



GESUNDHEITZIELE STEIERMARK

Newsletter März 2021

Der Lenz ist da!

Das sonnige Wetter und die warmen Temperaturen der letzten Tage haben uns schon die Lust aufs Draußensein leichtgemacht - der meteorologische Frühlingsbeginn am heutigen 1. März unterstützt das noch einmal. Und warum nicht das schöne Wetter gleich zum Garteln nutzen?! Unser G'miasiges Saatgut unterstützt Sie dabei.

Auch viele andere Angebote der steirischen Gesundheitsförderung starten neu durch - scrollen Sie durch unseren Newsletter und vielleicht besuchen Sie den nächsten Online-Kurs gleich auf einer sonnigen Parkbank.

Viel Spaß beim Lesen!



Wanted!! Lieblings-Mocktail

☐ Für unser Mocktail-Rezeptbuch sind wir noch auf der Suche nach alkoholfreien Rezepten aus möglichst regionalen und saisonalen Zutaten. **Schicken Sie uns Ihre „Mocktail-Liebingsrezepte“ auf Facebook oder Instagram bis 17. März!**

Verraten Sie uns Ihren Geheimitipp und mit etwas Glück schafft es Ihr Mocktail in unser Rezeptbuch. Unter allen TeilnehmerInnen verlosen wir außerdem tolle Preise. Alle Infos zu den Teilnahmebedingungen finden Sie hier: [mehr-vom-leben.jetzt](#) ☐



In den Garten - fertig - los!

Die ersten schönen Tage locken in den Garten. Zum Ansäen ist es dort für einige Sorten noch zu früh. Kleine Vorbereitungsarbeiten können aber jedenfalls schon gemacht werden, und im Haus kann man sich ans Gemüsevorziehen machen. Denn: wer im Sommer/Herbst Paradeiser schmausen möchte, muss jetzt die Samen in den Topf geben! Von Sei amol g'miasig gibt es dazu das richtige Saatgut!

g'miasig.at #g'miasig

G'MIASIGES SACKERL

Paradeiser

☀️ sonnig

📅 ab Mitte März im Haus

🪴 gute Gartenerde & kräftige Düngung

🏠 für Garten, Balkon & Terasse (ab Mitte Mai)

GESUNDHEITZIELE STEIERMARK

GESUNDHEITZIELE STEIERMARK

Die Gemüsesamen sind Raritäten aus dem lokalen Arche Noah-Vielfalter-Betrieb "Garten der Vielfalt" in Stainz und aus kontrolliert biologischem Anbau. Verpackt wurden die Samen von **Jugend am Werk Steiermark** in Graz. Die Sackerl sind also ein durch und durch steirisches Produkt!

Folgende Sorten stellen wir den SteirerInnen aktuell zur Verfügung: Paradeiser, Salat, Fisolen, Bohnen, Asiasalate, Gurken, Kürbis und Spinatgewächse kommen im Laufe des Frühlings dazu!

Sie haben Lust aufs Garteln bekommen? Mit unserer detaillierten Anbauanleitung kann beim Großziehen des Gemüses nichts mehr schief gehen. Gerne schicken wir KooperationspartnerInnen wie Jugendzentren und -vereine, Schulen, Seniorenverbänden und anderen steirische Vereinen unsere g'miasigen Sackerl zu! Schreiben Sie einfach ein **Mail an Martina Steiner** von der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark.

Mehr zu Sei amol g'miasig:
[g'miasigegarteln](#)

Thema Corona-Impfung

Sie möchten eine informierte Entscheidung treffen?

Seit kurzem sind in der Europäischen Union und damit auch in Österreich Impfstoffe gegen das Corona-Virus zugelassen. Eine Impfung ist also bereits möglich. Damit Sie den Nutzen und die Risiken der Impfung abwägen können, haben wir für Sie Informationen zusammengestellt.

Mehr dazu finden Sie hier:

www.gesund-informiert.at/gesundheitsthemen/corona-impfung



Mehr-vom-Leben-Betriebsförderung abholen!

Die „Mehr vom Leben“- Betriebsförderung kann ab sofort wieder abgeholt werden. 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 01.12.2021 eingereicht werden.

Hier finden Sie die Details: www.mehr-vom-leben.jetzt/foerderung-fuer-betriebe/



Freie Beratungsplätze beim kostenfreien Ernährungsberatungsprogramm

Essen und Trinken ist während der Corona-Pandemie für viele noch bedeutsamer geworden. Einerseits hat ein guter Ernährungszustand einen positiven Einfluss auf das Immunsystem! Andererseits haben mehr denn je mit ihrem Körpergewicht zu kämpfen. Die Daten aus dem Österreichischen Gesundheitsbericht zeigen einen Zuwachs von Menschen mit Übergewicht und dazu kommen jetzt auch noch die „Lockdown-Kilos“.

Unterstützung bietet das **Ernährungsberatungs-Programm GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN - daheim und unterwegs.**

Im Rahmen des vom von der Fachhochschule JOANNEUM, Institut Diätologie, umgesetzten Programms können Steirerinnen und Steirer **kostenlose Ernährungsberatungen** in ihrem Wohnbezirk außerhalb von Graz in Anspruch nehmen. 12 Diätologinnen stehen dafür in der Steiermark zur Verfügung. Zwei bis fünf persönliche Ernährungsberatungsstunden pro Behandlungsjahr können genutzt werden. Die Diätologinnen beantworteten Fragen rund um das Thema gesunde Ernährung und bieten eine ernährungstherapeutische Beratung an.

Das Programm ergänzt bestehende Ernährungsberatungsangebote und richtet sich speziell an Personen mit keinem bzw. geringem Einkommen. Das Angebot ist zudem besonders geeignet für übergewichtige Personen und Personen ab 60 Jahren. Um am Programm teilnehmen zu können, muss eine Terminvereinbarung direkt mit der zuständigen Diätologin vorgenommen werden. Handelt es sich um eine krankheitsbezogene Ernährungsberatung, wird eine ärztliche Überweisung benötigt. Was in Corona-Zeiten wichtig ist: Die Beratung kann auch telefonisch oder virtuell stattfinden.

Kontakt für eine Terminvereinbarung:

www.fh-joanneum.at/projekt/regionale-ernaehrungsberatung-steiermark



Patenfamilien für Kinder psychisch erkrankter oder belasteter Eltern gesucht

Die Corona-Pandemie hat in vielen Familien Spuren hinterlassen. Vor allem in jenen, die aufgrund der psychischen Erkrankung eines Elternteils ohnedies schon belastet waren. Kinder in diesen Familien stehen oft vor großen Herausforderungen. Manche leiden unter Ängsten und Schuldgefühlen, weil es Mama oder Papa schlecht geht. Andere fühlen sich alleine gelassen oder übernehmen viel zu früh viel zu viel Verantwortung für die Familie. Die Bedürfnisse, Sorgen und Wünsche der Kinder haben da oft wenig Platz. Eine zusätzliche Bezugsperson außerhalb der eigenen Familie kann in dem Fall für Kinder eine große Unterstützung sein.

Ehrenamtliche PatInnen schaffen einen Ausgleich, indem sie Freizeitaktivitäten mit den Kindern umsetzen, ein offenes Ohr für Wünsche und Fragen der Kinder haben, einen Ort der Ruhe anbieten oder den Kindern psychische Erkrankungen erklären.

Aktuell ist Styria vitalis auf der Suche nach interessierten Ehrenamtlichen aus den Bezirken Graz, Graz-Umgebung und Voitsberg, die gerne als Patin oder Pate Kinder zwischen 0 und 12 Jahren in dieser herausfordernden Lebenssituation begleiten und damit unterstützen möchten.

Mehr Infos zum Projekt: styriavitalis.at/patenfamilien/



Wie vom Rauchen loskommen?

Was jemandem hilft, um vom Rauchen loszukommen kann unterschiedlich sein. Die aktuelle „S3-Leitlinie Tabakentwöhnung“ fasst zusammen, was beim Aufhören hilft und was eher nicht.

Mehr: [Leitlinien Entwöhnung](#)

Wie sich Rauchen auf die Zähne auswirkt

Tabak- und Nikotinprodukte werden über den Mund konsumiert. Das kann auf Dauer Auswirkungen auf die **Zahngesundheit** haben.

Mehr: [Rauchen und Zähne](#)



Frauengesundheit online

Das Frauengesundheitszentrum hat für das Frühjahr ein **vielfältiges Programm** zusammengestellt: Das Spektrum reicht von guten Gesundheitsinfos zu Frauengesundheit und Covid-19 bis zu dem Selbstmanagement-Kurs Gesund und aktiv leben, der erstmals online stattfindet. Bewährte Angebote wie die Treffen Schwanger! – Gut begleitet durch 40 Wochen und die Reihe Da unten?! werden sicherheitshalber ebenfalls online weitergeführt.

Das Programm des Frauengesundheitszentrums Graz finden Sie [hier](#).

AmZ-ONLINE-Cafés – Wir trinken den Kaffee mit Ihnen gemeinsam!

Es gibt viele gute Gründe, sich rechtzeitig und bewusst mit dem Thema Altern in der Bevölkerung, dem eigenen ganz persönlichen Älterwerden und mit der Gesundheit auseinanderzusetzen. Altern mit Zukunft unterstützt dabei mit folgenden Angeboten:

Am Mittwoch, 3. März starten die AmZ-Online-Cafés ins Frühjahr. Dr. Georg Ruppe von der Österreichischen Plattform für Interdisziplinäre Altersfragen wird in zwei Cafés über „Gesünder länger leben“ sprechen. Diesmal werden auch auf vielfachen Wunsch die Themen „Demenz“ und „Alter(n)sbilder“ behandelt. Ein Schwerpunkt dabei werden die Unterschiede zwischen Männern und Frauen, speziell bei Thema „Demenz“ und den „Alter(n)sbildern“ sein.

Die **AmZ-Online-Cafés finden von 3. März 2021 bis 28. April 2021** jeden Mittwoch von 14:00 bis 15:30 Uhr online statt.

Das Frühjahrsprogramm und die Anleitung, wie Sie dabei sein können und was Sie dafür benötigen, finden Sie **hier**.



Termine

- Termine im Rahmen der **kostenfreien Online-Ringvorlesung „Ernährung – Evidenz und Konsequenz“**:
 - „Ernährung als Bestimmungsfaktor äußerer sowie innerer Einflussgrößen. Die Prägung des Menschen durch die Familie und das soziale Umfeld“ mit Assoz.-Prof.in Mag. Dr. Sandra Johanna Holasek: **Mittwoch, 3. März 2021, 18.00 Uhr**
 - „Ernährung als Bestimmungsfaktor äußerer sowie innerer Einflussgrößen. Mikrobiom und Ernährung“ mit Univ.-Prof.in Dr.in Christine Moissl-Eichinger: **Mittwoch, 10. März 2021, 18.00 Uhr**
- www.medunigraz.at/ringvorlesung-ernaehrung-evidenz-konsequenz/



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe März 2021

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: © Gesundheitsfonds

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.