

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



GESUNDHEITZIELE
STEIERMARK

Newsletter Februar 2022

Närrische Zeit ...

Im Februar ist Faschingszeit und weil mit Humor vieles einfacher geht, haben wir dieses Mal wieder einen neuen Mehr vom Leben-Comic für Sie. Aber nicht nur beim Thema Alkohol, auch sonst haben wir gut lachen: Die Angebote zur Gesundheitsförderung in der Steiermark sind vielfältig wie eh und je. Dazu gibt es jede Menge Förderungen, die Projekte unterstützen und umsetzbar machen sollen, denn wir haben nur ein Ziel: Wir wollen, dass die Steirerinnen und Steirer gesünder sind und länger leben.

Alle Informationen zu den Angeboten in der Steiermark finden Sie in unserem neuen Gesundheitsziele-Newsletter - viel Spaß beim Lesen!



Erklärungen und lockere Sprüche leid?

In Österreich ist Alkohol so stark im gesellschaftlichen Miteinander verankert, dass es fast schon als nicht normal gilt, abzulehnen. Brauche ich wirklich eine Ausrede, um keinen Alkohol zu trinken oder um nach dem ersten Glas zu stoppen? »NEIN, danke!« reicht.

Alle Informationen und brauchbare Tipps für einen gesunden Umgang mit dem Thema Alkohol gibt es hier: www.mehr-vom-leben.jetzt



Alkohol – wohl bekommt's?

Anlässlich des **Dry January** haben wir auf Alkohol verzichtet. 31 Tage ohne Alkohol können durchaus eine Herausforderung sein, denn wir sind es in Österreich ja gewohnt, bei verschiedenen Anlässen Alkohol zu trinken.

Höchste Zeit also, das Thema auf's Tablett zu bringen: Was der Alkohol im Körper macht, wann die Gewohnheit zur Sucht wird und wie man auch ohne Alkohol ein guter Gastgeber bist, erfahren Sie in der neuen Folge von „Gesund informiert“.

Gleich Reinhören, abonnieren und weitersagen: www.gesund-informiert.at/podcast-gesundheit-ist-hoerbar

„Gesund informiert“-Podcast-Liebhaber*innen aufgepasst

Wir brauchen Ihre Unterstützung! Nominieren Sie uns für den **#Ö3PodcastAward!** Einmal am Tag können Sie „Gesund informiert“ – den #Podcast, der Gesundheit verständlich macht – ins Rennen schicken.

Wir freuen uns über Ihre Nominierungen – bis 6. Februar haben Sie dafür Zeit!

Hier geht's zur Nominierung bei Ö3: <https://bit.ly/3KFW4jC>

Und hier geht's zum Podcast von Gesund informiert: <https://spoti.fi/3rCoeDb>



WUSSTEN SIE, DASS ...

33,6% der Steirer und 32,3% der Steirerinnen angeben, mindestens 3-mal pro Woche Sport zu machen?

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

[Zum Gesundheitsbericht](#)



GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN - neue Förderperiode

Von Kinderkrippen und Schulen über Unternehmen bis hin zu Pflegeheimen: In den unterschiedlichsten Betrieben wird täglich gekocht – und das immer häufiger gesund und regional. Die Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN unterstützt dabei mit einer Förderung. Bisher konnten so bereits 160 Einrichtungen bei ihren Bemühungen um ein gesundes Angebot in der Kantine unterstützt werden. Einrichtungen mit Gemeinschaftsverpflegung können zwischen **1. Februar 2022 und 29. Juli 2022** beim Gesundheitsfonds Steiermark eine **Förderung** beantragen. Pro Einrichtung stehen **max. € 1.650,-** an Fördermittel zur Verfügung. Der Antrag für eine Förderung ist **hier** verfügbar.

Zusätzlich zur Förderungsmöglichkeit gibt es auf der Website **umfangreiche Informationen** für Köch*innen, Hausleiter*innen, Direktor*innen und Pädagog*innen. Alle Informationen sind kostenfrei zugänglich. Bei Fragen zur Förderung bzw. rund um eine gesunde und nachhaltigere Gemeinschaftsverpflegung steht die **Fach- und Koordinationsstelle Ernährung** des Gesundheitsfonds Steiermark gerne zur Verfügung.



Start des XUND und DU-Fördercalls

Der Gesundheitsfonds Steiermark und **LOGO jugendmanagement** starten auch heuer wieder den XUND und DU-Fördercall für Initiativen zur Förderung der Gesundheitskompetenz von Jugendlichen. Alle steirischen Einrichtungen und Organisationen aus **schulischer und außerschulischer Jugendarbeit** sind aufgerufen, sich in einem partizipativen Prozess gemeinsam mit jungen Menschen mit dem Thema „Gesundheit“ zu beschäftigen. Für die Umsetzung der daraus entstandenen Ideen stehen in weiterer Folge bis zu **300 Euro** zur Verfügung.

Alle Informationen, sowie das Projektansuchen zum Download finden Sie auf xund.logo.at/.



Mehr Gesundheit durch richtige Ernährung: Informationen für ältere Menschen

Regionales und saisonales Gemüse als Teil einer vielfältigen und abwechslungsreichen Ernährung versorgt uns mit wichtigen Nährstoffen und ist Teil einer Ernährung, die das Immunsystem boostet. Doch gerade im Winter ist für manche schwierig ausreichend Gemüse zu essen. Eine Inspiration bietet die **Rezeptsammlung von „Sei amol gmiasig“**. Neu hinzugekommen sind in dieser Rezeptsammlung z. B. ein Rezept für Karotten-Krautfleckerl, cremige Kohlsprossen-Gnocchi oder ein Rezept für einen Szegediner Eintopf.

Um das Immunsystem gut zu stärken, ist eine **gesunde Ernährung** aber zu jeder Jahreszeit wichtig. Oftmals fällt älteren Menschen die Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung zunehmend schwerer bzw. besteht schweres Übergewicht und/oder eine Mangelernährung. Dann kann eine persönliche Ernährungsberatung hilfreich sein. Welche kostenfreien Möglichkeiten es dazu gibt, steht im aktualisierten **Ernährungskompass**.

Mehr Infos über Gesunde Ernährung für ältere Menschen gibt es auch **hier**.



Tabakpräventionsstrategie als Bericht

Seit 2007 setzt die Steiermark einen speziellen Schwerpunkt, damit weniger Menschen mit dem Rauchen beginnen und mehr damit aufhören. Der Bericht "Tabakpräventionsstrategie Steiermark: Ergebnisse, Erfolge, Entwicklungen 2011 bis 2020" gibt Einblick in diese Arbeit und ihre Hintergründe.

Mehr



Förderung der Gesundheitskompetenz im Kindergarten

Wer gesunde Entscheidungen treffen möchte, braucht dazu nicht nur Informationen, sondern auch die Fähigkeit, diese Informationen zu verstehen und im Alltag anzuwenden. Je früher diese Fähigkeiten geschult werden, desto besser für eine gesunde Entwicklung. Die neuen **GET-Materialien** unterstützen Pädagog*innen dabei, Gesundheitskompetenz in den Kindergartenalltag zu integrieren. GET steht für „Gesunde Entscheidungen treffen“. Das Material gliedert sich in sechs Themenbereiche: Bewegung, Ernährung, Gesundheit & Krankheit, Medien, Psychosoziale Gesundheit und Zahngesundheit. Zu jedem Thema gibt es ein Kartenset mit Übungen sowie ergänzende Unterlagen wie Elternbriefe, Infoblätter oder Bildkarten.

Kindergärten im Netzwerk „Gesunder Kindergarten“ bekommen die Unterlagen in gedruckter Form, es besteht aber auch die Möglichkeit, die Unterlagen von der Styria vitalis-Website herunterzuladen.

Download unter www.styriavitalis.at/get-kindergarten/



Suchtbericht 2021 für die Steiermark veröffentlicht

Der Suchtbericht 2021 beinhaltet die Daten und Fakten des Berichtszeitraumes 2017 bis 2020 und stellt die Bereiche **Suchtprävention und die Suchthilfe in allen Versorgungssektoren** (niederschwellig, ambulant, stationär) dar. Berücksichtigt werden auch die integrierten Versorgungsangebote. Inhaltlich spannt der Suchtbericht den Bogen von den wesentlichen substanzgebundenen (Alkohol, Tabak, Medikamente, neue psychoaktiven Substanzen, illegale Drogen) über die substanzungebundenen Suchtarten (Spielsucht, Onlinesucht, Essstörungen) bis hin zu Daten und Fakten zur Epidemiologie (Morbidität und Mortalität).

Zum **Suchtbericht 2021**



Neues Angebot in der AIDS-Hilfe Steiermark: Lebens- und Sexualberatung

Bei den Tests auf HIV und sexuell übertragbare Infektionen kommen oft Themen zur Sprache, für die es mehr Zeit braucht. Das neue Angebot der Lebens- und Sexualberatung ist eine kostengünstige und niederschwellige Möglichkeit, die eigene sexuelle Gesundheit zu stärken und versteht sich als Ergänzung zur Testberatung.

Informationen und Terminvereinbarung: www.aids-hilfe.at/angebote/beratung-test/



HERZählungen - der Podcast ist nun online

Hier hören Sie Geschichten über's Herz - von Herzen. Erzählt von Menschen, deren Lebenswege nicht unterschiedlicher sein könnten. Was sie alle verbindet? Sie haben persönliche Erfahrungen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen gemacht und lassen uns an ihren Erlebnissen und Gefühlen teilhaben. Diese Geschichten sind echt und aus dem Leben gegriffen und sie zeigen die unterschiedlichen Aspekte dieser Erkrankungen.

Gastgeberinnen sind zwei Wissenschaftskommunikatorinnen aus Graz, die mit dem **Projekt "HerzSache"** das Bewusstsein und Wissen rund um Herz-Kreislauf-Erkrankungen stärken wollen, was sie mit viel Herz und der nötigen Portion Kreativität tun.

Zu finden auf [herzaehlungen](https://www.herzaehlungen.at/) und allen gängigen Podcast Plattformen.

Termine



- **Aviso: FORUM SPORTERNÄHRUNG** - Aktuelles aus Forschung und Praxis. Tagung der Österreichischen Gesellschaft für Sporternährung (ÖGSE) am **04. März 2022**
Anmeldung, Programm und Preisinformationen unter www.oegse.at
Achtung! Anmeldeschluss ist der 16. Februar 2022.
- **Aviso: Tagung der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE)**, Sektion Süd zum Thema "Nahrung aus dem Wasser: Physiologie, Kultur, Lebensmittel" am **29.04.2022** im **Steiermarkhof** in Graz.



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Februar 2022

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.](#)