionsforen für Lehrende der Primar- und Sekundarstufe im Schuljahr 2019/20

61. Präventionsforum

am 14. Oktober 2019 in der Stadtgalerie Klagenfurt - Thema:

- **„Wald und Natur im Schulalltag – der gesundheitsfördernde, präventive und therapeutische Wert“**
Vortragender war der **Klinische- und Gesundheitspsychologe Dr. Thomas Legl**.
Dr. Thomas Legl setzt sich als Obmann und therapeutischer Leiter des Vereins „Therapiesalon im Wald“ für Prävention, Behandlung und Forschung auf dem Gebiet der Psychosomatik und Suchtproblematik ein.

62. Präventionsforum

am 20. Jänner 2020 im Klagenfurter Rathaus - Themen:

- **„Kinderschutz im schulischen Alltag. Rechtlicher Rahmen, Erkennen und Bearbeiten von Kindeswohlgefährdung, wichtige Abläufe und Ansprechstellen“**
 - Präventiver/reaktiver Kinderschutz
 - Kindeswohlgefährdung – Folgen/Auswirkungen
 - Welche rechtlichen Rahmenbedingungen gibt es?
 - Wie erkenne ich Kindeswohlgefährdung?
 - Was kann ich tun? Was muss ich tun?
 - Wo finde ich Ansprechstellen?
 - Kommunikation im Kinderschutz

Als Vortragender wäre Mag. (FH) Raphael Schmid geplant gewesen:
Er ist Sozialarbeiter, Leiter der Fachstelle für Qualitätsentwicklung im Kärntner Kinderschutz und Kinderschutzbeauftragter des Landes Kärnten/Abteilung 4 – Soziale Sicherheit
Aus privaten Gründen musste er seinen Vortrag spontan absagen und wurde dankenswerterweise von seiner Kollegin Sabrina Felscher BA MA, ebenso von der Fachstelle Kinderschutz, vertreten.
- **„Sterben in falscher Reihenfolge – Der Tod eines Kindes“**
Vortragende war die **zertifizierte Krisen-, Trauer-, Kinder- und Jugendtrauerbegleiterin Astrid Panger und der zertifizierte Trauerbegleiter der Plattform „Verwaiste Eltern“ Andreas Kutej, MA**.
Frau Astrid Panger ist auch Leiterin des Referats für Trauerpastoral und der Plattform „Verwaiste Eltern“ der Katholischen Kirche Kärnten.

Die 63. und 64. Präventionsforen für Lehrende der Primar- und Sekundarstufe mussten wegen der Covid-19-Pandemie abgesagt werden.

ZAHN- PROPHYLAXE

Elternberatung

Die in Klagenfurt wohnhaften Mütter von Säuglingen werden schriftlich zu einer Zahngesundheitsberatung in die Elternberatungsstelle Klagenfurt-Mitte eingeladen und von der **Zahngesundheitserzieherin Fr. Gabriele Kruger** beraten.

Die inhaltlichen Schwerpunkte der Beratung liegen in den Bereichen Stillen und Ernährung, Zahnpflege im Baby und Kleinkindalter, Umgang mit Schnuller, Vermeidung von Nuckel-karies, Einsatz von Fluoriden und die Vorbereitung auf den ersten Zahnarztbesuch. Die Eltern erhalten neben Informationsmaterial auch einen Zahnpflegehasen sowie die erste Zahnbürste.



Ergänzend dazu steht Fr. Kruger in den Elternberatungsstellen Annabichl, Viktring, Waidmannsdorf und Welzenegg mehrmals im Quartal für Fragen zur Zahngesundheit zur Verfügung.

Die Termine werden durch Aushang vor Ort sowie im Internet bekannt gegeben. Die Eltern erhalten zusätzlich zur Beratung Informationsmaterialien, Zahnpflegehasen und Babyzahnbürsten.

In den Elternberatungsstellen wurden von Juli 2019 bis März 2020 **56 Beratungsgespräche** durchgeführt.

Zahngesundheit in der Volksschule

Auch in diesem Schuljahr fand wieder die Verteilung der Zahnputzbeutel statt. In zwei Unterrichtseinheiten soll das Bewusstsein für die Erhaltung von gesunden Zähnen gestärkt werden. Begonnen wird mit dem Märchen „Der kleine Riese will gesunde Zähne“ (Power Point Präsentation). Auf spielerische Weise sollen Lerninhalte wie z.B. die Zahnpflege, der Aufbau und die Funktion der Zähne, eine zahnfreundliche Ernährung und Zahnarztbesuch vermittelt werden. Anschließend erfolgen die praktischen Zahnputzübungen in Kleingruppen nach der KAI Methode.



Das Projekt wurde in **14 Klassen** durchgeführt.

Fotos: Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie

Schuljahr 2019/20		Oktober 2019 – März 2020	
Schule	Klassen	Schülerinnen und Schüler	Zahnputzsackerl
VS 1 - Benediktinerschule	Vorschulklasse	15	18
	1a	20	22
	1b	18	20
VS 4 - Annabichl	1. Klasse	17	18
VS 11 – St. Ruprecht	Vorschulklasse	22	25
	1a	17	20
	1b	20	21
VS 13 - Spitalberg	Vorschulklasse	13	16
	Time out Klasse	0	4
	1a	17	20
	1b	24	25
VS 14 - Welzenegg	Vorschulklasse	17	22
	1b	20	22
VS 15 – St. Georgen am Sandhof	1. Klasse	24	26
VS 22 - Ponfeld	1. Klasse	25	26
7 Schulen	14 Klassen	234	305

