



Der Herbst treibt's bunt ...

... und bunt sind auch unsere Angebote zur Gesundheitsförderung: Vom Gesunden Kindergarten über neue g'miasige Rezepte bis hin zu Förderungen für Elternvereine und Betriebe für einen risikobewussten Umgang mit Alkohol ist für Alle was dabei.

Außerdem steht der Oktober ganz im Zeichen der Gesundheitskompetenz: Und weil dieses wichtige Thema mehr Aufmerksamkeit braucht, wird im Oktober kräftig getrommelt. Erfahren Sie in einem Sondernewsletter mehr (kommt Mitte Oktober zu Ihnen)!

Viel Spaß beim Lesen!



Gesundheitsförderung: Punktgenaue Angebote für alle Steirerinnen und Steirer

Besondere Zeiten, besondere Initiativen: Seit Monaten bestimmt die Corona-Pandemie unseren Alltag – umso wichtiger ist es, die Rahmenbedingungen für ein möglichst gesundes Leben anzubieten. Das Zauberwort heißt Gesundheitsförderung: Gezielte Maßnahmen zur Unterstützung eines möglichst gesunden Lebensstils tragen ganz wesentlich dazu bei, Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen. Sowohl der Gesundheitsfonds Steiermark als auch die Österreichische Gesundheitskasse bieten eine ganze Reihe von punktgenauen Angeboten für alle Altersgruppen: Von der optimalen Ernährung in der Schwangerschaft bis zur Sturzprophylaxe im Seniorenalter, vom Kindergarten über die Schule bis zum Arbeitsplatz, von der Tabakentwöhnung bis zur psychosozialen Gesundheit.

Mehr zu den Angeboten:

Österreichische Gesundheitskasse
Gesundheitsfonds Steiermark





100 Prozent Genuss auch ohne Alkohol: Instameet - Mocktail mixen

Wie zeigt man, dass Genuss auch ganz wunderbar ohne Alkohol funktioniert? Indem man die besten alkoholfreien Drinks selbst ausprobiert – und das in einem coolen Barambiente mit einem Profi, der weiß, wovon er spricht. Das waren die Grundzutaten für die „Mocktail (=alkoholfreie Cocktails) -Masterclass“ in der Cocktailbar Katze Katze, zu der wir kürzlich ausgewählte steirische BloggerInnen und InstagramerInnen sowie Lifestyle-Medien luden. „Es muss nicht immer Alkohol sein, umgekehrt muss es aber auch nicht immer nur Mineralwasser oder gespritzter Orangensaft sein“, sagt Alexander Knoll von Katze-Katze. Im chilligen Ambiente des Grazer Landhaus-Innenhofs zeigte der Cocktail-Spezialist und Mixologist den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, wie man alkoholfreie Cocktails ganz einfach selbst zubereiten kann.

Weiterlesen: mehr-vom-leben.jetzt/alkoholfreie-cocktail-masterclass-bei-katze-katze-hofsaison/



Bianca Heppner (l.) & Petra Wielender (r.), beide Gesundheitsfonds Steiermark mit Alexander Knoll, Geschäftsführer und Mixologist, Bar Katze Katze; (c)Tim Ertl



Sei amol g'miasig – mit Vitamin C-reichem Kohlrabi

Kohlrabi gibt es noch bis Ende Oktober aus steirischem Anbau. Kohlrabi gehört zwar zur Familie der Kohlgemüse, im Gegensatz zu seinen Verwandten schmeckt er aber mild und ist roh ein knackiges Highlight am Jausentisch.

Was viele nicht wissen: Kohlrabi ist wirklich sehr nährstoffreich und hat sogar mehr Vitamin C pro 100 g als Zitrone (65 mg/100 g vs. 50 mg/100g). Da Vitamin C wärmeempfindlich ist, am besten roh essen. Man kann ihn z.B. in Stifte schneiden und mit g'miasigen Aufstrichen snacken. Oder man genießt den steirischen Kohlrabisalat aus den **Kampagnenrezepten** von Sei amol g'miasig.

Mehr Wissen über Gemüse erhalten Sie auf unseren Instagram-Kanal **#seiamolg'miasig**

Mehr Infos: gmiasig.at





gesunder
KINDER
GARTEN

Wenn Gesundheit zum Kinderspiel wird: Auszeichnung für 21 steirische Kindergärten

Gesunde Pädagoginnen und Betreuerinnen, gesunde Kinder und Eltern – diese Erfolgsformel wird für immer mehr steirische Kindergärten zum Markenzeichen. Bereits zum 2. Mal zeichnet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) und die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) gesunde Kindergärten mit einem Gütesiegel aus.

Neben der Familie trägt der Kindergarten wesentlich zur körperlichen und geistigen Entwicklung der Kinder bei. Das Projekt „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ unterstützt Kindergärten über mehrere Jahre auf dem Weg, Gesundheit für die Kinder, das Kindergarten team und die Eltern erlebbar zu machen. Aktuell begleiten die ÖGK und die BVAEB 185 Kindergärten mit gesundheitsfördernden Maßnahmen. Die 21 ausgezeichneten Kindergärten haben strenge Qualitätskriterien erfüllt und dürfen zu Recht stolz auf ihre Leistungen sein. Die Vision: Durch Lebendigkeit, Offenheit und Freude gelingt allen Beteiligten ein gesundes Miteinander, das Gesundheitsbewusstsein wird gestärkt und wichtige Gesundheitskompetenz vermittelt.

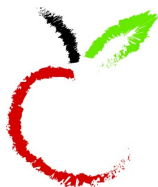
Alle Infos: gesunder-kiga.at



Mehr Gesundheit im Alter durch kostenlose Ernährungsberatung

Die Diätologinnen des Programms „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – daheim und unterwegs“ stärken persönlich und virtuell die Ernährungs kompetenz der steirischen Bevölkerung. Die Herausforderung der Coronakrise wurde als Chance zur Weiterentwicklung des Programms genutzt. So können die diätologischen Beratungen seit dem Frühjahr 2020 auch telefonisch oder virtuell in Anspruch genommen werden. Erste ausgewertete Daten zeigen, dass besonders telefonische Beratungen für ältere Personen eine sehr gute Alternative zur Vor-Ort-Beratung darstellen.

Mehr Info: fh-joanneum.at/blog/gesundheitsliche-chancengerechtigkeit-fuer-alle-altersgruppen/



Gesunde Gemeinde-Regionaltreffen 2020

Die gesellschaftliche Entwicklung verändert das Leben in der Stadt und auf dem Land. Vielerorts können wir beobachten, dass die Infrastruktur von Dörfern zu bröckeln beginnt und damit auch das soziale Leben schrumpft: Die Jungen ziehen weg, Schulen kämpfen ums Überleben, Geschäfte stehen leer. Der österreichische Film „Rettet das Dorf“ zeigt Perspektiven und erzählt von Menschen, die mit ihren Ideen zu einer Entwicklung beitragen, die das Dorf weiterleben lassen.

Im Rahmen der von Styria vitalis organisierten Gesunde Gemeinde-Regionaltreffen werden Ausschnitte aus dem Film gezeigt sowie Umsetzungsideen und Fördermöglichkeiten mit dem Soziologen Rainer Rosegger und dem Landschaftsarchitekten und Ethnologen Manfred Omahna diskutiert. Im Mittelpunkt stehen dabei Möglichkeiten der Belegung von Ortszentren und der Nutzung von Leerständen.

Mehr Info: styriavitalis.at/beratung-begleitung/gemeinde/regionaltreffen/



Mehr-vom-Leben Förderung für Elternvereine

Der Gesundheitsfonds Steiermark vergibt im Zuge der Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ bis zu 700 Euro für Elternvereine, die einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol vorleben.

Eltern sollen eine Vorbildrolle einnehmen und klare Regeln im Umgang mit Alkohol bei Schulveranstaltungen vermitteln. Wie das im Alltag aussieht, wird durch ein Seminar von ExpertInnen angeregt, der durch die Förderung kostenfrei in Anspruch zu nehmen ist.

Steirische Elternvereine an Grundschulen, Mittelschulen, Allgemeinbildenden Höheren Schulen, Berufsbildenden Höheren Schulen und Polytechnischen Schulen können bis 30.10.2020 um die Förderung ansuchen.

Alle Informationen unter mehrvomleben.jetzt/elternvereine/



E-Zigaretten bringen keinen Vorteil bei Entwöhnung

Bisher wurde für E-Zigaretten die Zulassung zur Entwöhnung noch nicht beantragt. Aber sie werden als solche vermarktet. Viele hoffen, durch die E-Zigarette von ihrer Sucht wegzukommen. Aktuelle Studien dämpfen diese Hoffnung nun: Wer auf E-Zigarette umsteigt, bleibt mit deutlich größerer Wahrscheinlichkeit weiterhin abhängig von Nikotin.

Mehr: [E-Zigaretten & Entwöhnung](#)

Sehenswerter Film: „Nikotin: Droge mit Zukunft“

Neuerdings verkünden Tabakkonzerne das „Ende des Rauchens“ und nennen eine „rauchfreie Zukunft“ als ihr Ziel. Aber was hat es mit der propagierten Rauchfreiheit auf sich? Welche Zukunft hat die Droge Nikotin? Wohin entwickelt sich das Rauchen, vor allem mit neueren Produkten wie der E-Zigarette? Die sehenswerte Dokumentation „Nikotin: Droge mit Zukunft“ ist bis 20.11.2020 auf ARTE zu sehen. Prädikat: Unbedingt ansehen!

Mehr: [Film "Nikotin - Droge mit Zukunft"](#)



Förderung für Betriebe abholen!

Jeder Betrieb, egal ob großes, mittleres oder kleines Unternehmen, kann von riskantem Alkoholkonsum belastet sein – und zwar auf allen Hierarchieebenen. ExpertInnen schätzen, dass jede fünfte bis zehnte Mitarbeiterin bzw. jeder fünfte bis zehnte Mitarbeiter in einem Unternehmen riskant oder schädlich Alkohol konsumiert. Ein Blick auf das Thema Alkohol im Betrieb lohnt sich daher! Mit bis zu max. € 6.000.- fördert der Gesundheitsfonds Steiermark in Kooperation mit der Arbeiterkammer und Wirtschaftskammer Steiermark sowie der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt (AUVA) Unternehmen in der Steiermark bei der Umsetzung von Maßnahmen zur Alkoholprävention im Betrieb. Förderansuchen können bis spätestens 01.12.2020 eingereicht werden.

Hier geht's zum Download: mehrvomleben.jetzt/infomaterialien/#betriebsfoerderung

Barrierefreie Jugendschutz Gastro-Unterlage

Ab sofort gibt es auch eine barrierefreie Version der Broschüre „Was darf's zu trinken sein? - Jugendschutz in der Gastronomie. Mittels Screenreader können Interessierte, die von der Stadt Graz und „Mehr vom Leben“ entworfene Broschüre, barrierefrei lesen. Im Alltag ist es schwierig genug den Spagat zwischen Jugendschutz und Wohlfühlatmosphäre zu schaffen. Wir bieten Gastronominnen und Gastronomen einen Jugendschutz- Handlungsleitfaden und geben Tipps für die Kommunikation mit jugendlichen Gästen.

Download hier: mehrvomleben.jetzt





Vergabe des Austrian Health Leadership Award

Das European Health Forum Gastein, eine unabhängige europäische Gesundheitspolitikplattform vergibt seit 12 Jahren im Rahmen der jährlichen Konferenz in Kooperation mit dem Gesundheitsministerium einen European Health (Leadership) Award. Da die heurige Konferenz ausschließlich online veranstaltet wird, wurde die Vergabe eines mit €10.000.- dotierten Austrian Health Leadership Award entschieden, der im Rahmen einer Veranstaltung im Dezember von BM Anschober verliehen wird. Das Ziel ist, innovatives Denken und herausragende Arbeit in Zusammenhang mit den Auswirkungen der COVID-19 Pandemie hervorzuheben und zu unterstützen.

Bewerbungen von Einzelpersonen oder non-for-profit Organisationen sind noch bis 23. Oktober möglich: ehfg.org



Österreich und die Agenda 2030 - Umsetzung der Nachhaltigen Entwicklungsziele (SDGs)

Österreich bekennt sich zur Umsetzung der Agenda 2030 mit ihren 17 Nachhaltigen Entwicklungszielen (Sustainable Development Goals, SDGs) der Vereinten Nationen (VN) im Inland und in der Welt. Bei der Umsetzung der „Gesundheitsziele Österreich“ berücksichtigen das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) und alle Beteiligten auch Synergien zu den SDGs.

Der freiwillige "Nationale Bericht zur Umsetzung der Nachhaltigen Entwicklungsziele / SDGs (FNU)" ist nun **online**.



Termine

- **ABSAGE:** Die wieder ansteigenden Zahlen der Covid 19-Infektionen veranlassen uns dazu, die **Verleihung des Steirischen Qualitätspreis Gesundheit – „SALUS“**, die für den 13. Oktober 2020 geplant war, zum Schutze aller TeilnehmerInnen in diesem Jahr nicht stattfinden zu lassen. Die Würdigung der Personen hinter den beiden Sieger-Projekten ist uns dennoch ein Anliegen, daher findet die Preisverleihung in diesem Jahr in kleinem Rahmen statt.

- **Kostenfreie Schulung zum Thema Gemeinschaftsverpflegung bzw. zu den steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung** für DiätologInnen, ErnährungswissenschaftlerInnen am **10.12.2020 von 10:00-16:00 Uhr im Gesundheitsfonds Steiermark**, Graz.
Mehr Infos: Mag. Martina Steiner, Tel. 0316/877-4846
Anmeldung: [gesundheits.steiermark.at](https://www.gesundheit.steiermark.at)

- **Kostenlose Basisschulung zum Thema Verpflegungsangebot am steirischen Schulbuffet**

Zielgruppe: NEUE BuffetbetreiberInnen und/oder NEUE MitarbeiterInnen sowie interessierte DirektorInnen und Buffetprofis, die ihr Wissen gerne auffrischen möchten.

1.Termin: **15.10.2020, Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr, Ort: JUFA Bruck Weidental**

2.Termin: **21.10.2020, Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr, Ort: virtuell**

Anmeldung und mehr Informationen: Styria vitalis, Andrea Goriupp, andrea.goriupp@styriavitalis.at, 0316 / 82 20 94 – 60

- **Online-Cafés von Altern mit Zukunft: Jeden MITTWOCH (vorerst von 28.10.2020 bis 02.12.2020 – immer von 14 bis 15:30 Uhr). TEILNEHMEN**

TIPP: Ist das alles Neuland für Sie? Keine Sorge...wir helfen Ihnen. Wenn Sie eine kleine Einschulung brauchen, oder einfach im Vorfeld üben möchten, wie das mit dem ONLINE-Café funktioniert, dann melden Sie sich jederzeit – per Mail unter silvia.lackner@ifgp.at oder per Telefon unter 050-235037932 oder 0664-88165675!!!

- **Vorschau: Am 2. November 2020** von 10:00 bis 12:00 Uhr findet wieder ein Netzwerktreffen des Steirischen Gesundheitsförderungsnetzwerks statt. Dieses Mal geht es um die **„Herausforderungen und Chancen für die Gesundheitsförderung in Zeiten einer globalen Pandemie“**. Zur **Anmeldung**

- **Vorschau:** Die Fach- und Koordinationsstelle Ernährung führt am **5. November 2020 von 14:00 bis 15:30 Uhr** eine virtuelle **Platformsitzung Schulbuffet** für alle Stakeholder im Bereich Schulbuffet durch.

Zur **Anmeldung**

Mehr Informationen: Mag. Martina Steiner, 0316/877-4846



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Oktober 2020

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrngasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: © Gesundheitsfonds/Foto Fischer; © Tim Ertl

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.