



Gewinnbringende Angebote...

Mit Gesundheitsförderung ist man einfach immer auf der Siegerseite: Durch gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung stärken wir unsere Ressourcen und gewinnen dabei Lebensqualität und gesunde Lebensjahre! Zusätzlich gibt es aber noch Comics, Konferenzplätze oder auch den steirischen Kinderrechtepreis zu gewinnen. Erfahren Sie mehr zu allen Möglichkeiten und Angeboten in der August-Ausgabe unseres Gesundheitsziele-Newsletters!

Viel Spaß beim Lesen!



Auch im Sommer gibt's was für die Ohren!

Sommer, Sonne – Sonnenbrand? Das muss nicht sein, denn Sonnenbrände sind nicht nur unangenehm, sondern erhöhen auch das Risiko für Hautkrebs im späteren Leben. In der neuen Folge des „**Gesund informiert**“-Podcast erfahren Sie, wie Sie sich vor einem Sonnenbrand schützen können, was der Unterschied zum Sonnenstich ist und was der Lichtschutzfaktor eigentlich bedeutet. Denn wie wir alle wissen: Vorbeugen ist bekanntlich besser als heilen – oder?

Auch dieser Frage sind wir auf den Grund gegangen und haben **Prof. Dr. Gerald Gartlehner** von der Universität für Weiterbildung Krems eingeladen und ihm brennende Fragen zum Thema **Früherkennung und Vorsorge** gestellt. Sie erfahren, ob Früherkennungs-Untersuchungen wirklich Sinn machen und was Hasen, Schildkröten und Vögel damit zu tun haben.

Hier geht's zum Podcast 📌 [Gesund informiert - der Podcast](#)



Sommer, Sonne, Alkohol 🍷☀️🍸

Besonders im Sommer ist es sinnvoll auf Alkohol zu verzichten, denn Alkohol wirkt bei Hitze schneller und intensiver. Unser Tipp: Genießen Sie den Sommer mit **alkoholfreien Cocktails**. Hier geht es zu den alkoholfreien Cocktailrezepten 📌 [Sommercocktails](#)



Sei amol g'miasig feiert heimische Paradeiser!

Am **08.08.2022** ist der **Tag der Paradeiser**. Paradeiser sind das Lieblingsgemüse der Österreicher*innen. 33 kg wurden laut der letzten Versorgungsbilanz der Statistik Austria 2020/21 verbraucht.

Und gerade im August sollte man bei heimischen Paradeisern so richtig zugreifen!

Um junge Menschen auf den Geschmack zu bringen, gibt es von der Gemüsekampagne 2 Reels (Kurzvideos).

[G'miasige Fakten Paradeiser - YouTube](#)

[G'miasige Tricks - Paradeiser - YouTube](#)

Wir haben darüber hinaus auch ein perfektes Rezept für reife Paradeiser: Unseren **Tag-am-See-Nudelsalat**. Der Nudelsalat passt auch perfekt zu jeder Grillerei!

Mehr Rezepte und Reels gibt es auf unseren Instagramkanal: [seiamolgmiasig](#). Follow us!



WUSSTEN SIE, DASS ...

die sportliche Tätigkeit in der Freizeit mit dem Alter abnimmt? 51,15 % Steirerinnen und Steirer im Alter von 15-24 Jahren betreiben an 3 oder mehr Tagen pro Woche Sport. In der Altersgruppe zwischen 55-64 Jahren sind es nur mehr 35,26 %.

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



200. Betrieb gefördert!

Um **Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen** bei der Umsetzung der steirischen Mindeststandards eine Unterstützung zu bieten, gibt es ein Förderungsprogramm. Wir freuen uns, dass dieses sehr gut angenommen wird. 200 Betriebe (!) vom Kindergarten bis zum Pflegeheim haben bis jetzt eine Förderung abgeholt.

Dies wurde aber nur durch sehr engagierte Projektpartnerinnen ermöglicht. Allen voran **Styria vitalis** sowie die selbstständigen Diätologinnen **Doris Hiller-Baumgartner** und **Judith Karner**. Herzlichen Dank auch an die weiteren Partnerinnen des Beratungsprogrammes.

Für heuer ist der Call geschlossen, neue Anträge können voraussichtlich ab Februar 2023 wieder eingereicht werden. Natürlich können Betriebe sich aber auch unabhängig vom Förderprogramm mit den steirischen Mindeststandards arbeiten! Dazu werden die Unterstützungshilfen immer wieder erweitert und aktualisiert:

Aktualisiert 📄 **Unterstützungshilfen (inkl. neuer Rezepte)**
NEU 📄 **Ideensammlung für Betriebe (inkl. Automaten)**



Selbstwert+: Beratungen und Workshops für steirische Mädchen* und junge Frauen*

Für das österreichweite Projekt Selbstwert+ haben sich Mädchen- und Frauengesundheitszentren aus allen Bundesländern Österreichs zusammengeschlossen. Ziel ist, die **psychische Gesundheit** von ökonomisch benachteiligten Mädchen* und jungen Frauen* mit und ohne Migrationshintergrund zu stärken. Sie sind durch die Folgen der Pandemie besonders belastet.

Das Grazer Frauengesundheitszentrum bietet im Rahmen von Selbstwert+ **kostenfreie Einzelberatungen und Workshops für steirische Mädchen* und junge Frauen*** an. Die Workshopangebote sind individuell buchbar, die Projektmitarbeiterin Elfriede Predota geht auf Wünsche und Bedürfnisse der Gruppen ein.

Für Multiplikator*innen sind maßgeschneiderte Fortbildungen geplant. Auf Instagram posten alle Mädchen- und Frauengesundheitszentren ihre Projektaktivitäten, geben gesunde Tipps abseits von Mythen und posten etwa Mutsprüche **#selbstwert21_22**

Mehr 📄 frauengesundheitszentrum.eu



Gesundheit in der örtlichen Raumplanung

Im neuen **Leitfaden von Styria vitalis für Gemeinden und Raumplaner*innen** regen zahlreiche Fragestellungen zur Reflexion an und zeigen Ansatzpunkte für Gesundheitsförderung auf:

Bietet das Geh- und Radwegenetz genügend Anreiz, um auf das Auto zu verzichten? Laden öffentliche Plätze zum Verweilen ein? Wirken sich neue Bauvorhaben auf die Luftqualität aus? Setzt die Gemeinde Maßnahmen, die einer Überhitzung entgegenwirken? Werden Sicherheitsaspekte und Bedürfnisse unterschiedlicher Gruppen von Nutzer*innen berücksichtigt, wie z.B. eine ausreichende Beleuchtung, Barrierefreiheit, Sitzmöglichkeiten, Toiletten oder Mittelinseln als Hilfe zur Fahrbahnquerung? Unterstützt die Gemeinde eine lokale Lebensmittelproduktion durch Gemeinschafts- und Selbsterntegärten? Zusammengefasst lässt sich sagen: Die **Lebensqualität einer Gemeinde** erkennt man auch daran, ob sich Menschen von Jung bis Alt gerne im öffentlichen Raum aufhalten.

Mehr dazu 📄 styriavitalis.at



fachstelle für
glücksspielsucht stmk

Auch Sportwetten ist Glücksspiel

Sportwetten werden in der Werbung als spannendes Freizeitvergnügen mit guter Aussicht auf Geldgewinne dargestellt. Die zunehmenden Kooperationen von Wettanbietern mit Sportvereinen bewirken, dass Sportwetten als risikofreie und gesellschaftlich akzeptierte Freizeitbeschäftigung für Sportbegeisterte wahrgenommen werden. Sportwetten sind aber eine **Form von Glücksspiel** und müssen auch gesetzlich als Glücksspiel geregelt werden!

Die Fachstelle Glücksspielsucht Steiermark befasst sich schon seit einiger Zeit mit diesem Thema und hat auch einen Anstieg an problematischen Wettverhalten in den Behandlungsdaten beobachtet.

Wir freuen uns deshalb sehr über die **Kooperation mit SEEDS United** als Träger*innen dieser wichtigen Botschaft und politischen Forderung!

Weitere Informationen 📄 www.wette-glueck.at

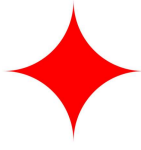


Neues Comic: Marko, der Makrophage

Das Team des **Projekts "HerzSache"** verlost 5 Exemplare des kürzlich erschienenen Wissenschaftscomic "**Marko, der Makrophage**".


Begleiten Sie Marko bei seinen Abenteuern im menschlichen Körper und lernen Sie Stoffwechselfvorgänge kennen, die im Zusammenhang mit **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** stehen. Eine weitere Protagonistin ist Ariane, die Wissenschaftlerin, die Einblicke in wissenschaftliche, aber auch persönliche Hintergründe gibt. Eine spannende und lehrreiche Lektüre für alle Jungen und Junggebliebenen!

Um zu gewinnen, senden Sie **bis 20. August 2022** ein Email mit dem Betreff **"Gewinnspiel Marko"** an herzaehlungen@mailbox.org. Sie werden im Falle des Gewinns per Email kontaktiert. Der Versand erfolgt durch das Team des Projekts "HerzSache", eine Barablöse ist ausgeschlossen.



.hautnah. gegen Gewalt

Die Fachstelle .hautnah. hat gemeinsam mit dem Medienbüro von alpha nova ein Video zum **Thema sexuelle Gewalt** erarbeitet. Das erste von drei **barrierefreien Videos** gegen Gewalt ist nun fertig! Dieses 10 Minuten Video soll informieren und zeigen, wo es Hilfe bei sexueller Gewalt gibt.

 [Zum Video](#)



TrauDi! – Der steirische Kinderrechtepreis

Auch heuer schreibt das „Kinderbüro – Die Lobby für Menschen bis 14“ den „TrauDi! – Der steirische Kinderrechtepreis“ aus. 2022 steht der Kinderrechtepreis unter dem **Motto „Gemeinsam gestalten, Potenziale entfalten! Mit Kindern für eine faire Welt!“** Gesucht werden Projekte und Initiativen, die – von Kindern ausgehend oder gemeinsam mit Kindern entwickelt – die Welt „fair“bessern, die Gleichwertigkeit leben und die Beteiligung gerade auch von Kindern ermöglichen.


Die **Einreichfrist** läuft bis **31. August 2022**.

Weitere Informationen  [TrauDi! – Der Steirische Kinderrechtepreis 2022 | Kinderbüro](#)



ONGKG-Mitgliederpreis 2022

Das Österreichische Netzwerk gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen vergibt den **Mitgliederpreis 2022!** Nutzen Sie jetzt die Chance, mit Ihrer erfolgreichen Gesundheitsförderungsmaßnahme eine finanzielle Vergütung für Ihre Konferenzteilnahme zu gewinnen!

Die **Deadline** für Einreichungen ist der **31. August 2022!** Alle Informationen  [online](#)



Termine

- **Aviso:** Im Rahmen von Altern mit Zukunft findet am Dienstag, **13. September 2022**, 14:00 bis 18:00 Uhr, Kapfenberg ein **Vortrag** zum Thema **"Gut informiert entscheiden"** statt.
- **Aviso:** Die **7. ÖPGK-Konferenz** findet am **6. Oktober 2022 – hybrid aus Vorarlberg** zum Thema "Gut orientiert durchs Gesundheitssystem? Navigation braucht Gesundheitskompetenz!" statt. Mehr **Informationen**
- **Aviso:** Die Verleihung des Steirischen **Qualitätspreis Gesundheit 2022 – „SALUS“** findet am Donnerstag, den **20. Oktober 2022**, in der **Aula der Alten Universität Graz** statt.



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe August 2022

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;
E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: Gesundheitsfonds Steiermark; Günter Simmerl, Gemeinde Leutschach, Gemeinde Stattegg; Seeds United und Wunderteam

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.](#)