

Wenn dieser Newsletter nicht richtig angezeigt wird, klicken Sie bitte hier.



GESUNDHEITSZIELE STEIERMARK

Newsletter März 2024

Im Zeichen von Geschlechter- und Chancengerechtigkeit

Die **Vielfalt von Zielgruppen berücksichtigen und gesundheitliche Chancengerechtigkeit für alle Menschen in der Steiermark sicherstellen** sind zwei der **Steirischen Gesundheitsziele**, die im März ganz oben auf unserer Agenda stehen - und das nicht ohne Grund:

Am **8. März** wird der **Internationale Frauentag** begangen: Er richtet sich gegen die mehrfache Diskriminierung und Ausbeutung von Frauen und Mädchen in aller Welt. Unter dem diesjährigen Motto "We care! Verantwortung und Gerechtigkeit für alle" hat das steirische Bündnis 0803 ein breites Spektrum an **👉 Veranstaltungen** zusammengestellt.

Gleich am **1. März** ist der **Zero Discrimination Day**: Dieser Tag zielt darauf ab, die Gleichheit vor dem Gesetz und in der Praxis in allen Mitgliedsländern der Vereinten Nationen zu fördern. Im Februar 2017 forderte UNAIDS die Menschen dazu auf, „sich für eine Nulldiskriminierung einzusetzen, ihre Stimme zu erheben und zu verhindern, dass Diskriminierung der Verwirklichung von Ambitionen, Zielen und Träumen im Wege steht.“ Der Tag wird besonders von Organisationen wie UNAIDS gefeiert, die sich gegen die Diskriminierung von Menschen mit HIV/AIDS einsetzen.

Lesen Sie dazu und zu weiteren Themen aus der Gesundheitsförderung mehr in der neuen Ausgabe unseres Newsletter!!

Am 8. März ist Weltfrauentag! 🌸 ❤️



Zur Erinnerung für alle tollen Frauen dieser Welt: Wie viel Alkohol können Frauen maximal pro Tag trinken, ohne dabei ihre Gesundheit zu gefährden? Gesunde Frauen können ein kleines Glas Bier (0,4 Liter) oder ungefähr $\frac{1}{4}$ Glas Wein (0,2 Liter) pro Tag trinken. Dann ist wahrscheinlich, dass sie damit ihre Gesundheit nicht gefährden. Und falls Sie noch auf der Suche nach einer Alternative für Prosecco für den Weltfrauentag sind, können Sie sich gerne auf der **👉 „Mehr vom Leben“ - Webseite** Anregungen holen!

Leitfaden für belastete Familien

Problematischer Alkoholkonsum oder eine Alkoholkrankheit betrifft IMMER die ganze Familie. Es leiden alle darunter: Nicht nur der betroffene Elternteil, sondern alle nahen Familienmitglieder. 1 von 10 Kindern oder Jugendlichen ist betroffen. Wie Sie, als Fachkraft, damit umgehen können, erfahren Sie im Leitfaden **ALKOHOLBELASTUNG IN DER FAMILIE?**

Zum Leitfaden **👉 mehr-vom-leben.jetzt**



Ist Chat-GPT der Arzt bzw. die Ärztin von morgen?

Alle reden von künstlicher Intelligenz, ChatGPT und Co. Richtig spannend wird KI in Zusammenhang mit Fragen zur Gesundheit. Wird künstliche Intelligenz bereits im Gesundheitsbereich angewandt, worauf muss ich achten und wie ist das mit Vertrauen und Kontrolle? In der neuen Folge von „Gesund informiert“ ist KI-Experte und Informatiker **Christoph Holz** zu Gast. Sie erfahren, wie Sie die Künstliche Intelligenz für Gesundheitsfragen nutzen können, warum Sie den Hausverstand trotzdem noch brauchen und was KI mit Steinen zu tun hat.

Hier geht's zur neuen Folge [👉 #51 Künstliche Intelligenz](#)

Damit Sie keine Folge mehr versäumen, klicken Sie in Ihrer Podcast-App auf „Folgen“ – das hilft auch uns, noch mehr Menschen mit guten Gesundheitsinfos zu erreichen!



Ab sofort NEU: Das DIGITALE Ernährungstagebuch

Aufzuschreiben, was man isst und trinkt, lohnt sich. Ein Ernährungstagebuch kann in verschiedensten Situationen hilfreich sein. Beispielsweise kann ein Ernährungstagebuch Ansatzpunkte liefern, wenn es darum geht Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten (Fructose, Laktose, ...) auf die Spur zu kommen oder auch tatsächlich abzunehmen.

Um die Anwendung zu erleichtern, steht das Ernährungstagebuch jetzt auch in einer digital ausfüllbaren Version zur Verfügung.

[Download 👉 hier](#)

INES – INovative Ernährungs-Schulungen: Eine Videoserie zur richtigen Ernährung im Alter

Im Rahmen des INES-Projektes wurden von der Med Uni Graz und den Geriatrischen Gesundheitszentren Graz digitale und wissenschaftlich fundierte Schulungs-Videos zum Thema Ernährung älterer Menschen entwickelt. Die Video-Serie stellt eine kostenlose Möglichkeit dar, sich zu verschiedenen Ernährungsthemen zu informieren. Die Videos beschäftigen sich unter anderem mit ausreichender Eiweißzufuhr, Zucker, Ernährung bei Demenz, Kau- und Schluckproblemen, dem Lebensmitteleinkauf oder ausreichender Flüssigkeitszufuhr. Die Stärkung eines gesundheitsfördernden Essverhaltens sowie der Ernährungskompetenz stehen dabei im Fokus. Primäre Zielgruppen sind ältere pflegebedürftige Personen, pflegende Angehörige und 24-Stunden-Betreuer*innen. Die Videos können jedoch auch von professionell Pflegenden und anderen Interessierten genutzt werden.

👉 YouTube Kanal: youtube.com/@ines2023videos/videos

👉 MedUni INES Projekt-Website: medunigraz.at/ines



GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN - Förderungen

Auch im Jahr 2024 ist die Fördermöglichkeit für Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen wieder verfügbar. Die Antragstellung ist von 01.03.-30.09.2024 möglich!

NEUERUNGEN 2024:

- Ab diesem Jahr haben auch Einrichtungen, die noch keine Gemeinschaftsverpflegung anbieten, die Möglichkeit einen vier-stündigen „Einstiegs-Workshop“ in Anspruch zu nehmen.
- Die Förderstufen bzw. Abläufe wurden zusätzlich mittels einer grafischen Darstellung aufbereitet – auch hier finden sich Neuerungen.
- Die Höhe sämtlicher Förderungsbeträge wurde aufgrund von Indexanpassungen und Inflationsentwicklungen angehoben.

Alle Infos 👉 [aktuelle Förderunterlagen](#)



Ein Theater rund um das Thema Demenz

Humorvoll für Demenz sensibilisieren? In einem Theaterstück? Der Verein akzente hat in Kooperation mit dem Gaststubentheater Gößnitz einen unkonventionellen Ansatz gewählt, um über Demenz und regionale Beratungsangebote zu informieren. Die Vorstellungen von "Bei dir war es immer so schön!" starten am 1. März und Sie haben bis 14. April die Chance dabei zu sein. Achtung: Sie müssen schnell sein, denn einige Veranstaltungen sind bereits ausverkauft. Hier gibt's nähere Infos: 👉 [gesund-informiert](#)

Kostenloses E-Learning zum Thema „Schriftliche Entlassungsinformation“

In diesem E-Learning lernen Ärzt*innen alles, was für eine gute Entlassung – egal ob aus dem Krankenhaus oder aus der Ordination – wichtig ist. Es geht um die Erstellung eines verständlichen ärztlichen Entlassungsbriebs. Außerdem sind das ärztliche Entlassungsgespräch sowie gute schriftliche Gesundheitsinformationen Thema im E-Learning.

Das E-Learning ist kostenlos, Zielgruppe sind alle Ärzt*innen im patientennahen Bereich und es gibt 1 DFP-Punkt dafür. Also tun Sie gleich etwas für die Gesundheitskompetenz Ihrer Patient*innen – hier geht's zum 👉 [E-Learning](#)



Handbuch „Gemeinsam am Hof“

Im Projekt „Gemeinsam am Hof“ haben Styria vitalis und Green Care Österreich auf vier Bauernhöfen in Gesunden Gemeinden in der Steiermark erprobt, inwieweit sich Bauernhöfe als Orte der Begegnung aller Altersgruppen eignen. Die Natur im Jahreskreislauf erleben, der Kontakt zu Tieren, etwas mit den eigenen Händen schaffen, Lebensmittel ernten und verarbeiten, in Gemeinschaft lernen und das

eigene Wissen weitergeben – das alles trägt zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden bei und lässt sich gerade auf Bauernhöfen besonders gut erleben. Die gesammelten Erfahrungen wurden in einem Handbuch als Anregung und Leitfaden für andere Gemeinden und Bauernhöfe zusammengefasst.

[👉 Zum Handbuch \(64 Seiten, A5\)](#)



1. März 2024 - 10 Jahre Zero Discrimination Day

Im Jubiläumsjahr des Aktionstages gegen HIV-bezogene Diskriminierung ruft die AIDS-Hilfe Steiermark dazu auf, die Stigmatisierung von Menschen mit HIV zu beenden. Wie die Diskriminierungsmeldungen aus dem Jahr 2023 deutlich zeigen, erleben Menschen mit HIV - wie auch in den vergangenen Jahren - vorwiegend im Gesundheitswesen diskriminierendes Verhalten. Dabei muss der HIV-Status nicht mitgeteilt werden und darf nicht abgefragt werden: weder auf Bewerbungsformularen, noch auf Anmeldungen für Gesundheitseinrichtungen. Menschen mit HIV stellen kein Risiko dar. Das Einhalten der üblichen Hygienebestimmungen ist absolut ausreichend, eine Schlechterstellung bei der Terminvergabe oder Verweigerung der Behandlung ist nicht gerechtfertigt.

Informationen zu HIV und Recht [👉 aids-hilfe.at](#)



Projekt Selbstwert+ — für starke Mädchen* und Frauen*

Das Frauengesundheitszentrum Graz startet wieder mit bewährten Angeboten: Kostenfreie Beratungen und Workshops für Mädchen* und junge Frauen* sowie Multiplikator*innenschulungen. Alle Angebote sind ab sofort buchbar!

- Psychosoziale Einzelberatung à 50 Minuten
- Workshops zu Themen wie
 - Selbstbewusstsein, Selbstwert stärken
 - Kritisches Hinterfragen von Schönheitsidealen — Body-Positivity
 - Umgang mit den eigenen Emotionen
 - Stressmanagement — Umgang mit Stress und Krisen
 - Was heißt psychisch gesund?

Die Angebote richten sich an Mädchen* und junge Frauen* von 12 bis 21 Jahren in sozial schwierigen und benachteiligenden Situationen, mit und ohne Migrationshintergrund. Jugendeinrichtungen, Produktionsschulen/AusbildungsFit, überbetriebliche Lehrlingsbildung, Mädchen*-WGs, besorgte Familienangehörige, ... können die Angebote buchen.



Alle Infos [👉 frauengesundheitszentrum.eu/selbstwert/](http://frauengesundheitszentrum.eu/selbstwert/)



Endometriose-Bezirkstour

Am 05. Februar 2024 wurde der Dokumentarfilm „nicht die regel“ im Rahmen der Endometriose-Bezirkstour im Spiel!Raum Kapfenberg präsentiert. Im Anschluss an den Film fand eine Podiumsdiskussion zur Endometriose-Versorgung in der Steiermark statt.

Die Bezirkstour soll das Bewusstsein für Endometriose stärken und den Weg zur Diagnose erleichtern. Bis September 2024 sind weitere Veranstaltungen in den steirischen Bezirken geplant. Das Projekt des Gesundheitsfonds Steiermark wird in Kooperation mit dem Dachverband der Steirischen Frauen- und Mädchenberatungsstellen umgesetzt. Begleitend dazu wird eine Übersicht der Ansprechpartner*innen zum Thema Endometriose in den steirischen Bezirken zur Verfügung gestellt.

Alle Informationen zu Endometriose, den kommenden Terminen und den Nachbericht zur Veranstaltung in Kapfenberg finden Sie unter [👉 gesund-informiert.at/endometriose](http://gesund-informiert.at/endometriose)



Die verschwiegene Sucht: Medikamentengebrauch und -abhängigkeit

Medikamente helfen Krankheiten zu heilen und Beschwerden zu lindern. Manche von ihnen können aber auch zu einer Abhängigkeits-Erkrankung führen. Das Projekt „Die verschwiegene Sucht 2.1 – Medikamentenabhängigkeit kann jede*n treffen“ sensibilisiert für das Thema und schafft eine gesellschaftliche Auseinandersetzung, denn betroffene Menschen wissen meist nichts von ihrer Abhängigkeit, bis das Medikament ausbleibt.

Im neuen Infoblatt werden Informationen zum Thema Medikamentengebrauch und -abhängigkeit leicht verständlich und in 8 verschiedenen Sprachen kostenlos bereitgestellt.

[👉 Download und Bestellung](#)



Tillmitsch und Krakau sind die „Bewegtesten Gemeinden“ der Steiermark

Die 286 steirischen Gemeinden waren von 14. November bis 14. Februar dazu aufgerufen, sich den Titel „Bewegteste Gemeinde“ der Steiermark und damit ein Bewegungsevent im Wert von 10.000,- Euro zu sichern. Mit der App „spusu Sport“ konnte jede*r Steirer*in so viele Bewegungsminuten wie möglich sammeln und seiner Gemeinde helfen, Platz eins zu holen.

Dabei gab es schließlich zwei Sieger: Die Bewohner*innen von Tillmitsch verzeichneten mit 1,107.962 Bewegungsminuten im Rahmen der gewichteten Wertung 8.147 Bewegungsminuten von jeder/jedem der 136 Teilnehmer*innen, Krakau gewann den Sonderpreis für die meisten Bewegungsminuten insgesamt: 213 teilnehmende Gemeindebürger*innen bewegten sich zusammen 1,170.556

Minuten lang.

Vertreter*innen beider Gemeinden bekamen von Gesundheits-Landesrat Karlheinz Kornhäusl und SP-Klubobmann Hannes Schwarz die Gutscheine der Bewegungsrevolution überreicht.



Bewegtes Revolutionsgespräch in Fürstenfeld



Am 13. Februar fand in der Alpenvereins-Kletterhalle von Fürstenfeld das bewegte „Revolutionsgespräch“ für den Bezirk Hartberg-Fürstenfeld statt. VP-Landesrat Karlheinz Kornhäusl, SP-Klubobmann Hannes Schwarz, Bernd Leinich (Geschäftsführer Gesundheitsfonds Steiermark), Christian Purrer (Präsident ASVÖ Steiermark) und Bewegungsrevolzza Gabi Ruthofer präsentierten dabei nicht nur Bilanz und neueste Fakten und Projekte der Bewegungsrevolution, sondern bekamen auch eine Basis-Einschulung ins Bouldern, das Klettern ohne Kletterseil und Klettergurt in geringer Höhe über dem Boden.

Tour de Steiermark – das halbe Dutzend ist voll!

In den Bezirken Murtal, Murau, Leoben, Südoststeiermark und Weiz konnten bereits länger je neun Stempel bei tollen Ausflugszielen im Zuge der Tour de Steiermark gesammelt werden. Kürzlich wurden auch im Bezirk Leibnitz neun begeh-, erwander- und erradelbare Punkte im Zuge der Bewegungsrevolution ausgeschildert. Wer seinen Bewegungspass mit allen Stempeln befüllt, erhält eine revolutionäre Belohnung.

👉 Infos und Download Stempelpass

Zahl der Mitmachprojekte durchbrach die 300er-Schallmauer!

Geschafft, Schallmauer durchbrochen! Im Rahmen der Mitmachprojekte wurden bislang insgesamt mehr als 310 Projekte zur Förderung eingereicht. Wer auch immer Lust und Ideen hat – die Bewegungsrevolution ist weiterhin für Projekte offen. Jedes geeignete Projekt wird mit bis zu 2.000,- Euro gefördert!

👉 Mitmach-Projekte

Bewegungsrevolution und „Grazer“ suchen den Grazer Geh-Champion

Auf der Suche nach dem Grazer Geh-Champion sind die Bewegungsrevolution und der „Grazer“. Alle, die eine spannende persönliche Geh-Geschichte haben, können diese samt Geh-Foto(s) an redaktion@dergrazer.at schicken und zwei Nächte für zwei Personen im Landhaus Bad Gleichenberg gewinnen!

„Bewegteste Gemeinde 2.0 – Aktiv durch die Fastenzeit“

Eine gute Nachricht gibt es für alle Gemeinden, deren Bewohner*innen vielleicht ein bisschen zu spät ins Rennen um die „Bewegteste Gemeinde“ eingestiegen waren. Bis Karlsamstag, 30. März, gibt es im Rahmen von „Bewegteste Gemeinde 2.0 – Aktiv durch die Fastenzeit“ die Chance auf den nächsten Gewinn. Unter den gleichen Voraussetzungen wie bei der „Bewegtesten Gemeinde“ geht's darum, in der Vorsterzeit möglichst viele Bewegungsminuten zu sammeln. Für die

Heimatgemeinde, vor allem aber für die persönliche Gesundheit. Diesmal ist keine Mindestanzahl an Teilnehmer*innen mehr gefordert, somit zählen absolut alle Minuten, die in einer Gemeinde, unabhängig von deren Größe, gesammelt werden. Am Ende wird es bei „Bewegteste Gemeinde 2.0 – Aktiv durch die Fastenzeit“ drei Sieger geben – jeweils einen in der Kategorie bis 2.500, von 2.501 bis 5.000 und über 5.000 Einwohner*innen. Jede dieser Gemeinden gewinnt ein Bewegungsprojekt im Wert von 5.000,- Euro, unter allen Teilnehmer*innen werden Gutscheine verlost.



*Die Bewegungsrevolution soll vorerst einmal ein Jahr lang möglichst viele Menschen in unserem Bundesland bewegen. Das langfristige Ziel: Mehr gesunde Lebensjahre! Und an die Zahlen heranzukommen, mit denen Schweden aufwarten kann. Dort ist die Lebenserwartung gleich wie in Österreich, die Skandinavier*innen leben aber statistisch 13 Jahre länger ohne chronische Krankheiten als die Steirer*innen.*



Termine

- **6. März:** Altern mit Zukunft-Online Café von 15.00 bis 16.30 Uhr mit Dietmar Schrey zum Thema "**Was hat das Glück im Bauch verloren?**"
👉 Infos und Anmeldung
- **11. März:** Endometriose-Veranstaltung mit dem Film „nicht die regel“ um 18:00 Uhr im Maxoom, Ökopark Hartberg, Am Ökopark 10, 8230 Hartberg. Ticket-Bestellung per Mail an office@frauenberatung-hf.at oder telefonisch unter +43 3332 62862
- **13. März:** Altern mit Zukunft-Online Café von 15.00 bis 16.30 Uhr mit Dr. Bernd Haditsch zum Thema "**Schlaganfall: Vorbeugen, erkennen, behandeln**"
👉 Infos und Anmeldung
- **14.+15. März:** Train the Trainer-Workshop im Projekt „DeESSkalation – Gemeinsam gegen Essstörungen“ mit Mag. Jutta Eppich von 09:00-17:00 im Frauengesundheitszentrum.
👉 Infos und Anmeldung
- **20. März:** Altern mit Zukunft-Online Café von 15.00 bis 16.30 Uhr mit Birgit Meinhard-Schiebel zum Thema "**Bleiben Sie nicht allein!**"
👉 Infos und Anmeldung
- **21. März:** Endometriose-Veranstaltung mit dem Film „nicht die regel“ um 18:00 Uhr im Asia Spa Leoben, In der Au 1/3, 8700 Leoben. Ticket-Bestellung per Mail an frauenberatung@rdk-stmk.at oder telefonisch unter +43 664 88340382
- **25.+26. März:** Introduction NeuroDeeskalation im Projekt „DeESSkalation – Gemeinsam gegen Essstörungen“ mit Mag. Nina Baumgartner von 09:00-17:00 in Graz.
👉 Infos und Anmeldung
- **27. März:** Altern mit Zukunft-Online Café von 15.00 bis 16.30 Uhr mit Marlene Pretis-Schader zum Thema "**Wie kann ich mich um die eigene Gesundheit kümmern und selbst wirksam werden?**"
👉 Infos und Anmeldung
- **AVISO:** Gesundheitscafe der Selbsthilfe Steiermark in Kooperation mit dem KH der Elisabethinen am 18. April zum Thema "Der gesunde Schlaf"

👉 Infos und Anmeldung

- **AVISO:** Fachtagung Sexuelle Gesundheit am 25. April 2024, 16 bis 20 Uhr, FH JOANNEUM Graz. Teilnahme kostenfrei.

👉 Infos**Impressum**

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe März 2024

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: ©Gesundheitsfonds; ©Ulla Sladek; ©Gesundheitsfonds/EkaterinaPaller; ©GEPA;

©Gesundheitsfonds/Hartinger Consulting GmbH;

Newsletter abonnieren oder abmelden

Sollten Sie den Newsletter „Gesundheitsziele“ persönlich noch nicht erhalten bzw. an Kolleg*innen oder Interessierte weiterleiten wollen, bitten wir Sie, sich direkt anzumelden: [Newsletter Anmeldung](#)

Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.