

## Für Sie berichtet

### Bericht über die Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2018

10. September 2018 im Rathaus Wien

---

Die Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2018 mit der anschließenden Verleihung der diesjährigen Gesundheitspreise fand in den Festräumen des Wiener Rathauses am 10. September 2018 statt und stand unter dem Motto „Gesundheit und Digitalisierung. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung“. Dennis Beck ist seit 10 Jahren Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung und sprach in seiner Einführung über die zunehmende Bedeutung und die Herausforderung, sich in einer rasant entwickelnden digitalen Welt zurechtfinden zu können.

Sascha Lobo aus Berlin, Blogger und Verfasser der Kolumne „Mensch – Maschine“ auf Spiegel Online, hat gemeinsam mit Kathrin Passig das Buch „Internet – Segen oder Fluch?“ veröffentlicht. Er ging in seinem Vortrag „Die wunderbare, verstörende Wirkung des Netzes auf die Gesellschaft“ der Frage nach, wie sehr bereits Digitalisierung die Gesundheit beeinflusst, indem Vernetzung körperlich immer näher stattfindet (z. B. Tragen von Wearables) und zudem die Art und Weise, wie Individuen Technologien nutzen, Veränderungsprozesse bewirken. Zukünftig werde als Forschungsgegenstand interessant, wie sich Verhaltensweisen von Nutzern und Nutzerinnen im Gebrauch und in der Anwendung von Technologien verändern. Lobo führte weiters aus, dass sich Plattformen im Gesundheitsbereich im Internet weiter entwickeln werden und ermunterte abschließend zum Einmischen und aktiven Mitgestalten.

Priv.-Doz. Dr. med. Volker Busch von der Universitätsklinik Regensburg sprach über „Das Gehirn unter Strom: Wege aus dem Alltagsstress zwischen Reizflut und Multitasking“. Auf der Grundlage von neurowissenschaftlichen Erkenntnissen führte er aus, wie sich im Zuge von Digitalisierung Selbstkontrolle über äußere und innere Ablenkungen erschwert. Anschaulich führte er dem Publikum vor Augen, wie verlockende Ablenkungen zu häufigen Unterbrechungen, Fehlern und vor allem Anstrengung bei der Wiederaufnahme von Arbeit führen. Im zweiten Teil des Referates beschrieb er den Vorteil von regelmäßigen Ruhephasen für die Entfaltung von gerade kreativen Denkleistungen. In seinen Tipps zum Umgang mit digitalen Medien empfahl er regelmäßige Phasen, in denen sich das Gehirn vertieft mit etwas beschäftigen kann.

Frau Dr. Lampert ist eine Referentin am Hans-Bredow-Instituts für Medienforschung in Hamburg und sprach über „Faszinierend verführerisch – Digitale Medien in der

Lebenswelt von Heranwachsenden und in der Gesundheitsförderung“. Sie ging in ihrem Vortrag den positiven und negativen Seiten der Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen nach und wie Gesundheitskommunikation gestaltet werden kann. Neben den Nachteilen (sozialer Druck, ständige Erreichbarkeit, Angst, etwas zu verpassen, Druck, sich mit anderen zu vergleichen und/oder sich vorteilhaft präsentieren zu müssen) stehen ausgesprochene Vorteile für Heranwachsende in der Auseinandersetzung mit Gesundheits- und Krankheitsthemen wie Orientierung finden, emotionaler Support, Austausch mit Gleichaltrigen, Zugang und Ausdruck von Gefühlen wie Scham und Peinlichkeit oder aktive Krankheitsbewältigung. Als Handlungsempfehlung sprach sich die Expertin für die Förderung von mehr Medienkompetenzen sowohl bei Heranwachsenden als auch bei ihren Vorbildern aus.

Die Vorträge der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2018 waren dank der originellen und fesselnden Vortragenden anregend anzuhören. Für das leibliche Wohl der Teilnehmer und Teilnehmerinnen wurde in einem freundlichen Ambiente im selben Stockwerk gesorgt. Ganz im Sinne der Gesundheitsförderung waren kleine Wasserflaschen während des ganzen Tages vielerorts griffbereit, Gemüsesticks und Obst leichter erreichbar als klein-portionierte Süßspeisen, für die ein weiterer Weg zurückgelegt werden musste. Zum Ausklang der Vorträge wurden Projekte aus Wien vorgestellt und die Gesundheitspreise 2018 im besonders feierlichen Rahmen verliehen und freudig entgegengenommen.

Nähere Informationen zu Projekten und Veranstaltungen der Wiener Gesundheitsförderung sind unter [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at) nachzulesen.

Für Sie berichtet von  
**Ulrike Richter**  
Linz