



Prosit 2021

Was auch immer das Jahr 2021 noch bringen wird, eines steht jetzt schon fest: Das Thema Gesundheit wird uns weiterhin stark beschäftigen. In der Gesundheitsförderung richten wir dabei unseren Blick auf die Ressourcen der Menschen und fördern das, was uns gesund erhält und stark macht.

In diesem Sinn wollen wir vom Gesundheitsfonds Steiermark Sie auch heuer wieder jeden Monat mit Informationen und Neuigkeiten rund um die Gesundheitsziele Steiermark versorgen.

Viel Spaß beim Lesen!



Mit dem „Dry January“ ins neue Jahr starten

Sie sind noch auf der Suche nach einem **guten Vorsatz**? Wie wäre es mit einer Teilnahme am Dry January? Den ganzen Monat lang verzichten Menschen über den ganzen Globus verteilt auf Alkohol. Die Gründe dafür sind vielfältig, ebenso wie die Vorteile:

- ▣ Man spart Geld
- ▣ Der Schlaf und das Energielevel können sich verbessern
- ▣ Der allgemeine Gesundheitszustand profitiert davon
- ▣ Sie setzen Ihre Gewohnheiten in Bezug auf Alkohol auf Reset, um 2021 einen bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu verfolgen

Registrieren Sie sich auf der Website alcoholchange.org.uk/get-involved/campaigns/dry-january für den Dry January 2021: Sie erhalten viele hilfreiche Tipps und motivierende Geschichten von Menschen, die es bereits ausprobiert haben. So wird der „Dry January“ zum Erfolg.





Schon über 50 g'miasige Rezepte auf der Website!

Zeit ist kostbar und nicht alle verbringen ihre Zeit gerne in der Küche. Schnelle Rezeptideen bzw. Rezepte, die sich im Rohr zubereiten lassen, sind daher gefragt. Auf der Seite der Kampagne „Sei amol g'miasig“ werden Sie fündig. Diese Rezepte eignen sich auch ganz wunderbar, um Ihren Neujahrsvorsatz von **MEHR Gemüse** in die Tat umzusetzen!

Ein Tipp: Fangen Sie klein an und machen Sie sich realistische Ziele! Essen Sie z.B. eine Portion Gemüse mehr am Tag als sie es noch 2020 gemacht haben. Oder essen Sie z. B. abends immer auch Gemüse.

Alle Rezepte: gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung



Mein Arztgespräch: Fragen und Antworten

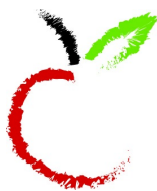
Höchstwahrscheinlich kennen Sie die Situation: Wenn Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin gegenüber sitzen, Ihnen Fragen gestellt werden und Sie neue Informationen erhalten, sind Sie aufgeregt. Kaum haben Sie das Behandlungszimmer verlassen, wissen Sie oft nicht mehr, was der Arzt oder die Ärztin genau zu Ihnen gesagt hat. Zuhause bemerken Sie, dass Sie eine wichtige Frage, die Sie eigentlich stellen wollten, ganz vergessen haben ... Vielen Leuten geht es so.

Sie können etwas dafür tun, damit Ihr Arztgespräch erfolgreich verläuft. Die Unterlage „**Mein Arztgespräch**“ unterstützt Sie in der Vorbereitung optimal!

Sie finden die deutschsprachige und englischsprachige Version hier zum Download:

gesund-informiert.at/arztgesprach





Sozialer Raum statt Leerstand

Die gesellschaftliche Entwicklung verändert das Leben in der Stadt und auf dem Land. Junge ziehen in die Stadt, Ältere bleiben zurück. Infrastruktur, Dienstleistungsangebote und soziale Beziehungen schrumpfen. Gebäude stehen leer, verursachen aber weiterhin Kosten.

Im Rahmen des Projekts „Ortsmitte“ holt Styria vitalis Gemeinden vor den Vorhang, die diese Dynamik umkehren möchten und dabei erproben, ob eine beteiligungsorientierte Neugestaltung zentraler Plätze oder ungenutzter Leerstände zu einer Belebung der Ortskerne beiträgt. So wird aus einem leer stehenden Gasthaus ein Familienzentrum, ein ehemaliges Bezirksgericht zum „Haus der Vereine“ oder eine alte Mühle zum Kultur- und Begegnungsort. Attraktiv gestaltete Ortskerne mit konsumfreien Sitzmöglichkeiten laden zum Verweilen ein und bringen damit Leben in die Ortsmitte.

Mehr Infos: styriavitalis.at/information-service/sozialer-raum/



300 EURO FÜR XUNDE IDEEN ABHOLEN!

Corona, Lockdown und soziale Isolation sind auch für junge Menschen eine Herausforderung. Deshalb steht aktuell vor allem die **Stärkung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen** im Fokus unserer Bemühungen. Aus diesem Grund veranstaltete LOGO jugendmanagement in Kooperation mit dem Gesundheitsfond Steiermark im Rahmen von XUND und DU ein hochkarätiges Online-Symposium mit zahlreichen Experten zu diesem Thema. Ziel dieser Online-Fortbildung war es, theoretische Inputs zum Thema psychische Gesundheit zu liefern, die dann in weiterer Folge im Rahmen eines Projekts praktisch umgesetzt werden können. Das Event kann [hier](#) online nachgesehen werden.

Ebendiese Projekte werden von LOGO jugendmanagement in Kooperation mit dem Gesundheitsfonds Steiermark im Rahmen von XUND und DU mit bis zu **300 Euro** unterstützt. Neben Aktivitäten zur Stärkung der psychischen Gesundheit können auch Initiativen zu allen anderen Gesundheitsthemen eingereicht werden. Hierfür stehen 30.000 Euro zur Verfügung, die im Rahmen des diesjährigen Fördercalls vergeben werden.

Alle Unterlagen zum Fördercall: xund.logo.at/300



Gesund im Alter - Informationen zum Umgang mit Alkohol und Medikamenten

Im Alter wirkt sich der Konsum von Alkohol stärker auf den Körper aus und die Einnahme von Medikamenten nimmt in der Regel zu. Dadurch kann z.B. die Gefahr von Stürzen und Unfällen steigen und es kann zu Wechselwirkungen beim Konsum von Alkohol und Medikamenten kommen.

Die neue **Broschüre von VIVID** widmet sich dem Thema und gibt älteren Menschen und ihnen nahestehenden Personen Informationen zum verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und Medikamenten und zeigt Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfsangebote auf.

Link zur Broschüre: [vivid.at/uploads/APA/](https://www.vivid.at/uploads/APA/)
Kostenlose Bestellmöglichkeit im Onlineshop:
[vivid.at/infomaterial/substanzen-2/erwachsene/](https://www.vivid.at/infomaterial/substanzen-2/erwachsene/)



Termine

- Die Veranstaltung „Ernährung – Mythen versus Fakten“ im Rahmen der Ringvorlesung "Ernährung - Evidenz und Konsequenz" findet am **19. Jänner 2021** im virtuellen Raum statt.
Vortragende: Elisabeth Pail, MSc, MBA, Fachhochschule Joanneum, Graz
Termin: Dienstag, 19. Jänner 2021, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Ort: [phst.webex.com](https://www.phst.webex.com)



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Jänner 2021

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.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](#)

Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.