



# GESUNDER KINDERGARTEN IN WIEN

## ERFAHRUNGSSCHÄTZE AUS DEM PROJEKT



Fonds Gesundes  
Österreich



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien  
*Wien ist anders.*

# INHALT

|  |    |
|--|----|
| Einleitung .....                               | 3  |
| Alt und Jung – Generativ gemeinsam aktiv ..... | 4  |
| Bewegung im Kindergartenalltag .....           | 6  |
| Gesunde Ernährung von Kindern und Eltern ..... | 8  |
| Gesundes Führen.....                           | 10 |
| Jeux Dramatiques: Theaterpädagogik.....        | 12 |
| Lachyoga.....                                  | 14 |
| Motopädagogik.....                             | 16 |
| Physiotherapeutische Beratung.....             | 18 |
| Waldpädagogik.....                             | 20 |
| Zahngesundheitstag .....                       | 22 |
| Serviceteil.....                               | 23 |

## Impressum

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Steige 6, 1200 Wien, Tel.: 01 4000-76905.

Inhalt und Redaktion: Matthias Hümmelink, Wiener Gesundheitsförderung. Fotos: © Alexandra Kromus, © Kindergarten Maillygasse, © Kindergarten Denisgasse, © Kindergarten Hartgasse, © Kindergarten Kapaunplatz

© Klaus Renger Fotografie



**Dennis Beck**

Geschäftsführer Wiener  
Gesundheitsförderung

Kinder lernen am besten, wenn Sie sich Verhalten und Tricks von Erwachsenen abschauen. Gesunder Kindergarten bedeutet deshalb, auf die gesundheitlichen Ressourcen der Erwachsenen ebenso zu achten, wie auf jene der Kinder. Nur so können wir unseren Jüngsten glaubwürdig vermitteln, was ein gesunder Lebensstil bedeutet, und sie erleben es als Selbstverständlichkeit. Eine fordernde Aufgabe für alle, die im Kindergarten arbeiten. Wir hoffen, Ihnen mit dieser Broschüre eine praktische Hilfestellung zu geben.

© media wien/rene Nagel-Rohmoser



**Mag.<sup>a</sup> Daniela Cochlár**

Abteilungsleiterin MA 10 –  
Wiener Kindergärten

Wenn Kinder in den Kindergarten kommen, begleiten Pädagoginnen und Pädagogen sie beim Schritt in ihre erste Bildungseinrichtung und weiter im gemeinsamen Alltag. Die Kinder lernen spielerisch und bereiten sich auf ihr späteres Leben vor. Gesundheitsförderung ist dabei von zentraler Bedeutung. Denn je früher ein gesunder Lebensstil für die jüngsten Wienerinnen und Wiener selbstverständlich wird, desto mehr profitieren sie davon. Wie das gelingen kann? Einige Beispiele dafür finden Sie in dieser Broschüre. Alle Projekte wurden gemeinsam mit MitarbeiterInnen der Wiener Kindergärten entwickelt und umgesetzt. Bestimmt ist auch etwas für Ihren Kindergarten dabei!

# EINLEITUNG

Kinder sind neugierig und wollen die Welt entdecken. Deshalb sind sie für gesundheitsbezogene Aktivitäten leicht zu gewinnen – wenn diese richtig aufbereitet werden. Ganzheitlich betrachtet umfasst Gesundheitsförderung alle Bereiche des Kindergartenbetriebs. Neben Kindern sind auch PädagogInnen und Eltern im Kindergarten „zu Hause“. Sie profitieren also ebenfalls von gesundheitsfördernden Maßnahmen.

Im Rahmen des Projektes „Gesunder Kindergarten in Wien“ wurden verschiedene gesundheitsbezogene Maßnahmen in sechs Kindergärten umgesetzt. Nachfolgend möchten wir Ihnen einen Überblick über die Umsetzung der Aktivitäten in den Kindergärten geben und anhand einiger Beispiele aufzeigen, wie Gesundheitsförderung im Kindergarten aussehen kann.

Von A wie „Alt und Jung – Generativ gemeinsam aktiv“ bis Z wie „Zahngesundheitstag“ gibt diese Broschüre Einblick in die Projektaktivitäten von „Gesunder Kindergarten in Wien“. Zusätzlich bietet sie Ideen zur Umsetzung und Praxistipps für die Anwendung im Kindergartenalltag.

Zur besseren Orientierung sind die Aktivitäten und Maßnahmen mit unterschiedlichen Symbolen gekennzeichnet. Je nachdem, welches Thema die Aktivitäten behandeln bzw. wen sie ansprechen, werden sie mit folgenden Symbolen versehen:



BEWEGUNG



ERNÄHRUNG



SEELISCHE GESUNDHEIT



ELTERN



KINDER



PERSONAL

## Danksagung:

Besonderer Dank gilt allen Beteiligten aus den Projektkindergärten und den vielen ExpertInnen, die mit Rat und Tat zum Gelingen des Projekts beigetragen haben, insbesondere: Werner Quasnicka (Bewegung im Kindergartenalltag), Veronika Macek-Strokosch (Gesunde Ernährung von Kindern und Eltern), Julia Leichtfried (Jeux Dramatiques), Jeanette Schulz (Lachyoga), Thomas Schätz (Motopädagogik), Constance Schlegl (Physiotherapeutische Beratung), Stefan Lirsch (Waldpädagogik) und dem PGA - Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit (Zahngesundheitstag).

# ALT UND JUNG – GENERATIONEN GEMEINSAM AKTIV



Begegnen sich Alt und Jung, ist das meist für beide Generationen bereichernd: Die älteren Menschen sind oft sehr an den Kindern interessiert, beispielsweise an ihrer Herkunft. Auf der anderen Seite ist es für die Kinder eine Bereicherung, mit älteren Menschen zusammenzukommen. Es fördert ihre sozialen Kompetenzen. Warum also nicht gezielt den Kontakt zu älteren Menschen fördern? Sie können zum Beispiel in einem SeniorInnenwohnheim anfragen, ob es Menschen gibt, die gerne einmal für einen Nachmittag in den Kindergarten kommen und mit den Kindern dort spielen oder basteln möchten. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, den umgekehrten Weg zu beschreiten und die SeniorInnen mit den Kindern zu besuchen.



Nicht nur Kinder, auch ältere Menschen mögen Spiele. Wählen Sie zunächst einfache Spiele aus, um das Eis zu brechen. JedeR, egal wie alt, darf den/die AndereN etwas fragen. Dabei bietet sich an, die Kinder den SeniorInnen die Spiele erklären zu lassen. So etwas macht den Kindern immer Spaß und die Generationen kommen sofort ins Gespräch.

Besonders beliebt bei Alt und Jung sind beispielsweise Memory und Uno. Aber auch das Spielen mit Knetmasse macht in der Regel allen Generationen Freude. Bei älteren Menschen fördert es zudem die Koordination der Hände. Die Kinder sind vom Kneten begeistert und es ist schön zu beobachten, dass sie über eine längere Zeit hinweg ruhig sitzen und spielen können.

## PRAXIS-TIPPS

### Hinweise für die Begegnung von Alt und Jung

- Geduld: besonders am Anfang braucht es Zeit, um sich auf die neue Situation einzulassen.
- Zuschauen lassen: nicht alle möchten gleich selbst mitspielen.
- Spiele und Materialien: es eignen sich ruhig und kurze Spiele und einfache Materialien.

### Geschichten vorlesen

Bei einem gemeinsamen Nachmittag lesen die SeniorInnen Kindergeschichten vor und die Kinder hören zu oder stellen Fragen zur Geschichte. So kommen sie ins Gespräch und können Nähe und Vertrauen schaffen.



## Spiele für einen gemeinsamen Nachmittag

- Memory
- Uno
- Plastilin/Knetmasse
- Schachtel mit Knöpfen
- Zeichenpapier



*Wir sind noch immer stark in Kontakt mit den Pensionistinnen und Pensionisten. Der Herr Karl beispielsweise besucht uns noch immer regelmäßig und kommt immer wieder vorbei, wie zum Faschingsfest.*

Lydia Schubert, Kindergartenleiterin Maillygasse



## Weiterführende Infos und Links

[www.oejab.at/site/de/seniorinnen/intergenerativeprojekte](http://www.oejab.at/site/de/seniorinnen/intergenerativeprojekte)

Auf den Seiten der Österreichischen JungArbeiterBewegung werden intergenerative Projekte aus Österreich vorgestellt.

[www.intergeneration.ch](http://www.intergeneration.ch)

Intergeneration setzt sich für Begegnungen unterschiedlicher Generationen ein und bietet Ihnen themenbezogene Arbeitshilfen, Empfehlungen und Materialien.

[www.generationendialog.de](http://www.generationendialog.de)

Das Konzeptbüro Dialog der Generationen stellt verschiedene Infos zum Themenschwerpunkt zur Verfügung, wie beispielsweise eine Projektdatenbank, Infos zu Fachtagungen, Fortbildungen, Wettbewerbe, Kooperationen und Vernetzung sowie einen Newsletter.

# BEWEGUNG IM KINDERGARTENALLTAG



Die Bewegungsberatung in den Gesunden Kindergärten wurde im Rahmen von „Kinder gesund bewegen“ durchgeführt. Dabei kommt eine Bewegungsexpertin in den Kindergarten und gibt Tipps, wie Bewegung einfach in den Alltag integriert werden kann. Gemeinsam mit den PädagogInnen werden die Möglichkeiten für Bewegung vor Ort, aber auch in näherer Umgebung des Kindergartens besprochen.



Bewegungsfreundlich gestaltete Räume erweisen sich besonders bei schlechtem Wetter als Gewinn. Sie laden zur körperlichen Betätigung ein und bieten dem Bewegungsdrang der Kinder Platz. Mit einfachen Mitteln können Sie eine solche Umgebung schaffen. Nutzen Sie beispielsweise eine Kletterwand oder eine Treppe. Betrachten Sie die Räume und die Ausstattung im Kindergarten mit frischem Blick. Dabei werden Sie Möglichkeiten entdecken, Bestehendes anders zu nutzen. Mit einfachen Materialien wie Murmeln, Schnüren oder Pölstern lassen sich wunderbar verschiedene Bewegungslandschaften errichten. Geben Sie den Kindern genügend Zeit zum Ausprobieren und lassen Sie Fehler zu. Setzen Sie bei den Stärken der Kinder an und finden Sie heraus, was sie besonders gut können und mögen. Achten Sie allerdings beim Gestalten der Bewegungslandschaft auf spitze Gegenstände, Stolperfallen und andere Gefahrenquellen.



## PRAXIS-TIPPS

### Bewegungsspiel Wollknäuel

Aus einem Wollknäuel kann ein Netz gespannt werden, mit dem sich viele spannende Dinge anstellen lassen: durchkrabbeln, draufsteigen oder dazwischen hüpfen und vieles mehr.

### Bewegungsspiel Kugelbahn

An einer Treppe oder einer Kletterwand – überall dort, wo Sie einen Höhenunterschied herstellen können – errichten Sie mithilfe eines Schlauches oder eingedrehtem und mit Gummiband befestigtem Zeitungspapier eine Kugelbahn. Bauen Sie die Bahn gemeinsam mit den Kindern. Diese können anschließend Murmeln, Bälle oder Tischtennisbälle durch die Kugelbahn rollen lassen und das Spiel kann immer wieder von vorn beginnen.

*Es gibt ganz einfache Möglichkeiten, Bewegung in den Kindergartenalltag einzubauen. Was mir gefallen hat, ist die Praxisnähe. Die Kinder können den ganzen Tag über mit einfachen Formen von Bewegung erreicht werden.*

Christa Buxbaum, Kindergartenleiterin Kapaunplatz

### Weiterführende Infos und Links

[www.kindergesundbewegen.at](http://www.kindergesundbewegen.at)

„Kinder gesund bewegen“ ist eine Initiative des Sportministeriums in Zusammenarbeit mit „Fit für Österreich“ und den Sport-Dachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION. Hier finden Sie kostenlose Angebote für die Kindergärten sowie Tipps für Übungen und Spiele mit verschiedenen Materialien.

[www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at)

„Fit für Österreich“ war von 2005 bis 2013 eine Initiative des Sportministeriums und wird nun von den Sport-Dachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION fortgeführt. Auf den Webseiten können Sie nach verschiedenen Bewegungsangeboten und Sportvereinen in Ihrer Umgebung suchen.

# GESUNDE ERNÄHRUNG VON KINDERN UND ELTERN



Über den Kindergarten können sowohl Kinder als auch Eltern für gesunde Ernährung sensibilisiert werden. Eine wichtige Rolle spielt die Vorbildwirkung der Erwachsenen. Eine gesunde Ernährungsweise vorzuleben, ist wichtig, denn Kinder lernen durch Beobachten und Nachahmen. Am besten ist es, wenn Sie die Kinder in die Auswahl der Lebensmittel und die Zubereitung von Speisen einbeziehen. So gelingt es spielend, die Neugier der Kinder zu wecken. Probieren Sie doch einmal gemeinsames Kochen mit Eltern und Kindern oder ein Picknick in der Nähe des Kindergartens aus.



## PRAXIS-TIPPS



### Picknick

Organisieren Sie statt eines klassischen Sommer- oder Abschlussfestes im Kindergarten ein Picknick. Suchen Sie sich einen schönen und gut erreichbaren Ort, zu dem Sie wandern können, oder richten Sie das Picknick im Kindergarten aus. JedeR bringt etwas zu essen mit, sodass dies nicht allein vom Kindergartenpersonal zubereitet werden muss. So entsteht ein unkompliziertes Beisammensein und eine wertvolle Gelegenheit, mit Eltern ins Gespräch zu kommen - auch über Ernährungsthemen.

### Gemeinsame Koch-Aktivitäten mit Eltern und Kindern

Mit Eltern und Kindern gemeinsam zu kochen, zahlt sich aus. Insbesondere die Kommunikation zwischen Eltern und Kindergartenpersonal kann sich dadurch erheblich verbessern. Laden Sie die Eltern beispielsweise zwei Wochen vor dem geplanten Kochtermin mit einem Plakat zum gemeinsamen Kochen und Essen ein. In den Projektkindergärten hat sich eine Gruppe von ca. vier Eltern mit ihren Kindern und zwei PädagogInnen/AssistentInnen bewährt. Auch dem Personal kann es großen Spaß machen, gemeinsam Rezepte auszusuchen und auszuprobieren.



*Was wunderbar ist, ist die Vielfalt an Zubereitungsarten und auch das Eltern-Kind-Kochen. Und die Kommunikation zwischen Eltern und PädagogInnen ist viel besser geworden.*

Renate Gepp, ehem. Kindergartenleiterin Laimäckergasse

### **Weiterführende Infos und Links**

[www.winki.at](http://www.winki.at)

Das Projekt Wiener Netzwerk Kindergartenverpflegung sollte von 2011 – 2014 gesundes Ess- und Trinkverhalten in Kindergärten fördern. Die Website enthält kostenlose Tipps für Workshops im Kindergarten sowie Angebote für das Personal.

<http://www.wig.or.at>

Das Projekt Gesund im Wiener Kindergarten soll gesundes Ess- und Trinkverhalten, sowie Bewegung und Seelische Gesundheit in Kindergärten fördern. Ab 2014 widmet es sich jeweils ein Jahr einem der drei Schwerpunkte Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit. Die Website bietet Informationen zum Projekt und weiterführende Informationen für MitarbeiterInnen von Kindergärten.

[http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Ernaehrungspyramide\\_fuer\\_Kinder](http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Ernaehrungspyramide_fuer_Kinder)

Auf den Seiten des Bundesministeriums für Gesundheit finden Sie eine Ernährungspyramide für Kinder. Die bunte Darstellung der Pyramide bringt Kindern das Thema gesunde Ernährung leicht verständlich nahe.

[www.ernaehrungsakademie.at](http://www.ernaehrungsakademie.at)

Die Wiener Ernährungsakademie ist eine Fortbildungsinitiative der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) und der Wiener Gesundheitsförderung. In dem einjährigen Lehrgang können PädagogInnen und AssistentInnen aus Kinderbetreuungseinrichtungen sich grundlegendes Wissen über Ernährung und Lebensmittel aneignen.

# GESUNDES FÜHREN



Führungskräfte und deren Führungsstil beeinflussen die Erhaltung von Gesundheit und Arbeitsfähigkeit in ihrem beruflichen Umfeld.



Im Kindergarten ist das nicht anders: Die Kindergartenleitungen gestalten Arbeitsbedingungen und nehmen durch ihr Führungsverhalten Einfluss auf das Wohlbefinden ihrer MitarbeiterInnen. Zugleich sind sie selbst gesundheitlich betroffen. Deshalb ist es wichtig, mit gesundheitsbezogenen Maßnahmen bei den KindergartenleiterInnen und ihren MitarbeiterInnen zu beginnen und eine „Kultur der Achtsamkeit für Gesundheit“ zu schaffen.

Im Rahmen des Projektes „Gesunder Kindergarten in Wien“ wurden die regionalen Betriebsleiterinnen, die Leiterinnen der Projektkindergärten sowie ihre Stellvertreterinnen eingeladen, am Prozess mitzuwirken. Sie nahmen unter anderem an Workshops zum Thema „Gesundes Führen“ teil und führten Einzelgespräche mit einer Expertin für Betriebliche Gesundheitsförderung und Unternehmensberatung.

## PRAXIS-TIPPS

### Fragen, die beim Gesunden Führen behandelt werden

- Wie kann ich auf mich achten, wie ein gutes Umfeld gestalten? Was kann ich selbst tun?
- Was brauchen wir von unserer Leitung, von der Organisation, um gut arbeiten zu können?
- Welchen Einfluss übe ich als Führungskraft durch mein Verhalten auf meine MitarbeiterInnen aus? Welche Möglichkeiten habe und nutze ich, gute Arbeit zu gestalten? Welche unterschiedlichen Anforderungen haben verschiedene Altersgruppen?
- Wie erfahre ich laufend, wie es um die Arbeitsfähigkeit meiner MitarbeiterInnen steht? Wie kann ich dann auf Basis dieses Wissens systematisch handeln?

*Das gesunde Führen ist für mich und meine Kollegin einfach toll und bringt uns auch sehr viel. Es freut mich, dass auf uns geschaut wird.*

Renate Gepp, ehem. Kindergartenleiterin Laimäckergasse



## Weiterführende Infos und Links

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Die Weiterbildungsdatenbank des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) bietet Fort- und Weiterbildungsangebote für betriebliche Gesundheitsförderung; u.a. auch zum Thema „Gesundes Führen“.

[www.inqa.de](http://www.inqa.de)

Die Website der Initiative Neue Qualität in der Arbeit bietet wertvolle Downloads zu den Themen Personalführung und Gesundheit sowie zum Thema Arbeitsbewältigungscoaching.

[www.gesundearbeit.at](http://www.gesundearbeit.at)

Die von Arbeiterkammer Österreich und Österreichischem Gewerkschaftsbund betriebene Website enthält Informationen zum Thema Gesunde Arbeit mit dem Kapitel „Gesundes Führen“.

*Die Vernetzung und Zusammenarbeit mit meiner ersten Vertretung ist ganz toll. Viele Tools haben wir Leiterinnen ja schon in uns. Aber es ist fein, dass verschiedene Perspektiven zum Thema zusammenkommen. Das ist in der täglichen Zusammenarbeit spürbar*

Christa Buxbaum, Kindergartenleiterin Kapaunplatz

# JEUX DRAMATIQUES: THEATERPÄDAGOGIK



Jeux Dramatiques ist eine besondere Art des Theaterspielens, bei der weitestgehend auf Sprache verzichtet wird. Der Unterschied zum klassischen Theater ist, dass es im Normalfall kein Publikum und keine vorgegebene Handlung gibt. Das Theaterspiel wird nicht bewertet, es gibt also kein Richtig oder Falsch. Es bietet dadurch einen geschützten Rahmen, um der eigenen Kreativität Ausdruck zu verleihen und im Spiel zu experimentieren. Zum Einsatz kommen Bilderbücher, Tücher, verschiedene andere Accessoires, Verkleidungen und/oder Musik. Die Kinder und PädagogInnen lernen dabei, ihre eigenen Emotionen und Erlebnisse spielerisch auszudrücken. Im Mittelpunkt stehen das emotionale Erleben und die Stärkung der emotionalen Stabilität. SpielerInnen mit unterschiedlichsten Bedürfnissen werden durch die nonverbale Ausdrucksform vereint. Jeux Dramatiques ist für alle Altersgruppen, für Kinder mit unterschiedlichen Muttersprachen sowie für den heilpädagogisch-integrativen Bereich geeignet.



## PRAXIS-TIPP

### Jeux Dramatiques

Die Spielleitung liest eine Geschichte vor. Anschließend werden verschiedene Materialien bereitgestellt, mit denen die Kinder und PädagogInnen experimentieren können. Die Spielleitung lässt die TeilnehmerInnen ihre Rollen aussuchen, die sie dann nachspielen. So tauchen die TeilnehmerInnen spielerisch in die Welt der Tiere, Märchen und Geschichten ein.



*Jeux Dramatiques ist die Kunst des Spielens mit und ohne Sprache. Es ist total toll, die Kinder können sich verkleiden und in verschiedene Rollen schlüpfen. Es ist auch fein, wenn die Pädagoginnen die Kinder einmal beim Spiel beobachten können.*

Lydia Schubert, Kindergartenleiterin Maillygasse



### Weiterführende Infos und Links

[www.arge-jeux-dramatiques.at](http://www.arge-jeux-dramatiques.at)

Die österreichische Arbeitsgemeinschaft Jeux Dramatiques bietet verschiedene Veranstaltungen und Kurse in der Erwachsenenbildung.

[www.sivus.at/en-us/seminarangebot/seminarejulialeichtfried/jeuxdramatiques.aspx](http://www.sivus.at/en-us/seminarangebot/seminarejulialeichtfried/jeuxdramatiques.aspx)

Die Website enthält ein Seminarangebot zum Einsatz von Jeux Dramatiques im Kindergarten.







### **Weiterführende Infos und Links**

[www.mueksch.at/lachclub](http://www.mueksch.at/lachclub)

Der Lachclub im Shambhala trifft sich jeden zweiten Mittwoch ab 19.30 Uhr und wird von Moni, Nettie, Manu & Jorinde animiert.

[www.lachyoga.at](http://www.lachyoga.at)

Auf dieser Website finden Sie Lachyoga-Workshops und Lachtraining-Angebote von und mit Ellen Müller.

[www.lachclub.info/menu/de\\_017.html](http://www.lachclub.info/menu/de_017.html)

Unter dieser Linkadresse finden Sie Lachclubs im deutschsprachigen Raum. Es kann auch gezielt nach österreichischen Lachyoga-Angeboten gesucht werden.

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Geben Sie doch einfach mal „Lachyoga“ in das Suchfeld bei YouTube ein. Sie werden dort viele Videos zum Mitmachen und Mitlachen finden.



Motopädagogik möchte über das Medium der Bewegung den Prozess der Persönlichkeitsentwicklung unterstützen. Das ganzheitliche Konzept konzentriert sich freilich nicht nur auf körperlich-motorische Aspekte. Es bezieht Gefühle und Willenskraft, also soziale und kognitive Anteile, einer Person mit ein. Ziele dabei sind, die Eigentätigkeit des Kindes zu fördern, es zum selbstständigen Handeln anzuregen und durch Erfahrungen in der Gruppe zu einer Erweiterung seiner Handlungskompetenz und Kommunikationsfähigkeit beizutragen. Es geht dabei also um Erfahrungen auf der körperlichen und sozialen Ebene.



## PRAXIS-TIPPS

### Bewegungsspiel für zwischendurch „Ich bin, ich habe, ...“

Alle sitzen im Sesselkreis. Eine Person hat keinen Sessel, sondern steht in der Mitte und trifft eine Aussage über sich – „Ich bin ...“ oder „Ich habe ...“ oder „Ich mache gern ...“ usw. Nun stehen alle Personen aus dem Sesselkreis auf, auf die diese Aussage auch zutrifft, und suchen sich einen neuen Sessel zum Platznehmen. Auch die/der MitspielerIn, die/der die Aussage über sich getroffen hat, kann sich auf einen freigewordenen Sessel setzen. Eine Person findet keinen Platz und ist nun an der Reihe, eine Aussage über sich zu treffen usw.

### Weitere Spiele

- Experimentieren mit Tischtennisbällen (bspw. den Tischtennisball auf einem Löffel balancieren und damit einen Parkour- oder Staffellauf starten)
- Ball-Spiel-Station bauen (bspw. Hürdenlauf mit Ball, Torwandschießen)
- Bewegungswelt bauen mit vorhandenen Materialien
- Fingerfadenspiele
- Jonglieren mit Tüchern



*Viele Kinder trauen sich mehr, gehen mehr aus sich heraus und bekommen mehr Selbstsicherheit. Es ist auch wichtig, dass die Eltern ein anderes Bild bekommen, es ist viel Elternarbeit nötig, weil sich etwas bewegt. Auch im Team entsteht so eine tolle Dynamik, wo vieles angenommen und gelebt wird.*

Gabriele Schützenauer, Kindergartenleiterin Hartgasse

### Weiterführende Infos und Links

[www.motopaedagogik.at](http://www.motopaedagogik.at) bzw. <http://akmoe.at>

Der Aktionskreis Motopädagogik Österreich bietet Information und fachliche Unterstützung sowie Bewegungsgruppen, Weiterbildungsangebote, Newsletter und Broschüren.

[www.valeo.at](http://www.valeo.at)

Bei Valeo finden Sie Psychomotorische Entwicklungsbegleitung, Seminare und Weiterbildungen in Motopädagogik und Motogeragogik.

[www.muttutgut.at](http://www.muttutgut.at)

Mut tut gut ist ein Unterrichtsmittel mit offenen Bewegungsangeboten für den motorischen Basisunterricht von Kindern in Kindergarten, Schule und Verein.



# PHYSIOTHERAPEUTISCHE BERATUNG



Physiotherapeutische Beratung im Kindergarten zielt darauf ab, den Bewegungsapparat im Arbeitsalltag möglichst schonend einzusetzen. Nach den Kriterien der Arbeitsplatzergonomie nimmt die Physiotherapeutin/der Physiotherapeut eine individuelle Analyse der Arbeitssituation vor. Es geht darum, den Arbeitsplatz und den Lebensraum Kindergarten für PädagogInnen und Kinder gesundheitsförderlicher zu gestalten und auf diese Weise zu ihrer Gesunderhaltung beizutragen.



Ein weiteres Ziel ist, mehr Wissen und Kompetenz zum Stellenwert von Bewegung im Arbeitsalltag zu erwerben. Die Lösungen sind praxisorientiert und leicht in den Alltag integrierbar. Bewegung soll Kindern und Erwachsenen Spaß machen.

## PRAXIS-TIPPS

### Rückenfreundlicher Arbeitsalltag

- Wechseln Sie möglichst zwischen unterschiedlichen Tätigkeiten, um zu langes Sitzen und Stehen zu vermeiden.
- Nutzen Sie höhenverstellbare Sessel, so vorhanden.
- Verwenden Sie Sitzkissen für das Sitzen aber auch Knien am Boden.
- Legen Sie bewusste Entspannungspausen ein.
- Ziehen Sie Tische und Sessel (anstatt sie zu tragen); schwere Gegenstände lieber zu zweit als alleine bewegen.
- Vermeiden Sie einarmiges Heben oder Tragen.
- Wenden Sie die richtige Hebeteknik an (körpernahes Heben).

### Übungen im Stehen

- „Äpfel vom Baum pflücken“ (Arme über den Kopf strecken).
- „Fußballspielen“: Beine gestreckt abwechselnd nach vorne und rückwärts pendeln.
- Liegestütz gegen die Wand machen: Hände gegen die Wand stemmen und den Oberkörper langsam vor und zurück beugen.
- Auf die Zehenspitzen stellen.
- Vor dem Sessel Kniebeugen machen, dazwischen hinsetzen und wieder aufstehen.
- Einen Fuß vor den anderen stellen (Ferse an Zehenspitzen) und das Gleichgewicht halten (dabei bis fünf zählen).
- Auf einem Bein stehen und das Gleichgewicht halten.
- Knie abwechselnd hochziehen.
- Knie abwechselnd hochziehen und zusätzlich den gegenüberliegenden Arm hochstrecken.
- Weniger ist oft mehr – täglich zehn Minuten üben ist ein guter Anfang.

*Die Beratung für die Kinder war super. Mit Bausteinen wurde die Wirbelsäule nachgebildet und sehr anschaulich erklärt. Fürs Personal war es eine gute Auffrischung von bereits vorhandenem Wissen, vor allem, wie man es in den Alltag einbaut.*

Andrea Steiner, ehem. Kindergartenleiterin Denigasse

### **Weiterführende Infos und Links**

[www.physioaustria.at](http://www.physioaustria.at)

Physio Austria ist der Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs. Hier finden Sie verschiedene Angebote zur berufsbegleitenden Weiterbildung.

[www.intern.magwien.gv.at/ma03/index.html](http://www.intern.magwien.gv.at/ma03/index.html)

Hier finden Sie Angebote der MA 3: Bedienstetenschutz und berufliche Gesundheitsförderung.

[www.intern.magwien.gv.at/ma03-FaWonline](http://www.intern.magwien.gv.at/ma03-FaWonline)

Unter diesem Link finden Sie ein Online Fitness- und Gesundheitsprogramm rund um Ihren Arbeitsplatz für Bedienstete der Stadt Wien.



Bewegung an der frischen Luft fördert die Gesundheit und tut einfach gut. Durch Waldpädagogik soll die Freude am Sein in der Natur vermittelt sowie auf spielerische Art und Weise das Wissen über den Wald vergrößert werden. Speziell bei Kindern geht es auch um sinnliche Wahrnehmung und körperlich-motorische Entwicklung – wofür im Wald eine wunderbare Umgebung zur Verfügung steht. Es reichen aber auch schon kleine Wäldchen, Parks oder andere Grünflächen, um die Natur im Wandel der Jahreszeiten zu erleben.



Auf diese Weise lernen Kinder Pflanzen und Tiere, die in ihrer Umgebung leben, kennen. Dadurch soll ein wertschätzender und verantwortungsvoller Umgang mit der Umwelt entstehen. Mittels spezieller Aufgabenstellungen werden darüber hinaus Lebenskompetenzen, Selbstständigkeit sowie die Gemeinschaft gestärkt.



## PRAXIS-TIPPS

### Übung „Der Waldschatz“

Die Kinder bekommen den Auftrag, einen Gegenstand im Wald zu finden, der ihnen gut gefällt, der für sie etwas Besonderes ist – einen Waldschatz eben. Der Waldschatz darf nicht größer sein als ihre Hand oder ihr Unterarm.

Haben alle einen entsprechenden Gegenstand gefunden, kommen die Kinder in einem Kreis zusammen. Sie zeigen der Reihe nach ihren Waldschatz und sagen den anderen, was das Besondere an ihm ist. Man kann manche Gegenstände in der Gruppe herumreichen lassen. Diese Übung ist auch geeignet, gefundene Gegenstände zu benennen und auf diese Weise etwas dazuzulernen.

### Ausrüstung der Kinder für einen waldpädagogischen Tag

- feste Schuhe und Kleidung für Wald und Wetter
- Rucksack
- Regenjacke
- Jause und Wasserflasche
- Wenn vorhanden, eigenes Material für den Wald (Becherlupe, Fernglas, ...)

*Die Fortbildung hat bei Minusgraden und Nieselregen stattgefunden. Trotzdem waren alle begeistert. Und jetzt geben wir das an die Kinder weiter.*

Christa Buxbaum, Kindergartenleiterin Kapaunplatz

## Weiterführende Infos und Links

[www.waldpaedagogik.at](http://www.waldpaedagogik.at)

Auf den Internetseiten des Vereins Waldpädagogik Österreich finden Sie Materialien, Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten sowie weiterführende Links.

[www.schulewald.at](http://www.schulewald.at)

Dies ist eine Plattform für WaldpädagogInnen in Österreich.

[www.bpww.at](http://www.bpww.at)

Die Lebensregion Biosphärenpark Wienerwald bietet ein vielfältiges und abwechslungsreiches Freizeitangebot für alle Altersgruppen.

[www.waldwissen.net](http://www.waldwissen.net)

Eine Informations- und Kommunikationsplattform rund um den Wald.

[www.praxis-jugendarbeit.de](http://www.praxis-jugendarbeit.de)

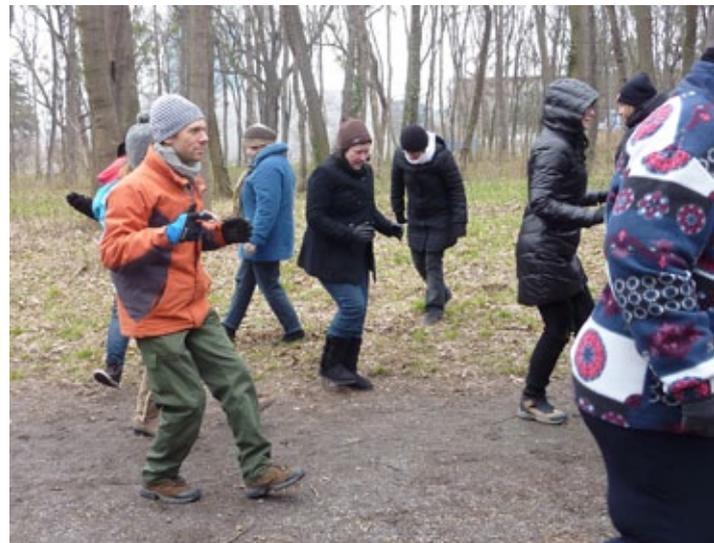
Auf den Internetseiten finden Sie eine Spielesammlung, Programm- und Bastelideen.

[www.salamandra.at](http://www.salamandra.at)

Salamandra ist eine private Website über den Wienerwald mit seiner Pflanzen- und Tierwelt sowie mit vielen Bildern aus der Natur.

[www.umweltbildung.at](http://www.umweltbildung.at)

Das Forum Umweltbildung enthält Publikationen zu verschiedenen Schwerpunktthemen sowie Online-Praxismaterialien.



# ZAHNGESUNDHEITSTAG



Gesunde Zähne wollen wir alle – das ist auch zu erreichen, wenn Kinder und Eltern schon früh einige Tipps und Verhaltensweisen lernen und beachten. Beispielsweise können in Kindergärten Zahngesundheitstage gemeinsam mit Eltern und Kindern veranstaltet werden. Eine ausgebildete Mundgesundheitsexpertin zeigt, wie die richtige Mundhygiene funktioniert, aber auch was zahngesunde Ernährung bedeutet.



## PRAXIS-TIPPS



### Zahnputz-Tipps für Familien

- Zwei Mal täglich gründlich Zähneputzen: nach dem Frühstück und vor dem Zubettgehen.
- Altersgerechte Zahnbürste mit weichem Kopf und weichen, abgerundeten Borsten benutzen.
- Zahnbürste alle zwei bis drei Monate wechseln.
- Regelmäßige Kontrolle ist wichtig: Daher zwei Mal im Jahr zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt gehen.
- Nach dem Naschen Mund auswaschen – nach Mahlzeiten und Süßem den Mund mit Wasser ausspülen.
- Gesunde Ernährung bringt's: Frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte und Wasser als Durstlöcher tragen zu einer guten Mundgesundheit bei (keine gezuckerten Getränke).

### Eltern ins Boot holen

- Kinder brauchen Hilfe bei der Zahnpflege: Eltern sollten vom 1. bis zum 10. Lebensjahr regelmäßig kontrollieren und nachputzen.
- Fragen Sie Ihre Mundgesundheitsexpertin oder Ihren Mundgesundheitsexperten, welche Angebote es für Eltern gibt.

*Von den Eltern kamen durchwegs positive Rückmeldungen. Auch wir Mitarbeiterinnen haben gemerkt, dass sich die Zahnputztechnik jetzt verändert hat. Das Gebiss Klappi kam bei den Kindern sehr gut an!*

Lydia Schubert, Kindergartenleiterin Maillygasse

### Weiterführende Infos und Links

[www.tipptopp.wien](http://www.tipptopp.wien)

„Tipptopp. Gesund im Mund und rundherum“, das Mundgesundheitsförderungsprogramm an Wiener Kindergärten und Volksschulen, ist eine Initiative der Wiener Gesundheitsförderung und der Wiener Gebietskrankenkasse. Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Programm wird daraus finanziert. Die Mundgesundheitserziehung wird vom Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA), umgesetzt.

# SERVICETEIL

[www.wig.or.at/Gesunder\\_Kindergarten.3.0.html](http://www.wig.or.at/Gesunder_Kindergarten.3.0.html)

Auf den Internetseiten der Wiener Gesundheitsförderung finden Sie Infos zum Projekt Gesunder Kindergarten in Wien und anderen gesundheitsfördernden Aktivitäten im Kindergarten.

[www.gesunde-kita.net](http://www.gesunde-kita.net)

Das Netzwerk Gesunde Kita in Deutschland bietet Kita-Fachkräften eine Plattform für den Austausch von Erfahrungen und Informationen.

<http://gesunderkindergarten.at>

Das Projekt KiBi der Zukunft in Salzburg ist ein österreichweites Modellprojekt für den gesunden Kindergarten. Auf den Internetseiten finden Sie einen Infopool, Weiterbildungsangebote und mögliche PartnerInnen für die Umsetzung von gesundheitsbezogenen Maßnahmen.

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

Ein Informationsangebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Hier erhalten Sie Empfehlungen und Tipps zu gesundheitsbezogenen Themen für Kinder sowie Praxismaterialien und Hintergrundinformationen für Fachkräfte und Einrichtungen im Gesundheitswesen.

[www.kfa.co.at](http://www.kfa.co.at)

Bei der Krankenfürsorgeanstalt für Bedienstete der Stadt Wien finden KFA Mitglieder, Stadt Wien-Bedienstete und PatientInnen ein umfassendes Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramm.

[www.pro-kita.com](http://www.pro-kita.com)

Auf den Internetseiten des Fachverlags PRO KiTa erhalten Sie Materialien für den Kindergarten, wie beispielsweise Gratis-Checklisten, Mustervorlagen und Arbeitshilfen.

[www.gesundheit-nds.de/CMS/images/stories/PDFs/Leitfaden\\_Gesunde\\_Kita\\_fuer\\_alle\\_web.pdf](http://www.gesundheit-nds.de/CMS/images/stories/PDFs/Leitfaden_Gesunde_Kita_fuer_alle_web.pdf)

Dieser Handlungsleitfaden der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. zeigt auf, wie man Gesundheitsförderung in Kindertagesstätten anwenden kann, dabei systematisch vorgeht und Kinder, Eltern sowie Beschäftigte dabei im Blick behält. Richter-Kornweitz, A. & Altgeld, T. (2011). Gesunde Kita für alle! Leitfaden zur Gesundheitsförderung im Setting Kindertagesstätte. Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. (Hrsg.), Hannover.

[www.essstoerungshotline.at](http://www.essstoerungshotline.at)

Hotline: 0800 / 20 11 20 Die Hotline für Essstörungen berät Sie kostenlos und anonym per Telefon und E-Mail. Die Beratungsstelle ist werktags, von Montag bis Donnerstag, zwischen 12.00 und 17.00 Uhr, erreichbar.



# GESUNDER KINDERGARTEN IN WIEN

## HINTERGRÜNDE, MASSNAHMEN UND ERGEBNISSE



Fonds Gesundes  
Österreich



WIENER KINDER GÄRTEN  
MAGISTRATSABTEILUNG 10 11



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

StadT+Wien  
Wien ist anders.

# INHALT

|   |    |
|---|----|
| Vorwort.....                                  | 2  |
| Einleitung .....                              | 3  |
| Gesundheitliche Lage von Kindern .....        | 4  |
| Warum Gesundheitsförderung?.....              | 5  |
| Warum im Kindergarten? .....                  | 6  |
| Auf dem Weg zum Projekt.....                  | 8  |
| Projekt „Gesunder Kindergarten in Wien“ ..... | 11 |
| Fazit zum Projekt.....                        | 13 |

Danksagung: Die VerfasserInnen danken allen an der Entstehung dieser Broschüre und am Projekt „Gesunder Kindergarten in Wien“ Beteiligten. Besonderer Dank gilt Antje Richter-Kornweitz von der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V., die das Projekt fachlich begleitet hat.

© Peter Rigaud



**Mag.ª Sonja Wehsely**  
Stadträtin für Gesundheit,  
Soziales und Generationen

Gesundheitsförderung beginnt – spätestens – im Kindergarten. Hier lernen die jüngsten Wienerinnen und Wiener, dass Bewegung und ausgewogene Ernährung nicht nur gesund sind, sondern auch Spaß machen. Der Gesunde Kindergarten kann aber noch mehr. Er richtet sich an alle im Kindergarten: die Kinder ebenso wie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, er bindet auch die Eltern ein und arbeitet intergenerativ. So übernimmt er eine wichtige gesellschaftliche Funktion. Vor allem aber sichert der Gesunde Kindergarten unseren Kindern den bestmöglichen Start ins Leben, mit gleichen gesundheitlichen Chancen für alle.

© Alexandra Kromus



**Sandra Frauenberger**  
Stadträtin für Frauen,  
Bildung, Integration,  
Jugend und Personal

In Wiens Kindergärten kümmern Sie sich mit großem Engagement und Fachwissen um die jüngsten Bewohnerinnen und Bewohner der Stadt und bereiten sie aufs Leben vor. Damit es auch ein gesundes Leben wird, braucht es Maßnahmen zur Förderung der psychosozialen Gesundheit, für einen partnerschaftlichen Umgang zwischen Erziehungsberechtigten und Kindergartenpersonal und für einen gesunden Führungsstil. All das braucht es, damit der Gesunde Kindergarten seinem Namen gerecht wird. Davon profitieren Kinder ebenso wie die Eltern – und nicht zuletzt Sie.

# EINLEITUNG

Die vorliegende Broschüre fasst Erkenntnisse und Erfahrungen aus dem Pilotprojekt „Gesunder Kindergarten in Wien“ zusammen, einem Kooperationsprojekt der Wiener Gesundheitsförderung und der MA 10 – Wiener Kindergärten. Ziel war die Erprobung neuer Wege zur Gesundheitsförderung für die vielen AkteurInnen im Kindergarten: Kinder, Eltern und Beschäftigte. Von Oktober 2010 bis September 2014 setzten sich deshalb sechs städtische Kindergärten umfassend mit dem Thema „Gesundheit“ auseinander. Die finanziellen Mittel für das Kooperationsprojekt stellten der Fonds Gesundes Österreich und die Wiener Gesundheitsförderung bereit.

Diese Broschüre wendet sich an PädagogInnen, AssistentInnen und LeiterInnen sowie alle am Thema „Gesundheitsförderung“ interessierten Personen und bietet theoretische Informationen sowie praktische Tipps für die Planung und Umsetzung von gesundheitsfördernden Maßnahmen im Kindergarten.

Unter anderem soll sie Fragen beantworten, wie: Warum ist Gesundheit ein Thema für Kindergärten? Was hat Gesundheit mit Chancengerechtigkeit zu tun? Wie setzt man Gesundheitsförderung im Kindergarten um? Welche Handlungsfelder ergeben sich für die Gesundheitsförderung im Kindergarten? Für wen sind gesundheitsfördernde Maßnahmen vorgesehen? Wie sieht ein möglicher Projekt-ablauf aus?

Die Broschüre gliedert sich in zwei Teile: Von der einen Seite gelesen werden die Hintergründe zum Projekt beschrieben, Fakten aufgezeigt und die Bedeutung der Gesundheitsförderung wird erläutert. Daneben werden die Planung und Umsetzung eines Projekts anhand des „Public Health Action Cycles“ dargestellt. Von der anderen Seite gelesen zeigt sie die Vielfalt des Themas anhand unterschiedlicher Praxisbeispiele auf. Hier finden Sie wertvolle Tipps, Hinweise und Anregungen für eigene gesundheitsfördernde Maßnahmen im Kindergartenalltag.

Viel Freude beim Lesen!

# GESUNDHEITLICHE LAGE VON KINDERN

Die Kindheit zählt zu den gesündesten Phasen im Lebenslauf eines Menschen. Auch in Österreich sind Kinder die gesündeste Bevölkerungsgruppe. Dennoch gibt es Hinweise darauf, dass zunehmend ungünstige Lebensbedingungen und ungesunde Verhaltensweisen die Gesundheit von Kindern beeinträchtigen. Daneben häufen sich Medienberichte zu Übergewicht, Hyperaktivität, motorischen Beeinträchtigungen, psychischen Störungen sowie Verhaltensauffälligkeiten im Kindesalter.

Der Wiener Kindergesundheitsbericht 2012 hält fest:

- 23% der Mädchen und 22% der Buben sind von Übergewicht und Adipositas betroffen.
- Bei einer in Wien durchgeführten orthopädischen Untersuchung von 2.033 Volksschulkindern wurden bei jedem zweiten Kind Haltungsschäden festgestellt.
- 17% der Mädchen und 20% der Buben zwischen sechs und neun Jahren leiden an allergischen Erkrankungen.
- Geschätzte 20% der Kinder gelten als „Risikokinder“ für Entwicklungsstörungen oder Entwicklungsverzögerung.
- Seit 2001 sind die Diagnosen Anorexia nervosa (Magersucht) und Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht) stark angestiegen.
- Schätzungen zufolge zeigen 50.000 Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren Hinweise auf emotionale Probleme, Verhaltensauffälligkeiten, Hyperaktivität und ADHS, sowie Probleme im Umgang mit Gleichaltrigen.

Die Ursachen für die Zunahme gesundheitlicher Beeinträchtigungen sind komplex. Eine Reihe von Faktoren kann sich ungünstig auf die Gesundheit von Kindern auswirken:

- Bewegungsmangel
- ungünstige Ernährungsgewohnheiten
- schwierige soziale Verhältnisse
- ein niedriger sozioökonomischer Status gemessen, an Bildung und Einkommen der Eltern
- mangelnde unterstützende Strukturen

Daher muss die Gesundheitsförderung versuchen, diese Faktoren positiv zu beeinflussen.

Dabei sind die speziellen Rahmenbedingungen in Wien zu beachten.

# WARUM GESUNDHEITSFÖRDERUNG?

Die Bevölkerungsstruktur Wiens wird in besonderem Ausmaß durch Migration beeinflusst. Die Hälfte der WienerInnen stammt aus Wien, rund ein Fünftel aus den Bundesländern und circa ein Drittel ist aus dem Ausland zugewandert. Damit hat etwa jede dritte Person in Wien einen Migrationshintergrund. Prognosen zufolge wird die Bevölkerung Wiens weiterhin überdurchschnittlich wachsen und von derzeit rund 1,74 Millionen Menschen auf 1,97 Millionen im Jahr 2030 ansteigen. Damit würde Wien bundesweit das stärkste Bevölkerungswachstum mit der jüngsten Bevölkerungsstruktur aufweisen. Diese Bevölkerungsentwicklungen haben auch gesundheitliche Veränderungen in der Bevölkerung zur Folge, mit denen sowohl Herausforderungen als auch Chancen verbunden sind. Daraus ergeben sich auch neue Aufgaben für die Wiener Kindergärten. (Quelle: Wiener Kindergesundheitsbericht 2012).

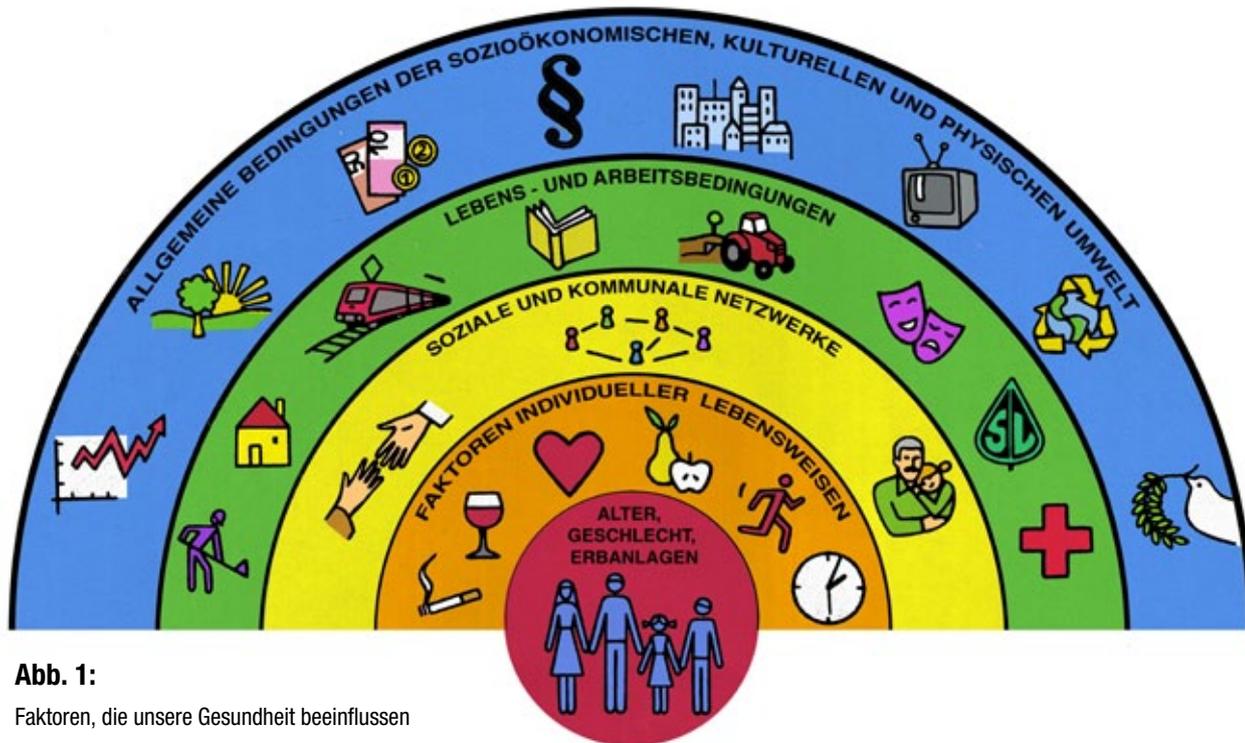
## Strategien zur Förderung von Kindergesundheit

Im Jahr 2010 eröffnete das Bundesministerium für Gesundheit unter Beteiligung von Fachleuten und vielen relevanten Einrichtungen den Kindergesundheitsdialog. Als Ergebnis entstand die Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie mit 20 Zielen. Darüber hinaus wurden im Jahr 2012 nationale Rahmen-Gesundheitsziele vom Ministerrat beschlossen. Besonders relevant für Kindergärten sind die nachfolgend aufgeführten Ziele:

- Bildung als zentralen Einflussfaktor auf Gesundheit positiv nutzen.
- Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen stärken.
- Für gesundheitliche Chancengerechtigkeit zwischen den Geschlechtern und sozioökonomischen Gruppen, unabhängig von der Herkunft, und für alle Altersgruppen sorgen.
- Gesundes Aufwachsen für Kinder und Jugendliche bestmöglich gestalten und unterstützen.
- Gesunde Ernährung mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln für alle zugänglich machen.
- Gesunde und sichere Bewegung im Alltag durch die entsprechende Gestaltung der Lebenswelten fördern.

Nach dem Verständnis der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird Gesundheit als „umfassendes körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden“ definiert. Eine Vielzahl an Faktoren nimmt Einfluss auf die Gesundheit eines Menschen. Das nachfolgend aufgeführte Determinanten-Modell (Abb. 1) veranschaulicht, welche Einflüsse wesentlich zu einem umfassenden Wohlbefinden beitragen können. Neben Lebensstilfaktoren wie gesunder Ernährung und ausreichend körperliche Bewegung sind v.a. unterstützende soziale Netzwerke, gute Arbeits- und Lebensbedingungen sowie eine intakte Umwelt, Frieden und sozialer Ausgleich grundlegende Faktoren, die sich auf unsere Gesundheit auswirken. Gesundheitsförderung zielt darauf ab, alle im Determinanten-Modell dargestellten Faktoren positiv zu beeinflussen sowie „allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“ (Ottawa-Charta 1986).

# WARUM IM KINDERGARTEN?



**Abb. 1:**

Faktoren, die unsere Gesundheit beeinflussen  
(Darstellung FGÖ nach Dalgren & Whitehead)

Inhaltlich ist die Gesundheitsförderung dem Setting Kindergarten sozusagen in die Wiege gelegt. Nach dem Bildungsplan der städtischen Wiener Kindergärten (2006) führt der Weg zu einem selbstbestimmten Leben über die umfassende Kompetenzförderung sowie über die Stärkung der individuellen Widerstandskraft des Kindes und seiner Resilienz, die ihm die Bewältigung widriger Gegebenheiten im Leben ermöglicht. „Die Bildungsaufgabe des Kindergartens umfasst das Erleben, Erfahren und Reflektieren von physischem und psychischem Wohlergehen“. Und im Wiener Kindertagesheimgesetz heißt es: „Im Kindertagesheim sollen die Kinder durch einen partnerschaftlich demokratischen Führungsstil unabhängig von geschlechtsabhängigen Rollenfixierungen auf ihrem Weg zu einem selbstbestimmten und selbstverantworteten Leben in der Gemeinschaft begleitet werden.“

Wichtige Themen der Gesundheitsförderung werden im Kindergarten mit Leben gefüllt, zum Beispiel:

- Bewegung: Spielen und Toben, Turn- und Bewegungsstunden ...
- Ernährung: regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten, qualitätsgesicherte Mittagsverpflegung, gesunde Jausen zwischendurch, Wasser als optimaler Durstlöcher ...
- Seelische Gesundheit: Sozialisation in der Gruppe, die eigenen Bedürfnisse erkennen und artikulieren, Gewaltprävention, Kreativität fördern ...

## Settingansatz

„Settings“ sind Orte oder Lebensbereiche im Alltag von Menschen (z. B. Kindergarten, Schule, Betrieb, Verein), die einen maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit haben. Gesundheitsförderung im „Setting“ Kindergarten bedeutet, dass die gesamte Lebenswelt im Zentrum der gesundheitsbezogenen Handlungen steht. Daher ist es wichtig, neben den Kindern auch Eltern, PädagogInnen, AssistentInnen und LeiterInnen sowie die gesamte Umwelt bei der Planung und Umsetzung von gesundheitsfördernden Maßnahmen einzubeziehen. Eine bewusste Beschäftigung mit dem Kindergartenalltag macht also schnell klar, dass Gesundheitsförderung keine zusätzliche, sondern eine Kernaufgabe des Kindergartens ist. In diesem Sinne ist der Kindergartenbesuch ein wichtiger Schritt zur Herstellung gesundheitlicher Chancengerechtigkeit. Positive Veränderungen im Gesundheitsverhalten der Kinder, der Eltern oder PädagogInnen sind nur dann möglich, wenn eine wertschätzende Kooperation zwischen allen Beteiligten stattfindet und Möglichkeiten zur Zusammenarbeit und Mitbestimmung bestehen, die auch genutzt werden.

## Qualitätskriterien

Ausgewählte Prinzipien stellen die Qualität eines Gesundheitsförderungs-Projekts sicher. Es sind dies v.a. die Grundsätze der Chancengerechtigkeit, Ressourcenorientierung, Partizipation, Setting- bzw. Determinanten-Orientierung und Nachhaltigkeit.

Bezogen auf den Kindergarten bedeutet dies zum Beispiel, dass gesundheitsfördernde Maßnahmen in hohem Ausmaß sozial benachteiligten Kindern zugute kommen sollen. Damit soll gewährleistet werden, dass Defizite ausgeglichen werden und dadurch mehr „Chancengerechtigkeit“ erreicht wird. „Ressourcenorientierung“ setzt bei den Stärken der Menschen, z. B. im sozialen, kognitiven, emotionalen oder im physischen Bereich an. „Partizipation“ meint Möglichkeiten zur echten Mitbestimmung und Mitentscheidung. Das steigert die Akzeptanz von Veränderungen und ist eine gute Voraussetzung für „Nachhaltigkeit“. Die ist dann gewährleistet, wenn Aktivitäten, Maßnahmen und organisationsbezogene Veränderungen über das Projekt hinweg fortbestehen.

# AUF DEM WEG ZUM PROJEKT

Gesundheitsförderungsaktivitäten werden häufig anhand eines Regelkreises, dem sogenannten „Public Health Action Cycle“, geplant und durchgeführt. Dieser stellt das schrittweise Vorgehen bei der Umsetzung von Projekten dar.

Er ist hilfreich, weil er das Vorgehen Schritt für Schritt verdeutlicht und sich Projektbeteiligte gut daran orientieren können (Abb.2).

Diese zirkuläre Planung ist in vielen Kindergärten schon Teil der pädagogischen Praxis. Sie jedoch auch auf Gesundheitsthemen anzuwenden, die nicht (nur) die Kinder, sondern auch Beschäftigte und Eltern betreffen, ist noch nicht so verbreitet.



**Abb. 2:**

Public Health Action Cycle zur Planung eines Gesundheitsförderungs-Projektes. Eigene Darstellung.

Im Folgenden wird aufgezeigt, wie Projekte oder Maßnahmen in vier Schritten geplant, umgesetzt, bewertet und weiterentwickelt werden können. Die Schritte werden jeweils erläutert und mit einem Praxis-Beispiel belegt.

## 1. Bedarfserhebung

Zu Beginn steht die Bestandsaufnahme, die den Anlass für das Projekt beschreibt. Es geht darum, erste Ideen zu sammeln und zu formulieren. Es gilt herauszufinden, wo Sie Bedarf an gesundheitsfördernden Maßnahmen haben.

### Praxis-Beispiel:

Sie erleben die Zusammenarbeit mit den Eltern als verbesserungswürdig. Sie wünschen sich mehr Austausch und eine bessere Beziehung zu den Eltern. Ein guter und regelmäßiger Kontakt würde Ihre Arbeit erleichtern und auch zum Wohle der Kinder sein. Von einer positiven Zusammenarbeit erhoffen Sie sich, die Eltern leichter für Aktivitäten im Kindergarten etc. zu gewinnen.

## 2. Zielsetzung und Maßnahmenplanung

Im nächsten Schritt werden Ziele formuliert und Maßnahmen geplant. Die Ziele sollten möglichst „S.M.A.R.T.“ sein. Also:

- S**pezifisch Sind die Ziele konkret (formuliert)?
- M**essbar Welche Kriterien gibt es, an denen die Zielerreichung gemessen werden kann?
- A**ngemessen Sind die formulierten Ziele angemessen und attraktiv?
- R**ealistisch Sind die Ziele realistisch (in diesem Zeitraum, in diesem Umfang) zu erreichen?
- T**erminiert Bis wann sollen die (Teil-)Ziele erreicht werden?

Diese Herangehensweise macht es leichter, die eigenen Ziele zu verfolgen und ihre Erreichung zu überprüfen.

### Praxis-Beispiel:

**Ziel:** Sie wollen den Austausch mit den Eltern verbessern und sie mehr in den Kindergartenalltag integrieren. Anschließend überlegen Sie sich, mit welcher Strategie Sie dieses Ziel erreichen können. Diese Überlegungen können Sie im Team anstellen.

**Maßnahme:** Sie planen ein gemeinsames Picknick mit Eltern und Kindern im Kindergarten und laden dazu alle Eltern ein. JedeR bringt etwas Selbstgemachtes mit. Das Picknick kann gleichzeitig dazu dienen, zu Themen wie beispielsweise gesunde Ernährung mit den Eltern ins Gespräch zu kommen.

- S** Eltern nehmen am Picknick teil, informelle Gespräche ergeben sich.
- M** x Eltern beteiligen sich.
- A** Besteht seitens Eltern und Personal Interesse? Verstehen alle worum es geht?
- R** Beginnen Sie in kleinem Rahmen.
- T** Am besten fixieren Sie gleich einen Termin oder geben einen Zeitrahmen vor.

## 3. Umsetzung: Nach der Ziel- und Maßnahmenplanung erfolgt die Durchführung.

### Praxis-Beispiel:

Das Picknick wird im Kindergarten durchgeführt.

## 4. Evaluation: Der letzte Schritt überprüft, ob mit der Maßnahme die zu Beginn formulierten Ziele erreicht wurden.

Also: War die Maßnahme geeignet, um die Ziele zu erreichen? Hat die Maßnahme Wirkung gezeigt?

Wie erfolgreich war die Maßnahme? Was hat gut funktioniert und was nicht? Wo gibt es neuen Bedarf?

### **Praxis-Beispiel:**

Nun möchten Sie herausfinden, ob das Picknick geeignet war, um den Kontakt zu den Eltern zu verbessern. Dazu formulieren Sie im Team Kriterien, an denen Sie den Erfolg des Picknicks messen können. Kriterien für die Evaluation des Picknicks können sein:

- Anzahl der (informellen) Gespräche im Kindergarten, d. h.: Erhalten Sie positive Rückmeldungen zum Picknick durch die Eltern?  
Finden seit dem Picknick mehr (informelle) Gespräche mit den Eltern im Kindergartenalltag statt?
- Jausen der Kinder, d. h.: Bringen die Kinder gesündere Jausen mit in den Kindergarten?
- Eigene Zufriedenheit, d. h.: Sind Sie mit der Zusammenarbeit mit den Eltern insgesamt zufriedener?

Dabei muss die Evaluation nicht erst nach dem Picknick erfolgen (Ergebnisevaluation), sondern kann bereits bei der Planung einsetzen und den Prozess während der gesamten Dauer begleiten (Prozessevaluation). So kann man leichter jene Faktoren erkennen, die den eigenen Erfolg begünstigen oder behindern.

### **Weiterführende Informationen**

Ausführliche Beschreibungen zu Begriffen und Theorien, zu den angeführten Qualitätskriterien sowie ausführliche Hilfestellung bei der Planung und Durchführung von Gesundheitsförderungs-Projekten finden Sie auf folgenden Webseiten:

[www.quint-essenz.ch](http://www.quint-essenz.ch)

quint-essenz ist ein umfassendes Qualitätssystem der Stiftung „Gesundheitsförderung Schweiz“. Das Online-Tool für Projektmanagement im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention ist in vier verschiedenen Sprachen (Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch) verfügbar.

[www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de](http://www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de)

Die Internetseite Partizipative Qualitätsentwicklung ist das Ergebnis des Kooperationsprojektes von Gesundheit Berlin und der Forschungsgruppe Public Health am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung. Sie bietet Ihnen Konzepte, Methoden und Praxisbeispiele der Partizipativen Qualitätsentwicklung.

[www.fgoe.org/gesundheitsfoerderung](http://www.fgoe.org/gesundheitsfoerderung)

Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) ist die nationale Kompetenz- und Förderstelle für Gesundheitsförderung. Auf den Seiten finden Sie eine Übersicht zu laufenden und abgeschlossenen Projekten. Außerdem können Sie Broschüren zu verschiedenen gesundheitsbezogenen Themen herunterladen oder sie kostenfrei bestellen.

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Die Weiterbildungsdatenbank des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) bietet Fort- und Weiterbildungsangebote für Gesundheitsförderung.

# PROJEKT „GESUNDER KINDERGARTEN IN WIEN“

Der Kindergarten ist also ein Ort, an dem Gesundheitsförderung alltäglich gelebt werden kann.

Zwischen Oktober 2010 und September 2014 setzten die MA 10 – Wiener Kindergärten und die Wiener Gesundheitsförderung das Pilotprojekt „Gesunder Kindergarten in Wien“ in sechs Kindergärten um, von denen sich jeweils drei im 10. Bezirk und drei im 20. Bezirk befinden.

Hier wurde erprobt, wie der Kindergarten zu einer noch gesünderen Lebenswelt werden kann – für Kinder, Eltern und Beschäftigte. Ein besonderes Interesse galt dabei der Einbindung aller AkteurInnen des Settings „Kindergarten“ als ExpertInnen für ihre eigene Gesundheit. Das Projekt wurde vom Fonds Gesundes Österreich und der Wiener Gesundheitsförderung finanziert und von der Universität Wien evaluiert.

## **Inhalt und Ablauf**

In der Planungsphase (Oktober 2010 – März 2011) wurden in allen sechs Projektkindergärten sogenannte „Gesundheitszirkel“ durchgeführt. Das sind Besprechungen, in denen die gesundheitlichen Ressourcen und Belastungen am jeweiligen Standort gemeinsam analysiert sowie passende Lösungsvorschläge erarbeitet werden. Alle Beteiligten haben gemeinsam überlegt, was im Kindergarten im Hinblick auf die Gesundheit der Kinder verbessert werden könnte. In der Folge haben sie konkrete Vorschläge entwickelt, die dann zwischen Oktober 2011 und Juni 2014 umgesetzt wurden.

Die gesundheitsfördernden Angebote waren meist so gestaltet, dass die ExpertInnen – wie ein Motopädagoge, ein Waldpädagoge oder Ernährungsberaterinnen – zu den nachgefragten Themen in die Einrichtung kamen. Dort unterstützten sie die LeiterInnen, PädagogInnen und/oder AssistentInnen in der Praxis, sodass diese durch „Learning by Doing“ neue Kompetenzen erwarben – zur Förderung ihrer eigenen Gesundheit und jener der Kinder.

## Übersicht aller Teilprojekte

Die im Folgenden dargestellten Teilprojekte wurden in sechs Kindergärten durchgeführt. Sämtliche Maßnahmen wurden partizipativ entwickelt und kamen je nach Bedarf, Ziel und Nachfrage des Kindergartens zum Einsatz.

### **Bewegung:**

z. B. Motopädagogik, physiotherapeutische Beratung, Bewegungsförderung, Beratung zur bewegungsfreundlichen Kindergartengestaltung

### **Führung:**

z. B. Coachingangebot (Einzelcoaching) für LeiterInnen, Schwerpunkt „Gesundes Führen“

### **Ergonomische Sitzmöbel:**

In Kooperation mit der GdG-KMSfB und der MA 3 wurden für alle Projektkindergärten unterschiedliche Sitzmöbel angeschafft und getestet.

### **Psychosoziale Gesundheit:**

z. B. Entspannungsübungen für Kinder und Personal, Waldpädagogik, Konfliktbewältigungstraining, Theaterpädagogik (non-verbale Ausdrucksformen, Teamaktivitäten), Lachyoga, Trommel-Workshops

### **Erziehungspartnerschaft:**

z. B. gemeinsame Feste und Aktivitäten wie Eltern-Kind-Kochen mit Erstellung eines eigenen Kochbuchs

### **Ernährung:**

z. B. Wiener Ernährungsakademie, Ernährungsworkshops bzw. Ernährungs-Theaterstück

*Viele praktische Beispiele dazu finden Sie in „Erfahrungsschätze aus dem Projekt“.*

Maria Wiesinger, MA, Projektmitarbeiterin Gesunder Kindergarten in Wien, Wiener Gesundheitsförderung

# FAZIT ZUM PROJEKT

*Der partizipative Ansatz von Beginn an mit Gesundheitszirkeln in jedem Projektkindergarten war sicherlich ein Grundstein für den Erfolg. Auf die Ergebnisse dieser Workshops aufbauend konnten weitere Faktoren zum Tragen kommen:*

*Die lange Projektlaufzeit, die es den Kindergärten ermöglichte, sich ihren eigenen Ressourcen entsprechend mit der Gesundheitsförderung auseinanderzusetzen, Erfahrungen auszutauschen und sich zu entwickeln. Auch der Effekt des schnellen handfesten Erfolgs in Form der ergonomischen Sitzmöbel sollte nicht unterschätzt werden. Die Projektkindergärten konnten hier organisationsintern eine Vorreiterrolle einnehmen. Das hat zum Prestige des Projekts beigetragen.*

*Die in der Projektstruktur angelegte und gerade auch im Schwerpunkt „Gesundes Führen“ gelebte Hierarchieebenen-übergreifende Arbeitsweise war ebenfalls ein Erfolgsfaktor. Sie ermöglichte schnelle Klärungen, Rückkopplungen und die Weiterentwicklung des Projekts. Und zu guter Letzt war es die Qualität der Beiträge der externen ExpertInnen, die sich in das Projekt eingebracht haben, und das große Engagement der beteiligten Kindergärten.*

Matthias Hümmelink, Projektleiter Gesunder Kindergarten, Wiener Gesundheitsförderung

Wollen Sie mehr Beispiele guter Praxis kennen lernen?

[www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/good-practice](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/good-practice)

[www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/praxisdatenbank/recherche](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/praxisdatenbank/recherche)