

**GESUNDES KÄRNTEN**



**Jahresbericht  
2024**

**Unterabteilung  
Gesundheitsförderung**

Amt der Kärntner Landesregierung  
Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege

## Inhaltsverzeichnis

Vorworte .....	04
Team .....	06
<b>1 Unterabteilung Gesundheitsförderung .....</b>	<b>08</b>
<b>2 Die 10 Gesundheitsziele .....</b>	<b>10</b>
<b>3 Gesundheitsförderung .....</b>	<b>11</b>
<b>4 Lebenswelten/Settings.....</b>	<b>12</b>
4.1 „Gesunde Gemeinde“ .....	12
4.2 „Gesunde Küche“ .....	21
4.3 „Gesunde Schule“ .....	22
4.4 „Gesunder Verein“ .....	24
4.5 „Gesunde Kinderbetreuung“ .....	25
<b>5 Projekte .....</b>	<b>26</b>
5.1 Kärntner Bündnis gegen Depression .....	26
5.2 EriKa.....	28
5.3 Frühe Hilfen .....	30
5.4 Suizidprävention.....	32
<b>6 Förderungen.....</b>	<b>34</b>
6.1 Stillberatung .....	35
6.2 FamiliJa .....	36
6.3 EqualiZ .....	37
6.4 Diabetsschulungen .....	38
6.5 BBRZ .....	38
6.6 MINI-MAX .....	39
6.7 Verein Impulse.....	40
6.8 MeinMed.....	41
6.9 Zahngesundheit.....	42
<b>7 Literaturverzeichnis.....</b>	<b>42</b>



Herausgeber: AMT DER KÄRNTNER LANDESREGIERUNG, Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege, Unterabteilung Gesundheitsförderung | Bahnhofplatz 5/2 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee | [www.gesundeskaernten.at](http://www.gesundeskaernten.at)  
 Redaktion: Mag.ª Manuela Krainer, BSc | Für den Inhalt verantwortlich: Sarah Pucker, BA MA

Diese Broschüre wurde sorgfältig erstellt. Alle Rechte vorbehalten. Keine Haftung für Druck- oder Satzfehler.

Fotos: Gernot Gleiss (S. 4), KABEG Klinikum Klagenfurt a. W., Daniel Waschnig Photography (S. 5), Daniel Waschnig Photography, Nicolas Zangerle (S. 6-7), Büro Prettnner (S. 13), dotshock, Dushlik, maxpro, Lightfield Studios (S. 14-15); YanLev Alexey Sizov, Mag.ª Manuela Krainer, Clemens Luderer, Abteilung 5 (S. 16-17); Liderina, Jacob Lund, Jelena Zelen, Andrey Popov, Geber86, Drazen Zigic (S. 18-19); PeopleImages.com - Yuri A (S. 20-21); Robert Kneschke, schankz, Monkey Business Images (S. 22-23); PeopleImages.com - Yuri A (S. 24), KieferPix, Anton Gvozdikov (S. 26-27); Oksana Kuzmina, Büro Prettnner (S. 28-29); Inara Prusakova (S. 30-31); Odua Images, Sew Cream Studios (S. 32-33); Pixel Shot (S. 35); Lopolo, Halay Alex (S. 36-37); Halfpoint, Gorodenkoff (S. 38-39); Jacek Chabraszewski, Matej Kastelic (S. 40-41); New Africa (S. 42) | Druck: Kreiner Druck – in Kooperation mit Print Alliance HAV Produktions GmbH, 2540 Bad Vöslau | Grafik: Tom Ogris, majortom.at | Stand Juli 2025



## Miteinander für mehr Gesundheit

Gesundheit beginnt nicht erst im Spital oder in der Arztpraxis – sie beginnt dort, wo wir leben, arbeiten, lernen und unsere Freizeit verbringen. Genau deshalb steht in der Gesundheitsförderung die Gemeinde im Mittelpunkt. Unsere Städte, Dörfer und Regionen sind der Ort, an dem sich Gesundheit tagtäglich entscheidet. Sie sind – wenn man so will – die verlängerten Arme unserer Arbeit in der Unterabteilung Gesundheitsförderung.

Gemeinsam mit engagierten Verantwortlichen in den Kommunen, Multiplikator:innen und unzähligen freiwilligen Helfer:innen wurde auch im vergangenen Jahr wieder sichtbar, wie viel möglich ist, wenn viele mit einem Ziel unterwegs sind: das Leben in Kärnten gesünder zu gestalten. Es sind oft die kleinen Initiativen mit großer Wirkung – ein Bewegungstag im Ortszentrum, ein Workshop zur seelischen Gesundheit, ein Angebot für Senior:innen oder Familien, das Begegnung und Gesundheit gleichermaßen stärkt.

Ein besonders bewegendes Beispiel ist unser Projekt „Gesundheit fördern, Kärnten bewegen“. Bewegung ist eine der wirksamsten Gesundheitsstrategien überhaupt: Sie stärkt nicht nur unseren Körper, sondern auch unser seelisches Wohlbefinden. Ob beim Wandern, Laufen, SUP oder Schwimmen: Jede Bewegung zählt. Und wir freuen uns, dass sich so viele Kärntner:innen von diesem Projekt zum Mitmachen begeistern lassen – generationenübergreifend, in allen Regionen, mit Freude und Herz.

Dieser Bericht gibt einen Einblick in die Vielfalt und Tiefe der Arbeit in der Unterabteilung Gesundheitsförderung. Er zeigt, wie breit die Gesundheitsförderung aufgestellt ist – von der Betreuung der „Gesunden Gemeinden“, Schulen, Vereine, Küchen etc. über den Fachbereich Frauengesundheit bis hin zu Projekten wie Erika, Frühe Hilfen oder dem Kärntner Bündnis gegen Depression. Viele Menschen setzen sich Tag für Tag dafür ein, dass Gesundheit in Kärnten nicht nur ein Ziel bleibt, sondern gelebte Realität wird.

Ein herzliches Danke an das Team der Unterabteilung Gesundheitsförderung und an alle, die mitwirken. Ihre Ideen, Ihre Zeit, Ihr Engagement machen den Unterschied!

Herzlich,  
Ihre Gesundheitsreferentin  
**Dr.<sup>in</sup> Beate Prettner**



## Liebe Leserinnen und Leser,

Gesundheit ist weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit – sie bedeutet Lebensqualität, Selbstbestimmung und Teilhabe. Und die Unterabteilung Gesundheitsförderung schafft dafür die besten Voraussetzungen.

2024 wurden zahlreiche Maßnahmen gesetzt, um die Kärntner Bevölkerung beim Gesundbleiben zu unterstützen. Die Initiative „Gesundheit fördern – Kärnten bewegen“ hat mit Wanderungen, Radausflügen, Schneeschuhwanderungen, SUP-Workouts und sportlichen Höhepunkten wie dem „Airport Night Run“ viele zur Bewegung motiviert – ein elementarer Baustein für körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Mit Angeboten von Bewegung über Ernährung bis hin zu psychosozialer Unterstützung werden damit Menschen direkt in ihrem Lebensumfeld erreicht.

All diese Aktivitäten wären ohne das Engagement vieler Beteiligter nicht möglich. Mein besonderer Dank gilt der Leiterin der Unterabteilung Gesundheitsförderung, Sarah Pucker, BA MA, und ihrem Team für ihren unermüdlichen Einsatz, ihre Professionalität und die Innovationskraft, mit der sie unser gesundes Kärnten täglich mitgestalten.

Die Herausforderungen im Gesundheitsbereich werden auch in der Zukunft nicht weniger – stellen wir uns ihnen gemeinsam mit Tatkraft, Wissen und Herz.

Mit den besten Grüßen,  
**DI (FH) DI Klaus Friede**  
Leiter der Abteilung Gesundheit und Pflege



## Liebe Leserinnen und Leser!

Die Gesundheit zählt zu den kostbarsten und zugleich empfindlichsten Gütern des Menschen. Mit ihr verbinden wir Lebensfreude, Zufriedenheit, Wohlbefinden und Fitness. Daher kommt der Gesundheitsförderung in einer modernen Gesellschaft eine besonders große Bedeutung zu. Auch in Kärnten wird mit einem breit gefächerten Maßnahmenpaket gezielt daran gearbeitet, Krankheiten vorzubeugen, die Gesundheit nachhaltig zu bewahren und die Lebensqualität der Menschen spürbar zu heben.

Dieser positive Zugang spiegelt sich auch in diesem Jahresbericht der Unterabteilung Gesundheitsförderung wider: Psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Workshops in Schulen, Bewegungsangebote für alle Altersgruppen, gesunde und ausgewogene Ernährung, Frühe Hilfen, Frauengesundheit sowie unsere 125 „Gesunden Gemeinden“. Diese sind seit über 20 Jahren ein Musterprojekt der Kärntner Gesundheitsvorsorge und gelten weit über die Landesgrenzen hinaus als Vorzeigemodell.

Die Zukunft bringt viele neue Aufgaben, aber auch wertvolle Chancen, um unsere Gesundheit weiter zu schützen und zu stärken. Gemeinsam mit meinem engagierten Team, dem ich an dieser Stelle herzlich danke, werden wir alles daransetzen, auch 2025 zu einem gesunden, erfolgreichen und positiven Jahr zu machen.

**Sarah Pucker, BA MA**  
Leiterin Unterabteilung Gesundheitsförderung

# Team



**Sarah Pucker, BA MA**  
**UA-Leitung**  
**Gesundheitsförderung**  
 Tel. 050 536 15131  
 sarah.pucker@ktn.gv.at



**Mag. Thomas Neuberger**  
**UA-Stellvertretung**  
 Tel. 050 536 15139  
 thomas.neuberger@ktn.gv.at



**Christine Sadjak**  
**Gemeindebetreuung**  
 Tel. 050 536 15138  
 christine.sadjak@ktn.gv.at



**Martin Schumnig**  
**Gemeindebetreuung**  
**Fachbereich Bewegung**  
 Tel. 050 536 15149  
 martin.schumnig@ktn.gv.at



**Melanie di Bernardo**  
**Office**  
 Tel. 050 536 15132  
 melanie.dibernardo@ktn.gv.at



**Mag. Manuela Krainer, BSc**  
**Öffentlichkeitsarbeit**  
**und Marketing**  
 Tel. 050 536 15141  
 manuela.krainer@ktn.gv.at



**Ing. Sabine Wurzer, MPH**  
**Fachbereich Ernährung**  
 Tel. 050 536 15145  
 sabine.wurzer@ktn.gv.at



**Mag. Sonja Fidersek**  
**Fachbereich Ernährung**  
 Tel. 050 536 15133  
 sonja.fidersek@ktn.gv.at



**Dipl. Päd. Gabriela Zwipp**  
**BEd, MPH**  
**Gemeindebetreuung**  
**Fachbereich Schule**  
 Tel. 050 536 15142  
 gabriela.zwipp@ktn.gv.at



**Mag. Birgit Liesnig**  
**Gemeindebetreuung**  
**Fachbereich**  
**Kinderbetreuungs-**  
**einrichtungen**  
 Tel. 050 536 15136  
 birgit.liesnig@ktn.gv.at



**MMag. Cornelia Moschitz, MPH**  
**Projektleitung**  
**„Frühe Hilfen“**  
 Tel. 050 536 15135  
 cornelia.moschitz@ktn.gv.at



**Tanja Sucher**  
**Gemeindebetreuung**  
**Projektförderungen**  
 Tel. 050 536 15140  
 tanja.sucher@ktn.gv.at



**Mag. Evelyn Pototschnig**  
**Fachbereich**  
**Frauengesundheit**  
 Tel. 050 536 15134  
 evelyn.pototschnig@ktn.gv.at

# 1 Unterabteilung Gesundheitsförderung

Die Unterabteilung Gesundheitsförderung wurde seitens des Landes Kärnten beauftragt, die regionale Gesundheitsförderung mit dem Kernbereich „Gesunde Gemeinde“ umzusetzen. Ziel ist es, Gesundheitsförderung und Prävention direkt über die Gemeinden an die Bürger:innen heranzutragen. Mit vielfältigen, lokal angebotenen Maßnahmen sollen Menschen zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit ihrer Gesundheit befähigt und ihr Wohlbefinden nachhaltig gestärkt werden – auch im Alter. Die Schwerpunkte umfassen ein umfassendes Beratungs- und Betreuungsangebot für Kommunen. Mit den heute 125 „Gesunden Gemeinden“ konnten kommunale Strukturen etabliert werden, die gesundheitsfördernde Maßnahmen und Projekte bedarfsgerecht und zielgruppenorientiert umsetzen. In den Eckpfeilern „Ernährung“, „Bewegung“, „seelisches Wohlbefinden“, „Sicherheit“ und „Umwelt/Klima/Nachhaltigkeit“ wird gemeinsam mit den Gemeinden das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung gestärkt. Zudem bietet die Unterabteilung Gesundheitsförderung eigene Programme an und unterstützt Schulen, Kinderbetreuungseinrichtungen und Vereine bei gesundheitsförderlichen Projekten.



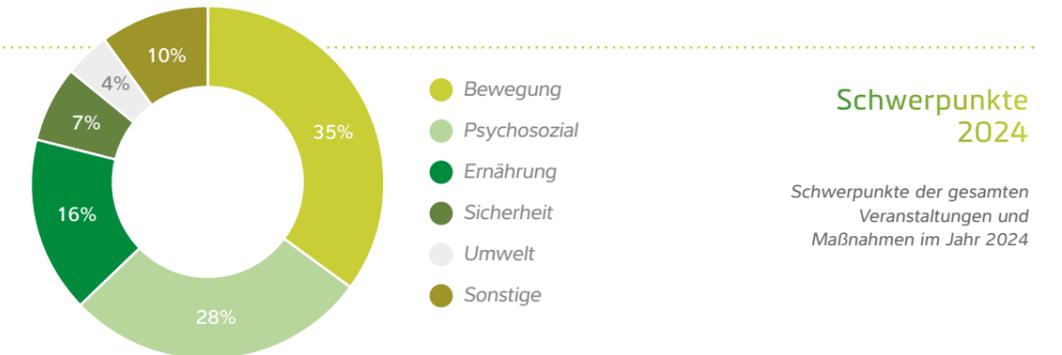
Betrachtet man die Teilnehmer:innenzahl, so erkennt man auch hier den höchsten Anteil in der Lebenswelt Gemeinde, gefolgt von der Kinderbetreuung, der Schule und dem Verein. Im Jahr 2024 konnten in Summe **35.272 Teilnehmer:innen** bei gesundheitsfördernden Veranstaltungen in den Kommunen gezählt werden.

## Veranstaltungen 2024

Anzahl der Veranstaltungen in den einzelnen Lebenswelten



Im Jahr 2024 wurden insgesamt **1.497 Veranstaltungen** in den Lebenswelten Gemeinde, Schule, Kinderbetreuung und Verein durchgeführt. Mit 951 Veranstaltungen stellt die Lebenswelt Gemeinde den höchsten Anteil an Veranstaltungen dar.



Die Veranstaltungen und Maßnahmen in den Lebenswelten Gemeinde, Schule, Kinderbetreuung und Verein orientieren sich an bestimmten Schwerpunkten. Im Jahr 2024 wurden 35 % der Veranstaltungen zum Schwerpunkt Bewegung durchgeführt. 28 % der Veranstaltungen widmeten sich dem Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit und 16 % wurden zum Schwerpunkt Ernährung durchgeführt. 7 % der Veranstaltungen hatten den Schwerpunkt Sicherheit und 4 % den Schwerpunkt Umwelt zum Inhalt. Darüber hinaus wurden Veranstaltungen zu medizinischen oder pädagogischen Themenbereichen durchgeführt.

## 2 Die 10 Gesundheitsziele

Um die Gesundheit und folglich das Wohlbefinden der Menschen steigern zu können, verfolgt die Unterabteilung Gesundheitsförderung zehn Gesundheitsziele, welche sich von den ursprünglichen österreichischen Gesundheitszielen ableiten lassen. Die Beschlussfassung der Gesundheitsziele des Landes Kärnten erfolgte am 01. Juli 2014.

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|    | <b>1. GEMEINSAM GESUNDHEITSFÖRDERLICHE LEBENS- UND ARBEITSBEDINGUNGEN SCHAFFEN.</b> |    | <b>2. GESUNDHEITLICHE CHANCEN- GERECHTIGKEIT FÜR ALLE MENSCHEN IN ÖSTERREICH SICHERSTELLEN.</b> |
|    | <b>3. GESUNDHEITS-KOMPETENZ DER BEVÖLKERUNGSGRUPPEN STÄRKEN.</b>                    |    | <b>4. LUFT, WASSER UND BODEN SOWIE ALLE LEBENS-RÄUME FÜR KÜNFTIGE GENERATIONEN SICHERN.</b>     |
|   | <b>5. DURCH SOZIALEN ZUSAMMENHALT DIE GESUNDHEIT STÄRKEN.</b>                       |   | <b>6. GESUNDES AUFWACHSEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE BESTMÖGLICH GESTALTEN.</b>                 |
|  | <b>7. GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR ALLE ZUGÄNGLICH MACHEN.</b>                             |  | <b>8. GESUNDE UND SICHERE BEWEGUNG IM ALLTAG FÖRDERN.</b>                                       |
|  | <b>9. PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT FÖRDERN.</b>   |  | <b>10. QUALITATIV HOCHSTEHENDE UND LEISTBARE GESUNDHEITSVERSORGUNG FÜR ALLE SICHERSTELLEN.</b>  |

*Gesundheitsziele Österreich (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2025)*

Die ersten beiden Gesundheitsziele haben besondere Relevanz. Deshalb ist der Fokus der Unterabteilung Gesundheitsförderung auch darauf gerichtet, gemeinsam mit den „Gesunden Gemeinden“ gesundheitsfördernde Lebens- und Arbeitswelten für die Kärntner:innen zu schaffen. Die Angebote in den „Gesunden Gemeinden“ sind zudem auf die jeweilige/n Zielgruppe/n abgestimmt und gewähren einen gleichen wie barrierefreien Zugang. Somit werden die Gesundheitsziele 1 und 2 zur Gänze erfüllt. Darüber hinaus werden die bedarfsorientierten Maßnahmen für unterschiedliche Altersgruppen zu verschiedenen Themen umgesetzt und berücksichtigen demzufolge auch mehrere Gesundheitsziele.

## 3 Gesundheitsförderung

„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“

(OTTAWA CHARTA, 1983)

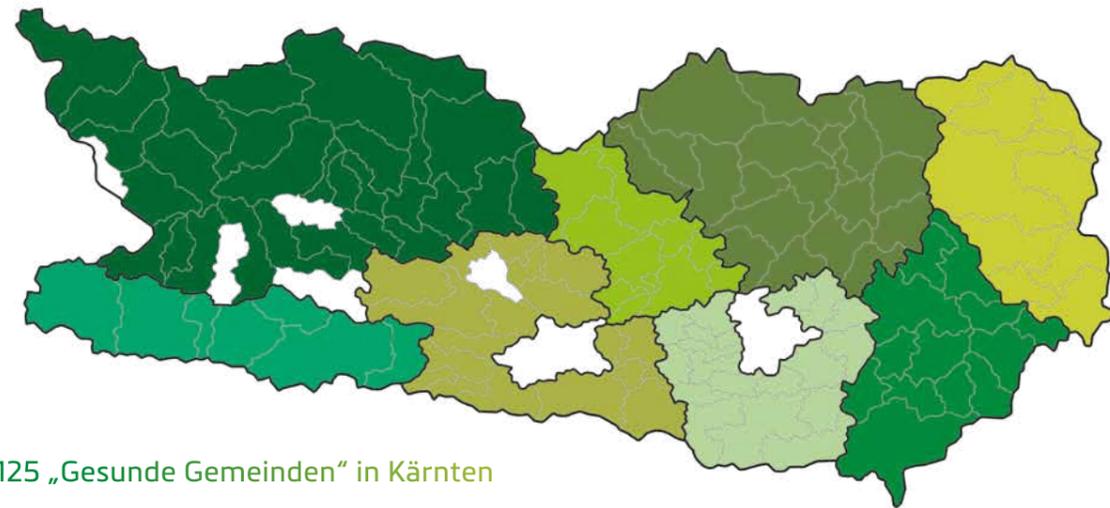
Zu dieser umfassenden Sicht der WHO wurden vier zentrale Grundsätze der Gesundheitsförderung abgeleitet:

- **Gesundheitsdeterminanten:**  
Das sind persönliche, soziale, wirtschaftliche oder umweltbedingte Faktoren, die die Gesundheit beeinflussen. Daraus leitet sich die Schlussfolgerung ab, dass es jeder und jede einzelne Person nicht alleine in der Hand hat, eine gesunde Lebensweise zu wählen.
- **Settingbegriff:**  
Gesundheitsförderung findet in Lebenswelten (Settings) statt. Das sind Orte oder soziale Gruppen, in denen sich der Alltag von Menschen abspielt und die einen wichtigen Einfluss auf ihre Gesundheit haben können. Mögliche Settings sind der Arbeitsplatz, das Wohnumfeld, die Schule, Kinderbetreuungs- oder Freizeiteinrichtungen.
- **Verhältnis- und Verhaltensprävention:**  
Maßnahmen der Gesundheitsförderung zielen auf eine Veränderung des individuellen Verhaltens (z. B. durch Bewegungsprogramme oder Kochworkshops) oder auf eine Veränderung der Lebensverhältnisse (z. B. die Schaffung von gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen durch die Installierung eines Fitnessparcours) ab. Diese beiden Bereiche werden auch als Verhaltens- und Verhältnisprävention bezeichnet. Die Gesundheit des Menschen wird durch unterstützende Rahmenbedingungen (Verhältnisse) und gesundheitsrelevantes Verhalten (gesunder Lebensstil) nachhaltig gefördert.
- **Abgrenzung von Gesundheitsförderung und Prävention:**  
Gesundheitsförderung basiert auf dem Wissen, welche Faktoren die Chancen auf ein gesundes Leben erhöhen und zielt darauf ab, diese Faktoren zu fördern. Prävention basiert auf dem Wissen, was der Gesundheit schadet und trachtet danach, diese Einflüsse zu reduzieren“ (Fonds Gesundes Österreich, 2025).

## 4 Lebenswelten/Settings

Gesundheitsförderung wird als umfassende Strategie in verschiedenen Lebensbereichen – sogenannten Settings – umgesetzt. Diese Settings umfassen Lebenswelten wie Gemeinden, Schulen, Kindergärten, Familien, Arbeitsplätze oder soziale Einrichtungen. Die Unterabteilung Gesundheitsförderung konzentriert sich dabei insbesondere auf die Lebenswelten „Gesunde Gemeinde“, „Gesunde Schule“, „Gesunde Kinderbetreuung“ und „Gesunder Verein“.

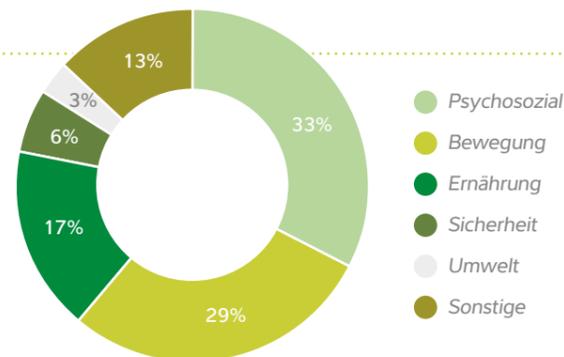
### 4.1 „Gesunde Gemeinde“



Das zentrale Ziel der Initiative „Gesunde Gemeinde“ besteht darin, Gesundheitsförderung und Prävention direkt über die Gemeinde an die Bürger:innen heranzutragen. Durch vielfältige, lokal angebotene Maßnahmen sollen die Menschen zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit ihrer Gesundheit befähigt und ihr Wohlbefinden langfristig – auch im Alter – gestärkt werden. In Kärnten ist es mit derzeit **125 „Gesunden Gemeinden“** gelungen, kommunale Strukturen zu etablieren, die Gesundheitsförderung nachhaltig im Alltag der Bevölkerung verankern. In enger Zusammenarbeit mit der Unterabteilung Gesundheitsförderung werden vor Ort bedarfsgerechte und zielgruppenspezifische Aktivitäten umgesetzt.

#### Schwerpunkte

Schwerpunkte der Veranstaltungen im Lebensbereich „Gesunde Gemeinde“ 2024



In der Lebenswelt „Gesunde Gemeinde“ widmeten sich 33 % aller durchgeführten Veranstaltungen dem Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit. 29 % der Veranstaltungen wurden zum Schwerpunkt Bewegung durchgeführt und 17 % zum Schwerpunkt Ernährung. 6 % aller Veranstaltungen hatten den Schwerpunkt Sicherheit und 3 % den Schwerpunkt Umwelt. 13 % der Maßnahmen wurden zu medizinischen oder pädagogischen Themenbereichen durchgeführt.

#### 4.1.1 „Gesunde Gemeinde“ - Tafel

Gemeinden, die sich mindestens drei Jahre lang aktiv für Gesundheitsförderung einsetzen und dabei nachhaltige Lebensbedingungen für alle Generationen schaffen, werden vom Gesundheitsreferat des Landes Kärnten mit der Auszeichnung „Gesunde Gemeinde“ geehrt. Diese Anerkennung wird in Form einer grünen Tafel mit Herz verliehen, die bereits an den Ortseinfahrten das Engagement der Gemeinde sichtbar macht.

Bislang konnten sich **88 Kommunen** über diese Auszeichnung freuen – zuletzt kamen im Jahr 2024 **Albeck, Stall** und **Reichenau** hinzu.

Alle drei Kommunen haben in den letzten Jahren mit wertvollen und nachhaltigen Maßnahmen überzeugt – sei es durch Sport- und Bewegungskurse, Gesundheitsveranstaltungen wie Gesundheitstage oder Vorträge zu Themen wie Ernährung und mentale Gesundheit.

Um die „Gesunde Gemeinde“-Tafel zu erhalten, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein: Neben einem dreijährigen aktiven Engagement ist die Einrichtung eines festen Arbeitskreises, die Ausarbeitung und Umsetzung eines Maßnahmenplans sowie der Aufbau nachhaltiger Strukturen erforderlich. Ebenso müssen ein eigener Budgetposten im Gemeindebudget vorgesehen, der Informationsaustausch mit der Unterabteilung Gesundheitsförderung sichergestellt und eine sorgfältige Dokumentation geführt werden. Weitere wichtige Kriterien sind die Vernetzung mit relevanten Partnern und die regelmäßige Evaluation der gesetzten Maßnahmen.

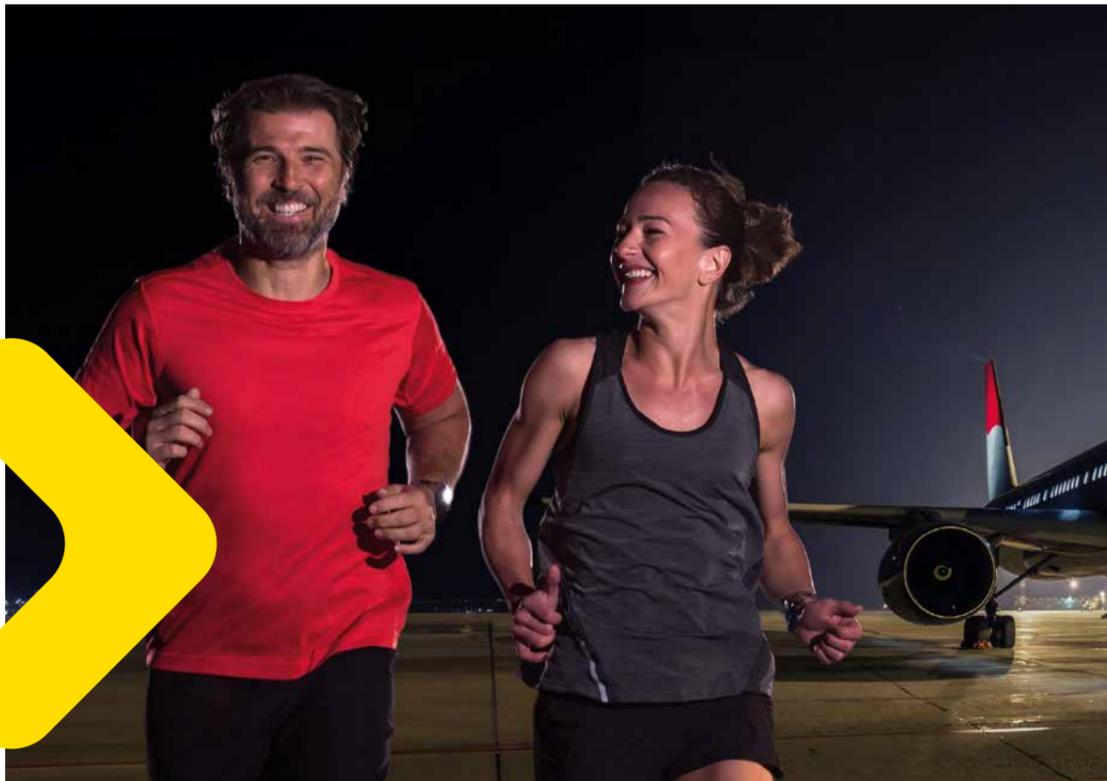


## 4.1.2 Gesundheitspolitische Schwerpunkte

### GESUNDHEIT FÖRDERN. KÄRNTEN BEWEGEN.

Die Initiative „Gesundheit fördern. Kärnten bewegen“ soll mithelfen, die Kärntner Bevölkerung zu mehr Bewegung zu animieren – zu Bewegung, die Spaß und Freude macht und gesund hält. Dazu wurde ein breites Spektrum an kostenlosen oder vergünstigten Maßnahmen für das ganze Jahr, also quasi ein gesunder Bewegungsbogen, angeboten. Von Themenwanderungen und Radtouren über Walkerlebnisse und Laufereignisse bis hin zu Stand Up Paddling-Spaß im Sommer, war für jeden Geschmack etwas dabei.

#### AIRPORT NIGHT RUN



Am 7. September 2024 fand ein Lauf-Event der ganz besonderen Art statt – der 1. Klagenfurt Airport Night Run in Kooperation mit der Unterabteilung Gesundheitsförderung des Landes Kärnten sowie der Antenne Kärnten. Pünktlich um 21 Uhr fiel erstmals der Startschuss auf der zum Laufen freigegebenen Strecke. Insgesamt 5,5 km konnten einmal, aber auch mehrmals, bei einzigartiger Atmosphäre bewältigt werden. Es galt, die beleuchtete Start- und Landebahn des Flughafens in maximal 1,5 Stunden laufend oder gehend zu meistern. Dabei wurden nicht die besten Zeiten prämiert, sondern Tombola-Preise mittels Startnummer verlost. Im Anschluss an den Lauf fand die After Run Party powered by Antenne Kärnten statt. Das nächtliche Laufhighlight konnte bei seiner Premiere insgesamt **1.100 Teilnehmer:innen** verzeichnen.

Der Airport Night Run wurde für einen karitativen Zweck ausgerichtet, der Reinerlös im Wert von 10.000 Euro kam der Organisation Rainbows Kärnten zu Gute. Der Verein begleitet Kinder und Jugendliche, die von einer Trennung oder Scheidung der Eltern oder vom Tod eines nahen Angehörigen betroffen sind.

#### WANDERUNGEN

Gestartet wurde das Jahr 2024 mit Wanderungen auf die schönsten Berge Kärntens. In Kooperation mit den Naturfreunden Kärntens gab es Vollmondwanderungen oder Schneeschuhwanderungen auf den Dobratsch, die Turracher Höhe oder die Koschuta, die von ausgebildeten Rangern begleitet wurden. Wunderschöne Ausblicke gab es dann fernab des Alltagsstresses auf der Koralpe und erste Frühlingsboten bei der Schneeglöckchenwanderung in Klagenfurt Land. Im Herbst folgten Themenwanderungen zu Kräutern und in der Adventzeit gab es gemütliche Fackelwanderungen für die gesamte Familie. Sämtliche Angebote und die Ausrüstung wie Schneeschuhe wurden kostenlos für die Bevölkerung zur Verfügung gestellt.

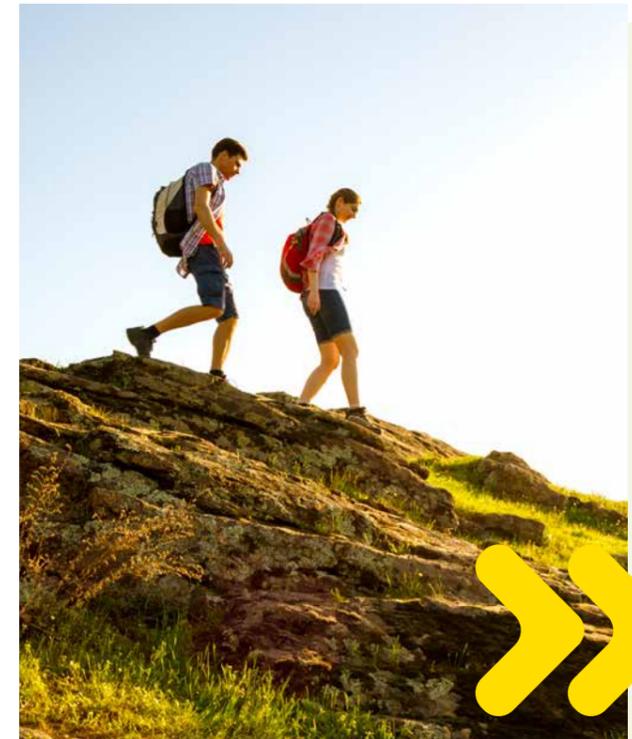
**186 Teilnehmer:innen** konnten bei entspannter Atmosphäre das beeindruckende Panorama bei den geführten Wanderungen genießen.

#### STAND UP PADDLING

Stand Up Paddling ist heute eine der weltweit am weitesten verbreiteten Trendsportarten. Die in den 1960er Jahren entwickelte Sportart schont die Gelenke, erhöht gleichzeitig die Ausdauer und verbessert das Gleichgewichtsvermögen. Die Unterabteilung Gesundheitsförderung bot im Sommer 2024 an sechs Kärntner Seen kostenlose Fitness-Workouts am Stand Up Paddel an. Das Workout war für jeden geeignet und wurde von den Trainer:innen Barbara Foster und Mag. Richard Gratzei durchgeführt.

Die Stand Up Paddling Fitness-Workouts fanden am Klopeiner See, Keutschacher See, Wörthersee, Längsee, Silbersee und am Millstätter See statt und sollten die Menschen vor Ort zu mehr Bewegung motivieren. Mit gezielten Übungen on Board wurden tieferliegende Muskelschichten aktiviert, die wichtig für die Stabilisation der Gelenke sind. Dabei funktionierte das Paddelboard ähnlich einer MFT-Platte. Das Workout erforderte das Halten des Gleichgewichts und trainierte zugleich die Rumpfmuskulatur – Bauch und Rücken wurden gestärkt. Das Stand Up Paddling-Workout sollte zu einem gesünderen Lebensstil beitragen und die Teilnehmer:innen dazu motivieren, diese Sportart weiterzuverfolgen. Zudem wurden durch die frische Luft und das Element Wasser auch der Geist und die Seele belebt.

Die Stand Up Paddling Fitness-Workouts umfassten 60 Minuten und wurden 8 Mal angeboten. Insgesamt **110 Teilnehmer:innen** aller Altersklassen überzeugten sich von den positiven Effekten dieses Trainings.



## SCHWIMM DICH FIT UND GESUND

Eine Studie des Kuratoriums für Verkehrssicherheit ergab, dass österreichweit 34 % der Kinder und Jugendlichen bis 19 Jahren nicht schwimmen können. Weitere 15 % schwimmen unsicher oder mittelmäßig und nur 51 % können gut schwimmen. 700.000 Österreicher:innen über fünf Jahren sind Nichtschwimmer, darunter sind laut Wasserrettung immer mehr Kinder. Daraus resultiert, dass Ertrinken die zweithäufigste Ursache bei tödlichen Kinderunfällen ist. Schwimmen zu können, ist die beste Maßnahme, um Ertrinkungsunfälle zu vermeiden. Infolgedessen wurde die Schwimm-Offensive des Landes Kärnten unter dem Motto „Schwimm dich fit und gesund“ auch im Jahr 2024 fortgesetzt. In den Sommerferien wurden wieder kostenlose Schwimmkurse über die „Gesunden Gemeinden“ Kärntens angeboten, um das Schwimmen mit professioneller Unterstützung erlernen zu können. So sollen Unfälle vermieden und die körperliche Bewegung gefördert werden. „Schwimm dich fit und gesund“ ist ein Kooperationsprojekt von der Sportkoordination Kärnten in Zusammenarbeit mit der Unterabteilung Gesundheitsförderung, dem Kärntner Schwimmverband und seinen Vereinen, der Österreichischen Wasserrettung und dem Jugend-Rot-Kreuz. Unterstützt wird das Projekt von der Kärntner Bildungsdirektion, gefördert wird es vom Kärntner Gesundheitsfonds und vom Land Kärnten.



Im Jahr 2024 fand das Projekt „Schwimm dich fit und gesund“ erneut breiten Anklang in den „Gesunden Gemeinden“. Insgesamt **32 Kommunen** beteiligten sich an dem referatsübergreifenden Projekt, indem sie kostenlose Schwimmkurse in ihren Gemeindebädern anboten und somit einen wertvollen Beitrag zur Sicherheit der Kinder leisteten. Dadurch erhielten **574 Kinder** – davon waren 61% der teilnehmenden Kinder bei Beginn Anfänger:innen – im Alter von fünf bis acht Jahren einen 5-tägigen Schwimmkurs.

## KAMPAGNE „WIR HELFEN DIR“

Die Pubertät ist eine Zeit vieler Möglichkeiten, aber auch eine Lebensphase, die von Ängsten, Unsicherheiten, Kummer oder Sorge geprägt sein kann. Als Unterstützung in dieser krisenbehafteten Zeit wurde die Webseite [www.wir-helfen-dir.at](http://www.wir-helfen-dir.at) für die Zielgruppe 14+ entwickelt, die Jugendlichen als Wegweiser in emotionalen Krisen dienen und Strategien zur Bewältigung von Stress oder belastenden Situationen aufzeigen soll. Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit oder Einsamkeit werden thematisiert und Tipps zur Selbsthilfe angeboten. Die Hilfestellungen sind klar und einfach und sollen die Jugendlichen in ihrer Gefühlswelt erreichen.



Begleitend zur Webseite wurde im Jahr 2024 eine **Online-Kampagne** auf Instagram, Facebook und TikTok zur niederschweligen Aufbereitung des Themas mentale Gesundheit gestartet. Dazu wurden z.B. die Problembereiche Liebeskummer, Mobbing oder Leistungsdruck via Video-Ads und Posting-Ads auf Instagram und Facebook dargestellt und mit konkreten Tipps für die eigene Gesundheit sensibilisiert. Zur akuten Bewältigung psychosozialer Probleme wurde außerdem immer wieder auf die Hotline 142 verwiesen. Mit den insgesamt 31 unterschiedlichen Anzeigen auf Instagram und Facebook wurden in Summe **199.287 Konten** 656.386 Mal erreicht. Die Videos wurden 98.056 Mal bis zum Ende angesehen.

Um Jugendliche auf möglichst viele Arten auf die Homepage aufmerksam zu machen, wurden Testimonials für die Kampagne gesucht. Aus dem Bereich Musik wurde die „Wir helfen dir“-Kampagne von Matthias Ortner von Matakustix unterstützt. Außerdem konnte der Schauspieler und Regisseur Clemens Luderer von der NeuenBühne Villach sowie die Sportmittelschule Villach Lind als wichtiger Kooperationspartner gewonnen werden. Aus dem Bereich Sport war KAC-Kapitän Thomas Hundertpfund Markenbotschafter für die „Wir helfen dir“-Kampagne, um die Aufmerksamkeit und den Bekanntheitsgrad zu steigern. Mit kurzen Videospots wurde gezeigt, dass nicht immer alles nach Plan läuft und Themen wie Stress, Schlaflosigkeit, Angst... jeden einmal treffen können – auch starke, berühmte Persönlichkeiten.



**WIR HELFEN DIR**  
[www.wir-helfen-dir.at](http://www.wir-helfen-dir.at)

## FRAUENGESUNDHEIT

Die Förderung der Gesundheit von Frauen spielt eine zentrale Rolle in der Prävention und langfristigen Gesundheitserhaltung. Frauengesundheit ist ganzheitlich zu betrachten und berücksichtigt die vielfältigen Herausforderungen und Bedürfnisse von Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen. Frauen stehen häufig vor einer Mehrfachbelastung durch berufliche, familiäre und gesellschaftliche Anforderungen, die sich auf ihre körperliche und psychische Gesundheit auswirken können. Daher ist es entscheidend, Gesundheitsförderung und Prävention gezielt an die Lebenslagen von Mädchen und Frauen anzupassen.

Ziel ist es, die Gesundheitskompetenz der Mädchen und Frauen in Kärnten zu stärken und ein Bewusstsein für ihre individuellen Bedürfnisse zu schaffen. Die Sichtbarmachung und Sensibilisierung des Genderaspekts in der Gesundheitsförderung und die Vernetzung von Expert:innen und Institutionen im Bereich der Frauengesundheit sind wichtige Schritte, um zielgruppengerechte Gesundheitsförderungsmaßnahmen wirksamer umzusetzen.

Gemeinsam mit den „Gesunden Gemeinden“ wurden 2024 neue Formate erprobt und kärntenweit umgesetzt. Dabei wurde darauf geachtet, möglichst unterschiedliche und vielfältige Themenbereiche zu erfassen – von „mädchenuntypischen“ Sportarten, Selbstverteidigung, Körperbild und Rollenstereotype, Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Resilienzstärkung, Menstruationsgesundheit, Wechseljahre und Menopause bis hin zu mentalen Belastungen, sowie Informationen zu Vorsorgeuntersuchungen, genderspezifische Erkrankungen, Symptome und Behandlungen.

**Gendersensible Angebote in den „Gesunden Gemeinden“**  
Bei einem **Frauen Talk** trafen sich Mädchen und Frauen in vertrauter Atmosphäre und erhielten gendersensibles Gesundheitswissen vermittelt. Die Themenwahl war vielfältig und die Zuhörerinnen konnten nach individuellem Bedarf daraus auswählen und Fragen stellen.



Außerdem fand ein **Walk&Talk** in der Natur im Rahmen einer Wanderung oder einer Walkingrunde statt. Im Gehen kamen nicht nur Kreislauf und Muskeln in Bewegung sondern auch festgefahrene Gedanken. Begleitet von einer Expertin, kamen die Mädchen und Frauen bei leichten Gruppenspaziergängen miteinander ins Gespräch, vernetzten sich und tauschten sich aus. In der „Gesunden Gemeinde“ Ossiach und in der „Gesunden Gemeinde“ St. Jakob im Rosental wurde zudem ein **Frauengesundheitstag** veranstaltet. Hier wurden gesundheitsfördernde Angebote und ortsansässige Anbieterinnen der „Gesunden Gemeinde“ in den Fokus gerückt.



Dazu wurden eine Gesundheitsstraße und ein Bewegungsprogramm angeboten. Ergänzende Informationen erhielt man dann an den zahlreichen Ausstellerständen. Ein **Selbstverteidigungsworkshop** vermittelte Mädchen und Frauen einfache und wirkungsvolle Techniken, um in kritischen Situationen sicher und selbstbewusst handeln und auftreten zu können. Ein wichtiger Aspekt in der Gewaltprävention. Laut „Nein“ zu sagen ist bereits der erste Schritt zur Selbstverteidigung. Bei einem **Lauftreff für Frauen des Clubs 261** wurden Laufeinheiten mit stärkenden Power-Fitness-Übungen kombiniert. Laufen stärkt das Immunsystem und das Selbstbewusstsein. Zudem schafften die Lauftreffs ein Gemeinschaftsgefühl und förderten das Durchhaltevermögen durch Empowerment. In einem **Finanzcoaching für Frauen** wurden zudem wichtige Tools vermittelt, um die finanzielle Zukunft selbst in die Hand zu nehmen und positiv zu beeinflussen sowie Altersarmut vorzubeugen.

2024 wurden insgesamt **59 Vorträge und 191 Workshops** in den „Gesunden Gemeinden“ im Themenbereich Frauengesundheit für Mädchen und Frauen umgesetzt



## KLIMAWANDEL

Der Klimawandel hat erhebliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit. Zu den häufigsten Folgen zählen die Zunahme von Hitzewellen, Atemwegserkrankungen durch Luftverschmutzung und allergieauslösende Pflanzen sowie psychische Belastungen wie Klimaangst oder Stress durch Extremwetterereignisse. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Kinder und chronisch Kranke. Gesundheitsförderung kann einen wichtigen Beitrag leisten, um diese Risiken abzufedern und das Bewusstsein in der Bevölkerung zu stärken.

### Umgesetzte Maßnahmen im Jahr 2024

- Schulung durch die GÖG (Gesundheit Österreich GmbH)**  
 Im Mai 2024 fand in St. Michael/Bleiburg eine umfassende Schulung durch die Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) für das gesamte Team der Gesundheitsförderung statt. Fokus: Klimawandel und Gesundheit.
- Finanzierung des Klimawandellehrgangs 2024**  
 Ermöglichung von Weiterbildungen zum Thema Klimaanpassung und Gesundheitsstrategien.
- Hitzeschutz-Vorträge und Workshops in „Gesunden Gemeinden“**  
 Spezifisch auf Risikogruppen ausgerichtete Veranstaltungen zu Hitzeprävention, z. B. richtiges Verhalten an Hitzetagen, Kühlung von Innenräumen, Trinkverhalten.
- Baumpflanzaktionen bei Schulen**  
 Schaffung natürlicher Schattenplätze und Verbesserung des Mikroklimas rund um sensible Einrichtungen.
- Gesunde Küche**  
 Umsetzung von „klimafittem Kochen“ mit vulnerablen Zielgruppen. Hier wird gesunde, saisonale und regionale Ernährung mit Klimaschutz kombiniert.
- Workshops von Samen bis Verwertung**  
 Ganzheitlicher Ansatz: vom Anbau über Pflege bis zur nachhaltigen Verarbeitung von Lebensmitteln – mit praktischen Tipps zur Selbstversorgung und Klimabewusstsein.



Diese Maßnahmen zeigen, wie Gesundheitsförderung und Klimaanpassung erfolgreich zusammenwirken können. Der Schutz von Gesundheit, Umwelt und Klima lässt sich wirkungsvoll verbinden – durch Bildung, Prävention und gemeinsames Handeln.

## 4.2 „Gesunde Küche“

Die „Gesunde Küche“ ist eine Initiative des Landes Kärnten für ein ausgewogenes Mittagessen in der Gemeinschaftsverpflegung. Jeder Betrieb, der mittags eine größere Anzahl an Personen verpflegt, hat die Möglichkeit, sich kostenlos für die „Gesunde Küche“ zertifizieren zu lassen. Das sind Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen wie Kindergärten, Schulen, Pflegeeinrichtungen oder Betriebe mit einer hauseigenen Küche oder einem Caterer. Die „Gesunde Küche“-Kriterien wurden vom Land Kärnten, basierend auf den österreichischen Ernährungsempfehlungen, entwickelt und werden bereits in **über 70 Küchen** in Kärnten umgesetzt. Täglich werden über **9.000 Portionen** nach den Kriterien der „Gesunden Küche“ zubereitet, das entspricht **rund 2,9 Millionen Essensportionen pro Jahr**. Aufgrund laufend neuer Betriebe, die an der Initiative teilnehmen möchten, steigt auch die Anzahl der täglich zubereiteten Essensportionen. Unter den teilnehmenden Betrieben sind auch vier Cateringbetriebe, die insgesamt 70 Schulen und 35 Kinderbetreuungseinrichtungen beliefern.

Im Rahmen der Initiative erhalten die Betriebe in der Startphase eine kostenlose Beratung und Begleitung durch das Team der „Gesunden Küche“. Nach erfolgreicher Umsetzung der Kriterien über einen Zeitraum von mindestens 6 Monaten wird das Gütesiegel „Gesunde Küche“ verliehen. Vor 11 Jahren wurden bereits die ersten Küchen mit dem Gütesiegel ausgezeichnet. Darunter auch die Kinderbetreuungseinrichtungen der Stadt Villach, die die „Gesunde Küche“ noch immer erfolgreich umsetzen. Betriebe, die das Gütesiegel tragen, verpflichten sich zur jährlichen Weiterbildung und werden regelmäßig auf die Umsetzung der Kriterien überprüft. Im Jahr 2024 wurde den **Kindergärten St. Peter am Wallersberg, St. Marein, der Caritas Pflege Haus Klara, der Kindertagesstätte LKH-Zwerge KITA/KIGA Preitenegg, dem allgemein öffentlichen Krankenhaus Spittal/Drau und der CHS Villach** das Gütesiegel verliehen.



Ein Mittagsmenü, welches nach den Kriterien der „Gesunden Küche“ zubereitet wird, bietet Menschen jeden Alters die bestmögliche Außer-Haus-Verpflegung aus abwechslungsreichen Speisen mit hohem Gemüseanteil, hochwertigen Proteinen, Ölen und Vollkornprodukten. Um aktuellen Ernährungsempfehlungen gerecht zu werden, wurden die Kriterien der „Gesunden Küche“ überarbeitet und im zugehörigen Handbuch für Mitgliedsbetriebe abgebildet. Mehr pflanzliche Lebensmittel, weniger Fleisch und eine stärkere Berücksichtigung von Klimaschutz-Aspekten stehen im Fokus. Neu ist, dass es bei mehreren Menülinien einen vegetarischen Tag pro Woche geben muss. Zentral ist weiter eine noch stärkere Förderung regionaler und saisonaler Lebensmittel. Begleitet werden die Küchen von einer Diätologin und von einer Ernährungswissenschaftlerin auf ihrem Weg zur Zertifizierung.

### 4.3 „Gesunde Schule“

Kindheit und Jugend sind prägende Lebensabschnitte, in denen die Grundlagen für ein gesundes Leben, gesundheitsbewusstes Verhalten und langfristige Lebensqualität gelegt werden. In dieser Phase können wichtige gesundheitsrelevante Verhaltensweisen erlernt und geübt sowie psychische und körperliche Ressourcen gestärkt werden. Da Kinder und Jugendliche einen Großteil ihrer Zeit in der Schule verbringen, spielt das schulische Umfeld eine zentrale Rolle für ihre Entwicklung.



Gesundheitsförderung an Schulen bezieht sich auf alle Bereiche des schulischen Lebens und bindet sämtliche Beteiligte mit ein – von Schüler:innen über Lehrkräfte und Eltern bis hin zum nicht unterrichtenden Personal. Jede und jeder Einzelne kann aktiv zu einem gesunden Schulalltag beitragen und diesen gemeinsam mitgestalten.

Dabei geht schulische Gesundheitsförderung über reine Informationsvermittlung und individuelles Verhalten hinaus: Sie umfasst auch die bewusste Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Lebensraums. Wie im Grundsatzerlass zur Gesundheitserziehung des BMUK (1997) betont wird, steht die Förderung von körperlicher, geistiger und sozialer Gesundheit gleichermaßen im Mittelpunkt.

Die Unterabteilung Gesundheitsförderung unterstützt Schulen sowohl finanziell als auch beratend bei der Schaffung eines gesunden Umfelds für alle Mitglieder der Schulgemeinschaft. In gemeinsamen Projekten werden Maßnahmen zu verschiedenen Gesundheitsthemen entwickelt und umgesetzt – mit dem Ziel, das Bewusstsein für Gesundheit zu stärken und Gesundheitsförderung nachhaltig in der Schulkultur zu verankern.

In der Lebenswelt „Gesunde Schule“ widmeten sich 24 % aller durchgeführten Veranstaltungen dem Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit. 22 % der Veranstaltungen wurden zum Thema Ernährung und 19 % zum Schwerpunkt Bewegung durchgeführt. 18 % aller Veranstaltungen in der Lebenswelt „Gesunde Schule“ hatten den Schwerpunkt Sicherheit und 10 % den Schwerpunkt Umwelt.

#### 4.3.1 Auszeichnung „Gesunde Schule“



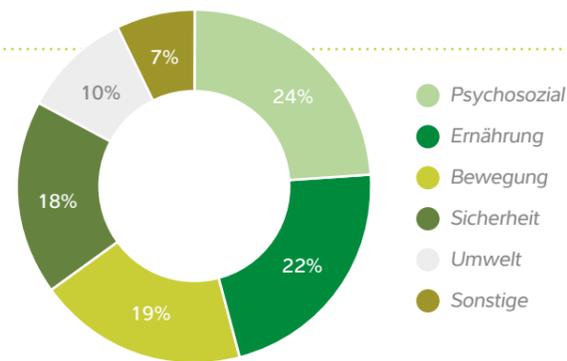
Nach einer dreijährigen Projektlaufzeit bzw. -begleitung kann eine Schule auf Antrag vom Gesundheitsreferat des Landes Kärnten als „Gesunde Schule“ ausgezeichnet werden. Die Auszeichnung erfolgt in Form eines Zertifikats sowie einer Glastafel. Voraussetzung für die Verleihung ist die ausgewogene und nachhaltige Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen. Dabei werden die Schulen vom Team der Unterabteilung Gesundheitsförderung kontinuierlich unterstützt und fachlich begleitet – auf ihrem Weg hin zu einer gesundheitsfördernden Lern- und Arbeitsumgebung.

Die Qualitätskriterien schulischer Gesundheitsförderung müssen dabei dauerhaft in der Schule verankert und gelebt werden. Ein weiteres Kriterium für die Auszeichnung ist die regelmäßige Mitwirkung am Arbeitskreis der „Gesunden Gemeinde“ – mindestens einmal jährlich –, um eine gute Planung und regionale Vernetzung sicherzustellen.

Im Jahr 2024 kamen 5 Schulen in den Genuss dieser Auszeichnung: **die Volksschulen Gallizien, Maria Saal, Diex, St. Georgen im Lavanttal** und die **Mittelschule Lavamünd**.

#### Schwerpunkte

Schwerpunkte der Veranstaltungen im Lebensbereich „Gesunde Schule“ 2024



### 4.4 „Gesunder Verein“

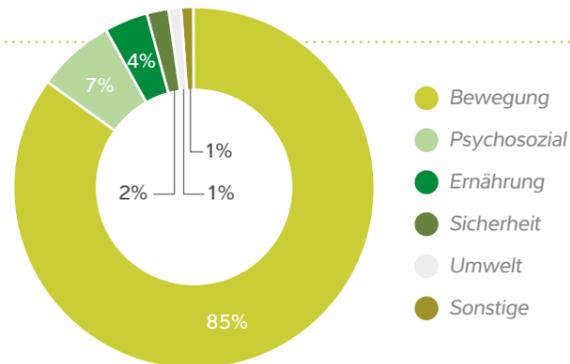
Die Initiative „Gesunder Verein“ wird seit 2013 von der Unterabteilung Gesundheitsförderung umgesetzt und soll dazu beitragen, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Vereinsmitglieder zu stärken. Dabei werden gesundheitsorientierte Maßnahmen nachhaltig sowie qualitätsgesichert in den Vereinen implementiert. Die Angebote können zu Themen wie



Bewegung, Sicherheit, gesunde Ernährung, Gewaltprävention, soziales Miteinander, Stressprävention, Umwelt/Klima etc. umgesetzt werden. Ziel ist es, mehr Gesundheitsbewusstsein in die heimischen Vereine zu bringen und die Bevölkerung zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren. Die Maßnahmen sollen darüber hinaus wohnortnah und mit maximal 3 Euro pro Einheit für die Teilnehmer:innen leistbar sein. Zudem ist die Vernetzung mit den ortsansässigen Institutionen sowie dem Arbeitskreis der „Gesunden Gemeinde“ Voraussetzung.

#### Schwerpunkte

Schwerpunkte der Veranstaltungen im Lebensbereich „Gesunder Verein“ 2024

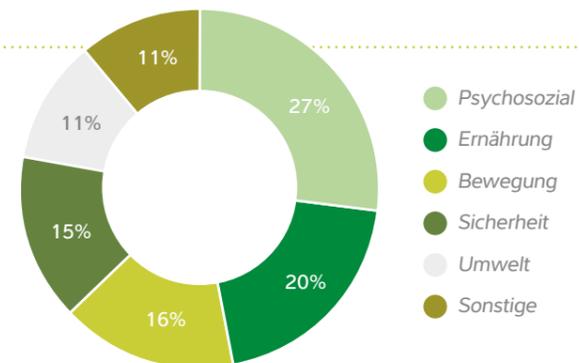


Im Jahr 2024 wurden in der Lebenswelt „Gesunder Verein“ 85 % der Maßnahmen zum Schwerpunkt Bewegung, 7 % zum Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit und 4 % zum Schwerpunkt Ernährung durchgeführt. 2 % wurden zum Schwerpunkt Sicherheit und 1 % zu Umwelt durchgeführt.

Nach drei Jahren erfolgreicher Umsetzung wird auf Antrag die Auszeichnung zum „Gesunden Verein“ verliehen. In den Genuss dieser Ehrung kamen im Jahr 2024 zwei Vereine - der **Sportverein Markt Lavamünd** und die **Werkstatt Florian des „Caritas: Team Lebensgestaltung“ in Globasnitz**. Als Belohnung für ihr Engagement durften sie sich über ein Zertifikat und eine Glastafel freuen.

### 4.5 „Gesunde Kinderbetreuung“

Die körperliche und seelische Gesundheit von Kindern ist grundlegende Voraussetzung für ihre Entwicklung, Bildung und ihr Wohlbefinden. Dabei sind die Kinderbetreuungs- und -bildungseinrichtungen ideale Orte für frühe Gesundheitsförderung, da die meisten Kinder im vorschulischen Alter und deren Familien über diese Institutionen erreicht werden können. Mit angepassten Maßnahmen kann eine effektive Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins und Gesundheitsverhaltens erzielt werden und somit auch die Basis für eine gesunde Zukunft der Kinder. Die Initiative „Gesunde Kinderbetreuung“ soll dazu beitragen, gesunde Lebens-, Lern- und Arbeitsbedingungen in den Kinderbetreuungs- und -bildungseinrichtungen Kärntens zu schaffen und die Gesundheit aller Beteiligten zu stärken. Dabei ist die Zusammenarbeit zwischen pädagogischen Fachkräften, Eltern und ortsansässigen Institutionen im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung von großer Bedeutung. Denn nur gemeinsam kann auch ein gesundheitsfördernder Lebensraum für alle Beteiligten gewährleistet werden. Die Unterabteilung Gesundheitsförderung begleitet Kinderbetreuungs- und -bildungseinrichtungen auf ihrem Weg zu einer gesundheitsfördernden Lebenswelt. In Form von 3-jährigen Projekten werden gemeinsam Maßnahmen zu Gesundheitsthemen geplant und umgesetzt.



#### Schwerpunkte

Schwerpunkte der Veranstaltungen im Lebensbereich „Gesunde Kinderbetreuung“ 2024

In der Lebenswelt „Gesunde Kinderbetreuung“ wurden 27 % aller Maßnahmen zum Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit durchgeführt und 20 % zum Schwerpunkt Ernährung. 16 % aller durchgeführten Maßnahmen widmeten sich dem Schwerpunkt Bewegung, 15 % dem Schwerpunkt Sicherheit und 11 % dem Schwerpunkt Umwelt.

#### 4.5.1 Auszeichnung „Gesunde Kinderbetreuung“

Nach 3 Jahren erfolgreicher Projektdauer/Projektbegleitung erfolgt auf Antrag die Auszeichnung zur „Gesunden Kinderbetreuung“ durch Verleihung eines Zertifikats und einer Glastafel. Im Jahr 2024 konnten sich die Kindertagesstätten der **LKH-Zwerge** im Lavanttal, der zweisprachige Hort **„Jaz in Ti – Du und Ich“** in Ferlach sowie die **Kindergärten Sternenzauber** und **Sonnenkinder** in Ebenthal und der **Gemeindekindergarten Frauenstein** über diese Ehrung freuen. Darüber hinaus wurde die Kinderbetreuungseinrichtung der **Ganztageschule Obermühlbach**, der **Pfarr- und Gemeindekindergarten Feistritz/Drau**, der zwei- und mehrsprachige **Privatkindergarten Mavricain Eberndorf**, die **Kindergärten Maria Rain** und **Neuhaus** vom Hilfswerk Kärnten und der **Kindergarten Diex** ausgezeichnet.

## 5 Projekte

### 5.1 Kärntner Bündnis gegen Depression



In Österreich leben derzeit rund 730.000 Menschen mit einer Depression, 264.000 davon gehören dem männlichen Geschlecht an, wobei Depressionen bei Männern seltener diagnostiziert werden als bei Frauen. Gemäß einer Studie der MedUni Wien leiden im Laufe eines Jahres in Österreich 7,4 % der Männer und 12,6 % der Frauen an einer Depression. Hinzu kommt eine nicht unerhebliche Dunkelziffer, da viele Betroffene sich nicht in ärztliche Betreuung begeben oder sich die Krankheit hinter anderen Symptomen wie chronischen Schmerzen versteckt. Depressive Erkrankungen beeinträchtigen die Lebensqualität betroffener Menschen und ihrer Angehörigen mehr als andere Krankheiten und sind häufig Ursache für Konzentrationsstörungen, Überforderung und Suizidalität. In vielen Fällen können Depressionen auch zu Erwerbsunfähigkeit und frühzeitiger Pensionierung führen.

Um dem entgegenzuwirken setzt die Unterabteilung Gesundheitsförderung im Rahmen des Projekts „Kärntner Bündnis gegen Depression“ verstärkt Angebote zur Förderung und Erhaltung der psychosozialen Gesundheit. Gemeinsam mit dem Kooperationspartner pro mente Kärnten werden zahlreiche Maßnahmen im Kampf gegen Depressionen umgesetzt, die dem Gesundheitsziel 9 (Psychosoziale Gesundheit fördern) Rechnung tragen. In diesem Rahmen werden Vorträge, Fortbildungen und Workshops rund um das Thema Depressionsvorbeugung angeboten, die sich an Betroffene selbst, deren Angehörige, Betreuungspersonen bzw. Mitarbeiter:innen in sozialen Institutionen und interessierte Personen richten. Die Maßnahmen sollen über die Entstehung und Behandlung psychischer Erkrankungen aufklären und zu deren Entstigmatisierung beitragen. Zudem werden Informationen zu Anlaufstellen und Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt.

#### Angebote in den „Gesunden Gemeinden“

2024 haben im Rahmen des Projekts „Kärntner Bündnis gegen Depression“ **13 Vorträge** in den „Gesunden Gemeinden“ zu den Themen Depression, Stress und Burnout, „Erste Hilfe für die Seele“ sowie Resilienzförderung stattgefunden. Die kostenlos buchbaren Angebote geben einen Einblick in das Krankheitsbild der Depression, vermitteln Möglichkeiten des Ausgleichs und der Selbsthilfe und informieren über Reaktions- und Interventionsformen. Insgesamt konnten **211 Gemeindebürger:innen** mit den Inhalten zur psychosozialen Gesundheit erreicht werden.

#### Angebote an Schulen

Für die Zielgruppe Schüler:innen und Pädagog:innen wurden kostenlose Angebote zu den Themen Suizidprävention und Resilienzförderung zur Verfügung gestellt. Im Rahmen von **18 Workshops** wurden an **16 Schulen** und **zwei Wohngemeinschaften** der Kinder- und Jugendhilfe maßgebliche Informationen über Suizidalität, Grundlagen der Begleitung, zu Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangeboten vermittelt. Darüber hinaus sollten im Rahmen der Workshops das Selbstbewusstsein sowie das Gemeinschaftsgefühl gestärkt werden. Dadurch können bereits Schüler:innen ab dem Volksschulalter einen sensibleren Umgang mit den Gefühlen der anderen lernen und durch eine verbesserte Kommunikation im Miteinander kann ein positiveres Klassenklima geschaffen werden. Die Schüler:innen von 12 bis 19 Jahren konnten darüber hinaus zielgerichtet an das Thema emotionale Belastungen und Krisen herangeführt werden. An diesen kostenfreien Angeboten haben **545 Kinder und Jugendliche** teilgenommen.

#### Angebote für Institutionen

Für Mitarbeiter:innen in sozialen Institutionen wurde die Ausbildung „Erste Hilfe für die Seele“ in Gesunden Gemeinden in Form eines 12stündigen Lehrgangs in 4 Modulen angeboten, um für das Thema stärker zu sensibilisieren und Möglichkeiten der Intervention, der Begleitung und Betreuung in Krisensituationen und bei psychischen Belastungen zu vermitteln. Dieses Angebot konnte von insgesamt **60 Teilnehmer:innen** genutzt werden. Darüber hinaus fand im Rahmen einer Bildungswoche des ÖGB Bau-Holz ein Vortrag zum Thema „Depressive Erkrankungen erkennen und behandeln“ für deren Mitglieder statt.



## 5.2 EriKa

Das Projekt EriKa (Ernährung in der Kindertagesbetreuung) ist eine Initiative, die sich auf die Förderung einer gesunden Ernährung in der Kindertagesbetreuung bei Tagesmüttern/-vätern konzentriert. Die Kindertagesbetreuung spielt eine entscheidende Rolle in der gesundheitlichen Entwicklung von Kindern in den frühen Lebensjahren. Mit dem Projekt EriKa soll das Bewusstsein für die Bedeutung der Ernährung in der Kindertagesbetreuung geschärft werden. Das Pilotprojekt soll Tagesmütter/-väter im Bereich der gesunden Ernährung schulen und die ernährungsbezogenen Bedingungen und Strukturen in dieser Lebenswelt verbessern.

Im Projekt EriKa sollen alle 102 Tagesmütter/-väter, die in Kärnten tätig sind und insgesamt 544 Kinder betreuen, erreicht werden. Um dies zu gewährleisten, wurden in einer umfangreichen Assessment-Phase der Bedarf und die Bedürfnisse exploriert. Darauf basierend wurden umfangreiche Aktivitäten geplant und bereits zum Teil umgesetzt, um möglichst allen Tagesmüttern/-vätern Zugang zu den unterschiedlichen Angeboten ermöglichen zu können. Konkrete Handlungsansätze konnten so für das Setting Tagesbetreuung konzipiert und umgesetzt



EriKa (Ernährung in der Kindertagesbetreuung) ist ein Projekt der Unterabteilung Gesundheitsförderung des Landes Kärnten und der Fachhochschule Kärnten, Studiengang Gesundheits- und Pflegemanagement. Es hat eine Laufzeit von 22 Monaten und wird vom Fonds Gesundes Österreich gefördert.

werden. Bislang wurde in Österreich der Zielgruppe Tagesmütter/-väter im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention kaum Aufmerksamkeit geschenkt. Das Projekt EriKa liefert hier erste wichtige Erkenntnisse und erschließt eine bisher vernachlässigte Zielgruppe.

Die durchgeführten Maßnahmen zielen darauf ab, die Zielgruppe für das Thema Ernährung und den nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln zu sensibilisieren und sie bei der Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung für die Tageskinder zu unterstützen.

### EriKa-Newsletter

Der EriKa-Newsletter bietet monatlich alle Informationen aus dem Projekt, Ernährungswissen und Warenkunde, Rezepte, praktische Tipps zur Speiseplangestaltung und Bastelanleitungen. Dieser wird an die Zielgruppe per Mail übermittelt und steht als Download auf der Homepage [www.gesundeskaernten.at](http://www.gesundeskaernten.at) zur Verfügung.

### Ausbildungscurricula

Im Rahmen des Projektes ist es auch ein wesentliches Anliegen, Ausbildungsträger für das Thema Ernährung zu sensibilisieren. Bei der Erhebung der Unterrichtseinheiten bei den verschiedenen Ausbildungsanbietern in Kärnten wurde festgestellt, dass es Unterschiede im Stundenausmaß, aber auch im Inhalt und hinsichtlich der Qualifikation der Vortragenden gibt. Der Unterricht zu ernährungsspezifischen Inhalten war in der Ausbildung von Tagesmüttern und -vätern nicht geregelt. Durch die Einbindung der jeweiligen Stakeholder in das Projekt EriKa wurde auf diese Unterschiede aufmerksam gemacht und die Inhalte der Ausbildungscurricula mit den Ausbildungsträgern in Kärnten überarbeitet. Ziel ist es, bis Ende 2025 die Inhalte von REVAN (Richtig essen von Anfang an) in die Ausbildung zu integrieren und im Idealfall auch von REVAN-Multiplikatorinnen unterrichten zu lassen.

### Aus-, Fort- und Weiterbildung

Aus-, Fort- und Weiterbildung von Tagesmüttern/-vätern zum Thema Ernährung sind ein wesentliches Kernstück in der Projektarbeit. In Zusammenarbeit mit dem IBB (Institut für Bildung und Beratung Verein „Kärntner Elementarbildung“) werden Vorträge, Workshops und Seminare zu Ernährungsthemen für Tagesmütter/-väter angeboten. Am Programm standen Kochkurse zum Thema „Weckerln, Brot und Gebäck“, Vorträge zu Themen wie „Zuckerfalle Kinderlebensmittel“ und „Wenn das Essen schwierig wird“ bis hin zu praktischen Workshops zum Thema „Speiseplangestaltung“, „Lebensmittelkennzeichnung“ und „Mikrobiom und Darmgesundheit“. Im Rahmen des Projektes wurde auch für die Zielgruppe die Möglichkeit geschaffen, an der kostenlosen Initiative der Landwirtschaftskammer Kärnten „Schulobst – und gemüse“ teilzunehmen.

### 5.3 Frühe Hilfen

Die „Frühen Hilfen“ sind ein präventives Angebot für Familien mit Kindern von 0-3 Jahren und unterstützen Schwangere, Eltern und Familien, die im Übergang zur Elternschaft vor neuen Herausforderungen und Unsicherheiten stehen. Mit diesem kostenlosen, niederschweligen, bedarfs- und bedürfnisorientierten Angebot können Familien darin unterstützt werden, die Gesundheit und das Wohl ihrer Kinder zu fördern, sie in der Pflege anzuleiten und zu Behörden zu begleiten. Da diese frühzeitigen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung bereits während der Schwangerschaft beginnen können, tragen die „Frühen Hilfen“ auch dazu bei, Folgekosten im Sozial- und Gesundheitsbereich zu reduzieren.

#### Die „Frühen Hilfen“

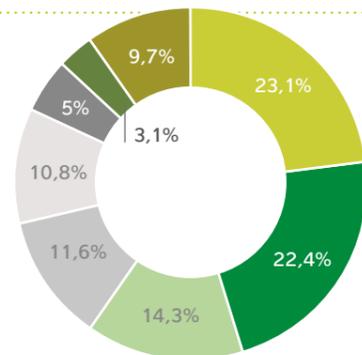
- kommen nach Hause, wenn Erziehende zustimmen
- orientieren sich an den Bedürfnissen der Familie
- können längerfristig unterstützen
- erarbeiten gemeinsam mit den Familien Lösungen, die entlasten sollen
- unterstützen vertraulich und kostenlos

Im Jahr 2024 wurde zu **334 Familien Kontakt** aufgenommen. Mehr als die Hälfte davon meldete sich selbst bei den Frühen Hilfen, die anderen Familien/Erziehenden wurden durch Fachpersonal bzw. Institutionen zugewiesen oder zu einem sehr geringen Teil über Freunde, Bekannte oder Verwandte vermittelt. 61,1 % der Familien nahmen Familienbegleitungen in Anspruch und 29,3% erhielten kurzfristige Unterstützungen. Es wurde eine Gesamtzahl von 446 Kinder erreicht. Die Dauer einer Familienbegleitung ist unterschiedlich, die im Jahr 2024 abgeschlossenen 204 Familienbegleitungen dauerten im Durchschnitt ca. ein Jahr.

Am 1. Jänner 2024 ist eine Vereinbarung gemäß Artikel 15 a B-VG über die Finanzierung der flächendeckenden und bedarfsgerechten Bereitstellung von „Frühen Hilfen“ in Kraft getreten. Als gleichberechtigte Finanzierungspartner gelten Bund, Land und Kranken- und Pensionsversicherungsträger.



#### Gründe der Vermittlung



- Belastungen der Familie (med. oder soz.)
- Anzeichen von Überforderung/Ängsten bei Eltern
- Unterstützung bei administrativen/rechtlichen/organisatorischen Dingen nötig
- Unsicherheit oder Probleme im Umgang mit Kind
- Kein soziales Netz oder sonstige Betreuung/Unterstützung vorhanden
- Psychische Problematik in der Familie
- Finanzielle Notlage
- Sonstiges

#### Aktuelle Anlaufstellen

##### Frühe Hilfen Klagenfurt Stadt/Land

Friedensgasse 22/8, 9020 Klagenfurt a.W.  
Tel.: 0664 803 27 5671  
E-Mail: gutbegleitet.klagenfurt@avs-sozial.at

##### Frühe Hilfen Spittal an der Drau

Rizzistraße 4/2. Stock, 9800 Spittal an der Drau  
Tel.: 0664 803 27 3653  
E-Mail: gutbegleitet.spittal@avs-sozial.at

##### Frühe Hilfen Villach Stadt/Land:

Bahnhofstraße 15, 9500 Villach  
Tel.: 0664 803 27 3653  
E-Mail: gutbegleitet.villach@avs-sozial.at

##### Frühe Hilfen Wolfsberg

Stadionbadstraße 1, 9400 Wolfsberg  
Tel.: 0664 803 27 3657  
E-Mail: gutbegleitet.wolfsberg@avs-sozial.at

##### Frühe Hilfen St. Veit an der Glan

Personalstraße 2, 9300 St. Veit an der Glan  
Tel.: 0664 803 27 5663  
E-Mail: gutbegleitet.st.veit@avs-sozial.at

##### Frühe Hilfen Völkermarkt

Herzog-Bernhard-Platz 11, 9100 Völkermarkt  
Tel.: 0664 803 27 5671  
E-Mail: gutbegleitet.voelkermarkt@avs-sozial.at

##### Frühe Hilfen Feldkirchen

Dr. Arthur-Lemisch-Straße 5, 9560 Feldkirchen  
Tel.: 0664 803 27 5663  
E-Mail: gutbegleitet.feldkirchen@avs-sozial.at

##### Frühe Hilfen Hermagor

Hauptstraße 51, 9620 Hermagor  
Tel.: 0664 803 27 3653  
E-Mail: gutbegleitet.hermagor@avs-sozial.at

#### Fachbereichsleitung

Fischlstraße 40, 9020 Klagenfurt a.W.  
Tel.: 0664 832 7707  
E-Mail: fruehehilfen.karnten@avs-sozial.at

#### Projektkoordination/-leitung

Bahnhofplatz 5/2. Stock, 9020 Klagenfurt a.W.  
Tel.: 050 536 15135  
E-Mail: gutbegleitet@ktn.gv.at



## 5.4 Suizidprävention

In den letzten Jahren suizidierten sich durchschnittlich 107 Personen in Kärnten. Daher setzt die Koordinationsstelle „SUPRA Kärnten“, implementiert und verortet in der Unterabteilung Gesundheitsförderung, verstärkt Präventionsmaßnahmen und fungiert als zentrale Anlaufstelle für alle, die in der Suizidprävention tätig sind. Die Koordinationsstelle ist eine Vernetzungsplattform, die sich zum Ziel gesetzt hat, der hohen Suizidrate in Kärnten entgegenzuwirken, Wissen zu vermitteln und die Kärntner:innen zu sensibilisieren. Es werden Informationen zu Notrufnummern und Hilfsangeboten zur Verfügung gestellt und parallel dazu, die Kooperation und Vernetzung der Kärntner Versorgungsstrukturen gestärkt.

In Zusammenarbeit mit den psychiatrischen Abteilungen der KABEG in Klagenfurt am Wörthersee und Villach, dem Kärntner Gesundheitsfonds, pro mente Kärnten und der Abteilung Suchtkoordination des Landes Kärnten wurden eine gemeinsame Strategie entwickelt und im Jahr 2024 folgende Maßnahmen umgesetzt:

- Bundesweite Vernetzung mit der Steuerungsgruppe „SUPRA Austria“
- Online-Austauschtreffen der SUPRA-Koordinator:innen der österreichischen Bundesländer
- Regelmäßige Absprachen und Steuerungsgruppensitzungen
- Fortführung der Kärntner Suizidstatistik
- In Kooperation mit zuständigen Behörden und der Krisenintervention Identifikation von Stellen in Kärnten, an denen vermehrt Suizide durchgeführt werden
- Gatekeeper-Schulungen für Multiplikator:innen zur Suizidprävention

### Gatekeeper-Schulungen

In diesen Lehrgängen werden Multiplikator:innen zur Suizidprävention ausgebildet, die ihr erworbenes Fachwissen im Umgang mit Klient:innen in Krisensituationen und mit suizidgefährdeten Menschen professionell zur Anwendung bringen. Dieses Angebot richtet sich an medizinisches, psychosoziales und pädagogisches Fachpersonal sowie Einsatzkräfte und Kontaktpersonen. Im Jahr 2024 wurden **4 Gatekeeper-Schulungen mit 79 Teilnehmer:innen** durchgeführt. Von 6 Auszubildenden sind bereits 2 medizinische bzw.

psychotherapeutische Fachkräfte als Gatekeeper-Trainer:innen zertifiziert, die nun ihrerseits kärntenweit Schulungen im psychosozialen Bereich anbieten können.

### Fachtagung

Zudem wurde am 18. September 2024 eine Fachtagung zur Suizidprävention mit aufschlussreichen Vorträgen zum Themenschwerpunkt „junge Menschen“ im Lakeside Science & Technology Park Klagenfurt am Wörthersee in Form einer Hybridveranstaltung durchgeführt. Die 5 Vorträge von renommierten Expert:innen aus den jeweiligen Fachbereichen informierten über Suizidalität bzw. präventive Maßnahmen bezüglich der jüngeren Generation, wobei besonders die aktuellen Entwicklungen, Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten in der Suizidprävention im Blickfeld standen. Die Fachtagung wurde von insgesamt **253 Teilnehmer:innen vor Ort**, von **248 Personen per Webinar** und von Interessierten via Livestream verfolgt.

### Hotspotidentifikation und Sicherung

In Kooperation mit zuständigen Behörden und der Krisenintervention Kärnten erfolgten Begehungen zur Identifikation und Kennzeichnung von Stellen in Kärnten, an denen vermehrt Suizide durchgeführt werden. Neben der Anbringung von Suizidpräventionstafeln an den sogenannten Hotspots ist es im Jahr 2024 auch gelungen, an einer von Suiziden besonders betroffenen Brücke, Sicherheitsnetze anzubringen. In Kooperation mit dem Straßenbauamt des Landes Kärnten wurden beidseitig über 2 Meter hohe Netze mit Übersteigschutz installiert.

### Schreibstätte

Als kooperative Maßnahme wurde „Die Schreibstätte“ als Methode des freien Gedankenschreibens in Form von Workshops umgesetzt: Jugendliche mit Depressionen, Traumen, Kummer, Trauer sowie jeglicher Art von Lebenskrisen erhielten die Möglichkeit, sich ihrer Gedanken und Gefühle bewusst zu werden und einen besseren Umgang mit ihnen zu finden. Das kostenfreie Angebot wurde mehrfach in Einrichtungen der stationären Jugendhilfe durchgeführt.



## 6 Förderungen

Für die Unterabteilung Gesundheitsförderung gelten die allgemeinen Förderrichtlinien des Landes Kärnten, die allgemeinen Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung und Prävention, sowie die Gesundheitsziele des Bundes und des Landes Kärnten.

### Förderungen von Maßnahmen und Projekten

Die Unterabteilung Gesundheitsförderung der Abteilung 5 fördert Projekte und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention. Dazu gehören Einzelmaßnahmen und Aktivitäten in den einzelnen Lebensbereichen wie Gemeinde, Schule, Kinderbetreuungseinrichtung oder Verein, sowie Förderungen von präventiven und gesundheitsfördernden Projekten verschiedener Partner und Organisationen.

### Projektförderungen mit Kofinanzierung

Die Unterabteilung setzt außerdem Projekte wie die „Frühen Hilfen“, Diabetesschulungen, die Zahngesundheit oder die „Gesunde Schuljause“ um, die aus Mitteln der Europäischen Union – NextGenerationEU, des Kärntner Gesundheitsfonds, aus Vorsorgemitteln des Bundes und aus eigenen Mitteln finanziert, und mit Kooperationspartnern wie der Österreichischen Gesundheitskasse oder der AVS Kärnten umgesetzt werden.

### GESETZLICHE GRUNDLAGEN IN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION:

In Österreich dienen als Basis für Gesundheitsförderung folgende gesetzliche Regelungen: Gesundheitsreform BGBl. I Nr. 179/2004, Gesundheitsreformgesetz BGBl. I 81/2013, Gesundheitsförderungsgesetz GfG. 51/199, 15a B-VG „Zielsteuerung-Gesundheit“, BGBl. Nr. 97/2017 i.d.g.F., 15a B-VG „Organisation und Finanzierung des Gesundheitswesens, BGBl. I Nr. 105/2008 i.d.g.F. Artikel 12 Bundeszielsteuerungsvertrag – Stärkung der Gesundheitsförderung, Gesundheitsziele des Bundes, Landes-Gesundheitsziele und die Landesgesundheitsförderungsstrategie. Darüber hinaus dienen die Vorgaben der Weltgesundheitsorganisation – WHO (Ottawa Charta, 1986; Jakarta Charta, 2001; Bangkok Charta, 2005; und deren Nachfolgedokumente) als Qualitätskriterien.

Ziel der Gesundheitsförderung ist es, den Gesundheitszustand der Bevölkerung, von Bevölkerungsgruppen oder einzelner Personen zu fördern, zu erhalten und zu verbessern. Zentrale Strategie der Prävention ist es, Risikofaktoren von Krankheiten zurückzudrängen oder ganz auszuschalten. Gesundheitsförderung und Prävention arbeiten interdisziplinär unter Mitwirkung von Medizin, Psychologie, Soziologie und Pädagogik etc. Präventive Maßnahmen sind langfristig angelegt und zielen auf Veränderungen der Einstellung, des Erlebens und des Verhaltens ab. Weiters sollten Rahmenbedingungen geschaffen werden, die eine nachhaltige Verhaltensänderung ermöglichen.

## 6.1 Stillberatung

Von jeher ist Muttermilch die natürlichste Säuglingsnahrung. Doch Stillen als ein natürlicher Prozess funktioniert oft nicht so wie gedacht. Deshalb sind aktuelle Informationen in der Schwangerschaft sowie kompetente, einfühlsame und vor allem eine individuelle Begleitung nach der Geburt die Grundlagen für eine gute Stillbeziehung.

Als wertvolle Unterstützung bietet die Unterabteilung Gesundheitsförderung zweimal im Monat eine kostenlose Stillberatung an. Still- und Laktationsberaterinnen begleiten und beraten in allen Bezirksstädten Mütter bei Themen wie Gedeihstörungen, schlechtem Saugverhalten, schlechter Gewichtszunahme des Kindes, Anlegeproblemen, Schmerzen beim Stillen, zu wenig bzw. zu viel Milch oder beim Muttermilch abpumpen und aufbewahren.

Insgesamt wurden 48.000 Euro für die Stillberatung vom Land Kärnten aufgewendet.



## 6.2 FamiliJa

FamiliJa – Familienforum Mölltal ist ein gemeinnütziger regionaler Verein, der für Familie, Gesundheit, Soziales und Generationen steht und seit 1998 eigenständig ist. FamiliJa arbeitet gemeindeübergreifend in Oberkärnten und wird von über 100 ehrenamtlichen Mitgliedern unterstützt.

Der Verein FamiliJa betreut im Auftrag der Unterabteilung Gesundheitsförderung die „Gesunden Gemeinden“ Oberkärntens und somit insgesamt **27 Kommunen**. Die Kooperation zwischen dem Land Kärnten und dem Verein FamiliJa besteht seit dem Jahr 2010 und ist in einem Fördervertrag geregelt. Die Fördersumme, welche dem Verein FamiliJa im Jahr 2024 von der Unterabteilung zur Verfügung gestellt wurde, betrug 74.078 Euro.



## 6.3 EqualiZ

Der gemeinnützige Verein arbeitet seit 1997 in der Gesundheitsförderung und im Bereich Prävention mit der Zielgruppe Mädchen\* und jungen Frauen\*, unter anderem mit besonderem Fokus auf das Thema Essstörungen. Seit Anbeginn des Angebotes zeigt sich, dass gesundheitsrelevante Themen von großer Bedeutung in der Betreuung sind und zahlreiche Mädchen\* und junge Frauen\* zwischen 10 und 27 Jahren betreffen.

Die Beratungen sowie Workshops zu Gesundheitsförderung und Prävention, Erwachsenenbildung und Vernetzung wurden im Jahr 2024 weitergeführt. Zusätzlich ist EqualiZ bemüht, Jugendlichen auch via Social Media Informationen und Bildungsangebote zur Verfügung zu stellen, sowie Impulse zu liefern, um somit die Erweiterung von Gesundheitskompetenzen zu fördern. Durch einen niederschweligen Zugang und eine mobile und aufsuchende Arbeitsweise konnte die Zielgruppe bereits in den letzten Jahren gut erreicht und die Gesundheitskompetenz gestärkt werden.

Die Unterabteilung Gesundheitsförderung unterstützte EqualiZ im Jahr 2024 mit einer Fördersumme in Höhe von 38.000 Euro bei der Durchführung von **76 sozialpädagogischen Einzel- und Gruppengesprächen** mit insgesamt **550 Teilnehmer:innen**.



## 6.4 Diabetesschulungen

In Kärnten gibt es seit dem Jahr 2000 eine flächendeckende Schulung für nicht insulinpflichtige Typ II Diabetiker:innen, welche derzeit von der Unterabteilung Gesundheitsförderung in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse Kärnten durchgeführt wird.

Die zur Verfügung gestellte Fördersumme betrug im Jahr 2024 9.151 Euro. Die Schulungen für Typ II Diabetiker:innen werden von zertifizierten, niedergelassenen Ärzt:innen kostenlos in allen Bezirken angeboten und erfolgen im Schulungszentrum der Österreichischen Gesundheitskasse und in den Ambulatorien der Kärntner Landeskrankenhäuser. Die Betroffenen lernen ihre Erkrankung besser kennen und einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Stoffwechselstörung.

Im Jahr 2024 wurden **75 Teilnehmer:innen** geschult.



## 6.5 BBRZ

Das Berufliche Bildungs- und Rehabilitationszentrum (BBRZ) ist in Kärnten mit der Umsetzung des Asbest Nachsorge Programms betraut. Die Leistung umfasst die Organisation kostenloser medizinischer Untersuchungen für Arbeitnehmer:innen in Kärnten, die im Beruf einer Asbest-Belastung ausgesetzt waren. Außerdem unterstützt das BBRZ bei der Inanspruchnahme medizinischer, sozialer und psychologischer Leistungen sowie bei der Geltendmachung sozialer und rechtlicher Ansprüche. Das Land Kärnten unterstützte das BBRZ mit einer Förderung von 132.000 Euro.

## 6.6 MINI-MAX

MINI-MAX ist die erste Kärntner Zeitung für Schule und Freizeit, die als abwechslungsreiche und attraktive Ergänzung der Wissensvermittlung und Kompetenzförderung im Schulalltag gedacht ist. 2024 wurde der Verein MINI-MAX von der Unterabteilung Gesundheitsförderung mit einer Förderung in Höhe von 5.500 Euro unterstützt. Das Kindermagazin wird monatlich gratis, in einer Auflage von 21.000 Stück, flächendeckend an ALLE Schüler:innen der dritten bis fünften Schulstufe und an zahlreiche Zweit- und Sechstklässler:innen verteilt. Oberste Priorität des Vereins MINI-MAX ist die Förderung der Gesundheits- und Lesekompetenz der Schüler:innen. Inhaltlich wurde der Schwerpunkt Gesundheitsförderung im Jahr 2024 mit den Themen Ernährung, soziales Miteinander, Wissenswertes zum Naturgarten, Bewegung, Sicherheit und Umwelt abgedeckt.



## 6.7 Verein Impulse

Der Verein Impulse rief im Jahr 2009 das Projekt „Kultur Rad Pfade“ ins Leben, welches seitdem jährlich zwischen Mai und Oktober aktiv umgesetzt und vom Land Kärnten unterstützt wird. Der Schwerpunkt dieses Projektes liegt in der Kultivierung und Förderung einer gesunden Bewegung. Die Teilnehmer:innen, welche der Zielgruppe 50+ zugehörig sind, durchstreifen hierbei als „Kulturradler“ mit dem Fahrrad Landstriche und urbane Strukturen auf der Suche nach der Kulturgeschichte Kärntens.

Im Jahr 2024 nahmen **169 Teilnehmer:innen** an den Radtouren quer durch Geschichte, Kunst und Kultur teil. Das Land Kärnten unterstützte diese Initiative mit einer Förderung in Höhe von 5.000 Euro.



## 6.8 MeinMed

MeinMed ist Österreichs führende Gesundheitsveranstaltungsreihe für die Bevölkerung mit dem Ziel, Menschen in einfacher Sprache medizinisches Wissen zu häufigen Krankheiten und anderen Gesundheitsthemen zu vermitteln. Interessierte können bei MeinMed kostenlos medizinisches Wissen von hochkarätigen Referent:innen erleben. Diese Vortragsreihe stellt einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung dar. So sollen Menschen dazu befähigt werden, auf Augenhöhe mit ihren Ärzt:innen zu kommunizieren und die eigene Gesundheit und Krankheit besser zu verstehen.

Die Unterabteilung Gesundheitsförderung beteiligte sich im Jahr 2024, mit einer Förderung in Höhe von 13.000 Euro, an der Durchführung von Veranstaltungen an den Standorten Klagenfurt am Wörthersee, Spittal/Drau, Villach und Wolfsberg. Insgesamt konnten im Jahr 2024 **21 Veranstaltungen** mit **625 Teilnehmer:innen** in den Bezirksstädten Kärntens durchgeführt werden. Darüber hinaus wurden **40 Webinare** angeboten, die den so wichtigen Austausch über medizinische Themen auch österreichweit möglich machten. Die Webinare stehen nach der Live-Ausstrahlung noch für mindestens 3 Wochen zur Ansicht in der Videothek zur Verfügung.



## 6.9 Zahngesundheit

Die richtige Zahnpflege, eine gesunde Ernährung und zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen von Kindesbeinen an sind der Grundstein für eine lebenslang gute Mundgesundheit. Im Auftrag des Landes Kärnten und der Österreichischen Gesundheitskasse werden den Kindergartenkindern und Volksschulkindern in Kärnten sämtliche Aspekte der Zahngesundheit näher gebracht. Das Zahngesundheitsvorsorgeprogramm wurde 2024 in den Kindergärten vom Verein PROGES-Zahngesundheit Kärnten und in den Volksschulen vom Kärntner Berufsförderungsinstitut durchgeführt.



Um jungen Menschen das Thema der eigenen Gesundheit nahe zu bringen, bedarf es besonderer Methoden und Einfühlungsvermögen. So sollten Kindern zahngesundheitsfördernde Inhalte erlebnisbetont, anschaulich, kreativ und vor allem spielerisch vermittelt werden. Motivation und Spaß stehen im Vordergrund, wenn die Zahngesundheitserzieher:innen die Kindergarten- und Volksschulkinder besuchen. Hierbei ist der Aufbau einer positiv-emotionalen Beziehung zum Mundbereich im Mittelpunkt. Zudem werden eigenverantwortliches Gesundheits- und Körperbewusstsein, das Wissen über Karies-Entstehung, die richtige Zahnpflege sowie eine gesunde Ernährung vermittelt und darauf hingewiesen, wie wichtig regelmäßige zahnärztliche Kontrollen sind.

Im Jahr 2024 wurden **214 Volksschulen** mit **20.534 Kindern** zweimal pro Jahr durch die Zahngesundheitsexpert:innen gruppenprophylaktisch betreut. Darüber hinaus wurden im Jahr 2024 **287 Kindergärten** zweimal im Jahr von Zahngesundheitserzieher:innen besucht. Somit konnten **14.197 Kindergartenkinder** ihrem Alter entsprechend – spielerisch und unter Einbeziehung der Sinnesebenen – mit der richtigen Zahnpflege vertraut gemacht werden.

## 7 Literaturverzeichnis

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2025). Gesundheitsziele Österreich. Zugriff am 19.05.2025 unter <https://gesundheitsziele-oesterreich.at/10-ziele/>

Fonds Gesundes Österreich (2025). 1x1 der Gesundheitsförderung. Zugriff am 19.05.2025 unter [http://fgoe.org/1x1\\_der\\_Gesundheitsfoerderung](http://fgoe.org/1x1_der_Gesundheitsfoerderung)

# GESUNDES KÄRNTEN



## **Gesundes Kärnten**

Amt der Kärntner Landesregierung  
Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege  
Unterabteilung Gesundheitsförderung

Bahnhofplatz 5/2  
9021 Klagenfurt am Wörthersee  
Tel.: 050 536 15132  
E-Mail: [gesunde.gemeinde@ktn.gv.at](mailto:gesunde.gemeinde@ktn.gv.at)

  [gesundeskaernten.at](https://www.gesundeskaernten.at)