

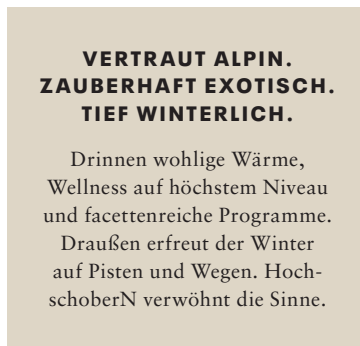
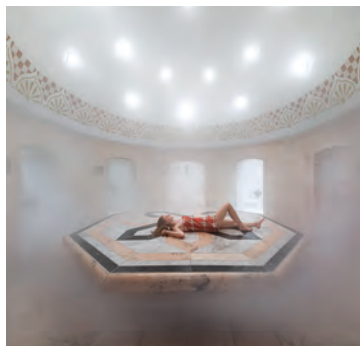
Ausgabe 8
Oktober 2023

Mitten im Leben

Die Kunst zu genießen.



**Wie grün ist
unsere Zukunft?**



Inhalt

„Wiener brauchen den Rest der Welt eigentlich nicht“
Nachgefragt bei Dirk Stermann.

Wohin im Winter?
Winterreisen öffnen neue Horizonte.

Klimaschutz: „Wir gehen in Europa voran“
Im Talk: Sigrid Stagl, Institute for Ecological Economics, WU Wien.

Auf dem Weg in die CO2-freie Zukunft
Transformation der Wirtschaft in eine „green economy“.

Cooler Konzepte für Energie auf dem Land
Investieren in Oikocredit-Projekte bringt mehrfachen Nutzen.

Wohnen mit gutem Gewissen
Immobilien benötigen noch zuviel natürliche Ressourcen.

Weg mit dem Herbstblues!
Antriebs- und lustlos, müde, schwach? Das muss nicht sein!

04	Leben ist, was wir draus machen!
06	Wie kann es gelingen, eine erfolgreiche Wirtschaft aufzustellen und gleichzeitig unser Überleben zu sichern? Wettbewerb und Märkte sind immer auch ein Spiegelbild der Regeln, betont Prof.in Sigrid Stagl, Leiterin des Institute for Ecological Economics an der WU Wien. In den Wirtschaftswissenschaften ist der Klimawandel bereits angekommen, neue Konzepte zielen auf eine bessere Zukunft ab. Änderungen sind nötig – in der Art, wie wir konsumieren, aber auch in der Weise, in der wir bauen oder investieren. Nachhaltigkeit ist heute kein reines Schlagwort mehr, sondern zum bestimmenden Faktor des Handelns geworden. Wobei sich der Begriff längst von einer früher eher eindimensionalen Bedeutung weiterentwickelt hat: Als nachhaltig für mich selbst gilt beispielsweise auch ein wertschätzender Umgang mit mir selbst. Gerade jetzt, wenn die Tage kürzer und dunkler werden, kommt der Selbstfürsorge größte Bedeutung zu. Sport, Bewegung im Freien, die richtige Ernährung, aber auch das bewusste Pflegen von sozialen Kontakten stärken unser Inneres und machen uns resilienter. So fühlen wir uns langfristig nicht nur gesünder, sondern auch sicherer. Wobei auch der Begriff „Sicherheit“ heute viele Facetten umfasst. Digitale Kompetenzen helfen dabei, fake news oder andere Verführungen zu erkennen. Innovative Lösungen in Fragen der Cybersecurity unterstützen nicht nur Unternehmen im Kampf gegen digitale Kriminalität, sondern auch unsere Gesellschaft. All das sind Themen und Aspekte, die wir in dieser Ausgabe von „Mitten im Leben“ betrachten.
08	
12	
18	
20	
28	



Viel Vergnügen beim Lesen!

IMPRESSUM

Medieninhaber & Herausgeber: GreilMedia | Mag. Oswald Greil, Arsenal Objekt 3/20a, 1030 Wien, Tel: +43 1 929 83 76
www.greilmedia.at | Verlagsort: Wien | Redaktion: Harald Hornacek (harald.hornacek@aon.at) |
Art Direction: Jellmair.Partner, Constanze Nečas | Druck: Druckerei Berger, 3580 Horn
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit ist in allen Texten bei Personen nicht immer die weibliche und männliche Form eigens erwähnt. Gemeint sind selbstverständlich immer alle Geschlechter.

"Wiener brauchen den Rest der Welt eigentlich nicht"

Dirk Stermann über das Wesen von Wien, womit er Kollege Grisse-
mann überraschen könnte und sein neues Buch über Erika Freeman.

35 Jahre arbeiten Sie heuer schon für den ORF – eine mediale Ehe, von der Dauer angesiedelt zwischen Perlen- und Rubinhochzeit. Nach nunmehr 580 „Willkommen Österreich“ – planen Sie schon die Feierlichkeiten für die 1.000. Ausgabe?
Ich werde mit mir selbst mit einem Glas Wiener Hochquellwasser anstoßen, dem besten Wasser der Welt.

**In der richtigen „wilden Ehe“ leben Sie ja mit Christoph Grisse-
mann zusammen. Wie kann man sich gegen-
seitig nach so vielen gemeinsamen
Jahren noch überraschen?**
Ich könnte ihn mit einer Glatze über-
raschen, er mich mit Gelassenheit.

**Eure Song Contest Moderationen
waren Kult. Ginge das heute über-
haupt noch in dieser Form?**
Vor, während und nach der Sen-
dung müsste der ORF sich von der
Sendung und uns distanzieren. Wir
selber müssten Warnhinweise an
der Stirn picken haben. Das wäre für
uns unzumutbar, für die Hörer auch.
Also ist es gut, dass wir damals auf-
gehört haben.

**Künstlerisch tätige Menschen
haben oft ein gewisses Sendungs-
bewusstsein. Sie auch?**
Ich bin mir bewusst, dass es „Sen-
dungen“ sind, aber ein Sendungs-

bewusstsein gibt es nicht. Viel-
leicht, uns selber zu unterhalten.
Das wären dann immerhin schon
einmal zwei, die man erreicht hat.

**„Endlich wieder in Wien“, sagten
Sie mal in einem Eurer Programme.
Was macht Wien aus?**

Der Unterschied macht sicher. Wer
andere Großstädte kennt, weiß, was
man an Wien hat. Wer in New York
Kinderbetreuung sucht oder in Paris
U-Bahn fährt weiß, was ich meine.

**Behalten Sie Ihren Produktions-
rhythmus, sollte es 2025 ein neues
Buch geben. Schon eine Idee?**

Tatsächlich erscheint bereits im
Herbst ein neues Buch. „Mir geht’s
gut, wenn nicht heute, dann mor-
gen“ heißt es und es geht um das
fantastische Leben der in Wien
geborenen 96jährigen Psycho-
analytikerin Erika Freeman. Eine groß-
artige Frau und was für ein Leben!

**Muss man ein echter Wiener sein,
um Wien zu verstehen? Hat sich Ihr
Wien-Bild verändert?**

Am Anfang hab ich gestaunt. In-
zwischen staune ich nicht mehr,
sondern bin Teil geworden. Man
muss kein echter Wiener sein, um
Wien zu verstehen. Echte Wiener
kamen immer schon von überall.
Wiener brauchen den Rest der Welt
eigentlich nicht. Wien reicht ihnen.

**Ihr erstes Soloprogramm hieß
„ZUSAMMENBRAUT“. Lust auf mehr?**

Ich wollte herausfinden, wie es für
mich ist, alleine auf der Bühne zu
stehen und bin draufgekommen,
es gibt deutlich mehr Platz, als im
Duo. Das ist schön. Und weit weni-
ger einsam als erwartet. Daher
kann es gut sein, dass ich Gusto
bekommen habe.

Foto: Gerald von Foris

Die Zukunft braucht
mehr grünen Strom.



Darum investieren wir in
mehr erneuerbare Energie.

Wir alle leisten einen Beitrag zur Energiewende, indem wir fossile Brennstoffe durch
grünen Strom ersetzen. Deswegen investieren wir bei VERBUND in die
Erzeugung und Verteilung von immer mehr grünem Strom. Denn es ist wichtig, dass er überall
bereitsteht, wo er gebraucht wird. Gemeinsam sind wir die Kraft der Wende.

Verbund

DIRK STERMANN



Buchtipps: MAKSYM

Dirk und seine Frau stehen vor einem Problem. Sie muss für
ein paar Monate beruflich ins Ausland, aber er hat keine
Zeit, sich den ganzen Tag um den gemeinsamen Sohn,
Hermann, zu kümmern. Professionelle Hilfe muss her.

Freunde empfehlen einen männlichen Babysitter. Sie hätten einen
Ukrainer, sehr erfahren und gebildet, immer ein Zitat von Joseph Roth
auf den Lippen. Auftritt „Maksym“ – und der Beginn einer komischen,
grausigen und herzerwärmenden Reise.



Gmundner Lodge in Namibia



Luxuriöse Safari-Erlebnisse auf über 6.000 Hektar inmitten der wilden Schönheit Namibias.

www.gmundner-lodge.com



Berghäuser im Montafon

Lassen Sie sich einmal einschneien. Ursprünglich wie damals mit dem Komfort von heute.



www.berghaeuser.at

Wohin
im Winter
4
Tipps zum
Genießen



Star Clippers – Traumurlaub unter weissen Segeln

Nur 83 Kabinen, über 3.500 m² Segelfläche – mit den beiden Viermastern Star Flyer und Star Clipper segeln Sie im Winter entweder durch die herrliche Inselwelt der Karibik oder von Costa Rica nach Panama und Nicaragua.

www.starclippers.com



Mountain Resort Feuerberg

Wellnesshotel auf 1.769 Metern auf der Gerlitz Alpe mit umwerfenden Panoramablick und besonders im Winter „über den Wolken“.

www.feuerberg.at/de/resort/winter



Fotos: Gmundner Lodge, Patrick Saelly Photography, Star Clippers, Mountain Resort Feuerberg

DIE ENERGIE VON WIEN

schert sich
ums Klima.

Amählie
Solarschaf

Für den Klimaschutz in und um Wien setzen wir alle Hebel in Bewegung. Damit Sie zuhause nachhaltig mit Strom und Wärme versorgt sind und e-mobil mit 100 % Ökostrom unterwegs sein können. Wie wir bis 2040 klimaneutral werden und was das mit einem Solarschaf zu tun hat: wienenergie.at/Amählie

 **WIEN ENERGIE**

Wien Energie, ein Unternehmen der Wiener Stadtwerke-Gruppe.



Ein Trauerspiel: Von Touristen hinterlassener Müll auf dem höchsten Gebirge der Welt. Klar, dass es so nicht weitergehen kann.

Foto: Sylvia Bartyzel/unsplash

"Wir gehen in Europa voran"

Wie kann es gelingen, eine erfolgreiche Wirtschaft aufzustellen und gleichzeitig unser Überleben zu sichern? Wettbewerb und Märkte sind immer auch ein Spiegelbild der Regeln, sagt Prof.in Sigrid Stagl, Leiterin des Institute for Ecological Economics an der WU Wien.

Im nächsten Jahr feiert das Institute for Ecological Economics, das Sie begründet haben, seinen 10. Geburtstag. Was hat sich getan in dieser Zeit?

Ja, es sind wirklich schon 10 Jahre.... wir überlegen bereits, wie wir feiern! Aber Scherz beiseite, als ich noch vor der Institutsgründung aus England an die WU Wien kam, war ich in einer Forschergruppe tätig, die sich mit Regional- und Umweltwirtschaft beschäftigte. Im Mittelpunkt standen „biophysische Grenzen“, heute nennt man das „Erdsystemgrenzen“. Der Ansatz lautet: Der Wirtschaft müssen Grenzen gesetzt werden, etwa im Rahmen von Kohlenstoffbudgets, oder es braucht ein anderes Wirtschaften, sonst zerstören wir unsere Umwelt. Ich bin froh, an einer Universität tätig zu sein, die Freiheit zu haben, sagen zu können, was wir meinen – auch wenn es vielen nicht gefällt. Ich stelle klar fest, dass sich das Problembewusstsein verändert hat. Es ist noch nicht „mainstream“, aber das Bewusstsein wird immer stärker, dass sich etwas ändern muss – wenngleich die nötigen Handlungen noch nicht im entsprechenden Ausmaß gegeben sind.

Dennoch läuft vieles schon in die richtige Richtung....

...ja, viele Organisationen haben sich auf Weg gemacht. Es werden Datengrundlagen entwickelt, das war mit den bisherigen Prozessen nicht gut erfassbar. Es gibt ESG-Ratings, es gibt die EU Taxonomie, die Infos und Vorgaben liefern, das wäre früher in dieser Form nicht gegangen – es ist aber die Voraussetzung für Veränderungen. Adäquate Informationen müssen vorhanden

sein. Das Bewusstsein an sich ist doch schon sehr hoch, mittlerweile wünschen sich 80 % der Menschen eine ambitionierte Klimapolitik. Die brauchen wir auch.

Aber wie können wir das auch tun?

Es braucht entsprechende Regierungsformen, verbesserte Datengrundlagen und dementsprechende Entscheidungen. Nur reicht das allein noch nicht. Ich brauche Signale vom Markt oder vom Regulator – da hapert es noch. „Schmutzige Produkte“ zu verkaufen, ist immer noch zu leicht. Da müssen wir nachschärfen. Auf der EU-Ebene, etwa in den Bereichen Energie und Klimakrise oder mit dem „Fit for 55“-Programm, ist schon viel in die richtige Richtung gegangen. Es braucht klare Verpflichtungen, dazu nationale Klimapläne und auch Langfriststrategien. Das sind wirkmächtige Instrumente, nach denen sich international tätige Organisationen verhalten sollen und müssen. Da gehen wir in Europa voran. Wir hatten seit der industriellen Revolution den Luxus, Emissionen in die Luft zu blasen – viele andere Länder hatten das noch nicht. Wir müssen jenen, die das nicht können, zeigen, wie es besser gehen kann. Darin sehe ich auch eine historische Verantwortung.

Auf der anderen Seite könnte man auch ins Treffen führen, dass Europa allein keine globale Klimawende schaffen wird, sich Anzeichen einer Deindustrialisierung mehr oder die europäische Wirtschaft im internationalen Wettbewerb zurückfallen könnte. Da kommt das Thema Wohlstandsverlust ins Spiel... Heißt das, wir können es uns aus

Sigrid Stagl

ist Ökonomin am Department für Sozioökonomie an der WU Wien mit den Schwerpunkten Nachhaltiges Arbeiten, Ökologische Makroökonomie, integrierte Bewertungsmethoden und sozioökonomische Theorien des Handelns; empirischer Fokus auf Energie und Nahrungsmittel. Zuvor forschte und lehrte Sigrid Stagl an der University of Leeds und der University of Sussex. Nach dem Diplomstudium an der WU Wien absolvierte sie ihr PhD Studium am Rensselaer Polytechnic Institute, New York, wo ihr weltweit das erste Doktorat in Ecological Economics verliehen wurde. Zusätzlich war sie in der Governance der European Society for Ecological Economics (ESEE) tätig. An der WU gründete sie das Institute for Ecological Economics und ist Programmdirektorin des MSc Socio-Ecological Economics and Policy (SEEP).



Wettbewerbsgründen leisten, unser Überleben zu gefährden? Ich tu mir wirklich zunehmend schwer, diese Frage zu beantworten! Das Framing ist einigermaßen bizarr. Wettbewerbsfähigkeit kann nicht über menschlichem Überleben stehen. Vor 10 Jahren war die Klimakrise noch abstrakt, heute zeigt der Weltklimaratsbericht deutlich, dass Extreme wahrscheinlicher werden. 2012 war das auch schon der Fall, damals hat es nur wenige interessiert, man warnte vor Extremen, die wir heute haben. Schon damals hatten wir entsprechende wissenschaftliche Prozesse, aber nicht die richtigen Entscheidungen. Heute hingegen können wir, basierend auf Erfahrungen, sehr viel besser argumentieren. Wetterextreme sind Realität, der Temperaturanstieg



Eine global vernetzte Wirtschaft – hier ein Einblick in ein Produktionswerk in Mexiko – braucht neue Regeln.

ebenfalls, es zeigt sich, dass vieles, vor dem vor 50 Jahren schon gewarnt wurde, eingetreten ist. Die Frage ist nun: Wie kann es gelingen, eine erfolgreiche Wirtschaft aufzustellen und gleichzeitig unser Überleben zu sichern? Wettbewerb hängt immer auch von den Regeln ab. Märkte sind ein Spiegelbild der Regeln. Diese Regelwerke müssen wir anpassen, ein erfolgreiches Wirtschaften ermöglichen und den Wettbewerb bedienen. Es gibt WTO-Regeln, europäische Regeln und auch internationale Handelsregeln. Wir müssen uns kluge Regeln ausdenken und anwenden, sodass wir unsere Lebensgrundlagen und gleichzeitig eine lebensgrundlegende Wirtschaft sichern. Das können und das werden wir im internationalen Vergleich als Vorteil ausspielen.

Braucht es dazu mehr Kooperation, etwa in Forschung und Wissenschaft?

In den Wirtschaftswissenschaften kommt der Klimawandel immer mehr als Thema an, auch wenn das spät ist. Denn bereits 2009 wurde erkannt, dass zwar die Naturwissenschaften ihren Job gemacht haben, um die Klimakrise zu erklären – doch die Wirtschaftswissenschaften standen gewissermaßen auf der falschen Seite der Geschichte. Damals wurden die „general economic

terms“ viel zu wenig veröffentlicht, die ökonomischen Auswirkungen von Basketball waren beispielsweise besser dokumentiert. Es hat lange gedauert, bis sich die Wirtschaftswissenschaften als große Gruppe bewegt haben. Aber: Die biophysischen Grundlagen kommen bis heute nicht systematisch in den Modellen vor – eher noch Emissionsfragen. Doch die Interaktion in den Modellen fehlt noch. Daher sind interdisziplinäre Teams nötig, um auch die Interaktionen mit Gesellschaft und Natur einzubeziehen. Deshalb arbeiten bei uns am Institut Ökonom*innen, Naturwissenschaftler*innen und Soziolog*innen mit Politolog*innen zusammen. Das machen wir nicht aus Jux und Tollerei, sondern um das Verständnis um wirtschaftliche Prozesse zu schaffen. Wir sind als Ökonom*innen auf der Suche danach, wie wir die Ökonomie verbessern können.

Haben sich auch Änderungen in den wirtschaftswissenschaftlichen Zugängen ergeben, die gerade beim Klimawandel eine Rolle spielen?

Die Wissenschaft entwickelt sich immer weiter. Aber ein gutes Beispiel als Antwort ist die Verhaltensökonomie. Noch vor wenigen Jahren interessierte es niemanden, wie und warum sich Menschen verhal-

ten. Wir haben uns in der Wissenschaft dann mit Sozialpsychologen zusammengetan und angesehen, wie sich Menschen empirisch verhalten. Das war eine gute Grundlage für die Weiterentwicklung des Verhaltens. Aber es reichte nicht. Man musste Modelle aus unterschiedlichen Disziplinen koppeln. Die ökologischen Ökonomien sind vor 30 Jahren aus der Unzufriedenheit entstanden, weil die Naturwissenschaftler ihre Erkenntnisse nicht adäquat repräsentiert sahen. Die Umweltökonomie kommt mit einer Variable aus, aber wird damit nicht der gesamten Problemlage entsprechen können. Gewinnstreben und Produktmaximierung allein liefern auch keine adäquaten Daten, weil sie die gesellschaftlichen Herausforderungen ignorieren. Daher sind in diesem Kontext auch Themen wie ESG oder Taxonomie laufende Prozesse. Wenn heute kritisiert wird, ob alle Ansätze tauglich sind, dann muss man eben sagen: Es ist ein work in progress! Finanzierungs- und Bilanzierungsregeln wurden auch nicht an einem Tag geschaffen. Daher braucht es Mut, Energie und guten Willen.

Der gute Willen ist in der Gesellschaft vorhanden, zu massive Aktivitäten – Stichwort Klimakleber – bewirken aber bei vielen auch das Gegenteil.

Wie oft gibt es auch eine gewisse Dreiteilung in der Gesellschaft. Man muss aufpassen, dass jene, die Druck aufbauen, Raum bekommen, aber nicht die anderen in die falsche Richtung bringen. Mein BO-KU-Kollege Reinhard Steurer sieht die Last Generation als Feueralarm: Niemand will das hören, aber das braucht es halt jetzt. Jede Woche Feueralarm, das nervt, aber es ist nötig. Es weist auf die Gefahr hin, die sehr real ist. Der Punkt ist: Wie kann man Menschen wieder ins Reiden bringen? Dazu haben wir einen spannenden Prozess vor wenigen Wochen abgeschlossen. Wir haben für die Stadt Ferlach gemeinsam mit

Foto: Carlos Aranda / unsplash

W



„
Wir bieten,
was andere wirklich
brauchen!
“

Innovative Lösungen für ein lebenswertes Leben

Für Ihren Komfort: Wir bei Wienerberger bieten das, was Mensch und Natur wirklich brauchen. Dabei kombinieren wir unsere innovativen, ökologischen Lösungen in den Bereichen Neubau und Renovierung sowie für Infrastruktur im Wasser- und Energiemanagement und ergänzen sie mit essenziellen Dienstleistungen und digitalen Angeboten. So profitieren unsere Kunden und Partner von ganzheitlichen und integrierten Lösungen aus einer Hand.





der Kelag einen Prozess initiiert, in dem wir die Menschen fragten: Wie schaffen wir ein klimaneutrales Ferlach bis 2040? Was braucht es dazu, welche Ideen gibt es? Was muss passieren in den nächsten Jahren, auch langfristig? Das haben wir mit rund 20 Bürgern, die offen ausgesucht wurden, sehr breit kommuniziert und diskutiert. Das war ein bunter Strauß von Menschen, bewusst ausgewählt nach breiter Streuung und Diversität. Interessanterweise konnten wir verhältnismäßig wenige Junge aktivieren. Doch das Engagement der Gruppe war enorm. In mehrstufigen Workshops haben wir Themen erörtert, neue Wege geöffnet und auch Zukunftsbilder gezeichnet – unter dem Aspekt von Nachhaltigkeit, regionaler Wertschöpfung, sozialer Inklusion und vielem mehr. Am Schluss haben wir einen Pfad für 2025, 2030, 2035 etc. entwickelt. In der Gruppe haben sich spannende Lösungsansätze ergeben, etwa für gemeinsame Besorgungen und Lieferungen. Fazit: Man muss den Menschen Raum geben, sie offen mit fachlichen Informationen unterstützen und sie befähigen, eigene Lösungsansätze zu entwickeln. Da muss man manchmal auch moderierend eingreifen, wenn sich Themen

hochschaukeln oder man sich in der Diskussion verzettelt. Was ich sehe: Es braucht Gesprächsangebote, das Ermöglichen unterschiedlicher Perspektiven und auch des Reibens aneinander. Eine moderne, offene Gesellschaft kann aus sich heraus neue, bessere Wege finden.

Sie haben von Moderatoren gesprochen, die in diesem Beispielpunkt mitwirkten. Wer könnte eine solche Rolle auf österreichweiter Ebene übernehmen?

Universitäten wären da sehr geeignet, weil sie nicht interessensgerichtet handeln. Andere Organisationen vertreten eben ganz bestimmte Interessen. Der Klimarat war ein gutes Beispiel – ein neuer Weg, wie eine Verwaltungseinheit es ermöglicht, offen zu diskutieren und damit gute Ergebnisse zu erzielen. Wäre dieser Prozess von interessensgeleiteten Institutionen geleitet worden, hätte das Ergebnis anders ausgesehen.

Ein Tool, dessen sich die Entscheidungsfindung in Bezug auf Nachhaltigkeit gerne bedient, ist die Multikriterienanalyse. Was hat es eigentlich damit auf sich?

Mein Lieblingsthema als Wissenschaftlerin! Die Multikriterien-

Sigrid Stagl bei einer Diskussion im Rahmen von „Wissenschaft und Politik im Gespräch“ im Parlament.

analyse bietet einen systematischen Ansatz für die Einstufung von Anpassungsoptionen anhand mehrerer Entscheidungskriterien. Diese Kriterien werden gewichtet, um ihre Bedeutung im Verhältnis zu anderen Kriterien widerzuspiegeln. Die Multikriterienanalyse bietet somit einen Entscheidungsrahmen, der geeignet ist, Probleme mit vielen alternativen Vorgehensweisen zu lösen. Dabei werden beispielsweise die klassische Ökonomie und die ökologische Ökonomie mit einer sozialen Komponente in Korrelation gesetzt. Es geht darum, Entscheidungen jenseits eines reinen finanziellen Anspruchs zu erzielen und dabei die gesellschaftlichen Kosten miteinzubeziehen. Beispiel: ein neues Krankenhaus oder eine neue Brücke. Welche Kosten und welchen Nutzen bringen solche Bauwerke an bestimmten Plätzen für die Gesellschaft? Eine Herausforderung dabei ist, dass bei Umweltproblemen Kosten und Nutzen zeitlich und räumlich weit auseinander liegen. Auch die geografische Komponente eines Projekts spielt eine Rolle. Ebenso können wir verschiedene Nachhaltigkeitskriterien sowie gesellschaftliche Positionen von unterschiedlichen Gruppierungen berücksichtigen. Daraus entwickeln wir Szenarien, die nach verschiedenen Kriterien unterschiedlich gewichtet werden. Also beispielsweise: Welche Auswirkungen hat die Versiegelung eines Grundstücks auf die Natur, aber auch die Arbeitsplätze oder den Verkehr? Welches Szenario ist letzten Endes das beste oder zumindest besser als ein anderes? Und welche Technologien sind dazu nötig oder müssen noch entwickelt werden? Dieser Ansatz bietet sehr viel Potenzial und gewinnt beispielsweise in der Beurteilung von Infrastrukturprojekten immer mehr an Bedeutung.

Foto: Parlamentsdirektion/Johannes Zinner



Das BUWOG Kunden- und Verwaltungszentrum in Wien.

Nachhaltigkeit im Fokus

Als führender Komplettanbieter auf dem österreichischen Wohnimmobilienmarkt setzt die BUWOG ihre langjährige Expertise auf die Entwicklung und Bewirtschaftung von Wohnraum. Ganz nach dem Unternehmensmotto „glücklich wohnen“ steht hierbei das Schaffen einer nachhaltigen Wohn- und Lebensqualität für Kund:innen im Mittelpunkt.

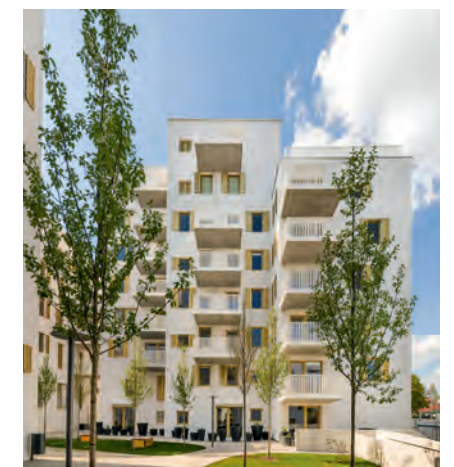
Wien eilt der Ruf voraus, die grünste Stadt der Welt zu sein. Ein umfangreiches Angebot an Naherholungsgebieten und viele öffentliche Freizeitareale zeichnen das Bild einer lebenswerten grünen Stadt. Mit einem Grünraumanteil von über 50 Prozent ist Wien Spitzenreiter in Europa, wodurch nicht nur das Stadtklima positiv beeinflusst wird, auch in Sachen Wohnqualität wird den Bewohner:innen somit einiges geboten. Inmitten dieser grünen Stadt hat die BUWOG mit dem Kunden- und Verwaltungszentrum ihren Standort. Von hier aus werden wichtige Impulse gesetzt, um Nachhaltigkeit und Klimaschutz in der Baubranche voranzutreiben, mit positivem Beispiel voranzugehen und auch um dazu beizutragen, dass Wien seinen Titel als lebenswerte grüne Stadt behält. Um dieser Verantwortung gerecht zu werden, entwickelt und verfolgt die BUWOG vielfältige Konzepte, die nachhaltiges Wohnen und eine gute Lebensqualität in den Mittelpunkt stellen. Nachhaltigkeit fängt bei der BUWOG schon bei der Projektidee an und

zieht sich wie ein roter Faden von der Planung über die Entwicklung bis hin zu Fertigstellung und späterer Bewirtschaftung. Je nach Standort wird alles getan was möglich ist, um Grünraum zu erhalten und neu zu gestalten, nachhaltige Mobilität zu fördern und bei der Energieversorgung auf ressourcenschonende Lösungen zu setzen. Hierfür sprechen auch zahlreiche Auszeichnungen und Zertifizierungen sowie die Mitgliedschaft im klimaaktiv Pakt – als einziges Unternehmen der heimischen Immobilienbranche. Alle Neubauprojekte der BUWOG sind State of the Art was Nachhaltigkeit angeht und gemeinsam mit umfassenden Sanierungen im Bestand wird aufgezeigt, wie gut erfolgreiches Wirtschaften und Klimaschutz einerseits und Nachhaltigkeit, Wohnkomfort und leistbares Wohnen andererseits Hand in Hand gehen.

BUWOG Großprojekt RIVUS: Nachhaltige Quartiersentwicklung für alle Bedürfnisse

Vorzeigebispiel für nachhaltige Quartiersentwicklung ist z.B. das

Projekt RIVUS im 23. Bezirk. Hier wurden, verteilt auf mehrere Bauteile in einem parkähnlichen Areal, mehr als 800 Wohnungen entwickelt, die durch das Angebot von freifinanziertem und gefördertem Wohnraum in den Aspekt der sozialen Nachhaltigkeit einzahlen. Ein umweltschonendes Mobilitätskonzept wurde von Anfang an mitgedacht: Neben der guten Anbindung an das öffentliche Verkehrsnetz gibt es Car-Sharing-Angebote sowie großzügige Fahrradgaragen. Sowohl bei Planung, Bau, als auch im Betrieb des Wohnprojekts wurde und wird auf höchste ökologische, ökonomische und soziokulturelle Qualität gesetzt. Dazu gehören etwa die Optimierung der Energieeffizienz, Maßnahmen zur Verbesserung des Mikroklimas und vorrangig auch die Weiterentwicklung der Infrastruktur. Auf dem Gelände befinden sich ein Kindergarten, eine hochmoderne Ganztagesvolksschule mit Sportanlage auf dem Dach sowie viele Spielplätze und Grünflächen. Mit RIVUS VIVERE wurde der letzte Bauteil des Großprojekts Anfang 2023 fertiggestellt und bietet neben neuen Mietwohnungen auch eine Reihe an Gewerbeflächen. Durch die angrenzende Piazza wird das Viertel zusätzlich belebt.



RIVUS VIVERE umfasst 296 Mietwohnungen und komplettiert das Gesamtprojekt RIVUS in Wien Liesing – ein Quartier mit insgesamt über 800 Wohnungen und optimaler Infrastruktur für den täglichen Bedarf.

Auf dem Weg in die CO₂-freie Zukunft

Die Transformation der Wirtschaft in eine „green economy“ bringt noch viele Herausforderungen mit sich. Potenziale dazu sind auf vielen Ebenen vorhanden.

Wenn alles gut geht, könnten in Wien in den nächsten Jahren 325.000 Tonnen CO₂ jährlich eingespart werden. Das entspricht der Nutzung des derzeit berechneten Potenzials aus der Tiefengeothermie in der Bundeshauptstadt. Allein durch das „Aderklaaer Konglomerat“, das in einer Tiefe von rund 3.000 Metern ein großes Thermalwasservorkommen darbietet, sollen auf diese Weise jährlich 54.000 Tonnen CO₂ eingespart werden. Die aus der Tiefe gewonnen Wärme wird in das Fernwärmenetz eingespeist. Auch in Salzburg arbeitet man auf Hochtouren an der Dekarbonisierung der Fernwärme und nutzt dazu beispielsweise industrielle Abwärme: Mit dem bereits geplanten Fernwärmeanschluss an den Böden- und Plattenproduzenten Kaindl sollen bald mehr als 60 % der Fernwärme dekarbonisiert werden.

Energie von Wind und Sonne

Mit dem Ausbau von Wind- und Sonnenenergie in ganz Österreich werden wichtige Schritte gesetzt. Laut PV Austria liegt der Jahres-PV-Zubau bei über einem Gigawattpeak (GWp). Nun könnte der Ausbau jedoch etwas an Tempo verlieren, sagt Vera Immitzer, Geschäftsführerin von PV Austria: „2022 war ein besonderes Jahr: Es war das Auftaktjahr des Erneuerbaren Ausbau Gesetzes, zugleich hat der hohe Strompreis große Teile der Bevölkerung und der Unternehmen in die eigene Sonnenstromproduktion getrieben. Entsprechend groß war der Zubau, der auch noch in das aktuelle Jahr reicht. Unsere Unternehmen melden aber bereits ein Abflachen der Nachfrage, weswegen aus heutiger Sicht noch unklar ist, wie sich der Trend fortsetzen

wird.“ Potenzial gibt es jedenfalls genug, da spielen auch die Flächen auf Betriebsgeländen eine große Rolle. So gibt es mit der „Grätzl Energie“ eine regionale Energiegemeinschaft in Wien, die mit eigenen Photovoltaik-Anlagen ganze Grätzl versorgen und einen Beitrag zur Energiewende leisten kann. Auch „grünes Gas“ ist ein wichtiger Anker in der Energiewende werden und soll dazu beitragen, die bisherigen Gasheizungen – von denen es allein in Wien noch 600.000 gibt – in den nächsten Jahrzehnten auf erneuerbare Heizformen umzustellen. Für den Aus- und Umbau braucht es insgesamt mehr Flächen, schnellere Verfahren, Fachkräfte und regulatorische Rahmenbedingungen, die den Energieunternehmen Investitions- und Planungssicherheit geben. Wenn allerdings in den nächsten Jahren tausende Wärmepumpen ans Netz gehen und eine umweltfreundliche E-Mobilität in der Praxis

die fossilen Antriebe ersetzen soll, geht sich das mit den bestehenden Netzen kaum aus. Hier braucht es einen raschen Ausbau. Und auch die Industrie muss die Chance haben, in Österreich zu wettbewerbsfähigen Rahmenbedingungen zu produzieren. Da ist es positiv zu werten, dass sich Österreichs größter CO₂-Emittent, die voestalpine, klar zum Klimaschutz bekennt. Mit einer Investition von 1,5 Mrd. Euro für „greentec steel“ will die voestalpine AG einen Meilenstein für die Zukunft setzen. Bis zu 30 % der CO₂-Emissionen können damit im Konzern ab 2027 eingespart werden – das sind fast 5 % der gesamten CO₂-Emissionen Österreichs. Ab 2030 plant die voestalpine eine weitere Ablöse von je einem Hochofen in Linz und Donawitz. Um das Ziel der CO₂-Neutralität bis 2050 zu erreichen, forscht der Konzern an neuen Verfahren und investiert in innovative Pilot-Projekte.



Als größter CO₂-Emittent setzt die Voestalpine auf die Entwicklung innovativer Technologien wie „greentec steel“.

Windenergie spielt eine tragende Rolle in der künftigen europäischen Energielandschaft.

Foto: Nicholas Doherty/unsplash

Foto: Voestalpine



Wallsee-Mitterkirchen: hybrides Kraftwerk von VERBUND.

Kreislaufwirtschaft wirklich leben

Eines der entscheidenden Projekte für die Zukunft ist auch die Kreislaufwirtschaft. Laut Eurostat belief sich die „Circular Material Use Rate“ (CMU) 2021 auf 12,3 %, damit lag Österreich knapp über dem EU-Durchschnitt von 11,7 %. Das reicht aber noch nicht, wird jedoch zusehends besser, weil das Thema Kreislaufwirtschaft eben immer mehr ein zentrales Element der Unternehmensstrategien wird. Das belegt der „ARA Circular Economy Barometer 2022“: Jedes zweite Unternehmen in Österreich plant, in die Kreislaufwirtschaft zu investieren. Auch die Entsorgungs- und Abfallwirtschaft geht neue Wege. Hier ist ein großer Hebel gegeben, denn jährlich werden mehr als 70 Mio. Tonnen Materialumsatz pro Jahr von der Abfallwirtschaft gemanagt. Mehr Wiederverwertbarkeit und ein ressourcenschonendes Produktdesign sind auch zentrale Elemente der Ökodesign-Richtlinie, die Teil

des European Green Deals ist, durch den die EU bis 2050 klimaneutral wirtschaften will. Dazu zählt auch der „Digital Product Passport“, der Informationen über ein Produkt und seine Lieferkette geben soll. In Österreich will die ARA mit dem Bau einer neuen Sortieranlage das Kunststoffrecycling wesentlich vorantreiben, Saubermacher setzt u.a. mit der verstärkten Batterie-Sammlung gemeinsam mit Billa Akzente.

Neue Lösungen im Verkehr

Nach Energie und Industrie ist der Verkehr mit rund 27 % der bedeutendste CO₂-Emittent. Insbesondere der Pkw-Verkehr gilt als Schlüssel für eine Reduktion, es braucht aber auch neue Lösungen in der Logistik. Das könnte schwieriger sein, als manche denken: Zwar gibt es bereits erste erfolgreiche Tests mit E-Lkw – doch in der Anschaffung sind Elektro-Laster um vieles teurer als Diesel-Lkw. Daher wären auch die Transportkosten höher,



ARA-Beispiel für die Effekte von Recycling.

Fotos: VERBUND, ARA

und das müssten wiederum die Auftraggeber zu zahlen bereit sein, argumentieren Logistiker. Als Alternativen gelten Wasserstoff – da fehlt es jedoch an der Tankstellen-Infrastruktur in Österreich – sowie die viel diskutierte E-Fuels, die noch einer klaren politischen Willensbildung bedürfen. Denn auch hier spielt die Förderung von neuen Technologien eine entscheidende Rolle in der Transformation. Unbestritten ist hingegen der Klimavorteil der Schiene: Laut eigenen Angaben ersparen die ÖBB mit ihren Mobilitätsdienstleistungen im Personen- und Güterverkehr durchschnittlich vier Mio. Tonnen CO₂ pro Jahr. Um das noch zu toppen, werden bis 2040 viele Milliarden Euro in die verstärkte Leistungsfähigkeit des Schienennetzes investiert, allein bis 2028 sind es laut Plan 19 Mrd. Euro. Die ÖBB arbeitet mit ihrer Logistiktochter Rail Cargo auch an innovativen Lösungen für eine neue „Tür-zu-Tür-Mobilität“.

Foto: PV Austria/Erte Solar



PV geht eigentlich überall – sogar auf der Tennisanlage.

Dass in der Zustellung mit klugen Lösungen durchaus Erfolge zu erzielen sind, zeigt die Österreichische Post: Rund 181 Mio. Pakete und Post Express Sendungen stellte sie im Vorjahr zu, wobei bereits 30 % der insgesamt mehr als 10.100 Fahrzeuge elektrisch betrieben

werden. Bis 2030 sollen es 100 % sein. Weiteres Praxisbeispiel: die Sammelzustellung von Paketen, wie sie das Wiener Unternehmen Erive anbietet. Im Schnitt werden rund drei Pakete pro Stopp übergeben, für die sonst zumeist drei Lieferfahrzeuge ausrücken.



HDI

> Haushaltsversicherung
> www.hdi.at/haushalt

RUNDUM WOHLFÜHLEN

Sorgenfrei durch den Alltag mit dem HDI Heimvorteil





Das Team von Landwirt Ashish Bhor posiert vor den Solarpaneelen, die die Solarpumpe aufladen (Ashish ganz rechts im Bild).

Cooler Konzepte für Energie auf dem Land

Immer mehr Anleger*innen wollen sinnstiftend und nachhaltig investieren. Erfolgsprojekte von Oikocredit zeigen, dass das möglich ist und die Welt in manchen Bereichen ein Stück weit besser macht.

Die internationale Entwicklungs-genossenschaft Oikocredit wurde 1975 in den Niederlanden gegründet. Das Ziel von Oikocredit ist es, mit dem Portfolio, das aufgliedert ist in die drei Schwerpunktbereiche inklusives Finanzwesen, Landwirtschaft und erneuerbare Energien, das Leben wirtschaftlich benachteiligter Menschen und Gemeinschaften in Afrika, Asien sowie Lateinamerika und der Karibik zu verbessern und deren Resilienz zu stärken. Weltweit investieren rund 50.000 nachhaltig orientierte Anleger*innen in Oikocredit. In Österreich sind es über 6.600.

Aktuell arbeitet Oikocredit mit über 500 Partnerorganisationen in 33 Ländern. Diese werden nicht nur finanziell, sondern auch mit Beratungen und Schulungen unterstützt. Die intensive Betreuung durch Büros in der jeweiligen Region soll sicherstellen, dass die Lebenssituation der Endkund*innen nachhaltig verbessert wird. Die Fortschritte

werden laufend dokumentiert und im jährlichen Wirkungsbericht veröffentlicht.

Einer der Partner von Oikocredit ist Ecozen. Das Unternehmen unterstützt Gemüse- und Blumenbauern in Indien mit Technologien für erneuerbare Energien wie Solarpumpensteuerungen für Bewässerungszwecke und mobile Kühllagereinheiten. Die Lagerung von Blumen in einem Kühlhaus verlängert ihre Haltbarkeit um bis zu 15 Tage und verschafft den Landwirt*innen ein größeres Verkaufsfenster, so dass sie den bestmöglichen Preis für ihre Produkte erzielen können - und die Verschwendung verringert wird. Bis 2022 hat Ecozen bereits 100.000 Bauern und Bäuerinnen erreicht und hofft, diese Zahl in den nächsten vier Jahren auf eine Million auszuweiten.



Landwirt und Kunde von Ecozen
Ashish Bhor

Mehr über den indischen Landwirt und Kunden von Ecozen, Ashish Bhor (im Bild), erfahren Sie im kürzlich veröffentlichten Wirkungsbericht von Oikocredit. Dieser erläutert unter anderem wie die Investitionen von Oikocredit kontinuierlich zu den UN-Zielen für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, SDGs) beitragen.

Information unter
www.oikocredit.at

Fotos: Opmeer Reports

„Eine soziale Geldanlage, die Jobs schafft, vor allem für Frauen in den Ländern des Globalen Südens, ist mir sympathisch. Oikocredit bietet Hilfe zur Selbsthilfe und das finde ich fair.“

*Dr. Sabine Haag,
Generaldirektorin
KHM-Museumsverband*



Geld, das dem Leben dient

www.oikocredit.at

01 / 505 48 55



Die Begrünung von Freiflächen und Fassaden ist ein Schlüssel für eine bessere Klimazukunft in der Stadt.

Foto: Victor-unsplash

Wohnen mit gutem Gewissen

Immobilien sind für 40 Prozent des weltweiten Energieverbrauchs sowie 50 Prozent des Verbrauchs von natürlichen Ressourcen verantwortlich. Das soll sich künftig massiv ändern.

Auch in Europa entfallen mehr als ein Drittel der CO₂-Emissionen und 40 % des Energieverbrauchs auf Gebäude. Nachhaltiges Bauen ist also ein wirksames und auch notwendiges Instrument, denn rund 70 % des Energieverbrauchs eines Haushalts gehen laut einer Arbeit an der Donau-Uni Krems („Gebäudecheck – Der CO₂-Fußabdruck von Immobilien“) auf das Konto der Heizung. Das Heizsystem stellt also eine der größten CO₂-Stellschrauben dar. Betrachtet man die jährlichen CO₂-Emissionen unterschiedlicher Heizsysteme bei einem Vierpersonenhaushalt in einem 200 m²-Mehrfamilienhaus, so zeigt sich: Die Solarthermie sowie die Wärmepumpe, die mit grünem Strom betrieben wird, gehen als die Gewinner des Vergleichs hervor. Eine weitere umweltfreundliche Alternative können Holzpellets sein. Allerdings kommt es immer auch darauf an, woher das Holz kommt. Auch bei der Wahl des Baustoffs kann man bewusst zum Klimaschutz

beitragen (siehe Grafik). Nachhaltiges Bauen beginnt nämlich schon bei der Planung.

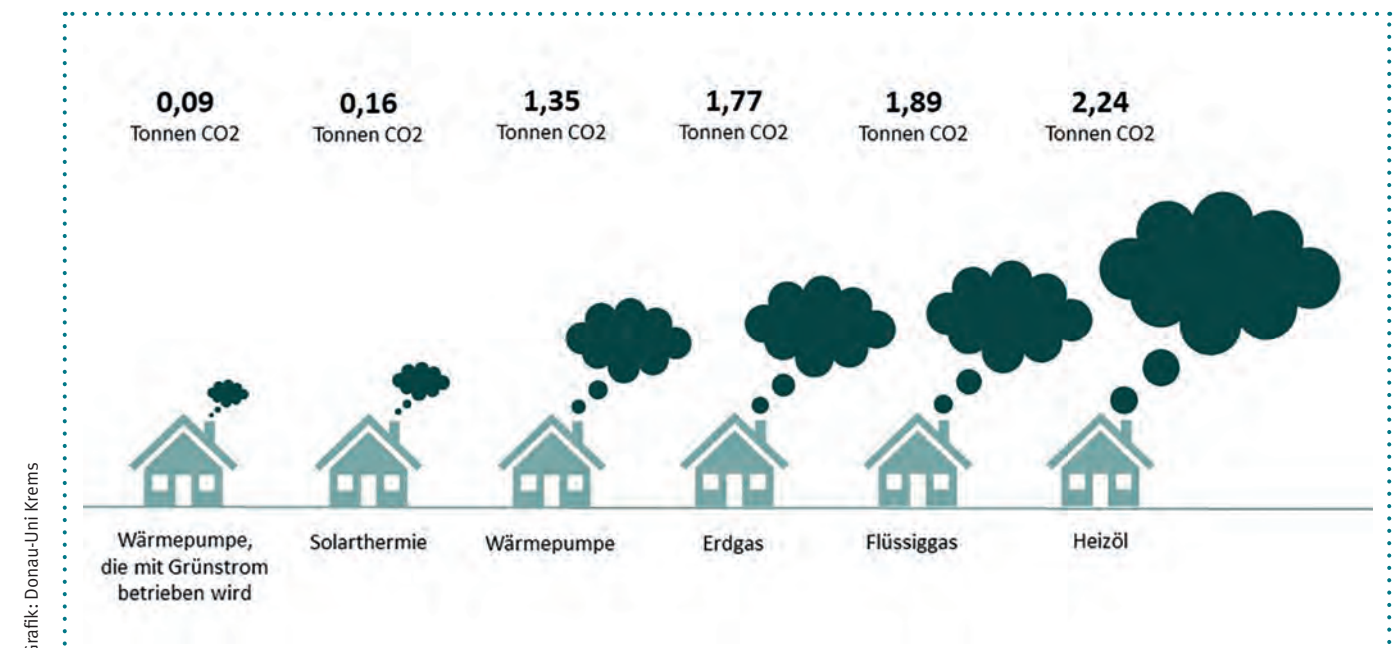
Baubranche verursacht enorme Abfallmengen

Laut Bundesabfallwirtschaftsplan fallen jährlich über 11,4 Mio. t mineralischer Bau- und Abbruchabfälle sowie rund 41 Mio. t Aushubmaterial an. Die Baubranche ist der größte „Abfallerzeuger“ im Land. Zudem sind seit 2015 die Bodenaushübe um rund 24 % und die Bau- und Abbruchabfälle um rund 14 % gewachsen – Tendenz steigend. Doch es gibt Lösungsansätze. So möchte der Wienerberger Konzern, Marktführer beim Baustoff Ziegel, bis Ende 2023 seine CO₂-Emissionen im Vergleich zu 2020 um weitere 15 % senken. Die wichtigsten Hebel dazu: Sekundärrohstoffe/Kreislaufwirtschaft, optimierte Transport- und Produktionsketten sowie Einsatz von Grünstrom. Und natürlich Innovationen wie der klimaneutrale Ziegel, die neuen Hintermauerziegel

oder die in Dachziegel integrierte Solar-Paneele in Dachflächen. Interessante Forschungsprojekte gibt es auch im Bereich der Baunebenstoffe. So ist expandiertes Polystyrol (auch als Styropor oder EPS bekannt) zwar schon jetzt zu 100 % recyclingfähig. Aber gerade im Sektor Bau wird derzeit nur knapp ein Viertel wiederverwertet. Ein Forschungsprojekt von 12 Partnern unter Leitung von Fraunhofer Austria erste Erfolge zum Ausbau der Kreislaufwirtschaft für EPS erzielt. Die ersten Ergebnisse sind vielversprechend.

Bauteilaktivierung immer beliebter

Auch die Betonindustrie setzt verstärkt auf innovative Lösungen, die ohne Einsatz fossiler Energie funktionieren. Denn die Masse von Gebäuden kann zur Temperaturregelung genutzt werden. Die Thermische Bauteilaktivierung (TBA) macht so aus Beton eine Quelle für Kühlen und Heizen. Großflächige Betonbauteile können sogar den klassischen



Grafik: Donau-Uni Krems



Das LeopoldQuartier in Wien gilt als Musterbeispiel nachhaltigen Wohnbaus.

Heizkörper bzw. die Klimaanlage ersetzen. Erste größere Wohnhausanlagen beweisen bereits, dass das Konzept auch im Alltag funktioniert. Eine spannende Lösung wurde für das Soravia-Projekt „TRIIPLE“ Tower entwickelt. Hier wird Wasser aus dem Donaukanal über ein spezielles Flusskraftwerk zur Heizung und Kühlung verwendet, mit drei in sich geschlossenen Kreisläufen. Im ersten wird das gefilterte Wasser an einen Wärmetauscher vorbeigeleitet. Durch den zweiten Kreislauf fließt ein Kühlmittel, das bei niedrigen Temperaturen zu Gas wird und zum Heizen verdichtet oder zum Kühlen expandiert. Ein dritter Kreislauf bringt das Wasser über

Wärmetauscher in die Gebäude. Das Wasser wird im Anschluss ohne Veränderung in den Donaukanal rückgeführt. Für den Betrieb der Technik wird Grünstrom bezogen. Folge: emissionsfreie und 100% ökologische sowie versorgungssichere Wärme- und Kälteversorgung.

Holzbau gewinnt an Bedeutung

Als ein bautechnischer Meilenstein gilt das LeopoldQuartier der UBM Development AG: Dort entsteht Europas erstes Stadtquartier in Holz-Hybrid-Bauweise, ergänzt um 250 Tiefenbohrungen. Die UBM hat bereits über 250.000 m² in Holz-Hybridbauweise in Umsetzung oder geplant und wollen einer der

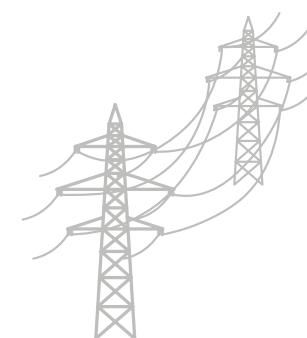
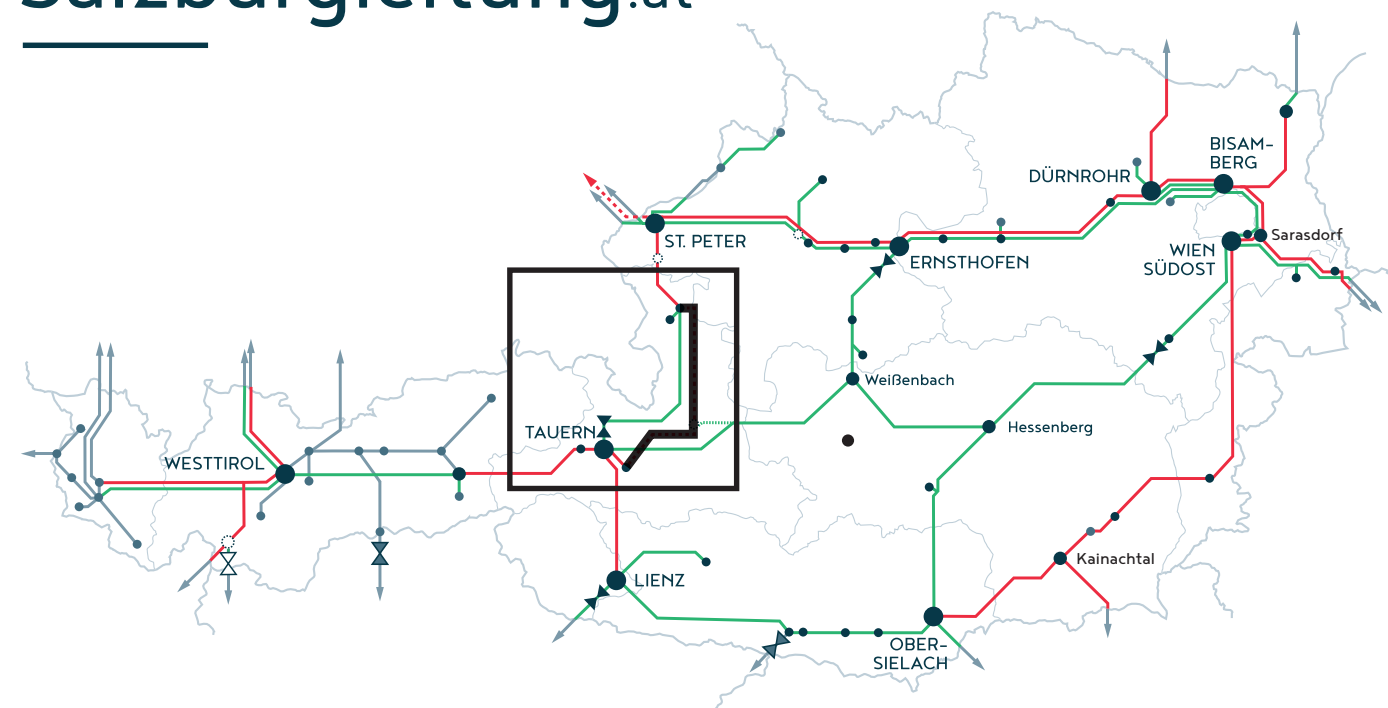
führenden Entwickler von Holzbau-Projekten in Europa werden.

Nachhaltigkeit ist ein Muss

Aus Jux und Tollerei sind die Bauträger und Immobilienentwickler freilich nicht auf der Suche nach neuen, ressourcenschonenden Methoden. Diese werden vielmehr heute zur Pflicht. Mietinteressenten, gleich ob gewerbliche oder private, fordern gelebte Nachhaltigkeit ebenso ein wie kreditgebende Banken oder investierende Fonds. Motto: höchstmögliche Energieeffizienz, und das bei gleichzeitig wirtschaftlicher Bauweise und überschaubaren Kosten für die Mieter. Keine einfache Aufgabe,

Foto: HNP Architects

Österreich braucht Salzburgleitung.at



Zahlen, Daten, Fakten

- ✓ Investition: rd. 890 Mio. €
- ✓ 128 km Leitungsneubau
- ✓ Masten Neubau: 449
- ✓ Inbetriebnahme 2025

Wir wachsen & freuen uns auf dich!
Jetzt Karriere starten!

Jetzt bewerben!



www.apg.at/karriere

Stromnetzausbau, das einzig wirksame Mittel für

- Versorgungssicherheit & Elektrifizierung von Wirtschaft & Industrie in Salzburg
- Energiewende & erfolgreichen Kampf gegen die Klimakrise
- die Verfügbarkeit von preisgünstigem Strom
- die Integration Aller in das Energiesystem der Zukunft





Klug geplant und umgesetzt, gibt es noch großes Potenzial für Grünraum in der Stadt.

aber nötig. Denn Bewusstsein für Klimawandel, Energiekrise, EU-Taxonomie sowie „Green Deal“ hätten rasche Veränderungen ermöglicht. „Das ist ein echter Game Changer“, betont Klaus Wolfinger, geschäftsführender Gesellschafter bei Wolfinger Consulting GmbH, Bauträgersprecher des ÖVI (Österreichischer Verband der Immobilien treuhänder) sowie Mitglied Fachverbandsausschuss & Fachgruppe der Immobilien- und Vermögenstreuhänder in der Wirtschaftskammer. Ein beherrschendes Thema in der aktuellen Diskussion ist die Frage der Lebenszyklusanalyse von Gebäuden. Da gibt es allerdings noch keine allgemein gültige Formel. Und für Klaus Wolfinger ist auch ein anderer Aspekt vielleicht sogar noch wichtiger: die funktionelle Flexibilität eines Gebäudes auf lange Sicht. „Nutzungsoffene Gebäude“, die

ohne große Adaptionen eben über Jahre unterschiedliche Verwendung erlauben, seien ein wichtiger Ansatz für mehr Nachhaltigkeit im Bausektor. Und der Experte rät auch zu einer Neuorientierung im

Umgang mit bestehenden Altbauten: Wolfinger ist überzeugt, dass man etwa viel mehr Gründerzeithäuser auf Erdwärme umstellen kann, als man noch vor kurzem angenommen hätte.

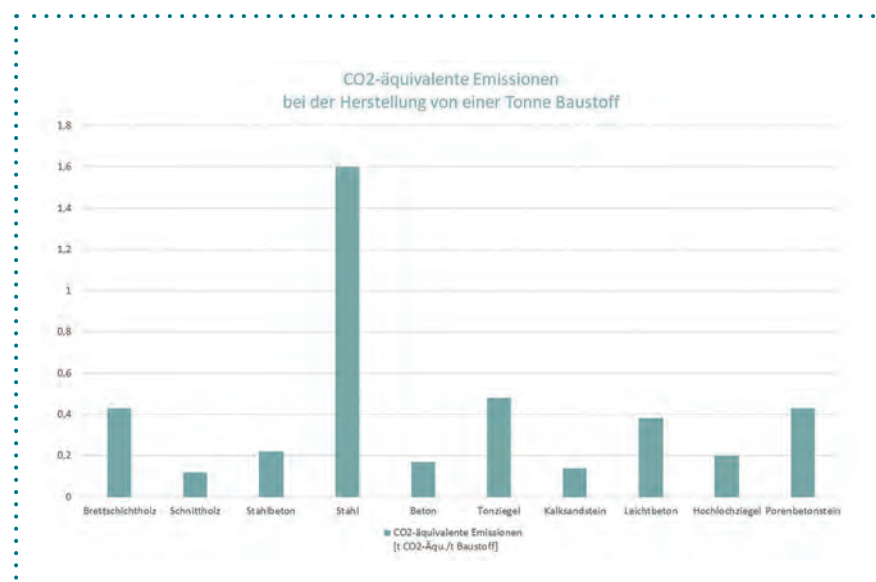


Foto: unsplash; Grafik: Donau-Uni Krems

Digitale Innovation durch Gigabit-Konnektivität

Gigabit- und 5G-Anwendungsfälle live erleben und sich mit Expert*innen, Gründer*innen, Forscher*innen und Unternehmer*innen austauschen – das bieten die 2022 von BMF & FFG ins Leben gerufene „Gigabit Academy“ sowie das erstmals stattfindende dortige Hauptevent „GigaLab“ am 21. und 22.11. in Wien.

5G ist die neue Generation im Mobilfunk und schafft die technologische Grundlage für neue Kundenerlebnisse – wie etwa Augmented Reality Spiele, digitale bzw. interaktive Lernmethoden, effiziente Vernetzung von Maschinen in der Industrie und intelligenten Geräten sowie innovativen IT-Services. Auch die viel zitierte „Smart City“ profitiert vom 5G-Standard. Österreich ist auf einem guten Weg, bis 2025 soll 5G flächendeckend verfügbar sein.

Neue Ökosysteme entstehen

Damit die Chancen von 5G umfassend genutzt werden können, sind auch neue Kooperationsmodelle und Innovationssysteme gefragt. Hier setzt die „Gigabit Academy“ an: Sie bringt alle zusammen, die an der Entwicklung von Gigabit- und 5G-Anwendungsfällen interessiert sind. Mit der Gigabit Academy bieten das Bundesministerium für Finanzen (BMF) und die Österreichische Forschungsförderungsgesellschaft FFG nicht nur zwei Tage voller exklusiver Einblicke in die Welt der Gigabit- und 5G-Anwendungen. Die Gigabit Academy versteht sich als Wissensplattform, als Informations- und Ideenlabor, das Unternehmen, Organisationen,



wissenschaftliche Einrichtungen und interessierte Einzelpersonen zusammenbringt. Unter dem Motto „Explore – Connect – Cooperate – Innovate“ sollen so neue Ansätze auf den Weg gebracht und bestehende Ideen konkretisiert werden, und zwar im Rahmen des diesjährigen GigaLabs. Dieses Ideenlabor, in dem die Teilnehmer zusammenkommen, um Lösungen für Gigabit- und 5G-Anwendungen zu entwickeln, ist das Hauptevent der Gigabit Academy '23. Im Sinne neuer Kooperationsansätze wird damit die Basis für ein ganz neues 5G-Ökosystem gelegt, von dem unterschiedliche Stakeholder profitieren können – und letzten Endes auch die ganze Gesellschaft.

digitaler Innovationen erforschen, die von einem ganz bestimmten Motto inspiriert sind: „Digitale Innovation durch Gigabit-Konnektivität vorantreiben“.

GIGABIT ACADEMY AUF EINEN BLICK

- Lernen und erleben, wie Ideen für Gigabit-Herausforderungen entstehen
- Unterstützung von Experten und Mentoren des Event-Partners AustrianStartups
- Vernetzung mit nationalen und internationalen Startups & Unternehmen
- Ideen-Pitching und -Präsentationen im Team im Rahmen des Events „Future Forward“
- Chance, den GigaLab Award zu gewinnen
- Effizienter Support zur Weiterentwicklung von Gigabit-Projekten
- Förderprogramme und Netzwerke kennenlernen

Mehr auf:
gigabit-academy.b2match.io/

Engeltliche Einschaltung | Foto: Shutterstock/Alexander Supertramp



Der Fokus des GigaLab liegt auf der Vernetzung mit der internationalen Gigabit-Community und der gemeinsamen Entwicklung von Ideen für Anwendungen, die eine gigabitfähige Infrastruktur und Konnektivität erfordern. Die Teilnehmer des GigaLab werden daher verschiedene Möglichkeiten zur Entwicklung

Sicherheit im digitalen Raum wird zu einem entscheidenden Faktor in allen Bereichen des Lebens, der Wirtschaft und der Politik.

Sicherheit für morgen schaffen

Sicherheit hat viele Facetten, beginnend von der Landesverteidigung bis zu Fragen der alltäglichen Sicherheit. Immer mehr nimmt dabei die „digitale Bedrohung“ eine Schlüsselrolle ein.

Die Digitalisierung ermöglicht zweifellos neue Chancen für Innovationen und Wohlstand. Andererseits sind Cyberattacken für Unternehmen und politische Akteure eine reale Bedrohung bzw. auch ein häufiges Mittel in der Auseinandersetzung. Wenn die Abhängigkeit von digitalen Medien und Lösungen steigt, muss sich auch das Bewusstsein ändern. Ein kleines Land wie Österreich wird nicht die großen Weltbedrohungen lösen können. Dennoch gilt es, Gesellschaft und Wirtschaft, aber auch das politische System und seine Akteure, bestmöglich auf Bedrohungsszenarien unterschiedlicher Art vorzubereiten. Hier spielen Forschung und Entwicklung wichtige Rollen.

Sicherheitsklammer für Österreich

Durch die zielgerichtete Forschung mit KIRAS und FORTE gewährleistet das Finanzministerium (BMF), Österreich durch innovative Sicherheitsforschungsprojekte auf die kommenden Herausforderungen vorzubereiten. Das zivile Sicherheitsforschungsprogramm KIRAS und das Verteidigungs-forschungsprogramm FORTE sind zwei österreichische Forschungsförderungsprogramme, die das Ziel verfolgen, Unternehmen und Forschungseinrichtungen bei der Entwicklung neuer Technologien und der Schaffung des erforderlichen Wissens zu unterstützen, um die Sicherheit Österreichs zu erhöhen und Wertschöpfung zu generieren.

Dritte Säule der Sicherheitsforschung

In den letzten Jahren hat sich dabei ein eigener Cybersicherheitsschwerpunkt herauskristallisiert, der nun in der kommenden Ausschreibung Niederschlag findet: Mit dem neuen digitalen Sicherheitsforschungsprogramm „Kybernet-Pass“ (K-PASS) sollen im 4. Quartal 2023 erstmals drei Programme im Rahmen der „Sicherheitsklammer“ ausgeschrieben werden. Damit wird dem Thema „digitale Sicherheit“, das in den letzten Jahren mit Abstand am schnellsten gewachsen ist und dessen Bedeutung durch den flächendeckenden Breitbandausbau weiterhin rasant zunimmt, eine eigenständige Plattform geschaffen, um die Bedürfnisse auf nationaler

Ebene abzudecken und österreichische Akteure der Bedarfsträger, Forschung und Wirtschaft für digitale Sicherheitsforschung auf EU-Ebene teilnahmebereit zu machen. Durch die Konzentration der Maßnahmen in einem Bundesministerium gewährleistet die Sicherheitsklammer dabei die optimale Organisation sämtlicher sicherheitspolitischer Forschungsförderungen des Bundes zur Effizienz-Maximierung und Abwicklungskosten-Minimierung. Gleichzeitig waren bzw. sind auch weitere Bundesministerien an der Umsetzung der Programme beteiligt.

Durch diese Initiativen sollen marktnahe Forschungsergebnisse für Sicherheitsanwender – Bedarfsträger wie Polizei, Feuerwehr, Militär, aber auch Betreiber Kritischer Infrastrukturen wie ÖBB, Verbund oder Flughafen Wien – geschaffen werden, die in einem weiteren Schritt als Produkte und Dienstleistungen von diesen Bedarfsträgern beschafft

werden können. Bei K-PASS stehen Themen wie Sicherheit von „Security“-relevanter Soft- und Hardware, Schutz für IoT-Anwendungen und Netze, Cybercrime und Digitale Forensik, E-Government-Schutz, Post-Quantenverschlüsselung oder Hybride Bedrohungen wie Deepfake-Erkennung im Fokus. Insgesamt stehen für die „Sicherheitsklammer“ für 2023 rund 19 Mio. Euro zur Verfügung. Die Abwicklung von Kybernet-Pass erfolgt wie bei KIRAS und FORTE in bewährter Weise über die Österreichische Forschungsförderungsgesellschaft (FFG).

Auch auf gesamtgesellschaftlicher Ebene setzt das BMF Akzente, um mehr Bewusstsein für die Auswirkungen und Chancen der Digitalisierung zu generieren. So soll die digitale Fitness der Menschen mit der Initiative „Digitale Kompetenzen Österreich“ gestärkt werden. Rund 3.500 Workshops für digitale Basis-kompetenzen sind geplant.

EFFIZIENTE SICHERHEITSKLAMMER

Welche Schwerpunkte setzt das BMF in der Sicherheitsforschung?

In der Forschung werden langfristige und auch mittelfristig wirkende Themen adressiert und vereint: Das zivile Sicherheitsforschungsprogramm KIRAS, das Verteidigungsforschungsprogramm FORTE und das Cybersicherheitsforschungsprogramm Kybernet-Pass (K-PASS) bilden gemeinsam die „Sicherheitsklammer“, in der sämtliche sicherheitspolitische Forschungsförderungen des Bundes zur Effizienz-Maximierung und Abwicklungskosten-Minimierung konzentriert werden.

Mit K-PASS kommt ein neuer Schwerpunkt. Wie kann sich Österreich als kleines Land gegen Cybercrime schützen?

Cybersicherheit ist die grenzüberschreitende Sicherheitsherausforderung schlechthin, und natürlich bedarf es grundsätzlich auch europäischer Lösungen. Aber: Wir haben national unterschiedliche Prioritäten und Kompetenzrahmen, deren Besonderheiten durch eine staatliche Förderinitiative abgedeckt werden können und müssen, um effektiv berücksichtigt zu werden. Das Know-how, das wir im Land entwickeln, können wir auch international vermarkten. Erfahrungen mit KIRAS zeigen, dass die Teilnahme von Akteuren aus Verwaltung, Forschung und Wirtschaft an der nationalen Sicherheitsforschung deren Erfolgsrate auf EU-Ebene überdurchschnittlich steigert.



Dr. Ralph Hammer,
Leiter der Stabsstelle für
Sicherheitsforschung
und Technologietransfer
Sektion VI, BMF

ERFOLGSBEISPIELE MIT PILOTCHARAKTER

- Mit der Detektion von Falschinformation mittels Artificial Intelligence beschäftigt sich das Projekt „defalsif-AI“ unter Leitung des AIT Austrian Institute of Technology. In diesem Forschungsprojekt werden medienforensische Werkzeuge entwickelt, die Anwendern eine erste Einschätzung der Glaubwürdigkeit von Text-, Bild-, Video- oder Audiomaterial im Internet erlauben, und das unter Einsatz von KI.
- Das Thema Cyber-Gewalt gegen Frauen in (Ex-) Beziehungen steht bei „(K)ein Raum“ unter Leitung der FH Campus Wien im Mittelpunkt. Mit der Digitalisierung von gesellschaftlichen Lebensbereichen steigen auch missbräuchliche Verwendungen. Ziel von (K)ein Raum ist eine differenzierte Beschreibung dieser Ausprägungen und Auswirkungen. Damit soll neues Wissen über Bedarf und Potenziale an Unterstützungsmöglichkeiten und Schutzräumen für betroffene Frauen generiert werden.
- Das Projekt AIFER fokussiert auf automatisierte Auswertung und Fusion heterogener Massendaten – wie Bild-daten, geo-soziale Medien Daten, georeferenzierte Nachrichtenartikel oder Google Trends – mittels KI sowie auf die transparente Zusammenführung dieser Informationsebenen. Damit soll ein verbesserter Katastrophen- und Präventionsschutz erreicht werden.

Weitere Projekte auf:
kiras.at/gefoerderte-projekte



Soviele schöne Farben bringt der Herbst – eigentlich eine Zeit zum Genießen!

Weg mit dem Herbstblues!

Antriebs- und lustlos, müde, schwach? Und so gar nicht zufrieden mit sich und der Welt? Willkommen im Herbstblues! Doch der muss nicht sein. Gegenmaßnahmen sind nämlich viel einfacher umzusetzen, als man glauben würde!

Zunächst muss man zwischen einer Dysphorie, einer gedrückten Stimmungslage, einer saisonal bedingten Depression und einer echten Depression unterscheiden. „Durch den im Herbst und Winter eintretenden Tageslichtmangel wird das Serotonin, unser wichtigstes Glückshormon reduziert und Melatonin, das Schlafhormon vermehrt ausgeschüttet“, erklärt die Sozialpädagogin und Lebens- und Sozialberaterin Mag.a Melina

Macho-Boldt, „und wenn uns darüber hinaus auch noch durch kürzere Tage weniger Sonnenstrahlen erreichen, nimmt auch der Vitamin-D-Spiegel ab – das ist die biologische Ausgangslage. Dann reagiert nahezu jeder mit gewissen Stimmungsschwankungen, wir sind grundsätzlich im Herbst nicht so energiegeladen wie im Sommer.“ Daraus können dann saisonal bedingte depressive Stimmungen entstehen, die im Frühjahr auch wieder

vergehen. Eine echte Depression besteht unabhängig saisonaler Schwankungen das ganze Jahr über. Sie äußert sich durch Antriebslosigkeit, eher Appetitmangel, Erschöpfung, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten und sozialen Rückzug. Allerdings kann eine saisonal bedingte Stimmungsschwankung auch ein Vorbote einer echten Depression sein – und hier gilt es laut Macho-Boldt auf sich selbst aufzupassen: „Das Wichtigste ist

Foto: Shutterstock/Iryna Imago

die Selbstfürsorge! Wenn ich weiß, dass sich der Herbst und Winter auf meine Gemütsverfassung negativ auswirkt, dann sollte ich rechtzeitig Vorkehrungen treffen. Weihnachten kommt bekanntlich auch immer am 24. Dezember – damit kann man planvoll umgehen oder es erwischt mich jedes Jahr kalt und aufs Neue.“ Gegenwärtig, stellt Macho-Boldt fest, würden auch die täglichen Herausforderungen für viele sehr belastend sein: Zuerst Corona, zunehmend der Klimawandel, seit über einem Jahr der Kriegszustand in der Ukraine, steigende Lebenskosten – Menschen müssen mit Vielem zurechtkommen. Daher sollte man gerade jetzt entsprechend aktiv werden. „Die allereinfachste Maßnahme und gleichzeitig auch eine sehr wirksame Lösung ist die Verwendung von Tageslichtlampen“, meint Macho-Boldt, „diese erhöhen den Serotoninspiegel. Aus meiner Erfahrung ist eine halbe Stunde täglich, am besten morgens ein echter Wachmacher! Plus: Wann immer es geht, raus ans Tageslicht, auch wenn es wolkig ist. Ein Tag im Wald baut die natürlichen Killerzellen im Blut auf und stärkt das Immunsystem, zudem sorgt Licht für eine verstärkte Produktion von Serotonin, welches einen ausgeglichenen inneren Zustand unterstützt.“ Bedenken sollte man auch negative Wechselwirkungen. Viele kennen das ja, in der kühleren, dunkleren Jahreszeit haben wir mehr Appetit. Indirekt versuchen wir vermehrt, durch Süßes den Serotonin-Spiegel zu heben und mehr Energie zu haben, nehmen gleichzeitig ungewollt zu, das macht uns wieder unglücklich, was dann wiederum auf unsere Stimmung drückt. „Man sollte an den Winter pragmatisch herangehen – er kommt sowieso, also mache ich gleich das Beste daraus“, rät Macho-Boldt. Das bedarf dann auch einiger Planungsarbeiten. Einerseits hilft Bewegung im Tageslicht. Aber auch drinnen lässt sich gute Stimmung erzeugen „Legen Sie Aktivitäten fest, treffen

Foto: Melina Macho-Boldt

Sie Freunde, tauschen Sie sich mit Menschen aus – soziale Kontakte sind enorm wichtig“, weiß Macho-Boldt. Ihr Tipp: ein Urlaubstrip im Wohnzimmer! „Gemeinsam Fotos durchschauen, über Urlaubserlebnisse sprechen, das holt die guten Gefühle zurück und sorgt für eine positive Stimmung.“ Weiterer Tipp: Massagen genießen! Das trägt zur Entspannung bei, außerdem wird auch hier das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Eine weitere, ganz andere Idee, die Macho-Boldt für den Winter hat, ist: Chorsingen! „Dabei stimmt man sich gemeinsam ein, Oxytocin, Endorphine und Serotonin werden beim Singen ausgeschüttet. Außerdem wird durch die



„Man sollte an den Winter pragmatisch herangehen – er kommt sowieso, also mache ich gleich das Beste daraus“, rät Mag.a Melina Macho-Boldt.

vertiefte Atmung das Herz-Kreislauf- und sogar das Verdauungssystem angeregt“, beschreibt Macho-Boldt, die selbst seit einigen Jahren eine leidenschaftliche Chor-Sängerin ist. Auch das Entdecken von Kreativität in der Gruppe erzeugt eine positive Dynamik, daher durchaus einmal überlegen, ob sich ein Kurs – etwa an einer VHS – nicht anbieten würde, um die geistige Regsamkeit zu aktivieren. Für daheim empfehlen sich durchaus Kneipp-Methoden wie Wechselduschen oder auch der Genuß von Johanniskraut- oder Melissen-Tees. Möglichkeiten gibt es

also viele – und sie alle zeigen Wirkung. „Es geht um die Haltung mir selbst gegenüber“, betont Macho-Boldt, „das fängt bei einer positiven Körperhaltung mit erhobenem Kopf an und reicht bis zur Selbstfürsorge, bei der ich sehr viel tun kann, um dem Herbst- und Winterblues zu entkommen oder zumindest damit gut leben zu lernen.“

Bewegung in den Alltag bringen

Ein ganz wesentlicher Faktor dabei ist Bewegung und die sportliche Aktivität. Das weiß Mag. Christian Rabitsch aus langjähriger Erfahrung. Der Sportwissenschaftler und Personal Trainer bietet individuelle Unterstützung, ganz ausgerichtet auf das Ziel und die Wünsche, die seine Kunden haben. In seinem Studio in Wien hat er dazu spezielle Geräte, setzt aber vor allem stark auf Bodenübungen. „Die Trainingsmatte ist die härteste Maschine, weil mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird“, lächelt er, „Training an der Maschine spricht die Muskeln isolierter an, die Matte ist dazu eine sehr wertvolle koordinative Ergänzung.“ Wieder drei Stunden in der Oper sitzen können ohne Kreuzweh danach, eine Runde Eislaufen wie früher, Rumpfstabilität für den Golfschwung, den Halbmarathon in einer neuen persönlichen Bestzeit laufen – es sind sehr unterschiedliche Wünsche, die sich Rabitschs Kunden erfüllen möchten. „Personal Training hat vom Setting her natürlich Vorteile, weil es eine 1:1 Betreuung ist“, sagt Rabitsch, „außerdem biete ich auch ergänzende Tests und Methoden an, etwa die Messung der Körperzusammensetzung (Bioimpedanzanalyse), Beweglichkeits-, Funktions- und Koordinationstest.“ Wichtig ist für Christian Rabitsch aber vor allem eines: „Training ist eine lebenslange Verpflichtung sich selbst gegenüber – und das wirkt sich gerade in der Herbst- und Winterzeit dann umso positiver aus! Es ist ein Gesamtpaket aus Körperpflege für die Muskeln, Gelenke und Knochen,



Gutes für die Seele: Yoga im Wald stärkt Geist und Körper gleichermaßen.

aber auch eine psychische Hygienemaßnahme.“ Allerdings, weiß er aus langjähriger Erfahrung: „Grundsätzlich muss einem der Sport gefallen, damit man auch langfristig dabei bleibt. Und es ist wichtig, sich beim Einstieg nicht zu übernehmen. Spazieren, Walken, Laufen, Radfahren – all das ist hilfreich, weil man in der Natur ist.“ Wesentlich für den Erfolg ist vor allem die Regelmäßigkeit. „Training ist Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, dabei nicht den Faden zu verlieren und dran zu bleiben“, so Rabitsch. Hilfreich ist es, Erfolgserlebnisse zu visualisieren. Übrigens: Oft es sind es Menschen aus der Generation 50+, die Support bei Christian Rabitsch suchen, zunehmend aber auch jüngere, die mit Ihrem Personal Trainer ihre Ziele effizienter erreichen wollen. „Das Ziel bestimmt die Methode – wenn sich jemand

an der Hantelbank so richtig auspowern will, dann ist das auch ok. Wenn man das Maximale aus wenig Zeit herausholen möchte und sich in großen Studios vielleicht nicht so wohl fühlt, ist Personal Training der richtige Zugang“, betont Rabitsch. Dem Herbstblues kann man auch



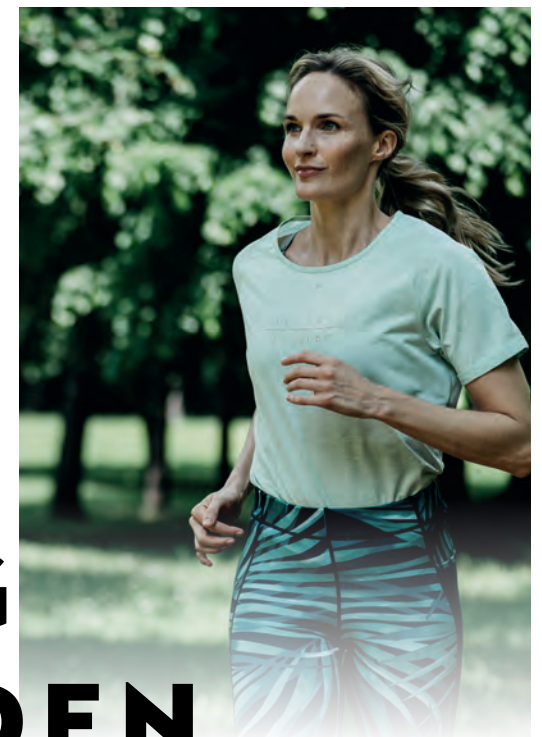
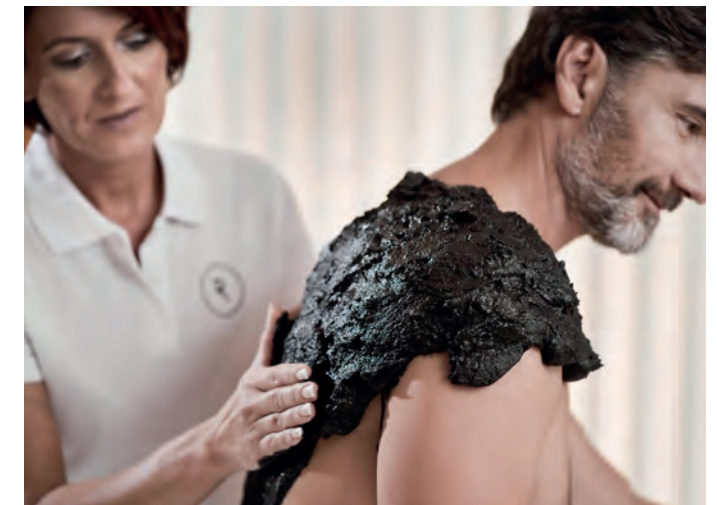
im Kleinen entgegenwirken: „Auch 20 Minuten lockeres Laufen erhöhen den Dopamin-Spiegel. Das macht uns wacher, konzentrierter und fokussierter, gleichzeitig wird das Stresshormon Cortisol abgebaut“, gibt Rabitsch ein Beispiel, „nach dem Training kommt das Serotonin, das auch den Schlaf-Wach-Rhythmus mitreguliert. Mit gezieltem Training passe ich sämtliche Regulationsmechanismen im Körper an und sie werden resistenter.“ Und noch einen Tipp hat Christian Rabitsch gerade für die kalten Tage parat: „Suchen Sie sich einen Trainingspartner – Freund, Freundin, Trainer oder auch Hund – für Ihre Aktivitäten. Denn dann sind Sie motivierter!“

Genügend Energie für die kältere Jahreszeit

Und noch ein Thema rückt gerade jetzt in den Mittelpunkt: die Ernährung. Am Ende des Sommers und zu Beginn der kühleren Monate, werden vermehrt Nahrungsergänzungsmittel beworben, um den Körper und das Immunsystem nochmal so richtig zu boosten. „Als Diätologin nehme ich diese Produkte immer genau unter die Lupe, jedoch empfehle ich meinen Patienten erstmal den Weg über die Ernährung zu wählen“, sagt Iris Hager, BSc. Denn wenn es ums Thema Energie und Prävention von Müdigkeit, sowie Antriebslosigkeit geht, sind ihrer Erfahrung nach einige Punkte besonders zu beachten. „Über die Ernährung geben wir unserem Körper die nötige Energie, die er braucht, um alle Organe ausreichend versorgen zu können, aber auch, um die Muskulatur aufzubauen, zu erhalten und Aktivität/Bewegung zu ermöglichen“, betont Hager. Im Rahmen einer gesunden Ernährung wird laut der Österreichischen Gesellschaft

Mag. Christian Rabitsch: „Training ist eine lebenslange Verpflichtung sich selbst gegenüber – und das wirkt sich gerade in der Herbst- und Winterzeit dann umso positiver aus!“

Fotos: Shutterstock O-Lypa, Christian Rabitsch



NACHHALTIG ZUM GESUNDEN LEBENSGEFÜHL

Mit einem kompetenten Team an Ärzt:innen und Therapeut:innen, drei Heilschätzen aus der Natur und einer wirkungsvollen Palette an Anwendungen, bieten die REDUCE Kurhotels Bad Tatzmannsdorf die optimalen Voraussetzungen für **Kuraufenthalte**. Individuelle Therapieprogramme lindern Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates und fördern die mentale Gesundheit.

- **Topmodernes Kurmittelhaus und komfortable Hotelatmosphäre**
- **Bewusste Kulinarik mit veganen & vegetarischen Wahlmöglichkeiten**
- **Erholende Lage inmitten der frischen Natur des Kurparks**
- **Optionale Upgrade-Angebote für mehr Komfort**



JETZT KUR BEANTRAGEN
REDUCE.AT/KURHOTELS



Die Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben, nicht nur im Herbst.

für Ernährung (ÖGE) empfohlen, mehr als 50 % der Gesamtenergiezufuhr in Form von Kohlenhydraten (idealerweise Vollkornprodukte), 15 % Fett und 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (Empfehlung gilt für Erwachsene von 19 bis unter 65 Jahren) über die Ernährung aufzunehmen. Damit ist eine ausreichende Versorgung gesichert. Doch wie lässt sich nun das Immunsystem stärken? „Grundsätzlich entspricht eine gesunde Ernährung der idealen Form, um das Immunsystem bestmöglich auch auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten“, erklärt Iris Hager, „eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung ist besonders empfehlenswert.“ Jede Mahlzeit sollte dabei eine Eiweißkomponente, eine Kohlenhydratbeilage und ausreichend Gemüse oder Salat beinhalten. Besonders grünes Gemüse, ballaststoffreiche Kohlenhydrate, günstige Eiweißquellen, also etwa Hülsenfrüchte, mageres Fleisch, Milch oder Milchprodukte und qualitativ hochwertige Fettquellen wie Leinöl oder Rapsöl, tragen zu einem funktionierenden Stoffwechsel bei und helfen, die Darmflora bzw. die Mikrobiota günstig aufzubauen. In diesem Kontext

sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente von großer Bedeutung. Doch, so Hager weiter: „Hier muss gleich mit dem Mythos, dass Vitamin C den Körper vor Erkältungen schützt, aufgeräumt werden. Studien belegen, dass dieser Effekt ausbleibt und die Symptome durch eine hochdosierte Einnahme nicht verbessert werden. Dennoch ist Vitamin C ein sehr essenzieller Bestandteil unserer Ernährung und sollte in ausreichender Menge aufgenommen werden.“ Weiters ist es sehr wichtig, Lebensmittel oder Speisen zu konsumieren, die Freude bereiten – immer mit gesundheitlichem Aspekt im Hintergrund –, denn dadurch wird das Glückshormon Serotonin vermehrt ausgeschüttet und das Stresshormon Cortisol reduziert. Sollte man sich für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln für den Herbst entschließen, so empfiehlt die Diätologin, keine kurzzeitigen Kuren zu machen, sondern das ganze Jahr über gut auf den eigenen Körper zu achten und ihn bestmöglich zu versorgen: „Eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, dass sich das Immunsystem gegen Krankheitserreger sowie Viren wehren kann und

Sie gesund in den Herbst starten. Sollten Sie dennoch Beschwerden haben oder bestimmte Symptome, wie zum Beispiel Haarausfall oder extreme Müdigkeit beobachten, empfehle ich immer eine aktuelle Laborkontrolle zu machen, um bewerten zu können, was Ihnen fehlt.“ Woran es übrigens nicht mangeln darf, ist guter Geschmack. „Ich empfehle immer saisonale Speisen, jetzt zum Beispiel ein leckeres Kürbis-Curry mit Kichererbsen und Reis“, lächelt die leidenschaftliche Diätologin und Rezeptbuch-Autorin. Derzeit hat sie allerdings weniger Zeit zu schreiben: „Die diätologische Beratung gewinnt immer mehr an Bedeutung und ist aus einem ganzheitlichen Therapiekonzept nicht mehr wegzudenken. Die Anfragen steigen stetig.“ Von unbedacht geplanten Diäten rät sie übrigens ab: „Es geht immer darum, nicht nur Gewichtsmanagement zu betreiben, sondern vor allem den eigenen Stoffwechsel in den Mittelpunkt zu stellen. Sonst tritt ein echter Jojo-Effekt ein. Ein ganzheitliches Ernährungskonzept und die Definition individueller Ernährungsziele ist viel effektiver und nachhaltiger.“



Iris Hager, BSc: „Eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, dass sich das Immunsystem gegen Krankheitserreger, sowie Viren wehren kann und Sie gesund in den Herbst starten.“

Fotos: Shutterstock/Foxys Forest Manufacture, Nadine Beles

Der Herbst im Möbelmuseum Wien lässt die Herzen von Designliebhaber:innen höher schlagen!

SONDERAUSSTELLUNG DEUTSCHES DESIGN 1949–1989. ZWEI LÄNDER, EINE GESCHICHTE

Geprägt durch Bauhaus und Werkbund, erlangte das deutsche Design zu Beginn des 20. Jahrhunderts weltweite Bedeutung. Mit der deutschen Teilung ab 1949 entwickelten sich Design und Alltagskultur auf beiden Seiten der Grenze getrennt weiter – im Westen als Motor des „Wirtschaftswunders“, im Osten als Teil sozialistischer Planwirtschaft.

Das Möbelmuseum Wien präsentiert bis 14. Jänner 2024 eine beeindruckende Gesamtschau über das deutsch-deutsche Design der Nachkriegszeit. Die Ausstellung „Deutsches Design 1949–1989. Zwei Länder, eine Geschichte“ stellt das Design der damaligen DDR und BRD vergleichend gegenüber und verdeutlicht dabei ideologische und

Foto: Vitra Design Museum



gestalterische Unterschiede ebenso wie Parallelen und Querbezüge, die Ost und West verbanden. Die Exponate reichen von ikonischen Möbeln und Leuchten über Grafik, Industriedesign und Inneneinrichtung bis hin zu Mode, Textilien und Schmuck.

Eine Ausstellung des Vitra Design Museums, des Kunstgewerbemuseums, Staatliche Kunstsammlungen Dresden und der Wüstenrot Stiftung. Gefördert durch das Auswärtige Amt der Bundesrepublik Deutschland.

„SCHÖNER TRINKEN“ – VIENNA DESIGN WEEK 2023

Zum Doppeljubiläum 200 Jahre J. & L. Lobmeyr und 150 Jahre Wiener Weltausstellung werden im Möbelmuseum Wien zur Vienna Design Week moderne Trinkgläser von Designer:innen aus Österreich ins Blickfeld gerückt.



WERBUNG | Foto: Bundesmobilenverwaltung, Marianne Haller

Die ehemalige Hofsilber- und Tafelkammer in der Wiener Hofburg verwahrt die Trinkglas Service aus dem kaiserlichen Haushalt, die einen wichtigen Bestandteil der kaiserlichen Tafelkultur bildeten.

Der Wiener Hof war nicht nur ein wichtiger Auftraggeber, sondern auch ein Impulsgeber für das moderne Design seiner Zeit. Die enge Zusammenarbeit mit dem Wiener Glasverleger J. & L. Lobmeyr zeigt dies klar.

Zum Doppeljubiläum 200 Jahre J. & L. Lobmeyr (1823 – 2023) und 150 Jahre Wiener Weltausstellung (1873 – 2023) werden im Möbelmuseum Wien bis 14. Jänner 2024 moderne Trinkgläser von

Designer:innen aus Österreich ins Blickfeld gerückt.

In den letzten Jahren wurden im Glasdesign Fragen wie Stielglas oder Becher neu verhandelt. Völlig neue Trinkglasformen wurden kreiert. Gläser für traditionelle Getränke wie Wasser, Wein und Bier erhielten eine aktuelle Gestaltung.

Weitere Veranstaltungen im Rahmen der Vienna Design Week 2023 finden Sie unter www.viennadesignweek.at

MÖBELMUSEUM WIEN

1070, Andreasgasse 7
Dienstag - Sonntag | 10:00 - 17:00 Uhr
Montag | geschlossen
www.moebelmuseumwien.at

Gut leben im Grätzl*

*von Harald G. Janisch, Obmann der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien

Ein in Österreich völlig neuartiges Pilotprojekt zur Gesundheitsvorsorge hat in der Wiener Innenstadt gestartet. Ein neu formiertes Grätzl-Team unterstützt dabei die BewohnerInnen in den wesentlichen Bereichen eines gesunden Lebens: Psyche und Körper werden mittels Bewegung, Ernährung und psychosozialer Beratung zu einem gesunden Lebensstil geführt.

„Gut leben im Grätzl“ wendet sich an alle: an Familien ebenso wie an AlleinerzieherInnen, an Kinder, Jugendliche und an SeniorInnen. Beraten werden die BewohnerInnen eines Grätzls von einem eigens zusammengestellten Grätzl-Team. Dieses Team besteht aus:

- psychosozialen BeraterInnen,
 - sportwissenschaftlichen BeraterInnen,
 - ernährungswissenschaftlichen BeraterInnen und
 - PersonenbetreuerInnen und deren Vermittlungsagenturen („Organisationen von Personenbetreuung“).
- Dieses Grätzl-Team steht mit Rat und Tat zur Seite
- bei der Erhaltung Ihrer psychischen Fitness, des seelischen Gleichgewichtes,
 - bei gesunder Ernährung,



Harald G. Janisch: mit Bewegung, Ernährung und mentalem Coaching zu einem gesunden Leben.



Bezirksvorsteher Markus Figl mit dem Grätzl-Team (v.l.n.r.): Christian Rabitsch, Bibiana Kudziova, Melina Macho-Boldt, Iris Hager

- bei richtiger, sportlicher Bewegung und
- bei der stunden- oder auch wochen- & monatsweisen Betreuung älterer und/oder betreuungsbedürftiger Personen.

„Gut leben im Grätzl“ ist eine Initiative der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien. Die Initiative wurde als niederschwelliges Angebot zur Gesundheitsvorsorge ins Leben gerufen. Die Qualität der Unterstützung wird durch die mehrjährige staatlich bzw. universitäre Ausbildung der BeraterInnen gewährleistet. Sie sind ausgebildete und geprüfte Mitglieder der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien. Die Veränderung von krankmachenden Lebensgewohnheiten – Stress, Rauchen, Übergewicht, übermäßiger Alkoholgenuß, ... – hin zu einer gesunden Lebensweise wird eben durch Bewegung, Ernährung und mentalem Life-Coaching gefördert.

Die Initiative „Gut leben im Grätzl“ dient der lokalen Gesundheitsvorsorge und Lebensbegleitung in der unmittelbaren Wohnumgebung. Das Konzept der Grätzl-Teams sieht auch eine enge Zusammenarbeit mit anderen Gesundheitsberufen, wichtigen Nahversorgern im Bezirk und mit der Bezirkspolitik vor. Als ein Vorhaben dazu hat das Grätzl-Team rund um die psychosoziale Beraterin Melina Macho-Boldt dem Bezirksvorsteher des ersten Bezirks, Markus Figl, das Projekt präsentiert. Die Information der Bevölkerung erfolgt über Verteilaktionen in den Fußgängerzonen und in den Parks. Zusätzlich bietet das Team im Rahmen eines monatlichen Gesundheitsstammtisches Vorträge zu Gesundheitsthemen an. Termine und der Ort des Stammtisches finden sich auf bit.ly/3EBS2Hj oder über den nebenstehenden QR-Code.



Fotos: Barbara Lachner, Martin Jordan Fotografie

Die Widerstandskräfte stärken! Mit BeraterInnen für eine gesunde Psyche und einen fitten Körper.

Werden Sie fit für Krisen in Familie, Beziehung, Ausbildung und im Job mit den Wiener

- Psychosozialen BeraterInnen
- ErnährungsberaterInnen
- SportberaterInnen



www.gutleben.wien

DIE WELT DER EDELMETALLE



OGUSSA

Investment in Gold

bei Österreichs führender Edelmetall-Scheideanstalt

Goldbarren
„Made in Austria“



Barren in 11 Größen • 1 bis 1000 Gramm • bis € 10.000 anonym • umsatzsteuerfrei

— DIE ÖSTERREICHISCHE GOLD- U.
SILBER-SCHNEIDANSTALT GES.M.B.H.
WERTE, IN GOLD GEGOSSEN. SEIT 1862
T +43 1 86646, www.ogussa.at
WIEN, LINZ, SALZBURG, INNSBRUCK
DORNBIRN, GRAZ, KLAGENFURT

Ein Unternehmen der **umicore**®



Faires Gold

zertifiziert
konfliktfreie
Lieferkette

