

kolp!ngkontakte

Das Kontaktblatt der steirischen Kolpingsfamilien

Heft 2/2023 Erscheinungsort Graz Verlagspostamt 8010 Graz P. b. b. GZ 02Z031518 M



Sind wir zu dick?

Ein Wort dazu



Dr. Erich Frischenschlager

Hochschulprofessor für Bewegungswissenschaften und Sportpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Steiermark, Systemischer Coach, Autor, Speaker, Blogger und Podcaster.
Web: erichfrischenschlager.com.

Sind wir zu dick?

Als ich gefragt wurde, einen Leitartikel zu dieser sehr provokanten These zu schreiben, sagte ich spontan zu, da mir das Thema Bewegung und gesunder Lebensstil als Sportwissenschaftler und Sportpädagoge ein echtes Kernanliegen ist. Meine innere Stimme sagte mir reflexartig auch gleich „Natürlich sind wir nicht zu dick“. Es gibt Zeiten, da fühlen wir uns vielleicht so, nach Weihnachten zum Beispiel oder im All-Inklusive Club im Urlaub. Aber über das Jahr gesehen, sicher nicht! Als ich dann ein wenig die nackten Zahlen recherchierte, bot sich mir aber ein völlig anderes Bild: Laut dem europäischen Adipositas-Report der WHO sind 54,3 Prozent der erwachsenen Österreicher (61,8 Prozent der Männer und 46,8 Prozent der Frauen) übergewichtig. Über 20 Prozent fallen sogar in die Kategorie der adipösen Erwachsenen, das heißt ihr BMI (Body Mass Index) beträgt 30 oder mehr. Deutschland schlägt uns nicht nur permanent im Fußball, auch in dieser Statistik haben unsere Lieblingsnachbarn die Nase vorn. Etwa zwei Drittel aller Männer und die Hälfte der Frauen in Deutschland sind laut RKI (Robert Koch-Institut) übergewichtig, knapp ein Viertel der Erwachsenen sogar stark übergewichtig. Amerika ist aber noch eine eigene Kategorie: Für die US-Amerikaner hat

die Harvard University eine aktuelle Modellrechnung erstellt, nach der jedes ZWEITE heute geborene Kind mit 35 Jahren adipös sein wird! Gemäß den Berechnungen werden Kinder, die jetzt zur Welt kommen, kürzer leben als ihre Eltern – und das hat mit dem Verlust an Muskelmasse und der Zunahme des Körperfettanteils zu tun. Ein selbst gemachtes Problem! Gesamtgesellschaftlich betrachtet müssen wir uns also eingestehen: Ja, wir sind eindeutig zu dick! Und die Tendenz zeigt uns, dass die Zahlen immer dramatischer ansteigen. Der Grund für diesen dramatischen Befund ist klar: Zu wenig körperliche Aktivität, ein sitzender Lebensstil und gleichzeitig eine zu hohe Aufnahme von Makronährstoffen führen zu einem Ungleichgewicht zwischen zugeführter und verbrauchter Energie. Klarer ausgedrückt: Wir ernähren uns wie Bauarbeiter, haben aber einen Energieumsatz wie eine Schaufensterpuppe. An welchen Schrauben wir drehen müssten, um diese Tendenz ein wenig abzufedern, liegt auf der Hand. Wir müssen: Die Kalorienaufnahme unserem Lebensstil anpassen: Grund- und Leistungsumsatz bestimmen und auf keinen Fall mehr Energie aufnehmen, als wir verbrauchen. Den Kalorienverbrauch und den Stoffwechsel durch einige Maßnahmen erhöhen, wie mehr Bewegung in den Alltag integrieren (NEAT, Non-Exercise Activity Thermogenesis), die Fettoxidation durch Ausdauertraining erhöhen, unsere Muskulatur stärken, sie unser wichtigster Verbrennungsmotor und den Nachbrenneffekt des Trainings nützen (EPOC, Excess Postexercise Oxygen Consumption). Wenn Sie mehr zu diesen Themen wissen möchten, empfehle ich Ihnen meinen Podcast „Energie für Körper und Geist“. Besonders die aktuelle Episode „Die Big 6 des Energiemanagements: Mit diesem Know-How hast du deinen Kalorienverbrauch unter Kontrolle.“ Sie finden ihn auf allen gängigen Streaming Diensten wie iTunes oder Spotify und auf meiner Website erichfrischenschlager.com.



Foto: raggam-photography

Elisabeth Meixner, BEd

Bildungsdirektorin der Steiermark

Geboren 1963;
Lehramtsprüfungen für Hauptschulen an der Pädagogischen Akademie in Graz;
zahlreiche Ausbildungen im pädagogischen Bereich, Absolvierung der Frauenpolitikakademie, Managementausbildung für Führungskräfte, Pädagogin an der HS Riegersburg und an der HS Gnas;
Referentin für den Lehrplan 2000 für APS, nebenbei 2001–2005 Personalvertreterin für den APS-Bereich im Zentralkomitee Steiermark;
2005–2013 Vizepräsidentin des Landesschulrates für Steiermark;
von 2013 Amtsführende Präsidentin des Landesschulrates für Steiermark;
seit 2019 Bildungsdirektorin der Steiermark.

Laut Statistik sind in Österreich 27% der Kinder zwischen 7 und 12 Jahren übergewichtig oder adipös, Tendenz steigend. Im Bildungsbereich wird seit Jahren diskutiert, die tägliche Turnstunde einzuführen, doch reicht eine tägliche Turneinheit aus?

Die Förderung der körperlichen Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler ist eine wichtige Aufgabe der Schule. Gerade in Bezug auf die Thematik Übergewicht sehen wir, wie wichtig interdiszi-



5 Fragen zum Leitthema

an Elisabeth Meixner, BEd

plinare, aufeinander abgestimmte Maßnahmen zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung sind. Zusätzlich zum Unterricht in Bewegung und Sport ergreifen Schulen ein Bündel von Maßnahmen, um Kinder und Jugendliche an ein bewegtes Lebensgefühl heranzuführen. Hierzu gehören beispielsweise eine sportlich-aktive Pausengestaltung, das fächerübergreifende Einbauen von Bewegungselementen in anderen Unterrichtsfächern und die Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten und Sportverbänden sowie -vereinen, um die Förderung von Sport- und Bewegungsangeboten auch in der Freizeit zu unterstützen. Mit dem „Bewegungsland Steiermark“ haben wir in den letzten Jahren einen idealen Bildungspartner in den steirischen Volksschulen gewonnen. Unser erklärtes Ziel ist es, die Bewegungszeiten der Schülerinnen zu erhöhen und so die wichtige Verbindung von kognitivem und bewegtem Lernen zu stärken. Gerade zwischen den Sportvereinen und den Schulen ist das „Bewegungsland Steiermark“ ein wichtiges Bindeglied.

Es gibt viele gute Beispiele um eine gesunde Lebensweise in der Schule zu lernen, wie zum Beispiel die Initiative "Die gesunde Jause". Sollte man solche Initiativen weiter ausbauen?

Die gesunde Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil eines ausgewogenen Lebensstils und fördert neben dem körperlichen auch das seelische Wohlbefinden. Schulen spielen eine entscheidende Rolle dabei, Schülerinnen und Schüler für gesunde Essgewohnheiten zu sensibilisieren und ihnen die dafür notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten in unterschiedlichen Fächern und Projekten zu vermitteln.

Wir haben großartige Erfahrungen mit den Initiativen „Die gesunde Jause“, „Das gesunde Schulbuffet“, mit Unterstützung von Styria vitalis gemacht, weil es den Kindern und Jugendlichen so möglichst einfach und attraktiv gemacht wird, früh auf den Geschmack eines gesunden Essverhaltens zu kommen und Freude daran zu entwickeln.

Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil des Lernens in der Schule. Es ist wichtig, dass solche Initiativen konsequent umgesetzt werden, damit sie langfristig wirksam sind und umfassende positive Effekte entfalten können.

Gesundheit ist ein enormer Kostenfaktor in unserer Gesellschaft. Sollte man da nicht mehr auf Prävention als auf kostspielige Therapien setzen?

Eine gesunde Lebensweise ist die beste Prävention, weil viele Gesundheitsprobleme vermieden werden können, wenn man frühzeitig auf Gesundheits-, Bewegungs- und Ernährungserziehung setzt. Ebenso gibt es Aktivitäten zur psychischen Gesundheit. Eine offensive Herangehensweise kann außerdem dazu beitragen, die Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen zu verbessern. Pädagoginnen und Pädagogen kommt dabei eine wichtige Rolle zu, da sie sowohl eine Vorbildfunktion als auch einen direkten Einfluss auf die Schülerinnen und Schüler haben und sie in ihrer persönlichen Entwicklung und Gesundheitsbildung unterstützen.

Die Schule ist ein Ort der Bildung und des Lernens (fürs Leben). Es soll den Kindern und Jugendlichen das „Rüstzeug“ für ihre eigenen (gesunden) Entscheidungen vermittelt werden. Welchen Beitrag leistet die Schu-

le für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen?

Bildung ist der Schlüssel zu einer erfolgreichen Zukunft. Sie ist das Fundament, auf dem wir unser Leben aufbauen und befähigt dazu, selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen. Zu einer lebensnahen Bildung zählen selbstverständlich auch Themen wie Gesundheitserziehung, Ernährung, Nachhaltigkeit und Regionalität, die in den Lehrplänen seit langem verankert sind. Bildung kann also einen großen Beitrag zur Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen leisten. Durch gezielte Maßnahmen und Projekte tragen Schulen dazu bei, dass Schülerinnen und Schüler ein Verständnis für eine gesunde Lebensweise entwickeln und die Fähigkeit erwerben, Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf ihre psychische und physische Gesundheit auswirken.

Wie kann man Kinder und Jugendliche heute motivieren sich um ihren Körper bzw. um ihre Gesundheit zu kümmern?

Um Kinder und Jugendliche für eine gesunde Lebensweise zu begeistern, müssen die Angebote altersadäquat sowie möglichst abwechslungsreich und spannend gestaltet sein. Ein Element, das Begeisterung und sportlichen Ehrgeiz fördert, sind beispielsweise Schulsportwettkämpfe, an denen pro Jahr mehr als 50.000 steirische Schülerinnen und Schüler teilnehmen. Die Vielfalt an Veranstaltungen zeigt, wie breit das sportliche Angebot an den Schulen ist. Von Aquathlon über Badminton, Basketball, Beach-Volleyball und Bouldern bis hin zu Fußball, Golf, Handball, Leichtathletik, Schwimmen ist für alle eine Sportart dabei, die sie zur sportlichen Betätigung motivieren kann.

Sind wir zu dick?

von Mag. Cornelia Fiechtl



Mag. Cornelia Fiechtl

Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin mit dem Schwerpunkt Essverhalten und Körpergefühl. Sie begleitet Menschen dabei ein gesundes Essverhalten zu erlernen und die Gesundheit zu fördern. Sie ist Gründerin der ACHTSAM ESSEN Akademie.

Autorin des Buches Food Feelings und Host des gleichnamigen Podcasts.

Gewicht und Ernährung - Eine Sache der Disziplin?

„Wenn ich schlanker wäre, dann ...“
Ja, was wäre dann?

Dann wäre es möglich, ins Schwimmbad zu gehen, diese eine Wanderung zu machen, den Kindern beim Laufen nachzukommen, sich neue Kleider zu kaufen oder etwas anderes, dass ein glückliches Leben mit sich bringt. Schlank(er) heißt Leben. Dicksein heißt das Leben auf Pause zu stellen und zwar so lange, bis das „richtige“ Gewicht erreicht ist.

Tatsächlich bleibt der Satz nach dem „dann“ viel zu oft unbeendet, das Leben stellenweise ungelebt. Studien zeigen, dass 80 – 95% der Abnehmvorhaben und Diäten scheitern, zumindest langfristig. Und das bedeutet für viel zu viele Frauen keine Wanderung oder kein

Schwimmbadbesuch. Stattdessen wird das Leben von einem Abnehmversuch nach dem Anderen, starken Selbstzweifeln, Selbstabwertung und einem hohen Leidensdruck dominiert. Viele Diätgezeichnete haben oftmals nach den Diätversuchen ein höheres Körpergewicht als zu Beginn der Diätkarriere. Eine Tatsache, die längst kein Geheimnis mehr ist.

Grund dafür sind die mentalen, unbewussten Mechanismen, die durch Verzicht und Verbote ausgelöst werden. Eines der bekanntesten Phänomene ist der „jetzt ist es eh schon wurscht!“ Gedanke, der die Völlerei einläutet. Ein Gedanke, der dann ausgelöst wird, wenn wir von etwas essen, was wir eigentlich als ungesund oder verboten markiert haben. Diäten und Verbote führen dazu, dass der Drang zu essen stärker wird. Wir werten Verbotenes in unseren Köpfen auf, der Drang das Lebensmittel zu verzehren wird stärker. Und wenn die Tafel Schokolade oder Tüte Chips dann einmal angebrochen ist, gibt es kein Halten mehr. Das Essen nach Diätphasen fühlt sich für viele im ersten Moment befreiend und gut an. Essen wird zu einer wohlthuenden Belohnung. Grund dafür sind die Glückshormone, die wir beim Verzehr ausschütten. Eine Verknüpfung, die nicht selten zu Belohnungs- oder Stressessen führt, wenn wir niedergeschlagen, frustriert oder traurig sind.

Der ständige Abnehmdruck führt demnach zu innerlicher Anspannung, die auch im Körper bemerkbar wird. Er schüttet während Abnehmphasen das Hormon Cortisol aus. Ein Stresshormon, dass unseren Appetit anregt, die Sättigung verzögert und die Fettspeicherung aktiviert. Viele Betroffene suchen die Schuld bei sich selbst, schieben

ihre Niederlage auf ihren inneren Schweinehund oder fehlende Disziplin. Was, wenn das ungehemmte Essen nicht die Folge von fehlender Disziplin, sondern eine Konsequenz des Abnehmversuchs ist? Wenn ein Abnehmversuch bei einer Person scheitert, dann könnten wir behaupten, es liege an der Person. Wenn aber 80-95% der Abnehmvorhaben überhaupt scheitern, dann liegt es an der Methodik, also an der Diät an sich.

Wenn Diäten nicht die Lösung sind, was dann?

Der ständige Fokus auf das Körpergewicht führt dazu, dass unsere Gedanken ständig um Kalorien kreisen. Wir beschäftigen uns mit der Frage was, wie viel und wann gegessen werden soll und mit welcher Sportart möglichst viel Energie verbrannt wird. Die ständige





Besessenheit mit dem Körpergewicht, macht genau die Themen, die unsere Gesundheit fördern, schwer und zu einem MUSS. Wir instrumentalisieren Verhaltensweisen, die uns eigentlich gut tun würden und verlieren die Freude daran.

Das Problem ist demnach der ständige Fokus auf das Körpergewicht, das oftmals als Indikator für Gesundheit gesehen wird. Tatsächlich wird Gesundheit nicht durch das Körpergewicht per se, sondern durch Verhaltensweisen bestimmt. Die Gesundheit zu fördern bedeutet, den Körper aus Freude zu bewegen, einen guten Ausgleich zum beruflichen Alltag zu haben, Hobbies zu verfolgen, eine freundliche Beziehung zu sich selbst zu pflegen, den Körper mit Nährstoffen zu versorgen und die Körpersignale zu achten, die uns vermitteln, wann wir hungrig sind, was wir gut vertragen oder wann wir satt sind. Die Gesundheit zu fördern bedeutet einen Perspektivenwechsel weg vom Körpergewicht, hin zu Verhaltensweisen.

Wie der Perspektivenwechsel gelingt

Wissenschaftlich gesehen, existiert die Unterscheidung zwischen ungesunden oder gesunden Lebensmitteln nicht. Es sind schlichtweg Lebensmittel. Manche befriedigen körperliche Bedürfnisse, andere befriedigen emotionale Bedürfnisse. Lebensmittel dürfen damit schlichtweg als Lebensmittel betrachtet werden, ohne sie als gesund oder ungesund bezeichnen zu müssen. Das hilft dabei, den Drang nach bestimmten Lebensmitteln zu reduzieren.

Zusätzlich dürfen wir wieder lernen auf unsere Körpersignale zu hören. Anstatt sich die Frage zu stellen was, wann und wie viel gegessen werden soll, dürfen wir uns die Frage stellen „wie viel Hunger habe ich gerade, wie fühlt sich Sättigung an“? Gestalten sie ihr Essverhalten

neu, indem sie bewusst essen, sich auf den Geschmack konzentrieren und Ablenkungen während des Essens vermeiden. So wird Essen wieder zu einem freudvollen Erlebnis, das sie dabei unterstützt, Sättigung wieder wahr zu nehmen.

Experimentieren sie mit Mahlzeiten und ihrer Zusammensetzung und sie werden merken, dass es Speisen gibt, die länger satt halten als andere. Je vielfältiger sie essen, desto länger werden sie ein Gefühl der Sättigung und Befriedigung verspüren. Suchen sie sich eine Art der Bewegung aus, die dabei hilft, den Körper zu kräftigen und mobil zu halten und Freude bereitet. Nur dann ist es möglich Bewegung oder Sport als festen Bestandteil in das eigene Leben zu integrieren. Der Körper wird gekräftigt, Beschwerden werden reduziert und die Puste,

um den Kindern beim Laufen nachzukommen wird zurückkommen. Schlussendlich holen sie sich Erlebnisse und Aktivitäten in den Alltag, die ihnen dabei helfen Glückshormone auszuschütten. Je weniger Stress sie am Ende des Tages mit ins Bett nehmen und je mehr Freudenmomente sie unter Tags erlebt haben, desto weniger werden sie auf essen zurück greifen müssen, um sich zu entspannen oder zu belohnen. Das Konzept des achtsamen und natürlichen Essens kann dabei helfen, wieder in Kontakt mit den Signalen des Körpers zu kommen, die wir teils Jahrzehnte lang aktiv versucht haben zu unterdrücken. Es ermöglicht wieder auf Hunger und Sättigungsgefühle vertrauen zu können und alternative Strategien für den Umgang mit Stress und Emotionen aufzubauen.

BUCHTIPP



Cornelia Fiechtl

FOOD FEELINGS: Wie Emotionen bestimmen, was wir essen

Verlag: Kremayr & Scheriau
ISBN: 978-3218012751
Preis: 22 Euro

„Emotionales Essen ist eine Krisenantwort ihres Körpers, die hocheffizient ist. Um es auf den Punkt zu bringen: Es ist eine Strategie ihres Körpers, Sie zu schützen.“

Die Arbeit ist stressig? In der Beziehung gibt es Krach? Der eigene Körper entspricht nicht den Idealvorstellungen? Die Disziplin in Sachen Ernährung fehlt? Plötzlich ist da dieser innere Drang zu essen, der unkontrollierbar erscheint und sich z.B. in ungezügelten Essanfällen äußert. Ist dann eine ganze Tafel Schokolade aufgeessen oder eine ganze Kekspackung vernichtet, regen sich Schuldgefühle – warum hatte man sich nicht unter Kontrolle?

Meinungen zum Leitthema



Es stimmt, dass manche die Corona-Lockdown-Phasen wortwörtlich „ausgesessen“ sind und sich kaum aus den eigenen vier Wänden hinausbewegten. Die Computerarbeit zwang die Familienmitglieder vor die PCs, die Regierungserlasse erschwerten oder verboten fast jegliche Bewegung im Freien. Was lag also näher, als sich zu Hause vor den Bildschirmen die Zeit zu vertreiben. Andere jedoch nutzten den Lockdown und begannen den trübsinnigen Alltag mit neuen Hobbys zu füllen – Sport zum Beispiel. Ein Blick vor und nach Corona auf die Radwege in und um Graz erstaunt. Neuerdings sieht man Jung und Alt auf neuen Fahrrädern durch die Gegend sausen. Der unbändige Freiheitsdrang nach Monaten des „Eingesperrtseins“ trieb die Menschen in die freie Natur. Diese unterschiedlichen Herangehensweisen mit den gesetzlichen Vorgaben führen auch unter Schülern zu einer größer werdenden Kluft zwischen Couch-Surfern und Bewegungs-Junkies. Während bei den einen die Leibesfülle und Bewegungseinschränkungen stetig zunehmen, gieren manche Jugendliche nach jeglicher Form des Sports. Dies resultiert in einem stark ausgeprägten Auseinanderdriften der körperlichen Fähigkeiten unter den Schülern, verbunden mit einem unangenehmen Nebeneffekt - die Anzahl der Übergewichtigen nimmt subjektiv gesehen zu. Sind wir also zu dick? Als allgemeine Aussage muss man es zu diesem Zeitpunkt wohl noch verneinen. Sollten wir aber in Zukunft der zunehmenden Bewegungsarmut nicht aktiv entgegensteuern, dann wird der Trend zu „XXL“ nicht aufhaltbar sein.

Mayer Robert AHS+BHS-Lehrer, Graz



Herr und Frau Österreicher kämpfen in den letzten Jahrzehnten zusehends mit Übergewicht und den daraus resultierenden Risikofaktoren, wie Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Diabetes etc. Um das zu verhindern greifen viele zu radikalen Diäten und Wundermitteln aus dem Internet, die zu einem drastischen Abbau der Muskulatur führen, was auf der Waage natürlich schön aussieht. Dies endet im Normalfall in einem Teufelskreis, der die Fettmasse langfristig vermehrt und nicht verringert.

Das heißt: die Zahl auf der Waage ist nicht entscheidend, sondern die Körperzusammensetzung. Die Waage kann einen Kilo Fett nicht von einem Kilo Muskeln oder einem Liter Wasser unterscheiden! Deshalb wird immer zu einer Messung der Körperzusammensetzung geraten (BIA-Body Impedanz Analyse).

Damit die Fettverbrennung ohne Muskelabbau funktioniert, raten wir zu einem 3-Mahlzeiten-Prinzip, das wie folgt alltagstauglich umzusetzen ist: Essen Sie sich 3mal am Tag satt aber halten Sie eine strikte Essenzkarenz von 4-6 Stunden zwischen den Mahlzeiten ein. In dieser Zeit ist erlaubt: Wasser oder Mineralwasser (ev. mit Zitrone), ungezuckerter Tee, schwarzer Kaffee. Jedes Mal, wenn Sie etwas essen, steigt der Blutzuckerspiegel an. Zum Transport des Zuckers in die Zellen wird das lebenswichtige Hormon Insulin benötigt. Insulin spielt auch im Fettstoffwechsel bzw. bei der Fettverbrennung eine wichtige Rolle: steigt der Insulinspiegel, wird die Fettverbrennung gestoppt. Das heißt: Bei vielen kleinen Mahlzeiten kommt es zu einem sogenannten Hyperinsulinismus und der Körper kann nicht mehr in Ruhe Fett verbrennen.

Die 3 Hauptmahlzeiten, Frühstück, Mittag- und Abendessen (keine Mahlzeit auslassen!) werden wie nachstehend empfohlen:

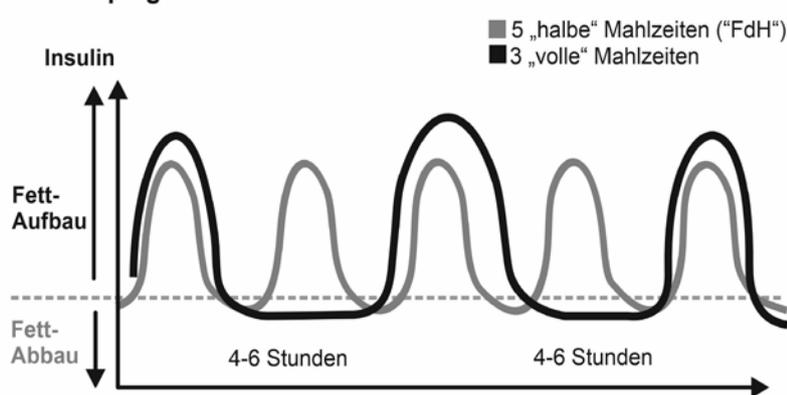
Frühstück: Kohlenhydrate (Brot, Getreideflocken) mit Eiweiß (Käse, Topfen, Ei, Joghurt, Schinken,..) + Gemüse und Obst.

Mittag: Kohlenhydrate (Kartoffeln, Nudeln, Reis,..) mit Eiweiß (Fleisch, Fisch, Käse, Topfen, Ei, Joghurt, Schinken, Hülsenfrüchte, Tofu,..) + Gemüse und Salat. Im Rahmen einer Stunde ist auch eine süße Nachspeise oder Obst erlaubt.

Abendessen: NUR Eiweiß (Fleisch, Fisch, Käse, Topfen, Ei, Joghurt, Schinken, Hülsenfrüchte, Tofu,..) mit Gemüse, Salat und Obst. KEINE KOHLENHYDRATE!!!!!! Beispiele: Käse mit Weintrauben, Schinken mit Melone, Eierspeise mit Salat, Aufstriche mit

Gemüsessticks zum Dippen, Rindfleisch- oder Wurstsalat mit Tomaten, Paprika, Zwiebel,...

Insulinspiegel Insulinverlauf



Ein guter Tipp zum Schluss:

Essen Sie sich bei den Mahlzeiten mit gutem Gewissen satt, damit sie keine Zwischensnacks wie Obst, Fruchtsäfte, Milchkaffee... brauchen!!!!

*Daniela Tuller-Rust (rechts im Foto)
Janine Painer (links im Foto)
beide Diätologinnen im
Klinikum Theresienhof Frohnleiten.*



„In der Gegenwart muss unser Wirken
die Zukunft im Auge behalten.“

„Adolph Kolping



Jahrestagung von Kolping Europa in Serbien rückte Bedeutung der Jugendarbeit in den Fokus

Die Stadt Novi Sad („Neue Saat“) am Ufer der Donau war Ende April Schauplatz der „Kontinentalratstagung“ von Kolping Europa. Rund 70 Kolpingverantwortliche aus 15 Ländern, darunter 25 Vertreter*innen der Kolpingjugend, nahmen daran teil. Im Zentrum der Beratungen stand die Frage, wie die Vernetzung von Jugendlichen auf europäischer Ebene gestärkt und ausgebaut werden kann. Die Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen zu fördern und sie zu einer aktiven Mitgestaltung der Gesellschaft zu ermutigen, sei gerade angesichts der vielfältigen Herausforderungen unserer Zeit eine wichtige Aufgabe, wie Vasyl Safka, der Vorsitzende des Europäischen Kolpingwerks, in seiner Eröffnungsansprache betonte, für die er aus Czernowitz/Ukraine online zugeschaltet war; gleichzeitig bezeichnete er die Jugendarbeit bei Kolping als einen „Lernort, der

von den jungen Menschen weitgehend selbst gestaltet wird“. An die Verantwortlichen in den Nationalverbänden wurden seitens der Delegierten der Kontinentalratstagung der Wunsch formuliert, für die Bedeutung der Jugendarbeit auf europäischer Ebene mehr Bewusstsein und mehr Ressourcen zu schaffen. Dort, wo es hauptamtliche Jugendreferent*innen gibt, solle der Einsatz für die Vernetzung mit Jugendlichen in anderen Ländern Europas in der Job Description stärker verankert werden; in jenen Ländern, wo die Jugendarbeit von Freiwilligen getragen wird, müssten diese zumindest organisatorisch unterstützt und entstehende Kosten übernommen werden. Seitens der Kolpingjugend Europa selbst möchte man künftig das Marketing der Angebote und Veranstaltungen ausbauen und auch deren Zielgruppe vergrößern: nicht nur

Kolpingmitglieder sollen angesprochen werden, sondern alle jungen Menschen, die an sozialem Engagement und anderen Werten, für die Kolping steht, Interesse zeigen. Die Kontinentalratstagung wurde hervorragend organisiert vom Vorstand rund um die Stv. Vorsitzende von Kolping Europa, Renate Draskovits, in Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen des serbischen Kolpingwerks, das im Laufe der Tagung seine wichtigsten Sozialprojekte präsentierte, u.a. ein mobiles Programm zur Prävention altersbedingter Krankheiten und eine Initiative zum Berufseinstieg für Frauen. Weitere Höhepunkte der Tagung waren ein Besuch der einst von den Habsburgern erbauten Festung Petrovaradin am nördlichen Donauufer und ein Gottesdienst unter der Leitung von Europapräses Istvan Godri in der katholischen Hauptkirche von Novi Sad.



Wir sind auch Kolping!



Als Ergebnis einer vorbildlichen Zusammenarbeit des Ungarischen Kolping Verbandes und Kolping Augsburg entstand im Jahre 1996 ein Hotel, wo im Sinne Adolph Kolpings Gastfreundschaft großgeschrieben wird. Inzwischen wurde es modernisiert. Der erfolgreiche Betrieb ermöglicht über die ungarische Kolping Stiftung für Familienerholungsurlaub die Förderung verschiedener sozialer Kolping-Projekte. Das Kolping Hotel in Alsópáhok ist das erste Familienhotel in Ungarn! Es schuf hervorragende Bedingungen eines Mehrgenerationen-Urlaubs, und stärkt und fördert somit – gemäß Adolph Kolpings Vorgaben – den

Zusammenhalt der Familien. Der 10 Hektar große Hotelpark mit seinen einzigartigen Pflanzen ist in jeder Jahreszeit eine Augenweide und immer einen Spaziergang wert. Bei Kälte kann man ihn sogar aus dem warmen Pool, vom Kaffeetisch oder durchs Fenster der Flure bewundern. Das Hanami Beauty & Spa steht nicht nur in den Diensten der Schönheit, hier wird auch traditionelle Hévízer Heilkur® unter fachärztlicher Aufsicht angeboten: Hilfe bei Gelenkserkrankung, Rehabilitation nach einer Operation - dies natürlich ohne Krankenhaus-Feeling. Gesundheitsvorsorge, Entspannung, Wellness-Behandlungen gibt es für jede Altersgruppe.

Fast alle Angestellten des Hauses sprechen Deutsch. In direkter Nachbarschaft des Kolping Hotels ist ein Indoor-Erlebnispark. Dort kann man wetterunabhängig Abenteuer und Herausforderung auf höchstem Niveau erleben. Mehr als 30 Attraktionen in drei Etagen auf 3000 m² sorgen für Aktivunterhaltung von 6-106 Jahren. Für Kolping-Hotel-Gäste gibt es Begünstigungen für den Besuch dieser Arena.

Europas größter Heilsee ist nur einen Katzensprung entfernt. Hévíz erwartet sie das ganze Jahr mit einzigartigen Wellness-Erlebnissen (Wassertemperatur im Sommer: 33-35°C, im Winter: 24-26°C).

**Entdecken Sie das Kolping Hotel Spa & Family Resort in Ungarn!
Für Kolpingmitglieder gibt es spezielle Angebote!
Weitere Informationen: www.kolping.hotel.hu/de Telefon: +36 83 344 143**



Einladung zur **KOLPING-Dreiländerwallfahrt** nach Schloss Tanzenberg am Zollfeld zwischen St. Veit/Glan und Klagenfurt

kolping
KÄRNTEN
KOLPING ÖSTERREICH
DIÖZESANVERBAND KÄRNTEN

am Samstag, 2. Sept. 2023



Anfahrtsplan:



Der Diözesanverband Kärnten ladet zur Kolping-Wallfahrt die Steirischen, Slowenischen, Kroatischen und Kärntner Kolpingsfamilien nach Schloss Tanzenberg am Zollfeld zwischen St. Veit/Glan und Klagenfurt herzlichst ein.

Programm:

- 10.00 Uhr** Ankunft und Sammeln am Vorplatz von Schloss Tanzenberg
- 10.45 Uhr** Einzug der KF und Gäste mit Banner zur Messfeier in die Seminarkirche Schloss Tanzenberg
- 11.00 Uhr** Heilige Messe mit Bischofsvertretung durch Diözesanpräses Mag. Kurt Gatterer
- Danach** gemütliches Beisammensein im Schloss, es stehen Menüs zur Auswahl

Wir bitten um rege Teilnahme und wünschen uns Allen eine besinnliche Wallfahrt.

Mag. Kurt Gatterer
Diözesanpräses

Werner Tripolt
Diözesanvorsitzender

Paula Guschelbauer
Diözesanleiter Kolping

Manuel Mitteregger
Diözesanleiter Kolping Jugend

Kontakt:

Paula Guschelbauer
+43 660 101 2001

KOLPING STEIERMARK



PALDAU

50 Jahre Kolpingsfamilie

Bei herrlichem Wetter hat die Kolpingsfamilie Paldau Ende April ihr 50-Jahr-Jubiläum gefeiert, gemeinsam mit Kolping-Präsidentin Christine Leopold, dem Geschäftsführer des Bundesverbandes Albert Pribyl, Vertreter*innen des Landesverbandes und der steirischen Kolpingsfamilien sowie zahlreichen weiteren Festgästen.

Feierlich zogen alle Kolpingsfamilien unter Leitung der Markt Musikkapelle Paldau in die Kirche ein, deren Fenster mit Zitaten Adolph Kolpings geschmückt waren. Die Festmesse wurde vom Paldauer Kolpingchor musikalisch gestaltet.

Zusammen mit Ortspräses Pfarrer Mag. Friedrich Weingartmann zelebrierte Landespräses Msgr. Mag. Wolfgang Koschat den Gottesdienst und hielt auch die Festpredigt, in der er ein Wort unseres Gründers als Leitmotiv für die Arbeit der Kolpingsfamilie darlegte: *„Froh und glücklich machen, trösten und erfreuen ist das Beste, was der Mensch auf dieser Welt ausrichten kann.“*

Beeindruckende Grußworte des Bürgermeisters Karl Konrad, des Landesvorsitzenden Josef Pucher und der Präsidentin Christine Leopold gaben dem Festakt in der Kirche einen wunderbaren Rahmen. Abgerundet wurde der Festakt durch das von Gerlinde Trummer mit lokalem Bezug zur Kolpings-

familie Paldau gedichtete und vorgelesene Kolpinglied. Die anschließende Agape auf dem Kirchplatz ermöglichte einen regen Austausch mit der zahlreich erschienenen Pfarrbevölkerung, ehemaligen Kolpingmitgliedern und Gästen aus nah und fern. Beim gemeinsamen Mittagessen beim Kirchenwirt und dem anschließenden Kaffee und Kuchen im Kolpingheim konnte man sich gemütlich unterhalten und den Tag ausklingen lassen.

Es war ein wunderbares Fest und eine große Freude für die Kolpingsfamilie Paldau, dass so viele der Einladung gefolgt sind. Den Mitgliedern und Mitfeiernden wird dieser 50. Geburtstag der Kolpingsfamilie noch lange in guter Erinnerung bleiben.



Fotos: Kolping Paldau



GRAZ

Landesversammlung Kolping Steiermark

Am 13. Mai fand die diesjährige Landesversammlung im Kolpinghaus Graz statt. Neben dem Tätigkeitsbericht des Landesverbandes, der einzelnen Kolpingsfamilien,

der Planung und Vorschau auf die Veranstaltungen des neuen Arbeitsjahres wurde Daniel Roca als Jugendleiter für weitere drei Jahre wiedergewählt.



Foto: Werner Salzger

JAGERBERG

Herzlichen Glückwunsch zur Vermählung

Am 3. Juni d.J. schlossen Beate Hütter, Vorsitzende der Kolpingsfamilie Jagerberg und Stefan Wachmann in der Pfarrkirche Jagerberg den Bund fürs Leben. Abordnungen der Kolpingsfamilie Jagerberg und des Landesverbandes Kolping Steiermark überbrachten herzliche Glück- und Segenswünsche für den gemeinsamen Lebensweg. Die kirchliche Trauung hielt Landespräses Msgr. Mag. Wolfgang Koschat.



Herzlichen Dank unseren Spendern!

Die Redaktion sagt allen, die den Druck und den Versand der „KOLPING-KONTAKTE“ mit ihrer Spende mittragen, ein herzliches Vergelt's Gott!

Prälat Mag. Leopold Städtler, Graz. Altbürgermeister Alfred Stingl, Graz. Diözesanpräses Mag. Dr. Rudolf Schweinberger, Schlierbach. Pfarrer Mag. Winfried Lembacher, Bärnbach. Präses Mag. Friedrich Weingartmann, Feldbach. Elisabeth Wilfing, Weiz. Ing. Mag. Franz Rinner, Graz. Mag. Wolfgang Retzl, Fohnsdorf. Anton Schrei, Puch/Weiz. Dr. Alois Wolkingner, Graz. Friedhelm Capellari, Kitzbühel. Dr. Anton und Maria Stradner, Jagerberg. Johannes und Margarida Staudinger, Vöcklabruck. Adelinde Walter, Graz. Dipl.Ing. Walter Steiner, Graz. Dr. Georg und Waltraud Doppelhofer, Graz. Johann und Josefine Tropper, St. Stefan i.R. Johannes Sudy, Feldkirchen. Sepp Riedl, St. Stefan i.R. Simon Eiletz, Knittelfeld. Maria Url, Graz. Johann und Irmgard Demmel, St. Margarethen/Knittelfeld. Wilhelm und Sieglinde Pauer, Graz. Franz Suppan, St. Stefan i.R. Gottfried Stoff, Graz. Erwin Weber, Bürs. Johann Fuchsbichler, Graz. Johann Riedl, St. Stefan i.R.

Spenden können Sie mit beiliegendem Zahlschein oder direkt auf unser Konto bei der Raiffeisenlandesbank Steiermark IBAN: AT36380000004425906, BIC: RZSTAT2G einzahlen.

Ein herzliches Vergelt's Gott auch allen anonymen Spendern



Herzlichen Glückwunsch

Zum 95. Geburtstag

KR Franz Rattenegger, KF Knittelfeld

Zum 80. Geburtstag

Heimo Ehgartner, KF Knittelfeld

Mag. Gerfried Bradacs, KF Jagerberg

Zum 75. Geburtstag

Albert Obenauf, KF Paldau

Zum 70. Geburtstag

Mag. Peter Hasenleithner,

Landesleiter Gruppe Kolping

Zum 65. Geburtstag

Peter Kosar, KF Knittelfeld

Erwin Solar, KF St.Stefan i.R.

Zum 60. Geburtstag

Johann Fastl, KF Jagerberg

Zum 55. Geburtstag

Dipl.-Ing Josef Ehrbar, KF Graz

Zum 30. Geburtstag

Dipl.-Ing.Mariella Pucher, KF Graz

Georg Nöhner, KF Weiz



Foto: M. Großmann, pixelio.de

TERMINE

2. September 2023

Internationale Kolpingwallfahrt nach Schloss Tanzenberg am Zollfeld

10:00 Uhr Ankunft und Sammeln am Vorplatz von Schloss Tanzenberg

10:45 Einzug der Teilnehmer

11:00 Uhr Heilige Messe mit Diözesanpräses Mag. Kurt Gatterer
anschließend gemütliches Beisammensein

Nähere Informationen Seite 9

6. Oktober 2023

Landeskonzferenz der steirischen Kolpingsfamilien

im Kolpinghaus Graz, Beginn 19.00 Uhr

21.-28. Oktober 2023

Romfahrt der Steirischen Kolpingsfamilien

Bei Unzustellbarkeit retour an: Adolph-Kolping-Gasse 6, 8010 Graz

Impressum:

Herausgeber und Medieninhaber: Landesverband Kolping Steiermark, Adolph-Kolping-Gasse 6, 8010 Graz. - Schriftleitung: Landesvorsitzender Josef Pucher.

Redaktion: Stefan Salcher, Peter Hasenleithner, Michael Holzer, Werner Salzger, Helga M. Ladenstein, Daniel Roca.

Sollten sie die Zusendung dieser Zeitung nicht mehr wünschen, dann teilen sie uns das bitte telefonisch unter 0316/829470 oder schriftlich an obige Anschrift mit.

Erscheint vierteljährlich; Für Mitglieder, Freunde und Förderer des Kolpingwerkes kostenlos! Offenlegung, Mediengesetz vom 1. Jänner 1982. Blattabsicht: Förderung der statuarischen Ziele des Kolpingwerkes. Blattlinie: katholisch-sozial.

Vereinsvorstand: Josef Pucher, Wolfgang Koschat, Stefan Salcher, Peter Hasenleithner, Daniel Roca, Helga Ladenstein, Edith Allmer.

Namentlich gezeichnete Artikel müssen nicht die Meinung der Redaktion wiedergeben.

Verlagspostamt: 8010 Graz

Erscheinungspostamt: Graz

Pb.b. - GZ 02Z031518 M

Gestaltung, Satz, Druck: Fa. Hildegard Loder, 03132/3225