

## Gesundheitsförderung kann jetzt unterstützen!

# Gesundheit für alle!

[\\_ \(https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2020-04/gesundheut-fuer-](https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2020-04/gesundheut-fuer-alle.jpg)

[alle.jpg](#)).

Gesundheitsförderung kann den Menschen in Österreich jetzt auf vielfältige Weise helfen, mit den veränderten Lebensbedingungen zurecht zu kommen! Fast täglich erfahren wir von interessanten Angeboten und Hilfestellungen im Bereich der Gesundheitsförderung.

Der FGÖ möchte dazu beitragen, diese Angebote und Maßnahmen, zu verbreiten. Es sind dies Beispiele aus FGÖ-eigenen Initiativen ebenso wie Angebote von Gesundheitsförderungseinrichtungen in den Bundesländern und aus Initiativen unserer Netzwerkpartner.

Soziale Vernetzung – im wahrsten Sinne des Wortes - bekommt eine neue Dimension, denn sozialer Zusammenhalt stärkt alle Menschen, ganz gleich in welcher Form dieser gelebt wird.

Wir haben eine Auswahl an Links zu Einrichtungen und Services aus dem Bereich der Gesundheitsförderung in Österreich zusammengestellt - bitte beachten Sie dabei, die Auflistung wird laufend erweitert und hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Wir weisen auch darauf hin, dass wir keine Einzelangebote und solche mit kommerzieller Nutzung auflisten.  
Bleiben Sie gesund!

Das Team des Fonds gesundes Österreich

## FGÖ-Initiativen und weitere Maßnahmen:

In allen Initiativen und in vielen Förderprojekten des FGÖ werden bereits an die veränderten Lebensbedingungen in Österreich adaptierte Aktivitäten und Maßnahmen verschiedenster Akteure verbreitet und angeboten.

### 1. Gesundes Aufwachsen – (psychosoziale) Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

**FGÖ-Initiative „Wohlfühlzone Schule - psychosoziale Gesundheit und Mobbingprävention an Schulen“:** Linksammlung mit psychosozialen Informationen für Eltern, Lehrer/innen und Schüler/innen:

<https://wohlfuehlzone-schule.at/> (<https://wohlfuehlzone-schule.at/>)

Unterhaltung für Kinder vom Fonds Soziales Wien und Verein Seniorenweb: Senior/innen und Freiwillige lesen Gute Nacht Geschichte für Kinder, deren Eltern dies nicht können:

<https://www.gutenachtgeschichte.at/> (<https://www.gutenachtgeschichte.at/>)

Das Coronavirus Kindern einfach erklärt, Stadt Wien

<https://coronavirus.wien.gv.at/site/infos-fuer-eltern/> (<https://coronavirus.wien.gv.at/site/infos-fuer-eltern/>)

Infovideo und Tipps, wie man in der Nachbarschaft Partnergewalt verhindern kann - FGÖ Förderprojekt "STOP Partnergewalt" des AÖF Verein Autonomer Frauenhäuser:

[https://www.youtube.com/watch?v=ZpoRcBDY\\_vk](https://www.youtube.com/watch?v=ZpoRcBDY_vk) ([https://www.youtube.com/watch?v=ZpoRcBDY\\_vk](https://www.youtube.com/watch?v=ZpoRcBDY_vk))

### 2. Betriebliche Gesundheitsförderung – Gesundheit am Arbeitsplatz - Telearbeit

Leitfaden für gesundheitsförderliche Telearbeitsplätze

[https://cdn.fh-joanneum.at/media/2015/12/Leitfaden\\_Telearbeit.pdf](https://cdn.fh-joanneum.at/media/2015/12/Leitfaden_Telearbeit.pdf) ([https://cdn.fh-joanneum.at/media/2015/12/Leitfaden\\_Telearbeit.pdf](https://cdn.fh-joanneum.at/media/2015/12/Leitfaden_Telearbeit.pdf))

Telearbeitsplätze, Sicherheitsinformation für Führungskräfte

<https://www.auva.at/cdscontent/load?contentid=10008.679185&version=1563349579> (<https://www.auva.at/cdscontent/load?contentid=10008.679185&version=1563349579>)

Neue Technologien und Digitalisierung in der Arbeitswelt. Erkenntnisse für die Prävention und Betriebliche Gesundheitsförderung

[https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga\\_Reporte/Dokumente/iga-Report\\_41\\_Digitalisierung.pdf](https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Reporte/Dokumente/iga-Report_41_Digitalisierung.pdf)  
([https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga\\_Reporte/Dokumente/iga-Report\\_41\\_Digitalisierung.pdf](https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Reporte/Dokumente/iga-Report_41_Digitalisierung.pdf))

Life-Balance: wie Unternehmen eine gesunde Life-Balance ihrer Beschäftigten durch lebensphasenorientierte Unterstützungsangebote fördern können

<https://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igafakten/igafakten-7/> (<https://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igafakten/igafakten-7/>)

Flexible Beschäftigungsformen und aufsuchende Gesundheitsförderung im Betrieb

[https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga\\_Reporte/Dokumente/iga-Report\\_39\\_Flexible\\_Beschaeftigungsformen.pdf](https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Reporte/Dokumente/iga-Report_39_Flexible_Beschaeftigungsformen.pdf) ([https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga\\_Reporte/Dokumente/iga-Report\\_39\\_Flexible\\_Beschaeftigungsformen.pdf](https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Reporte/Dokumente/iga-Report_39_Flexible_Beschaeftigungsformen.pdf))

Orts- und zeitflexibles Arbeiten: Gesundheitliche Chancen und Risiken

[https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Gd92.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=9](https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Gd92.pdf?__blob=publicationFile&v=9)  
([https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Gd92.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=9](https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Gd92.pdf?__blob=publicationFile&v=9))

### 3. Kommunales Setting – soziale Unterstützung, Teilhabe und Zusammenhalt in Nachbarschaften

**FGÖ-Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“: gemeinsam gegen das Coronavirus**

<http://www.gesunde-nachbarschaft.at/aktuelles/gemeinsam-gegen-das-coronavirus> (<http://www.gesunde-nachbarschaft.at/aktuelles/gemeinsam-gegen-das-coronavirus>)  
<https://www.facebook.com/Auf-gesunde-Nachbarschaft-146372798873009/> (<https://www.facebook.com/Auf-gesunde-Nachbarschaft-146372798873009/>)

Freiwilliges Engagement – CoVid 19: Möglichkeiten des freiwilligen Engagements

<http://www.freiwilligenweb.at/> (<http://www.freiwilligenweb.at/>)

### 4. Lebensqualität von älteren Menschen

Gibt es in Ihrem Umfeld auch ältere Menschen, die konkrete Unterstützung benötigen? Aushang Beispiel:

[https://coronavirus.wien.gv.at/site/files/2020/03/Nachbarschaftshilfe\\_Notiz.pdf?fbclid=IwAR1z3s9Rh-HUkt2FzA2gcxkmKVqizXUgjWhjIGCm-3B\\_3zOyQudKFG86EBs](https://coronavirus.wien.gv.at/site/files/2020/03/Nachbarschaftshilfe_Notiz.pdf?fbclid=IwAR1z3s9Rh-HUkt2FzA2gcxkmKVqizXUgjWhjIGCm-3B_3zOyQudKFG86EBs)  
([https://coronavirus.wien.gv.at/site/files/2020/03/Nachbarschaftshilfe\\_Notiz.pdf?fbclid=IwAR1z3s9Rh-HUkt2FzA2gcxkmKVqizXUgjWhjIGCm-3B\\_3zOyQudKFG86EBs](https://coronavirus.wien.gv.at/site/files/2020/03/Nachbarschaftshilfe_Notiz.pdf?fbclid=IwAR1z3s9Rh-HUkt2FzA2gcxkmKVqizXUgjWhjIGCm-3B_3zOyQudKFG86EBs))

Sie möchten älteren Menschen in Ihrer Nähe helfen? Laden Sie sich dieses Hinweisblatt herunter und bieten Sie aktiv Hilfe an:

<https://www.oesterreich.gv.at/> (<https://www.oesterreich.gv.at/>)

### 5. Gesunder Lebensstil

**Bewegung:**

**FGÖ-Initiative: „50 Tage Bewegung“:** Alle Aktivitäten der Sportverbände und -vereine sind eingestellt – um sich dennoch fit zu halten bieten die Sportverbände Österreichs ein vielfältiges Programm für zuhause

<https://www.gemeinsambewegen.at/main.asp?VID=1&kat1=94&kat2=666> (<https://www.gemeinsambewegen.at/main.asp?VID=1&kat1=94&kat2=666>)

<https://www.facebook.com/gemeinsambewegen.at> (<https://www.facebook.com/gemeinsambewegen.at>)

Sammlung von Initiativen, Tipps, Videos, Anleitungen usw. aus dem Sport

<https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/informationen-zum-coronavirus/coronakrise-so-bewegt-sich-team-oesterreich> (<https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/informationen-zum-coronavirus/coronakrise-so-bewegt-sich-team-oesterreich>)

Fit mach mit – Übungsvideos

<https://www.askoe.at/de/newsshow-askoe-fit-mach-mit-challenge> (<https://www.askoe.at/de/newsshow-askoe-fit-mach-mit-challenge>)

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=ASK%C3%96+fit+mach+mit](https://www.youtube.com/results?search_query=ASK%C3%96+fit+mach+mit) ([https://www.youtube.com/results?search\\_query=ASK%C3%96+fit+mach+mit](https://www.youtube.com/results?search_query=ASK%C3%96+fit+mach+mit))

Übungsvideos für zuhause

<https://sportunion.at/> (<https://sportunion.at/>)

Übungsvideos für Kinder für zuhause

<https://www.ugotchi.at/home/> (<https://www.ugotchi.at/home/>)

<https://sportunion.at/news/2020/03/26/taegliche-mitmach-videos/> (<https://sportunion.at/news/2020/03/26/taegliche-mitmach-videos/>)

Ballübungen per App für Zimmer und Garten

<https://sport.orf.at/stories/3060933/> (<https://sport.orf.at/stories/3060933/>)

„Behalten Sie die Ausdauer und bewahren Sie die Kraft!“ Körperliches Training in der Corona-Krise- Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Public Health im Newsletter März 2020, Artikel Seite 5:

[https://oeph.at/sites/default/public/files/newsletter/%C3%96GPH\\_Newsletter\\_M%C3%A4rz%202020%20fin.pdf](https://oeph.at/sites/default/public/files/newsletter/%C3%96GPH_Newsletter_M%C3%A4rz%202020%20fin.pdf)

([https://oeph.at/sites/default/public/files/newsletter/%C3%96GPH\\_Newsletter\\_M%C3%A4rz%202020%20fin.pdf](https://oeph.at/sites/default/public/files/newsletter/%C3%96GPH_Newsletter_M%C3%A4rz%202020%20fin.pdf))

## Ernährung:

**FGÖ-Initiative „Kinder essen gesund“** - Leitfäden und Handbücher, Unterrichtsmaterialien, Spiele, Videos und vieles mehr zum Thema gesunde Ernährung für Kinder:

<https://kinderessengesund.at/> (<https://kinderessengesund.at/>)

In Kurzvideos sind auf eine einfache, spielerische Art und Weise Informationen und hilfreiche Tipps, auch für das gemeinsame Kochen für Eltern und Kinder zuhause verpackt:

[https://kinderessengesund.at/kinderessengesund\\_videos](https://kinderessengesund.at/kinderessengesund_videos) ([https://kinderessengesund.at/kinderessengesund\\_videos](https://kinderessengesund.at/kinderessengesund_videos))

Gesunde Rezepte:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-rezepte/inhalt> (<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-rezepte/inhalt>)

## Psychosoziale Gesundheit:

Telefonberatung und Krisenhilfe:

<https://www.krisenhilfeooe.at/> (<https://www.krisenhilfeooe.at/>)

<https://www.facebook.com/krisenhilfeooe.at> (<https://www.facebook.com/krisenhilfeooe.at>)

Psyche und Seele:

<https://www.gesundheit.gv.at/aktuelles/coronavirus-pflege-psyche> (<https://www.gesundheit.gv.at/aktuelles/coronavirus-pflege-psyche>)

Psychosozialer Dienst: Hilfreiche Tipps für psychische Gesundheit in Zeiten des Coronavirus:

<https://darueberredenwir.at/2020/03/17/coronavirus-psychische-gesundheit/> (<https://darueberredenwir.at/2020/03/17/coronavirus-psychische-gesundheit/>)

Berufsverband Österreichischer Psycholog/innen: Nützliche Informationen zu Corona:

<https://www.boep.or.at/psychologische-behandlung/informationen-zum-coronavirus-covid-19>

(<https://www.boep.or.at/psychologische-behandlung/informationen-zum-coronavirus-covid-19>)

Helpline für telefonische Krisengespräche:

<https://www.psychotherapie-wlp.at/wlp/psychotherapie-helpline> (<https://www.psychotherapie-wlp.at/wlp/psychotherapie-helpline>)

## Angebote des Forums aks austria

Auf den Webseiten der Gesundheitsförderungseinrichtungen des Forums aks austria finden Sie verschiedenste Angebote in den Bundesländern:

### NÖ:

Gesund daheim“ mit der Initiative „Tut gut!“

<https://www.noetutgut.at/> (<https://www.noetutgut.at/>)

<https://www.facebook.com/gesund.leben.tut.gut> (<https://www.facebook.com/gesund.leben.tut.gut>)

### Steiermark:

Tipps wie man ältere Menschen schützt in der Steiermark

<https://styriavitalis.at/> (<https://styriavitalis.at/>)

<https://styriavitalis.at/omas-und-opas-schuetzen/> (<https://styriavitalis.at/omas-und-opas-schuetzen/>)

Kinderbetreuung - homeoffice:

[https://www.feel-ok.at/de\\_AT/eltern/themen/extra/brisant/coronavirus/das\\_coronavirus.cfm](https://www.feel-ok.at/de_AT/eltern/themen/extra/brisant/coronavirus/das_coronavirus.cfm) ([https://www.feel-ok.at/de\\_AT/eltern/themen/extra/brisant/coronavirus/das\\_coronavirus.cfm](https://www.feel-ok.at/de_AT/eltern/themen/extra/brisant/coronavirus/das_coronavirus.cfm))

Gesunde Schule digital:

<https://styriavitalis.at/information-service/gesunde-schule-digital/> (<https://styriavitalis.at/information-service/gesunde-schule-digital/>)

## Wien:

Die Wiener Gesundheitsförderung WIG

<https://www.wig.or.at/Aktuelles.182.0.html> (<https://www.wig.or.at/Aktuelles.182.0.html>)

## Burgenland:

Proges kommunale Gesundheitsförderung im Burgenland

<https://www.proges.at/> (<https://www.proges.at/>)

Gesundes Dorf - Obstsammelaktion

<https://www.facebook.com/meingesundesdorf> (<https://www.facebook.com/meingesundesdorf>)

## OÖ:

Proges kommunale Gesundheitsförderung in Oberösterreich

<https://www.proges.at/> (<https://www.proges.at/>)

Gesundhotline, Sorgentelefon

<https://www.proges.at/aktuelles/news/news-single/aktuelle-information-zu-den-angeboten-erreichbarkeiten-bei-proges/>  
(<https://www.proges.at/aktuelles/news/news-single/aktuelle-information-zu-den-angeboten-erreichbarkeiten-bei-proges/>)

## Tirol:

Gesundheitsfördernde Informationen avomed Tirol

<http://www.avomed.at/> (<http://www.avomed.at/>)

<http://www.avomed.at/page.cfm?vpath=aktuell&genericpageid=986> (<http://www.avomed.at/page.cfm?vpath=aktuell&genericpageid=986>)

## Salzburg:

avos in Salzburg

<https://avos.at/> (<https://avos.at/>)

Tipps für Körper und Geist:

<https://www.gesundessalzburg.at/avos/broschuere-tipps-fuer-koerper-und-geist-zum-kostenlosen-downloaden/>  
(<https://www.gesundessalzburg.at/avos/broschuere-tipps-fuer-koerper-und-geist-zum-kostenlosen-downloaden/>)

AMD Infoline für Betriebe:

<https://www.gesundessalzburg.at/amd/> (<https://www.gesundessalzburg.at/amd/>)

## Vorarlberg:

AKS Vorarlberg Gesundheit im Ländle

<https://www.aks.or.at/> (<https://www.aks.or.at/>)

## Kärnten:

Gesundheitsfördernde Aktivitäten im Gesundheitsland Kärnten

<http://www.gesundheitsland.at/> (<http://www.gesundheitsland.at/>)

## Weitere Angebote

Wichtige Informationen der Österreichischen Gesundheitskasse

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/content.xhtml?contentid=10007.857807&portal=oegkportal>  
(<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/content.xhtml?contentid=10007.857807&portal=oegkportal>)

Wenn die Probleme zu viel werden sind Alkohol oder Drogen die schlechtesten Ratgeber - einige hilfreiche und präventiv sinnvolle Tipps

<https://newsletter.praevention.at/t/ViewEmail/r/70319EAF8A9BD2742540EF23F30FEDED/AF1C99130319AA76EBAD456BEB5F1DD6>  
(<https://newsletter.praevention.at/t/ViewEmail/r/70319EAF8A9BD2742540EF23F30FEDED/AF1C99130319AA76EBAD456BEB5F1DD6>)

In Krisenzeiten Alkohol? Handlungsmöglichkeiten und Alternativen - Dialogwoche Alkohol

<https://preview.mailerlite.com/y0l4d4/1390362249020838563/d0t4/>  
(<https://preview.mailerlite.com/y0l4d4/1390362249020838563/d0t4/>)

Corona: Expert/innen der Universitäten gegen Fake News

<https://uniko.ac.at/newsroom/pressekit/index.php?ID=2849> (<https://uniko.ac.at/newsroom/pressekit/index.php?ID=2849>).

Mythen und Fakten zu Corona

<https://www.medizin-transparent.at/coronavirus-fakten> (<https://www.medizin-transparent.at/coronavirus-fakten>).

## Informationen der WHO

Stay physically active

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine> (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>)

Food and nutrition tips

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine> (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>).

Mental health and psychological resilience

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/mental-health-and-psychological-resilience-during-the-covid-19-pandemic> (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/mental-health-and-psychological-resilience-during-the-covid-19-pandemic>)

Aufklärung Corona Mythen – myth busters

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>  
(<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>).

Kinderbuch der WHO

<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-04/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28German%29.pdf>  
(<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-04/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28German%29.pdf>)

## KONTAKTINFORMATION

Fonds Gesundes Österreich

ein Geschäftsbereich der  
Gesundheit Österreich GmbH (<https://goeg.at>)

Aspernbrückengasse 2/7

1020 Wien

T: +43 1 895 04 00

E: [fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at)

- > Impressum (/Impressum)
- > Datenschutzbestimmungen (/datenschutzbestimmungen)

## LINKS

- > Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (<https://www.sozialministerium.at>)
- > Gesundheit Österreich GmbH (<https://goeg.at>)
- > Gesundheitsportal gesundheit.gv.at (<https://www.gesundheit.gv.at/>)
- > Auf gesunde Nachbarschaft! (<http://gesunde-nachbarschaft.at>)
- > Gemeinsam fit. Beweg dich mit! (<https://www.gemeinsambewegen.at>)
- > Kinder essen gesund (<https://kinderessengesund.at/>)
- > YouTube-Kanal (<https://www.youtube.com/channel/UCrYgYQWik90VGlyqNOM0Sqw>)

## NEWSLETTER

E-Mail-Adresse

Vorname

Nachname

Bestimmungen zum  
Datenschutz akzeptieren

**ABONNIEREN!**