

# transfer

Forschung ↔ Schule

Heft 10

**Nachhaltig gesund – bewegen, essen,  
kompetenzorientiert lernen**

Sabine Gross / Christine Schöpf  
Martina Überall / Birgit Wild  
Katharina Wirnitzer (Hrsg.)



k linkhardt

# **transfer**

**Forschung ↔ Schule**

## **Herausgeber dieses Hefts**

Dipl. Päd. Sabine Gross BEd BA MA

Dipl. Berufspäd. (Univ.) Christine Schöpf

HS-Prof. Mag.a Dr.in Martina Überall

HS-Prof. Mag.a Dr.in Birgit Wild

HS-Prof. Mag.a Dr.in Katharina Wirnitzer, BEd.

## **Herausgeber der Zeitschrift**

HS-Prof. MMag. Claus Oberhauser, PhD

Gregor Örley, BEd, BA, MA, MSc

Priv.-Doz. Dr.in Margit Raich

## **Redaktion und Lektorat**

Mag.a Kerstin Walz, PhD

Dr.in Inés Pichler

Mag.a Patrizia Bartl, BEd

**transfer**

Forschung ↔ Schule

10. Jahrgang (2024)

Heft 10

Nachhaltig gesund –  
bewegen, essen, kompetenzorientiert lernen

Verlag Julius Klinkhardt  
Bad Heilbrunn • 2024

**k**

Korrespondenzadresse der Redaktion:  
Pädagogische Hochschule Tirol  
transfer Forschung ↔ Schule  
Pastorstraße 7  
A-6010 Innsbruck  
email: [transfer@ph-tirol.ac.at](mailto:transfer@ph-tirol.ac.at)



Erscheinungsweise:  
transfer Forschung ↔ Schule erscheint jährlich, jeweils im Herbst.

Die Hefte sind über den Buchhandel zu beziehen.  
Das Einzelheft kostet EUR (D) 17,90, im Abonnement EUR (D) 17,90 (gegebenenfalls zzgl. Versandkosten).

Bestellungen und Abonnentenbetreuung:  
Verlag Julius Klinkhardt  
Ramsauer Weg 5  
D-83670 Bad Heilbrunn  
Tel: +49 (0)8046-9304  
Fax: +49 (0)8046-9306  
oder nutzen Sie unseren webshop:  
[www.klinkhardt.de](http://www.klinkhardt.de)

## Impressum

Dieser Titel wurde in das Programm des Verlages mittels eines Editorial Review-Verfahrens aufgenommen.  
Für weitere Informationen siehe [www.klinkhardt.de](http://www.klinkhardt.de).

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über <http://dnb.d-nb.de>.

2024 by Julius Klinkhardt.  
Julius Klinkhardt GmbH & Co. KG, Ramsauer Weg 5, 83670 Bad Heilbrunn, [info@klinkhardt.de](mailto:info@klinkhardt.de).

Bildnachweis Umschlagseite 1: © PIRO4D / pixabay.  
Satz: Kay Fretwurst, Spreeau.

Druck und Bindung: Bookstation GmbH, Anzing.  
Printed in Germany 2024.  
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem alterungsbeständigem Papier.



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Die Publikation (mit Ausnahme aller Fotos, Grafiken und Abbildungen) ist veröffentlicht unter der Creative Commons-Lizenz: CC BY-NC-ND 4.0 International <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

ISSN: 2365-3302

ISBN 978-3-7815-6139-7 digital

[doi.org/10.35468/tfs-10-2024](https://doi.org/10.35468/tfs-10-2024)

ISBN 978-3-7815-2683-9 print

# Inhaltsverzeichnis

Editorial ..... 9

## Grundlagenartikel

*Helga Mayr und Gabriele Bogner-Steiner*

Die Bedeutung der Planetary Health Education im 21. Jahrhundert  
The Importance of the Planetary Health Education in the 21st Century ..... 13

*Lukas Gatterer und Katharina C. Wirnitzer*

Wichtige politische und pädagogische Eckpfeiler als Voraussetzung für  
individuelle klimarelevante Entscheidungen im Einklang mit den  
UN-Nachhaltigkeitszielen  
Important political and educational cornerstones as an essential for individual  
climate-relevant decisions in line with the UN Sustainable Development Goals ..... 30

*Karoline Wagner-Sahl*

Tätigkeitsfeld Gesundheitsförderung: mit dem Fokus Ernährungsbildung und  
-prägung im Setting Schule  
Field of Activity in Health Promotion: Focus on Nutrition Education and  
Nutritional Imprinting in the School Setting..... 44

*Mario Vötsch*

Mahlzeit im Wandel: Die strukturelle Verschiebung der Ernährungsverantwortung  
vor dem Hintergrund veränderter Essgewohnheiten  
Meals in transition: The structural shift in nutritional responsibility against the  
backdrop of changing eating habits ..... 60

*Juliana Bhardwaj, Manuel Schätzer, Friedrich Hoppichler, Mohamad Motevalli,  
Derrick R. Tanous, Gerold Wirnitzer, Karl-Heinz Wagner, Clemens Drenowatz,  
Armando Cocca, Gerhard Ruedl, Werner Kirschner und Katharina C. Wirnitzer*

From Science 2 Highschool & University – Eine österreichweite Studie zur  
Prävalenz verschiedener Ernährungsformen und Bewegung & Sport an  
Hochschulen und Universitäten  
From Science 2 High School & University – An Austria-wide study on the  
prevalence of different diets and exercise & sports at colleges and universities..... 71

*Claudia Mair*

Motivation und Engagement von Lehrpersonen – Auswirkungen auf die  
psychische und physische Gesundheit?  
Motivation and commitment of teachers – effects on mental and physical health?..... 92

**Im Dialog**

*Werner Kirschner, Petra Rust und Herwig Ostermann*

Nachhaltig gesund ein Leben lang: bewegen, essen, kompetenzorientiert lernen  
Sustainable health for a lifetime: physically active/exercising, eating, and  
competency-based learning..... 111

**Praxisbeiträge**

*Gabriele Bogner-Steiner, Verena Gritsch, Hendrik Strele und Martina Überall*

Mit dem kinder.kulinarik.weg.tirol unterwegs zu einer nachhaltigen  
Ernährungskultur  
On the way to a sustainable food culture with the kinder.kulinarik.weg.tirol..... 119

*Stefanie Albert, Martina Überall, Maria Lerchbaumer und Christa Meliss*

Foodies mit Köpfchen: Empowerment von Jugendlichen im Sinne einer  
One-Health-konformen, gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Ernährung –  
Ressourcen für Pädagog\*innen  
Foodies with brains: Empowering young people in the sense of a one-health-  
compliant, health-promoting and sustainable diet – resources for educators ..... 128

*Gabriele Bogner-Steiner, Karin Mauracher und  
Marina Riedl*

Mehr Gesundheitskompetenz an Tiroler Schulen – Einblicke in Initiativen  
und Projekte  
More health literacy in Tyrolean schools – insights into initiatives and projects ..... 140

*Inge Zelinka-Roitner, Lukas Teuffl und Christina Breil*

GET – Gesunde Entscheidungen im Schulalltag treffen! Praxisbeitrag und Evaluation  
GET – A project to facilitate healthy decision making in schools ..... 150

*Mohamad Motevalli, Günther Apflauer und Katharina C. Wirnitzer*

Ist der Sportunterricht „fit for the future“?  
Eine Perspektive zur Notwendigkeit, den Bewegungs- und Sportunterricht  
aufzuwerten, zu modernisieren und transformieren  
Is the subject physical education “fit for the future”? A perspective on the necessity  
to upgrade and modernize physical education into lifestyle education ..... 162

*Barbara Wachter*

Das Bewegungsverhalten von Schüler\*innen in der Berufsbildung: die  
Fachschulklassen der LLA-Rotholz im Vergleich mit der HBSC-Studie 2021/22  
The movement behavior of students in vocational education: a comparison  
between school classes at LLA- Rotholz and the HBSC study 2021/22 ..... 173

*Barbara Holstein, Manuel Schätzer, Marlies Hörmann-Wallner,  
Anna Lena Aufschmaiter, Daniela Grach, Christina Lampl, Maria Wakolbinger,  
Eva Winzer, Julia Schätzer, Monika Lechleitner und Friedrich Hoppichler*  
Bewusst trinken – Förderung eines gesunden Trinkverhaltens durch innovative  
Peer-Education sowie Optimierung des Getränkeangebots am Setting Schule  
Healthy hydration – promoting healthy habits of hydration through innovative  
peer education and optimizing the range of beverages on offer in the school setting ..... 182

*Alexandra Kraler und Barbara Schallenmüller*  
Zurück in die Zukunft – Wiederbelebung nachhaltiger textiler Kulturtechniken  
als ganzheitliches Konzept in der Lehrer\*innenbildung  
Back to the Future – Reviving sustainable textile cultural techniques as a  
holistic concept in teacher education ..... 192

**Forschungsskizzen**

*Vanessa Trichas und Thomas Stornig*  
Soziale Ungleichheit als Barriere für die Professionalisierung von  
Ernährungslehrer\*innen  
Social Inequality as a barrier to the professionalization of nutrition teachers ..... 205

*Isabella Benischek, Rudolf Beer und Gabriele Beer*  
Resilienzförderung – ein Beitrag zur nachhaltigen Gesundheitsentwicklung  
Increasing resilience – a contribution to sustainable health development ..... 209

*Elena Engel, Sascha Gell, Raffael Heiss, Kathrin Karsay und Julian Schmidhofer*  
„Influencer-Monitor“ – Eine Citizen Science Studie mit Jugendlichen zu  
Gesundheitsinhalten in sozialen Medien  
„Influencer-Monitor“ – A Citizen Science Study with Adolescents on  
Health Content in Social Media ..... 212

*Alexandra Weghofer und Carmen Steinhöfler*  
Ernährungsbildung im Setting Volksschule – Ergebnisse und Lessons Learned  
aus der Projektevaluation Gesunde Kinder im Burgenland  
Nutritional Education in Elementary Schools – Insights and Lessons from  
the Healthy Children in Burgenland Project Evaluation ..... 217

**Kommentiertes Fallbeispiel**

*Stephan Walch*  
Essverhalten und sein Einfluss auf die Ernährungskompetenz  
Eating Behavior and its Influence on Food Literacy ..... 221

## Editorial

# Nachhaltig gesund – bewegen, essen, kompetenzorientiert lernen

*„Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“*

(Arthur Schopenhauer, 1788–1860)

Der Zusammenhang zwischen Bildung, Gesundheit und Nachhaltigkeit ist – insbesondere durch die Agenda 2030 der United Nations Nachhaltigkeitsziele (UN SDGs) Nr. 3 „Gute Gesundheit und Wohlbefinden“, sowie Nr. 4 „Hochwertige Bildung“ – bereits seit längerer Zeit ein schulisches Kernthema. Bildung beeinflusst nicht nur die Gesundheit, sondern umgekehrt hat diese auch Einfluss auf die Bildung, sowohl auf die des Individuums, als auch auf die der Gesellschaft (Planetary Health). Die individuelle Gesundheit einer Person (Schüler\*in, Lehrer\*in, Schulleiter\*in, etc.) ist Basis für die Gesundheit sowohl einer Gemeinschaft (z. B. Schule, Familie, Region etc.) als auch gesamtgesellschaftlich (für z. B. Österreich, die öffentliche Gesundheit, Public Health, Global Health).

Die COVID-19-Pandemie hat die Gesundheit von Schüler\*innen beeinträchtigt, besonders die mentale Gesundheit. Soziale Determinanten und Lebensstilfaktoren spielen eine wichtige Rolle für nachhaltige Gesundheit. Daher ist schulische Gesundheitsförderung essenziell, um evidenzbasiertes Gesundheitswissen zu vermitteln und nachhaltige Gesundheitskompetenz zu fördern. Dieser Bildungsauftrag ergänzt die „übergreifenden Schlüsselkompetenzen“ der UNESCO.

Die vorliegenden Beiträge befassen sich mit Lern- und Gestaltungspotenzialen ausgewählter theoretischer Ansätze, und stellen innovative Methoden und gelebte Praxis vor. Ergänzt werden die Grundlagen- und Praxisbeiträge mit Skizzen zu aktuellen Ansätzen und Projekten der Forschung.

### Grundlagenartikel

*Der Grundlagenartikel fokussiert einen Aspekt der aktuellen Forschung, vermittelt essentielle Basistheorien, nimmt die Relevanz für (schulische) Praxis in den Blick und verweist auf neue Erkenntnisse sowie auf neue und innovative Anwendungsbereiche bzw. Einsatzmöglichkeiten.*

Helga Mayr und Gabriele Bogner-Steiner beschäftigen sich in ihrem Beitrag mit der Bedeutung der Planetary Health-Education im Anthropozän, mit transformativen Bildungsprozessen zum besseren Verständnis der Komplexität der Zusammenhänge und diskutieren Möglichkeiten, sich aktiv an der Gestaltung einer nachhaltigen Zukunft zu beteiligen.

Lukas Gatterer und Katharina Wirnitzer legen wichtige politische und pädagogische Eckpfeiler als Voraussetzung für individuelle klimarelevante Entscheidungen im Einklang mit den Nachhaltigkeitszielen dar. Der Artikel behandelt Lösungsansätze, um Transformation auf gesamtgesellschaftlicher Ebene erreichen zu können. Fix implementierte Basis-Module in Aus-, Fort und Weiterbildung stellen hierbei einen zentralen Aspekt dar, um ein nachhaltiges und gesundheitsbewusstes Handeln in allen Gesellschaftsschichten zu etablieren.

Karoline Wagner-Sahl hat sich in ihrem Beitrag zum Tätigkeitsfeld Gesundheitsförderung mit dem Fokus Ernährungsbildung und -prägung im Setting Schule mit zwei Zugängen zu nachhaltig besseren Ernährungsentscheidungen auseinandergesetzt.

Mario Vötsch beschäftigt sich eingehend mit dem veränderten Lebensrhythmus in unserer Gesellschaft und der damit einhergehenden Verschiebung von Aufgaben und Zuständigkeiten im Bereich von Essen und Ernährung in seinem Artikel „Mahlzeit im Wandel: Die strukturelle Verschiebung der Ernährungsverantwortung vor dem Hintergrund veränderter Essgewohnheiten“.

Juliana Bhardwaj und Ko-Autor\*innen präsentieren folgend die Ergebnisse einer österreichweiten Studie zur Prävalenz verschiedener Ernährungsformen verknüpft mit Bewegung und Sport an Hochschulen und Universitäten („From Science 2 Highschool & University“).

Wie sich Motivation und Engagement von Lehrpersonen auf ihre psychische und physische Gesundheit auswirken, erläutert im Anschluss ein Artikel von Claudia Mair.

### **Im Dialog**

Im Dialog setzen sich die drei Expert\*innen Werner Kirschner aus dem Bereich Bewegung und Sport, Petra Rust aus dem Ernährungsbereich und Herwig Ostermann als Gesundheitsökonom mit der Querschnittsmaterie *Nachhaltig gesund – bewegen, essen, kompetenzorientiert lernen* mit Informationsfluss, Gesundheitsbewusstsein, Spannungsfeld gesunde Langlebigkeit, Anregungen und Ideen zur Umsetzung im tertiären Bildungsbereich auseinander.

### **Praxisbeiträge**

*Fach-didaktische Beiträge stellen Konzepte und Modelle vor. Diese werden kritisch vor dem theoretischen Fachhintergrund wie auch im Kontext der schulischen Anwendungspraxis reflektiert.*

Gabriele Bogner-Steiner, Verena Gritsch, Hendrik Strele und Martina Überall schildern in ihrem Beitrag „Mit dem kinder.kulinarik.weg.tirol unterwegs zu einer nachhaltigen Ernährungskultur“ die Entstehungsgeschichte und Umsetzung dieses Projektes an Schulen.

Im Beitrag „Foodies mit Köpfchen: Empowerment von Jugendlichen im Sinne einer One-Health-konformen, gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Ernährung – Ressourcen für Pädagog\*innen“ stellen Stefanie Albert, Martina Überall, Maria Lerchbaumer und Christa Meliss fachdidaktische Konzepte und Ressourcen für den Ernährungsunterricht der Sekundarstufe II vor und kombinieren sie mit digitalen Tools.

Der Praxisbeitrag „Mehr Gesundheitskompetenz an Tiroler Schulen – Einblicke in Initiativen und Projekten“ von Gabriele Bogner-Steiner, Karin Mauracher und Marina Riedl gibt wertvolle Einblicke in Initiativen und Projekte, die die Gesundheitskompetenz im schulischen Umfeld stärken können.

Direkt im Anschluss stellen Inge Zelinka-Roitner, Lukas Teufl und Christina Beil das bereits gut etablierte Konzept GET – Gesunde Entscheidungen im Schulalltag vor.

Mohamad Motevalli, Günther Apflauer und Katharina Wirnitzer untermauern in ihrem Beitrag „Ist der Sportunterricht „fit for the future“? – Eine Perspektive zur Notwendigkeit, den Bewegungs- und Sportunterricht aufzuwerten, zu modernisieren und transformieren“ und geben einen Ausblick auf seine mögliche Weiterentwicklung.

Barbara Wachter vergleicht in ihrem Beitrag das Bewegungsverhalten von Schüler\*innen zweier Fachschulklassen der dritten Schulstufe „Betriebs- und Haushaltsmanagement“ der Landeswirtschaftlichen Lehranstalt (LLA) Rotholz mit den Ergebnissen der HBSC-Studie von 2021/22.

Barbara Holstein und Manuel Schätzer et al. berichten über das Pilotprojekt „Bewusst trinken“, welches darauf abzielt, das Trinkverhalten von Schüler\*innen der 6. Schulstufe an zwei steirischen Mittelschulen über ein Schuljahr hinweg zu beobachten und mithilfe eines Interventionspakets aus verhältnis- und verhaltenspräventiven Maßnahmen positiv zu beeinflussen.

In dem Beitrag „Zurück in die Zukunft. Wiederbelebung nachhaltiger textiler Kulturtechniken als ganzheitliches Konzept in der Lehrer\*innenbildung“ zeigen Alexandra Kraler und Barbara Schallmüller an Beispielen auf, wie komplexe Problemstellungen unter Einbeziehung von Aspekten der Nachhaltigkeit behandelt werden können.

## **Forschungsskizzen**

*Forschungsskizzen sind kurze, skizzenhafte Darstellungen aktueller (Forschungs-)Projekte in unterschiedlichen Stadien (geplant – im Gang – abgeschlossen).*

Vanessa Trichas und Thomas Stornig befassen sich in ihrem Beitrag „Soziale Ungleichheit als Barriere für die Professionalisierung in der Ausbildung von Ernährungslehrer\*innen“ mit Maßnahmen zur Schaffung von mehr Chancengleichheit im Hochschulkontext. Die im Beitrag reflektierte Forschung zeigt die Notwendigkeit einer flächendeckend hohen Lehrer\*innenprofessionalisierung als Voraussetzung für „teacher wellbeing“ und Berufserfolg auf.

Isabella Benischek, Rudolf Beer und Gabriele Beer fokussieren in ihrem Beitrag „Resilienzförderung – ein Beitrag zur nachhaltigen Gesundheitsentwicklung: Ein empirisch quantitatives Forschungs- und Entwicklungsprojekt zu einer Resilienzsensiblen (Hoch-)Schule“ das Belastungserleben von Hochschullehrpersonen in ihrem beruflichen Umfeld. Thematisiert wird zudem die Gesundheitsbildung auf Basis wissenschaftlicher Daten und praktischer Erfahrungen.

Elena Engel, Raffael Heiss und Sascha Gell präsentieren die wichtigsten Eckpfeiler zum überaus zeitgemäßen Projekt „Influencer-Monitor“, welches die Lebenspraxis junger Menschen auf Social Media hinsichtlich Gesundheit, Ernährung und Sport genauer unter die Lupe nimmt.

Alexandra Weghofer und Carmen Steinhöfler nehmen in ihrem Beitrag „Ernährungsbildung im Setting Volksschule – Ergebnisse und Lessons Learned aus der Projektevaluation ‚Gesunde Kinder im Burgenland‘“ die Verbesserung der Ernährungskompetenz von Volksschulkindern in den Fokus.

## **Kommentiertes Fallbeispiel**

*Bei einem kommentierten Fallbeispiel handelt es sich um die Beschreibung und Darstellung einer herausfordernden Situation aus dem schulischen oder hochschulischen Berufsalltag.*

Stephan Walch befasst sich in seinem Beitrag „Essverhalten und sein Einfluss auf die Ernährungskompetenz“ mit den praxisrelevanten Einflüssen auf die Stärkung der Ernährungs- und Genusskompetenz und dem Faktor Essatmosphäre.

Besonderer Dank gilt den Fachgutachter\*innen, die die Beiträge mit ihren sachkundigen und anregenden Kommentaren unterstützt haben und somit zur Qualität dieses Heftes maßgeblich beigetragen haben.

### **Sustainably healthy – exercise, eat, learn with a skills-oriented approach**

The connection between education, health, and sustainability has been a core topic in schools for some time, particularly as a result of Agenda 2030 of the United Nations Sustainable Development Goals (UN SDGs) No. 3 “Good health and well-being” and No. 4 “Quality education”. Education not only influences health, but health also influences education, both that of the individual, society, and our planet (Planetary Health). The individual health of a person (student, teacher, school headmaster, etc.) is the basis for the health of both a community (e. g. school, family, region, etc.) and society as a whole (e. g. Austria, public health, global health).

The COVID-19 pandemic has affected the health of students, especially their mental health. Social determinants and lifestyle factors play an important role in sustainable health. School-based health promotion is therefore essential to impart evidence-based health knowledge and promote sustainable health literacy. This educational mandate complements UNESCO’s “overarching key competencies.”

The articles in this special issue deal with the learning and organizational potential of selected theoretical approaches and present innovative methods and practical examples. The theory-oriented and practical contributions are supplemented by outlines of current approaches and research projects.

Special thanks go to the expert reviewers who refined the articles with their knowledgeable and stimulating comments, as well as to the authors, who demonstrated their great expertise in their contributions, significantly enriching this issue. At the center of this special issue is the dialogue, which reflects current socio-political discussions.

Die Herausgeber\*innen

The editors

## transfer Forschung ↔ Schule Heft 10

### Nachhaltig gesund – bewegen, essen, kompetenzorientiert lernen

#### Aus dem Inhalt

Dieses Heft widmet sich dem Zusammenhang zwischen Bildung, Gesundheit und Nachhaltigkeit als schulisches Kernthema. Bildung beeinflusst nicht nur die Gesundheit, sondern umgekehrt hat diese auch Einfluss auf die Bildung, sowohl auf die des Individuums, als auch auf die der Gesellschaft.

- Bedeutung der Planetary und One Health Education im Anthropozän
- Politische und pädagogische Eckpfeiler als Voraussetzung für individuelle nachhaltige Entscheidungen
- Notwendigkeit, das Pflichtfach Bewegung und Sport zukunftsfähig weiterzuentwickeln
- Bewegungs- und Ernährungsbildung zur Stärkung schulischer Gesundheitsförderung
- Sozialer Wandel, veränderter Lebensrhythmus und Aufgaben in der Ernährungs- und Verbraucherbildung
- Prävalenz verschiedener Ernährungsformen im Zusammenhang mit Bewegung und Sport

#### Im Dialog

- Nachhaltig gesund – bewegen, essen, kompetenzorientiert lernen. Werner Kirschner, Herwig Ostermann und Petra Rust im Gespräch

#### Vorschau auf Heft 11 (2025):

Das Heft 11 thematisiert schulübergreifende Kooperationen und deren Bedeutung für die Weiterentwicklung von Bildungseinrichtungen. In Zeiten komplexer werdender Bildungslandschaften und flexiblerer Organisationsformen sind neue, vernetzte Modelle der Zusammenarbeit unerlässlich. Der Fokus liegt auf verschiedenen Formen schulübergreifender Kooperationen wie zum Beispiel Schulnetzwerke, Schulsprengeln, Schulclustern, Campusschulen sowie die Rolle der beteiligten Akteursgruppen.

978-3-7815-2683-9



ISSN 2365-3302

transfer Forschung ↔ Schule Jg. 10 (2024)