



Sommer, Sonne, Sonnenschein ...

Wenn auch das sommerliche Hochdruck-Wetter noch ein wenig zu wünschen übrig lässt, an gesundheitsförderlichen Angeboten in der Steiermark mangelt es nicht. Im Juli laden wir Sie wieder zu mehr Gemüse ein - die neuen Broschüren unserer Fach- und Koordinationsstelle bieten reichlich Auswahl an vegetarischen Gerichten. Und auch wenn die "Grüne Haube" schon 30 wird - alt sieht sie dabei noch gar nicht aus.

Außerdem berichten wir im Juli-Newsletter über ein Projekt des Frauengesundheitszentrums zur Gewaltprävention und informieren über verschiedene Beratungsangebote aus dem Suchtbereich.

*Übrigens: Wenn Sie nach wie vor viel Zeit in Videokonferenzen verbringen, lohnt sich vorab ein Blick auf die Website des deutschen **Bundeszentrums für Ernährung**: Hier finden Sie tolle Tipps für Pausen und souveränes Verhalten im virtuellen Raum.*

Viel Spaß mit dem Gesundheitsziele-Newsletter im Juli!



Mehr Gemüse am Teller - für ein gesundes Körpergewicht

Übergewicht ist ein Problem - nicht nur gesundheitlich, sondern auch auf der sozialen Ebene. So haben Kinder mit einem gesunden Körpergewicht eine 13% höhere Chance gute Schulnoten zu bekommen als Kinder mit Adipositas. Dies ist im OECD-Report "The Heavy Burden of Obesity" nachzulesen. Aber nicht nur die Auswirkungen von Adipositas werden in diesem Bericht genannt, sondern auch Maßnahmen dagegen, wie z. B. Kampagnen.

Hier hat die Steiermark einiges zu bieten, wie z. B. unsere "Sei amol g'miasig" Kampagne, die auch Schulkinder bzw. Jugendliche erreicht. Diese Kampagne setzt ganz bewusst nur auf einen Bestandteil unserer Ernährung, nämlich das Gemüse. Von Gemüse essen wir alle viel zu wenig. Dabei ist es nährstoffreich und kalorienarm. Da dürfen wir alle zuschlagen und auch in Hinblick auf Übergewicht bzw. Adipositas kristallisiert sich Gemüse als wichtiges Element heraus.

Dabei ist wichtig: Denken Sie daran, wovon Sie mehr essen sollten (eben Gemüse), und nicht wovon weniger.

Gute Rezepte, die Sie beim Gemüseschlemmen unterstützen, finden Sie unter www.gmiasig.at



Karte "Rat und Hilfe"

Wir trinken gerne Bier, Wein und Schnaps. Es bieten sich viele Gelegenheiten, weil wir gewöhnt sind bei Feiern, am Abend, zwischendrin mit Freunden und zum Entspannen ein Glaserl oder mehr zu trinken. Der Weg vom normalen Konsum hin zur Sucht ist schleichend. Betroffene merken oft gar nicht, dass sie nicht mehr „ohne“ können. Umso wichtiger ist es, über die Hilfseinrichtungen in der Steiermark Bescheid zu wissen. Dank der neuen Karte „Rat und Hilfe“, können Sie die Beratungs- und Hilfseinrichtungen in der Steiermark mittels QR- Code abrufen.

Bestellbar ist die Karte unter www.mehr-vom-leben.jetzt/infomaterialien/#suchthilfe



30 Jahre Grüne Haube

Ausgehend von der Steiermark hat die von Styria vitalis verliehene und jährlich kontrollierte Gewährleistungsmarke mit frischer, vegetarischer Vollwertküche Bundesland für Bundesland erobert.

Gäste finden bei jeder Hauptmahlzeit ein frisch zubereitetes, durchgängig vollwertig-vegetarisches Speisenangebot. Getreidearten sowie saisonales Gemüse, kombiniert mit Milchprodukten und Ei sind den Fleischspeisen gleichwertig präsentiert. Grüne Haube-Gerichte enthalten keine Auszugsmehle, keine Convenience-Produkte und sind nicht frittiert.

Viele Grüne Haube-Betriebe sind familiengeführte Hotels und Restaurants. Sie positionieren sich als qualitätsbewusste, kreativen Genuss vermittelnde Gesundheitsbetriebe. Somit bereichert die Grüne Haube zunehmend das Segment der Wellness-, Gesundheits- und Kurhäuser.

Mehr Infos: www.gruenehaube.at/



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
Lebten. Angeltan. Duzen.

Gesundheitliche Folgen von Gewalt - Hinschauen und nachfragen hilft

Bei diesem Projekt des Frauengesundheitszentrums im Auftrag des Gesundheitsfonds Steiermark geht es darum, Mitarbeiter*innen und Institutionen des Gesundheitswesens im Umgang mit von Gewalt Betroffenen zu stärken – unter anderem durch Fortbildungen. Im Juli wird ein Katalog mit einer Auswahl an Fortbildungsangeboten verschickt. Krankenhäuser, Praxen oder etwa Gesundheitszentren können diese für ihre Mitarbeiter*innen kostenfrei im Rahmen des Projektes buchen. Die Referent*innen kommen unter anderem aus dem Gewaltschutzbereich und haben jahrelange Erfahrung. Geplant sind Veranstaltungen zum Umgang mit häuslicher Gewalt, zum Umgang mit Trauma und zu psychischen Langzeitfolgen von Gewalt, zum rechtlichen Rahmen – Stichwort Anzeigepflicht – und mehr.

www.frauengesundheitszentrum.eu/gesundheit-vertraegt-keine-gewalt-hinschauen-und-nachfragen-hilft/



Vegetarische Gerichte als 1. Wahl!

In der neuesten Unterstützungshilfe für eine gesunde Gemeinschaftsverpflegung dreht sich alles um vegetarische Gerichte: Die Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark bemüht sich mit ihrer Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN auch um ein optimiertes Angebot in der Gemeinschaftsverpflegung. Wichtig ist dabei die Schaffung von gesundheitsförderlichen und attraktiven Angeboten, die von den EsserInnen auch wirklich angenommen werden. Neu erschienen ist jetzt die Broschüre „So werden Ihre vegetarischen Gerichte ein Erfolg“.

Mit dieser Broschüre werden Tipps gegeben, wie vegetarische Gerichte von der zweiten zur ersten Wahl werden können. Als Erfolgsfaktoren wurden eine gute Speiseplangestaltung, die Einbindung der Gäste (inkl. Kommunikation/Marketing) und gute Rezepte identifiziert. Auch (regionale) vegetarische Hitgerichte werden in der Broschüre angeführt. Was vielleicht überrascht: Köchinnen und Köche berichten, dass Gerichte, die eine rote Sauce haben, besser angenommen werden und Gemüsecremesuppen sind dann ein Hit, wenn es auch Croutons dazu gibt.

Mehr dazu in der Broschüre:

Steirische Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung: So werden Ihre vegetarischen Gerichte ein Erfolg!



Zusatzstoffe in Tabak: Nicht mehr alles ist möglich

Zusatzstoffe in Tabak schwächen negative Effekten des Rauchens wie Husten ab. Nun lenkt das EU-weite Verbot von Menthol in Tabak die Aufmerksamkeit auf das, was im Rauch enthalten ist.

Mehr: www.vivid.at/wissen/tabak/was-ist-tabak/zusatzstoffe/



Neue Online-Beratung der Caritas

Neu gestartet ist im März 2020 die Online Beratung von Kontaktladen und Streetwork der Caritas in Graz im Drogenbereich. Diese stellt eine wichtige Erweiterung der Angebotspalette dar. Über streetwork.caritas-steiermark.at kann man direkt ins Portal einsteigen.

Das neue und kostenlose Beratungsangebot der Caritas Steiermark ist in den Bereichen Wohnungs- und Existenzsicherung sowie Alkohol- und Drogenkonsum angesiedelt. Die Anonymität soll es Betroffenen ermöglichen, auch schwierige Themen offen anzusprechen.

Die MitarbeiterInnen von Kontaktladen & Streetwork bieten KonsumentInnen illegaler Substanzen und Personen, die am Substitutionsprogramm teilnehmen, zeitlich flexible und anonyme psychosoziale Beratung zu unterschiedlichen Themen.



Gesundheitskompetent im Betrieb

Die aktuelle Situation rund um den Coronavirus (COVID-19) zeigt Unternehmen auf, wie wichtig Kompetenzen im Bereich Gesundheitsinformation und Gesundheitskommunikation sind. In der Online-Schulung der FH JOANNEUM lernen TeilnehmerInnen und Teilnehmer, wo gute Gesundheitsinformationen zu finden sind und wie diese einfach verständlich für MitarbeiterInnen und Mitarbeiter aufbereitet werden können. Außerdem entwickeln sie kleine Maßnahmen zur Gestaltung ihres gesundheitskompetenten Betriebes.

Die Online-Schulung wird als Massive Open Online Course (kurz: MOOC) durchgeführt. Dies ist eine Online-Lernplattform, bei der TeilnehmerInnen und Teilnehmer einen Kurs im Internet besuchen.

Start: 25. September 2020

Dauer: 4 Wochen

Zeitaufwand: ca. 3-4 Stunden pro Woche; kostenlos

Mehr Info: www.aufgesundheitskurs.at



Termine

- Im Sommerprogramm von Streetwork Voitsberg wird ein gratis **Suchtpräventions-Workshop zum Thema Alkohol** stattfinden: Beim **#thinkb4udrink-Workshop am 15. Juli 2020 (16:00-20:00)** im „Wohnzimmer“ (Schillerstraße 19, 8570 Voitsberg), der Anlaufstelle von Streetwork Voitsberg, werden gemeinsam alkoholfreie Cocktails gemixt, um Alternativen aufzuzeigen. Außerdem wird ein Rauschbrillen-Parcours angeboten. Jede/r Teilnehmende bekommt ein #thinkb4udrink-Sackerl fürs Mitmachen (mit der Bitte um Voranmeldung, um eine Teilnahmebegrenzung von max. 8 Personen einhalten zu können, Altersgruppe 14-25 Jahre).
 - Aviso: Die **Verleihung des „SALUS“** findet am Dienstag, **13. Oktober 2020, ab 18.00 Uhr** in der Aula der Alten Universität in Graz statt. Gesundheitslandesrätin Dr. Juliane Bogner-Strauß und Ing. Josef Harb, Landesstellenausschuss-Vorsitzender der Österreichischen Gesundheitskasse Steiermark, übergeben die Preise.
 - Aviso: Am **14. und 15. Oktober 2020** dreht sich in Freistadt alles um die Mobilität zu Fuß. Unter dem Motto "Gut zu Fuß daheim und für die Gäste" findet zum vierzehnten mal die **Österreichische Fachkonferenz für FußgängerInnen** statt.
Infos und Anmeldung: www.walk-space.at
 - Aviso: Im **Oktober 2020** startet der **10. Universitätslehrgang Public Health** an der MedUni Graz. Alle Informationen: postgraduate-school.medunigraz.at
 - Aviso: Die **22. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz** des FGÖ mit dem Titel „**Sozialer Zusammenhalt stärkt Gesundheit! Beiträge der Gesundheitsförderung**“ findet am **16. November 2020** im Congress Graz statt.
 - Aviso: Die **Tagung der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (ÖGPH)** findet in Kooperation mit der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG), dem FGÖ und der Sozialversicherung der Selbständigen (SVS) am **17./18. November 2020** im Congress Graz statt.
-

Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Juli 2020

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrngasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@stmk.gv.at

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](#)

Falls Sie keine weitere Zusendung wünschen, klicken Sie bitte hier: [„Newsletter abmelden“](#)

Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.