Wenn dieser Newsletter nicht richtig angezeigt wird, klicken Sie bitte hier.

GESUNDHEITSZIELE
STEIERMARK

Newsletter Juni 2022

Gut für die Gesundheit

Wenn Sie wissen wollen, was steirisches Kernöl und der Gesundheitsfonds Steiermark miteinander zu tun haben oder wie groß der ökologische Fußabdruck der Tabakindustrie ist, dann lesen Sie doch die neueste Ausgabe unseres Gesundheitsziele-Newsletters.

In dieser Ausgabe finden Sie außerdem noch viele Informationen zu den gesundheitsfördernden Angeboten in der Steiermark: Fort- und Weiterbildungen zum Thema Ernährung, Unterstützungsmöglichkeiten für die Selbsthilfe oder Vorträge im Rahmen von Altern mit Zukunft.

Viel Spaß beim Lesen!

GESUND INFORMIERT ENTSCHEIDEN

Gut für die Gesundheit!

Jede Steirerin und jeder Steirer weiß, dass Kernöl gut für den Salat ist. Die **"Gesund informiert"- Seite** aber ist gut für die Gesundheit!

Und nicht nur das…sie präsentiert sich **im neuen Look und barrierefrei!** „Gesund informiert“ ist DIE steirische Informations-Plattform für Ihre Gesundheitsfragen. Schnell und einfach kommen Sie zu den wichtigsten Infos: Häufige Fragen, Vorteile & Nachteile, Mythen, Rat & Hilfe sowie hilfreiche Links zu weiteren Informationen.

Am besten, Sie überzeugen sich gleich selbst: **www.gesund-informiert.at**

WENIGER ALKOHOL MEHR VOM LEBEN

Andere Länder, andere Sitten 🍹🎉🌴

In der Mehr vom Leben-Rubrik „Andere Länder, andere Sitten“ wird über den Tellerrand geblickt und Menschen aus anderen Ländern bzw. Kulturen gefragt, wie dort mit Alkohol umgegangen wird. Die Reise geht weiter nach Spanien – das Land der Sangrias, Tapas und Fiestas. Mehr dazu finden Sie **hier**.

Sie möchten uns an den Trinkgewohnheiten in Ihrem Land teilhaben lassen? Schreiben Sie an **info@mehr-vom-leben.jetzt**

Über 100 Rezepte für Ihr g'miasiges Leben

Im Rahmen der Kampagne „Sei amol g'miasig" wurden laufend Rezepte gesammelt, ausprobiert und veröffentlicht. Im Frühling 2022 wurde nun die 100-Rezept-Grenze überschritten!
Alle Rezepte sind einfach in der Zubereitung, kostengünstig, können überwiegend mit steirischen Lebensmitteln zubereitet werden und tragen einen Saisonanzeiger.

Neu in der Sammlung sind die Rezepte für einen steirischen **Jausensalat mit Wurst und Käse** (eine g'miasigere Variante der sauren Extrawurst), ausgezeichnete **Pizzamuffins** oder für den **Bert-Pizza-Toast** - die beste Variante, um viel Brokkoli zu essen.

Zur Rezeptsammlung 👉 **www.gmiasig.at**
Link zur **Sei amol g'miasig-Newsletteranmeldung**

WUSSTEN SIE, DASS ...

immer mehr Steirerinnen und Steirer zu Fuß unterwegs sind? 74,4 % der Steirerinnen und Steirer gehen mindestens 3-mal pro Woche zu Fuß, das ist eine Steigerung von etwa 5 % im Vergleich zu 2014.

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

Zum Gesundheitsbericht

Neue Podcast-Folge zum Welt-Nichtrauchertag: Was hilft wirklich beim Aufhören?

Dass Rauchen nicht gesund ist, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Aber wie funktioniert das mit dem Aufhören? In der neuen Folge des „Gesund informiert"-Podcasts ist **Waltraud Posch von VIVID – Fachstelle für Suchtprävention** zu Gast. Sie erfahren, wie und mit wem Sie Aufhören können, was das Aufwachen mit der Nikotinsucht zu tun hat und warum es nie zu früh – aber auch nie zu spät - ist, das Aufhören in Angriff zu nehmen.

Zum 👉 **Podcast**

Podcast-Ausblick: Im Juni erfahren Sie, was Hawaii-Hemden mit der Umwelt zu tun haben… also bleiben Sie gespannt!

Alkohol und Alter

„Ein problematischer Konsum oder eine Alkohol-Abhängigkeit wird bei älteren Menschen häufig nicht oder erst sehr spät bemerkt." Am 5. Mai 2022 fand das Netzwerktreffen „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben" statt. Es widmete sich dem wichtigen, aber oft unterbeleuchteten Thema „Alkohol und Alter". **Wolfgang Zeyringer von VIVID – Fachstelle für Suchtprävention** präsentierte den Schwerpunkt „Alkohol-Prävention im Alter", und berichtete über Erfahrungen und Lessons learned.

Für all jene, die nicht beim Netzwerktreffen sein konnten, gibt es auf der **„Mehr vom Leben"- Webseite** eine Nachlese.

Ernährungsspezifische Fortbildungen für betreute Wohngemeinschaften und Werkstätten

Auch im Sozialbereich sollte es nie an ernährungsspezifischen Fortbildungen fehlen! Diese Fortbildungen sind sowohl für Köch*innen als auch für das betreuende Personal wichtig.

Neu auf der Website von GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN sind daher Fortbildungsideen für Personen, die in betreuten Wohngemeinschaften oder Werkstätten tätig sind. Insbesondere darf auf das **Handbuch für Betreuer*innen von Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen** hingewiesen werden. Dieses wurde von der FH JOANNEUM im Rahmen einer Lehrveranstaltung entwickelt. Das Handbuch zeigt Übungen, die die Betreuer*innen gemeinsam mit den Klient*innen durchführen können und trägt dazu bei, Betreuer*innen in Hinblick auf ihre Vorbildwirkung zu sensibilisieren. Die Inhalte wurden mit Klient*innen und zwei Mitarbeiterinnen des Lebenshilfenetzwerkes abgestimmt.

Zum Handbuch und den Fortbildungsideen 👉 **www.gemeinsam-geniessen.at**

Bilder sagen mehr als tausend Worte!

Die Öffentlichkeitsarbeit ist ein wichtiger Schwerpunkt der Arbeit der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle. Sie stärkt damit die Selbsthilfe, macht die Vielfalt der Angebote sichtbar und erhöht die Akzeptanz von Selbsthilfegruppen in der Gesundheitsversorgung.

Im neuen Imagevideo erfahren Sie mehr über die Arbeit der Service- und Kontaktstelle und bekommen Einblicke in die tägliche Arbeit von Selbsthilfegruppen.

Hier geht's zum Video!
Weitere Videos finden Sie auch auf dem neuen **YouTube Kanal** der Selbsthilfe Steiermark.

„Gesund genießen von klein bis groß“ in Weiz

Im Rahmen eines Projekts der Stadtgemeinde Weiz optimiert Styria vitalis die Verpflegung in den gemeindeeigenen Einrichtungen (Kinderkrippen-, gärten und Schulen). Als Teil des ambitionierten Projektes, das vom Gesundheitsfonds Steiermark gefördert wird, wurden nun in einem innovativen Kurs sogenannte **Verpflegungsmanager*innen** ausgebildet. Diese sind die guten Seelen der Essensausgabe in den Einrichtungen und sorgen vor Ort dafür, dass die Hygienebestimmungen eingehalten werden, die Ausgabe des Essens in einer entspannten Atmosphäre erfolgt und die Kinder gesundheitsförderliches Essen auch mit Freude und Genuss verbinden.

Ende April fand der Abschlusstag des Lehrgangs inkl. Zertifikatsverleihung statt. Wir gratulieren den Teilnehmer*innen herzlich und bedanken uns vor allem dafür, dass mit soviel Engagement und Herzblut an der Optimierung der Verpflegung gearbeitet wird.

*12 Verpflegungsmanager*innen (mit Urkunde in der Hand); Bgm. Erwin Eggenreich, MA MAS; StR. Bettina Bauernhofer (Leiterin des Kindergarten „Bunte Knöpfe Weiz“); Karin Koller, MPH (Styria vitalis); Mag. Martina Karla Steiner (Gesundheitsfonds Steiermark)*

Ein aktives & gesundes Netzwerk

Der **Styria vitalis-Jahresbericht 2021** in Form einer Steiermarkkarte zeigt auf einen Blick, wie sich die Projekte und Programme in Kindergärten, Schulen, Gemeinden und Betrieben auf das ganze Bundesland verteilen und auch immer mehr miteinander verzahnen.
88 Gesunde Gemeinden, 127 Gesunde Schulen sowie 174 Gesunde Kindergärten, 86 Gastronomie- und Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen mit den Naturküche-Auszeichnungen Grüner Teller, Grüne Küche und Grüne Haube, Kariesprophylaxe in allen steirischen Gemeinden sowie Mobilitätsförderung mit Gütesiegel in 60 steirischen Pflegewohnhäusern und Einrichtungen des Betreuten Wohnens.

Download unter: **styriavitalis.at**

GEMEINSAM G’SUND GENIESSEN-Curriculum mit Servicecharakter

Für die **Ausbildung von Tageseltern** gibt es in der Steiermark ein eigenes Curriculum zum Thema Ernährung: Es bietet nicht nur einen Überblick über wichtige Lernziele und -inhalte bei der Ausbildung von Tageseltern und Kinderbetreuer*innen, sondern beinhaltet darüber hinaus auch qualitätsgesicherte Literatur, die bei der Vermittlung des geforderten Ernährungswissens herangezogen werden kann. Empfehlungen für gute und kindgerechte Rezepte runden das Curriculum ab.

Die Überarbeitung wurde von der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse, Programm „Richtig Essen von Anfang an“ sowie dem Land Steiermark, Abteilung 6, durchgeführt. Das aktualisierte Curriculum steht auf der Website von GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN zum **Download** zur verfügung.

Tabak schadet dem Planeten

Rauchen ist nicht nur schlecht für die Gesundheit, sondern auch für den Planeten. Das wurde bei einer Online-Tagung von VIVID – Fachstelle für Suchtprävention anlässlich des **Weltnichtrauchertags** ausführlich erörtert.

Vom Anbau auf den Feldern über die Herstellung bis zum Abfall schadet Tabak unserer Umwelt. Neue Nikotinprodukte wie E-Zigaretten und Tabakerhitzer benötigen auch Akkus, Batterien und Plastik. Insgesamt ist damit der ökologische Fußabdruck der Tabakindustrie enorm groß.

Mehr

XUND und DU: Jugendgesundheitskonferenzen digital & in Präsenz

Die Jugendgesundheitskonferenzen 2022 rücken immer näher. Heuer finden diese erstmals sowohl im bekannten Präsenz-Format als auch als Live-Stream in digitaler Form statt. Neben Live-Einstiegen direkt von der Veranstaltung werden den angemeldeten Schulklassen und Jugendgruppen verschiedene Webinare zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen des Jugendalters angeboten.

Kostenlose Anmeldungen sind sowohl für die Jugendgesundheitskonferenzen in Präsenz als auch für das digitale Format noch möglich:
Informationen & Anmeldung zu den Jugendgesundheitskonferenzen 👉
xund.logo.at/events
Informationen & Anmeldung zu den digitalen Jugendgesundheitskonferenzen 👉
xund.logo.at/DIGI-events-2022

Für Frauen* da

Die Mitarbeiterinnen des **Frauengesundheitszentrums** erreichten letztes Jahr 1549 Frauen* und 40 Männer* mit der telefonischen, digitalen und persönlichen Nutzer*innenbetreuung sowie mit der Bibliothek.
625 Frauen und 80 Männer besuchten 14 Kurse, 31 Gruppen, 1 Gruppenberatung, 13 Workshops und 9 Veranstaltungen für Nutzer*innen. Mit 61 Fortbildungen, 19 Vorträgen, 3 Workshops, einem Expertinnenforum und einer Präsentation konnten 1560 Multiplikator*innen (1369 Frauen und 191 Männer) erreicht werden.

„Es freut uns, dass wir trotz der Corona-Pandemie unseren Auftrag erfüllen konnten und Frauen* und Mädchen* über unterschiedliche Kanäle erreicht haben,“

erklärt Christine Hirtl. „Frauen* und auch Mädchen* sind in dieser Zeit besonders belastet, daher ist es wichtig, dass es eine Anlaufstelle gibt, an die sie sich wenden können.“

Mehr Zahlen und Fakten bietet der **Jahresbericht 2021.**

Termine

- Am **01. Juni 2022 von 14-17:30 Uhr** kommt im Rahmen von Altern mit Zukunft **Dr. Georg Ruppe** für einen Vortrag und ein Gespräch zum Thema „Gesünder länger leben“ nach Voitsberg. **Mehr Informationen**

- Am **29. Juni 2022 von 9:30 bis 14 Uhr** findet wieder eine **AmZ-Austauschrunde in Voitsberg** mit einem spannenden Fachvortrag und ganz viel Austausch statt. **Mehr Informationen**

- Die **Ausstellung "Heilkunst - Zur Geschichte der Medizin"** läuft noch **bis 31. Oktober 2022** im **Schloss Trautenfels**. Die interdisziplinäre Schau gibt einen Überblick von der antiken Medizin bis hin zur modernen Medizintechnik. **www.schloss-trautenfels.at**

- **Aviso**: Die Verleihung des Steirischen **Qualitätspreis Gesundheit 2022 – „SALUS“** findet am Donnerstag, den **20. Oktober 2022**, in der **Aula der Alten Universität Graz** statt

---

GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK

Impressum
Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Juni 2022
Herausgeber und Medieninhaber:
Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;
E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: ©Gesundheitsfonds Steiermark; ©Styria vitalis; ©LOGO jugendmanagement

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.