



Ganz weihnachtlich ...

*gestimmt sind wir schon im Team der Gesundheitsförderung. Kein Wunder - haben wir doch bei der Vorbereitung dieses Newsletters schon überlegt, welche Getränke und Speisen zur Jahreszeit passen und darüber hinaus auch noch die Gesundheit fördern. Gurken sind übrigens nicht nur gesund, sondern auch weihnachtlich - dazu mehr am Ende dieses Newsletters. Freuen Sie sich gemeinsam mit uns auf Punsch und wärmende Suppe und genießen Sie die Weihnachtsfeier mit Ihren Kolleg*innen, selbst wenn sie nur online stattfinden kann.*

Das Team des Gesundheitsfonds Steiermark wünscht Ihnen eine wunderschöne Weihnachtszeit und einen Guten Rutsch!



Mhmmm ...es weihnachtet sehr!

Können Sie den Duft von Weihnachten schon riechen? Kekse, Zimt, Bratäpfel, Tannenzweige und Kerzenschein. Dies alles wird durch den „**Mehr vom Leben**“-**Weihnachtspunsch** so richtig abgerundet. Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!

Der Drink wurde von **Alexander Knoll** (Profi-Barkeeper, Cocktailbar KATZE KATZE) kreiert und von den steirischen Bloggerinnen Carina und Lisa Portenschlager alias **Blondie & Brownie** fotografiert.

Hier geht's zum Rezept: **Weihnachtspunsch**



G'miasiger Auftakt zum Weihnachtsmenü

Im Winter gibt's nur fades Gemüse? Wir finden, das stimmt überhaupt nicht! Auch in der kalten Jahreszeit gibt es saisonales und regionales Gemüse, aus dem man tolle Gerichte zaubern kann.

Wie wär's zum Beispiel mit einem g'schmackigen **Rote-Rüben-Macchiato**?

Das Rezept finden Sie **hier**.



Diabetes – Was macht der Zucker im Blut?

Die süße Adventszeit lädt nicht nur zum Naschen ein, sondern auch zum Podcast-Hören! Anlässlich des **Welt-Diabetes-Tages** am 14. November widmet sich die neue Folge von „Gesund informiert“ dieser Erkrankung. Österreichweit leiden laut Schätzungen rund 600.000 Menschen an Diabetes und viele davon wissen (noch) nichts von ihrer Erkrankung.

Als Experte war diesmal Herr **Univ. Prof. Dr. Hermann Toplak** zu Gast. Sie erfahren, warum man dem Diabetes davongehen kann, wie ein Zuckerbelastungstest funktioniert und warum Wasser das Beste ist, das wir trinken können.

Hier finden Sie die neue Folge: [Gesund informiert](#)



Essgenuss im Alter – Ernährungsgeragogik unterstützt

Die Pädagogische Hochschule Steiermark startet ab 22.02.2022 einen neuen iMoox-Kurs „Essgenuss im Alter – Ernährungsgeragogik unterstützt“. Schwerpunkt dieses MOOCs (Massive Open Online Courses) ist das Anwenden von Methoden der Ernährungsgeragogik als Beitrag zum Erhalten des selbständigen Essens und Trinkens bis ins hohe Alter. Dabei stehen das Verbessern der Lebensqualität und damit das Vermeiden von Mangelernährung im Mittelpunkt.

Der Kurs richtet sich an Lehrende und Lernende an humanberuflichen Schulen oder anderen Ausbildungen zu sozialen Berufen. Er ist auch geeignet für Menschen, die bereits in der Praxis mit älteren Erwachsenen arbeiten, und alle Interessierte. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Mehr Information: www.phst.at
Anmeldung: imoox.at/course/ernge



Gesundheitskompetenz für Schüler*innen mit HeLi-D

Im Projekt HeLi-D wurde ein **adaptives digitales Trainingsprogramm** zur Förderung der Gesundheitskompetenz von Schüler*innen in der Sekundarstufe I entwickelt. Das Besondere am Trainingsprogramm sind die differenzierten Inhalte und der adaptive Charakter des Computerprogramms. So wird es möglich, dass alle Schülerinnen und Schüler einer Klasse unabhängig von ihren individuellen

Kompetenzen in einem inklusiven Setting an ein und demselben Thema arbeiten können.

Das Trainingsprogramm umfasst fünf Module zu gesundheitsbezogenen Themen (Verletzungen, Impfen, Allergien, Antibiotikaresistenz, Brustkrebs). Jedes Modul beinhaltet Informationstexte, Leseverständnisaufgaben und Online-Rechercheaufgaben, gerahmt durch einen narrativen Text (in Form einer Geschichte).

Heli-D ist ein **Open Source-Programm** und kann **kostenfrei** an allen Schulen verwendet werden.

Nähere Informationen und Zugänge zum Programm erhalten Sie beim Projektteam bzw. [hier](#).



Das Beste zum Schluss

Das hier ist eine Weihnachtsgurke, ein kleiner **g'miasiger Baumschmuck**. Sie wird wie die klassischen Weihnachtsgugeln aus Glas geblasen, schaut aber aus wie ein Essiggurkerl.

In den USA wird diese „Christmas Pickle“ im Weihnachtsbaum versteckt und dann mit einigen Zweigen verdeckt, so dass sie auf den ersten Blick nicht sichtbar ist. Wer das Glück hat, die Gurke am **Heiligen Abend** im Baum zuerst zu entdecken, darf sich freuen: Traditionell soll die Weihnachtsgurke dem Finder oder der Finderin in der nächsten Zeit besonders viel **Glück** bescheren. Alternativ darf sich der/die Glückliche ein zusätzliches Geschenk aussuchen oder man hat im Kreis der Familie schon vorab eine kleine Überraschung für den glücklichen Finder besorgt.



Termine



- Die **Altern mit Zukunft-Weihnachtsfeier** findet **online** am **16. Dezember 2021 von 14.00 bis 15.30 Uhr** statt. Zur AmZ-ONLINE-Weihnachtsfeier sind alle Junggebliebenen (60+) herzlich eingeladen, die gemeinsam mit dem AmZ-Team diese wunderschöne besinnliche Zeit genießen möchten. Anmeldung telefonisch (Silvia Lackner, Tel. 0664 / 881 656 75) oder per Mail altern.mit.zukunft@ifgp.at
- Das **Mehr vom Leben - Netzwerktreffen** findet am **16. Dezember 2021 von 10.00 bis 11.30 Uhr via Webex** statt. Das Thema Gesundheitsberichterstattung in der Steiermark wird von Christa Peinhaupt (EPIG) und Birgit Gossar-Summer (GFSTMK) als Input beleuchtet und streift auch das Thema **Alkohol und Zahlen**. Sie können sich bis 14. Dezember 2021 **hier** anmelden.
- Kostenlose **Basisschulung zu den „Steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung“** am **17.12.2021, 10.00 bis 16.00 Uhr**. Zielgruppe: Diätolog*innen, Ernährungspädagog*innen und Ernährungswissenschaftler*innen (zumindest Bakk) aus der Steiermark bzw. mit dem Wunsch in der Steiermark tätig zu werden. Mehr Info bei Mag. Martina Steiner, martina.steiner@gfstmk.at
Zur **Anmeldung**
- **24. Dezember 2021: Heiliger Abend**
- **31. Dezember 2021: Silvester - Jahreswechsel**
- **Aviso: 1. Jänner 2022 Neujahr**



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Dezember 2021

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: © Carina & Lisa Portenschlager/ blondiebrownie.sis; © Gesundheitsfonds Steiermark/Lena Reiterer

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.