

Gesundheitsverhalten der Wienerinnen

Ernährung

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt den Verzehr von **Obst und Gemüse** auf täglicher Basis⁶. Dieser Empfehlung kam im Jahr 2022 die Hälfte der Frauen in Wien (50,9 %) nach (siehe Tabelle 3). Seit der letzten Erhebung im Jahr 2019 (35,6 %) ist der tägliche Obst- und Gemüsekonsum somit gestiegen. **Wienerinnen unterschieden sich im täglichen Obst- und Gemüsekonsum signifikant von Wienern**, die nur zu 32,8 % angaben, täglich Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Dem gegenüber gab im Jahr 2022 ein Viertel der Wienerinnen (25,6 %) an, weder Obst noch Gemüse täglich zu konsumieren. Bei Wienern war der Anteil höher (43,2 %). Jedoch gaben vier Fünftel der Wiener Bevölkerung an, entweder Obst oder Gemüse täglich zu essen – Personen, die nie oder nur selten Obst oder Gemüse essen, gab es hingegen sehr wenig (2,1 %).

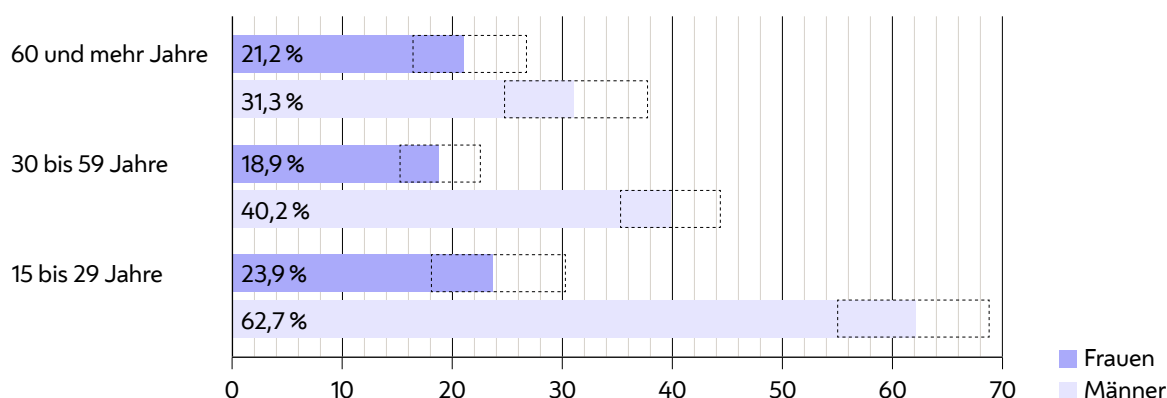
Tabelle 3: Täglicher Konsum von Gemüse und Obst in Wien, nach Geschlecht, 2014 bis 2022

	2014	2019	2022
alle Geschlechter	33,0 %	30,9 %	41,9 %
Frauen	41,0 %	35,6 %	50,9 %
Männer	25,0 %	25,8 %	32,8 %

Quellen: ATHIS 2019 & 2014; EU-SILC 2022

Im Hinblick auf den **Fleischkonsum** empfiehlt die Österreichische Gesellschaft für Ernährung, pro Woche höchstens zwei- bis drei Portionen Fleisch- und Wurstwaren (max. 150g) zu sich zu nehmen. **Fleischwaren werden in Wien häufig konsumiert, von Frauen seltener als von Männern**. Während nur 20,6 % der Frauen angaben, täglich oder beinahe täglich Fleisch zu essen, waren es bei Männern mit 43,3 % mehr als doppelt so viele. **Vegetarisch oder vegan** ernährten sich nur 5,2 % der Wienerinnen bzw. 1,1 % der Wiener. Der Fleischkonsum von Frauen bleibt mit zunehmendem Alter relativ stabil, bei Männern reduziert sich die Häufigkeit mit steigendem Lebensalter (siehe Abbildung 11).

Abbildung 11: Häufigkeit des Fleischkonsums, nach Geschlecht und Altersgruppen, Wien, 2019



Quelle: ATHIS 2019

⁶ Bei empfohlenen Mengen von drei Portionen Gemüse (à 100 – 200 g) und zwei Portionen Obst (à 125 – 150 g), siehe [oerge.at/wissenschaft/empfehlungen-10-regeln-dge](https://www.oerge.at/wissenschaft/empfehlungen-10-regeln-dge)

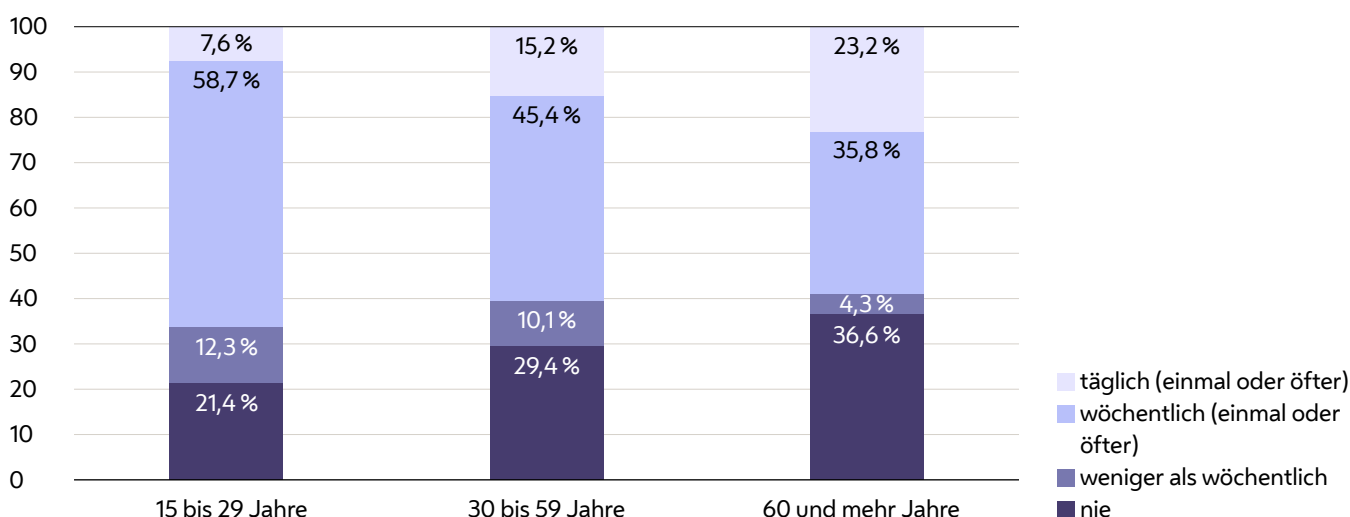
Getränke, die viel Zucker enthalten, sollten laut der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung nur selten konsumiert werden (darunter fallen Soft Drinks, Energy Drinks, Eistee und Limonaden). Wiener*innen gaben im Jahr 2019 an, **selten zuckerhaltige Erfrischungsgetränke** zu konsumieren: Die Mehrheit (41,7 %) gab an, diese nie und 24,7 % seltener als einmal pro Woche zu trinken. Dennoch nahm insgesamt ein Drittel der Wiener Bevölkerung zumindest ein Mal pro Woche zuckerhaltige Getränke zu sich, 10,9 % sogar täglich. Am häufigsten wird der Konsum in der Altersgruppe 15-29 Jahre angegeben – in dieser Altersspanne konsumierten 9,6 % der Wienerinnen zuckerhaltige Erfrischungsgetränke auf täglicher Basis. Signifikant häufiger ist dies bei Wienern derselben Altersgruppe der Fall (21,7 %).

Bewegung

Neben einer gesunden Ernährung zählen das Ausmaß und die Regelmäßigkeit körperlicher Bewegung sowie deren Intensität zu jenen Lebensstilmaßnahmen, die entscheidend zum Erhalt und der Förderung der Gesundheit beitragen können. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt erwachsenen Personen folgende Richtwerte, um Krankheiten vorzubeugen und die Lebensqualität zu steigern: An zwei oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Übungen sowie 150 bis 300 Minuten (2 ½ bis 5 Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75 bis 150 Minuten (1 ¼ bis 2 ½ Stunden) mit höherer Intensität⁷. Entscheidend ist die Kombination aus regelmäßigem Kraft- und Ausdauertraining. Neben diesen Richtwerten zeigen sich bereits bei einem kleineren Ausmaß an Bewegung positive Effekte auf die Gesundheit, besonders beim Wechsel von weitgehender Inaktivität zu einem – auch niedrigem – Bewegungslevel.

Abbildung 12 zeigt das **Bewegungsverhalten** der Wienerinnen im Jahr 2022. Befragt nach sportlicher Betätigung (zum Beispiel Nordic Walking, Ballsport, Joggen, Fahrradfahren, Schwimmen, Aerobic, Rudern oder Badminton für mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung und mit Erhöhung der Herzrate) gaben 15,8 % der Wiener Frauen an, täglich Sport zu betreiben. Die Mehrheit (45,6 %) gab an, **wöchentlich sportlich tätig** zu sein, 9 % weniger als wöchentlich und ganze 29,6 % gaben an, **nie** Sport zu betreiben. Im Vergleich dazu übten Wiener Männer seltener täglich Sport aus (12,7 %), jedoch gaben auch weniger Männer an, nie Sport zu betreiben (26,9 %). Mit zunehmendem Lebensalter vergrößert sich sowohl der Anteil jener Wienerinnen, die täglich Sport ausüben, als auch jener, die nie sportlich tätig sind.

Abbildung 12: Bewegungsverhalten von Wienerinnen ab 15 Jahren im Jahr 2022, nach Alter



Quellen: EU-SILC 2022

⁷ [gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-erwachsene.html](https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-erwachsene.html)

In der ATHIS-Erhebung (2019) wurden Wiener*innen gebeten, anzugeben, wie viel Zeit sie wöchentlich mit bestimmten Bewegungsformen verbringen:

- Wiener*innen gingen pro Woche im Durchschnitt 4 Stunden und 20 Minuten im Alltag **zu Fuß**. Es gab keine signifikanten Unterschiede zwischen den Geschlechtern oder Altersgruppen.
- Die Wiener Bevölkerung fuhr im Schnitt deutlich weniger mit dem **Fahrrad**, nämlich 31,6 Minuten pro Woche. Frauen gaben im Schnitt 21,4 Minuten und somit eine signifikant kürzere Dauer als Männer mit 42,6 Minuten an.
- 2 Stunden und 16 Minuten pro Woche betrieben Wiener*innen **Sport und Fitness**. Frauen im Durchschnitt 2 und Männer 2 1/2 Stunden. Zudem nahm das Ausmaß der Aktivität mit dem Alter bei beiden Geschlechtern ab.
- Beinahe 6 Stunden pro Tag verbrachten Wiener*innen durchschnittlich im **Sitzen**. Frauen saßen im Alltag signifikant weniger (5,6 Stunden) als Männer (6,2 Stunden). Die Altersunterschiede sind nur bei Frauen signifikant: Wienerinnen ab 60 Jahren ruhten im Alltag mit 5,2 Stunden signifikant seltener als im Alter von 15 bis 29 Jahren mit 6,2 Stunden.
- Die Mehrheit der Wiener*innen (42,8 %) legte im Alltag Wege mit der Dauer von 10 Minuten oder länger zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück. Jedoch gaben 6,9 % an, nicht einmal an einem Tag in der Woche 10 Minuten Alltagswege zurückzulegen. Frauen legten unabhängig vom Alter Alltagswege signifikant häufiger zu Fuß bzw. mit dem Fahrrad zurück als Männer.

Risikoverhalten: Konsum von Tabak und Alkohol

Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung haben einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Substanzmissbrauch hingegen kann das Risiko krank zu werden erhöhen. Besonders schädlich wirken sich Rauchen und Alkoholkonsum in der Schwangerschaft und Stillzeit aus, was im Textbeitrag „Rauchen und Alkoholkonsum in Schwangerschaft und Stillzeit“ (Seite 14) im Detail dargestellt wird.

Ein Viertel (25 %) der Wiener Bevölkerung ab 15 Jahren raucht täglich (Stadt Wien 2024, 97; siehe Tabelle 4). Im Vergleich mit der ATHIS- Erhebung aus dem Jahr 2019 (23 %) ergibt sich keine signifikante Veränderung in den letzten Jahren. Jedoch zeigt sich ein signifikanter Rückgang des Rauchverhaltens um 8 Prozentpunkte seit der Erhebung im Jahr 2014. Frauen rauchten mit 19,7 % signifikant seltener als Männer mit 30,4 % – damit hat sich in Wien ein deutlicher Geschlechterunterschied, der zwischenzeitlich verschwunden war, wieder aufgetan. Mit 71,8 % gaben Wienerinnen außerdem signifikant häufiger an, nie zu rauchen (bei Wienern waren es 59,9 %).

Tabelle 4: Tägliches Rauchen von Tabakwaren in Wien, nach Geschlecht, 2014 bis 2022

Fragestellung: *Wie oft rauchen Sie Tabakwaren?*

	2014	2019	2022
alle Geschlechter	33,0 %	22,9 %	25,0 %
Frauen	32,0 %	18,1 %	19,7 %
Männer	33,0 %	28,1 %	30,4 %

Quellen: ATHIS 2019 & 2014; EU-SILC 2022

Bezogen auf den Konsum von Alkohol gab nur ein kleiner Teil der Wiener Bevölkerung an, täglich (oder beinahe täglich) Alkohol zu trinken: Im Jahr 2022 waren es mit insgesamt 3,1 % signifikant seltener Frauen als Männer (mit 4,6 %). Der Anteil jener Wiener*innen, die nie Alkohol konsumieren, ist in den letzten Jahren signifikant gestiegen (siehe Tabelle 5). **Im Jahr 2022 gab ein Drittel der Wiener*innen an, nie Alkohol zu trinken** – Frauen signifikant häufiger als Männer.