



GESUNDHEITSZIELE STEIERMARK

Newsletter Jänner 2022

Gute Vorsätze ...

gibt es zu Jahresbeginn genug: gesünder ernähren, mehr bewegen, weniger Alkohol trinken, mit dem Rauchen aufhören ... Egal, was Sie sich vorgenommen haben, mit den vielen gesundheitsförderlichen Angeboten in der Steiermark geht es leichter!! Lesen Sie dazu mehr in unserer neuen Ausgabe des Gesundheitsziele-Newsletters.

Auch wir vom Gesundheitsfonds Steiermark haben uns für 2022 etwas vorgenommen: Wir wollen, dass die Steirerinnen und Steirer gesünder sind und länger leben - gemeinsam mit Ihnen und Ihren Angeboten können wir diesem Ziel näher kommen.

Das Team des Gesundheitsfonds Steiermark wünscht Ihnen ein gutes und erfolgreiches Neues Jahr!



"Dry January-Challenge" – Die Steiermark bleibt trocken!

Die Steiermark bleibt ab 1. Jänner einen Monat lang trocken. Die Kampagne „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ holt die international bekannte Initiative „Dry January“ in die Steiermark.

Legen Sie in Sachen Alkohol eine Pause ein und tun Sie Ihrem Körper und Geist etwas Gutes! Wer von Ihnen stellt sich der Challenge? Wer fleißig mitmacht, kann am Ende des Monats auch tolle Preise gewinnen. Wie das geht, erfahren Sie auf der Mehr-vom-Leben Website unter www.mehr-vom-leben.jetzt/jetzt-mitmachen-dry-january-die-steiermark-bleibt-trocken/



#gmiasig Wettbewerb – Das sind die Gewinner

Im Winter 2021 wurde der gmiasige Wettbewerb von **Sterz** ausgerufen und in Kooperation mit dem Gesundheitsfonds Steiermark und der **FH JOANNEUM** (Diätologie) durchgeführt. Die eingereichten Rezepte wurden in einer Fachjury bewertet und nun stehen die Gewinner*innen fest:

- **1. Platz:**
Bunter Herbstsalat mit Kürbis und Kichererbsen
- Den **2. Platz** teilen sich:
- "Steirischer Herbst" - Ofenkürbis auf herbstlichem Gemüse-Ragout und Topinamburcreme

- Geschmorte Pastinake mit Radicchio, Frischkäse, Topinambur-Chip und Kürbiskerncrunch
- Steirisches Sushi by Melissa

Alle inspirierenden Rezepte (inkl. Fotos) finden Sie hier: www.sterz.info/gewinner-des-gmiasigen-wettbewerbs-mit-sterz/

Das Gewinner-Rezept wird darüber hinaus in die gmiasige Rezeptsammlung aufgenommen und auf der Website des Gesundheitsfonds Steiermark - samt der neuen Winterrezepte - zur Verfügung stehen.

Zu den **Rezepten**



Gesünder ernähren – auch Ihr Vorsatz für 2022?

Die Feiertage sind vorbei und viele starten dynamisch mit guten Vorsätzen ins neue Jahr. Gesundere Ernährung ist da bei vielen Menschen ein Thema. Und zu einer gesunden Ernährung gehören auch **Vollkorn-Produkte**. Deshalb dreht sich in der neuen Folge von „Gesund informiert“ alles rund um das Thema Vollkorn. Als Expertin zu Gast war **Mag. Martina Steiner**, Leiterin der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung in der Steiermark. Sie erfahren, wie Sie Vollkorn-Produkte beim Einkaufen erkennen, welche Vor- und Nachteile das volle Korn hat und warum Ballaststoffe eigentlich gar kein Ballast sind.

Gleich Reinhören und abonnieren unter: www.gesund-informiert.at/podcast-gesundheit-ist-hoerbar

P.S.: Am 7. Jänner erscheint bereits die nächste Folge – diesmal zum Thema: „Vorsätze für 2022 – Wie schaffe ich es, sie umzusetzen?“



WUSSTEN SIE, DASS ...

sich nur knapp die Hälfte der Steirerinnen und Steirer zwischen 20 und 65 Jahren in ihrer Freizeit in einem gesundheitsförderlichen Ausmaß bewegen?

Mehr interessante Daten und Fakten zum Bewegungsverhalten der Steirer*innen finden Sie im Gesundheitsbericht 2020 für die Steiermark.

[Zum Gesundheitsbericht](#)



Neue Unterlagen: Sporternährung für Jugendliche – jetzt vorbestellen!

Zum Thema Sporternährung sind viele ungesicherte und mitunter falsche Informationen im Umlauf, die junge Sportler*innen verwirren. Aus diesem Grund haben der **Gesundheitsfonds Steiermark** und die **Medizinische Universität Graz** unter Mitarbeit der **FH JOANNEUM** sowie der **Österreichischen Gesellschaft für Sporternährung** wissenschaftlich gesicherte Unterlagen zum Thema Sporternährung für Jugendliche erstellt.

Die Unterlagen richten sich an **Jugendliche im Alter von 14–19 Jahren**, die sich regelmäßig sportlich betätigen, an Hobbysportler*innen sowie an jene, die Leistungssport betreiben. Die Informationen beziehen sich auf leichtes und intensiveres Training, nicht aber auf sehr harte Trainingstage, die Wettkampfvorbereitung und den Wettkampf. Hierfür gibt es weitere spezifische Empfehlungen.

Gedruckte Unterlagen können bis zum 14.01.2022 vorbestellt werden. **Hier** können Sie die Unterlagen vorab ansehen.

Jetzt **bestellen**

Empfehlungen zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz

Die österreichische **Gesundheitskompetenz-Erhebung 2020** ermöglicht einen aktualisierten Blick auf die Daten zur Gesundheitskompetenz der Bevölkerung. Auf Basis der Ergebnisse dieser Erhebung wurden von einer Arbeitsgruppe der **Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz** Empfehlungen erarbeitet. Die Empfehlungen sind breit ausgerichtet und wenden sich an alle, die an der Verbesserung der Gesundheitskompetenz in Österreich interessiert sind.

Hier finden Sie den Bericht zu den Empfehlungen: oepgk.at/wp-content/uploads/2021/08/hls19-at-bericht-bf.pdf

Zigarettenautomaten müssen Warnhinweise zeigen

Ein Urteil des Europäischen Gerichtshofs stellt fest: Bild-Text-Warnhinweise auf Zigaretten-Packungen gelten nicht nur für Verpackungen selbst. Auch Automaten müssen sie zeigen.

Mehr



Naturspielplätze

Mit Dezember 2021 ist das Projekt „**Get out – Raus ins Freie!**“ von Styria vitalis zu Ende gegangen. Im Rahmen des Projektes wurden in Raaba-Grambach, Straß in Steiermark und Thannhausen gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen freie Außenflächen zu attraktiven Naturspielplätzen umgestaltet. Die neuen Bewegungsangebote sollen sowohl Kinder als auch Eltern dazu motivieren, mehr Zeit im Freien zu verbringen.

Tipps aus dem Projekt, was bei der Gestaltung einer Freifläche alles zu berücksichtigen ist, können interessierte Gemeinden auf der Projektseite nachlesen: styriavitalis.at/get-out/



Video: Glücksspielsucht - Ein Betroffener erzählt

Die **Fachstelle Glücksspielsucht Steiermark** hat mit Gerald Pfeiffer ein Video über seine Glücksspielsucht produziert. Er erzählt wie und warum er zu spielen begonnen hat, über Schuldgefühle, negative Gedanken und wie ihm ein spielfreies Leben gelang.

Das 15-minütige Video kann im Unterricht, für Vorträge und Workshops eingesetzt werden und ist auf Youtube abrufbar: www.youtube.com/watch



Onlineselbsthilfe für psychische Gesundheit

Die Homepage IstOkay.at ist ein neues **Selbsthilfeprogramm zur Verbesserung der psychischen Gesundheit** von Jugendlichen. Entwickelt wurde es von der Donau-Universität Krems, Basis waren Studien während der Krise.



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Jänner 2022

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: © Günter Simmerl

Newsletter abonnieren oder abmelden

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

Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.