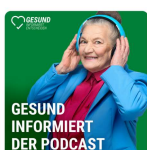




Gemeinsam gesund in den Herbst ...

*In der Früh wird es schon etwas kühler, die Abende sind aber noch lau ... der Herbst steht vor der Tür. Während die letzten Urlauber*innen noch zurückkehren, starten nicht nur die Schüler*innen wieder voll durch, auch die Gesundheitsförderungsangebote nehmen wieder volle Fahrt auf. Mit welchen Angeboten und Projekten Sie gesundheitsförderlich in den Goldenen Herbst starten können, erfahren Sie wie immer in der neuen Ausgabe unseres Gesundheitsziele-Newsletters!*

Viel Spaß beim Lesen!



Gesund informiert vom Sommer in den Herbst!

Wir von „Gesund informiert“ waren einkaufen – und zwar mit **Maria Fanningner** von **"Land schafft Leben"**. In der neuen **Podcast-Folge** erzählt sie, was auf den Grill soll, damit auch die Gesundheit etwas davon hat. Sie erfahren, woher das Fleisch im Würstl kommt, was Lesen mit Grillsaucen zu tun hat und ob es fürs Grillen immer das große Geldbörsel braucht.

Und wenn nach dem Grillen der Magen weh tut und Sie sich fragen, wie eigentlich der Besuch beim Arzt oder bei der Ärztin in Österreich finanziert wird, hören Sie am besten noch die „Gesund informiert“-Folge zum **Thema Krankenversicherung**. Zu Gast waren **Andreas Huss** und **Josef Harb** von der Österreichischen Gesundheitskasse. Sie erfahren, wie die Krankenversicherung in Österreich funktioniert, was Sie als Patient*in davon haben und warum die Sozialversicherungsnummer wirklich wichtig ist!

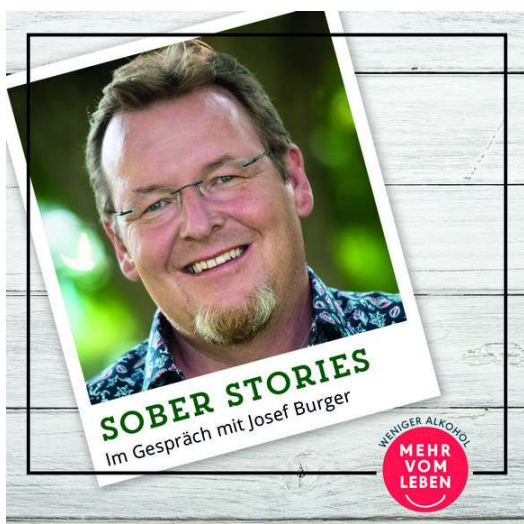
Hier geht's zum Podcast 📁 [Gesund informiert - der Podcast](#)



Sober Stories: Im Gespräch mit Josef Burger

In der **Mehr-vom-Leben Rubrik** „**Sober Stories**“ berichten regelmäßig Menschen, die sich dazu entschieden haben, alkoholfrei zu leben. Diesmal hat der **Kabarettist Josef Burger** seine Geschichte erzählt. Er trinkt seit 20 Jahren keinen Alkohol mehr und hat sich nach der Suchttherapie seinen Traumjob erfüllt.

Hier geht es zum Blogbeitrag 📁 [Sober Stories](#)



Herbstzeit ist Maiszeit



Einwoaz'n tun wir in der Steiermark ja alle gerne. Wir lieben Polenta und im Herbst kommt dann noch der gegrillte Woaz dazu. Viele möchten aber dieses tolle Gemüse auch einfach nur so genießen und greifen daher zum Dosenmais. Das muss nicht sein. **Sei amol g'miasig** zeigt eine tolle Möglichkeit, frischen Mais zu kochen und ohne große Herumpatzerei die Körner zu ernten. Natürlich ist aber auch Dosenmais ab und zu okay. Auf die Herkunft der Produkte bzw. auf die Produktionsweise sollte trotzdem immer geachtet werden.

Zum Video [👉 Mais-Reel](#)

Eine Rezeptidee für Suppenliebhaber*innen [👉 Einfache Mais-Cremesuppe](#)



WUSSTEN SIE, DASS ...

unser Bewegungsverhalten auch von den Rahmenbedingungen in der materiellen Umwelt abhängig ist? So fördern zum Beispiel ein sicher gestalteter Radweg und ein Sportplatz in der Nähe das Bewegungsverhalten.

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

[Zum Gesundheitsbericht](#)



Gemeinsam G'sund in der Schule

Gutes und **gesundheitsförderliches Essen und Trinken** soll in Form von Verhältnisprävention (gutes Schulbuffet/gutes Schulessen/gute Automaten) in der Schule gelebt werden. Aber natürlich soll auch Ernährungsbildung stattfinden. Wir unterstützen steirische Schulen und Pädagog*innen dabei!

Dazu gibt es die Broschüre von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN „**Gesundes Essen und Trinken in der Schule**“. Hier finden Sie Unterrichtsideen, Unterrichtsmaterialien und Workshopangebote, aber auch eine Übersicht von möglichen Verpflegungsprogrammen. So kann gesundes Essen und Trinken im Schulalltag erfolgreich gelebt werden.

Link zur Broschüre [👉 Angebotsübersicht](#)

Link zur Ideensammlung für Schulen [👉 Ideensammlung](#)



„Schmeckt's?“ - Eine Mitmach-Ausstellung rund ums Essen

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN unterstützt die aktuellen Ausstellungen des Grazer Kindermuseums FRida & freD: „**Alles wächst**“ und „**Schmeckt's?**“ sind für Kindergarten- und Schulkinder im Familien- und Gruppenverband. Kinder

können hier einen natürlichen und lustvollen Umgang mit Lebensmitteln erleben. Darüber hinaus gibt es Pädagogische Handbücher sowie ein Kochbuch mit nützlichen Tipps und Hinweisen rund um das Thema Essen - inklusive **Rezept von GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN!**

Darüber hinaus gibt es im Rahmen der Ausstellung Beratungsstunden. Dr. Ines Pamperl, Leiterin des Ärztlichen Dienstes vom Amt für Jugend und Familie, gibt Informationen und Beratung rund ums Essen für Eltern gemeinsam mit ihren Kindern.

Mehr Informationen zu den Ausstellungen ➡ **FRida und freD**

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
Lebte. Angefasert. Bewegung.

Ja, ich kann! Aktiv mit chronischer Krankheit umgehen

Mit einer **chronischen Krankheit** zu leben ist nicht immer einfach und kann sich stark auf das Leben der betroffenen Frauen* und Männer* und ihre Angehörigen auswirken. Das bedeutet, den Alltag trotz Einschränkungen zu bewältigen, mit Höhen und Tiefen umgehen zu lernen und sich aktiv um die eigene Gesundheit zu kümmern. Drei **kostenfreie Online-Workshops** des Frauengesundheitszentrums geben gesunde Infos für den Alltag mit einer Langzeiterkrankung.

An drei Abenden beleuchtet Referentin Marlene Pretis-Schader das Thema zu folgenden Fragestellungen:

- Montag, 10. Oktober 2022, 18—19.30 Uhr: Wie gehe ich mit Schmerzen, Erschöpfung und Schlafproblemen um?
- Montag, 14. November 2022, 18—19.30 Uhr: Wie gehe ich mit schwierigen Gefühlen wie Angst, Trauer oder Wut um?
- Montag, 16. Jänner 2023, 18—19.30 Uhr: Wie kann ich mich aktiv um die eigene Gesundheit kümmern und selbst wirksam werden?

Alle Infos ➡ **Frauengesundheitszentrum**



Familienbefragung zum Mittagessen in Schulen & Horten

Styria vitalis hat eine Erhebung zum Mittagessen in Grazer Volks- und Mittelschulen sowie Horten durchgeführt, die von der **Küche Graz** beliefert werden. Die Einrichtungen können jeden Tag zwischen zwei Menüs wählen, die im Cook & Chill-Verfahren bereitgestellt werden und in der Einrichtung von den Mitarbeiter*innen in einem letzten Schritt essfertig aufbereitet werden. 4.780 Grazer Familien wurden zur Teilnahme an der Onlinebefragung eingeladen. Erfreuliche 21 Prozent (= 1.005 Familien) haben den Fragebogen ausgefüllt.

Zu den Ergebnissen ➡ **Styria vitalis**



"Triptalks": Neues Drug-Checking-Projekt in Graz

Wer Drogen konsumiert, setzt sich hohen Risiken aus. Die gesündeste und sicherste Variante ist zweifelsohne, auf Drogen zu verzichten. Eine suchtfreie Gesellschaft ist allerdings eine Utopie. Internationale Erfahrungen zeigen, dass eine **Substanz-Analyse** mittels Drug-Checking Risiken minimieren kann – und vor allem eine **niederschwellige Kontaktmöglichkeit** mit Drogenkonsument*innen ist.

In Graz gibt es nun erstmals ein Drug-Checking-Projekt namens „Triptalks“.

Drug-Checking bedeutet, dass Drogen wissenschaftlich analysiert werden, um ihre Zusammensetzung zu überprüfen. Die Substanztestungen stehen in Einklang mit dem österreichischen Suchtmittelgesetz und dem NPSG (Neue-Psychoaktive-Substanzen-Gesetz). Erstmals ist Drug-Checking nun auch in Graz möglich – anonym und kostenlos. Es handelt sich bei „Triptalks“ um ein Gemeinschaftsprojekt von Gesundheitsfonds Steiermark sowie Stadt Graz und Caritas Steiermark. In das Projekt waren im Vorfeld auch die Staatsanwaltschaft und die Polizei eingebunden.

Mehr Infos [👉 triptalks.at](https://triptalks.at)



Hepatitis-Tests in der AIDS-Hilfe Steiermark

Hepatitis-Viren können Entzündungen und ernsthafte Schäden der Leber hervorrufen. Die Übertragung ist, je nach Virusstamm, über verunreinigte Lebensmittel, Kot, Blut und Sexualkontakte möglich.

Gegen Hepatitis A und B gibt es eine Impfung und Hepatitis C ist mittlerweile heilbar. In der AIDS-Hilfe Steiermark sind **Tests auf Hepatitis A, B und C** möglich. Wie immer anonym und mit Terminvereinbarung.

Und nicht vergessen: Der **HIV-Test** ist bei der Aidshilfe immer kostenlos.

Zum Testangebot [👉 Aids-Hilfe Steiermark](#)



Vielfalt braucht Regeln

Wenn Menschen aus unterschiedlichen Ländern und Kulturkreisen aufeinander treffen, kann das zu Konflikten führen - auch im Gesundheitsbereich. Die Materialien, die im Rahmen des Projekts „**Diversität in steirischen Ambulanzen**“ entstanden sind, setzen genau hier an.

Entwickelt wurden:

- Verhaltensregeln für Ambulanzen und Ordinationen (verfügbar als Plakat und als Kurzfilm)
- Leitfaden für den Umgang mit Sprachbarrieren
- Maßnahmenkatalog zur Konfliktprävention

Zu den Unterlagen [👉 Diversität im Gesundheitswesen](#)



Termine

- 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. Mehr [Informationen](#)
- **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. Mehr [Informationen](#)
- **Aviso**: **SAVE THE DATE - Gesundheitskonferenz 2022**
Die Gesundheitskonferenz 2022 findet am Mittwoch, **9. November von 09:00-13:00 Uhr** statt. Das Motto lautet „**Gemeinsam zu mehr gesunden Lebensjahren – Steirische Gesundheitsziele 2.0**“.

Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe September 2022

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: Schiffer Foto; Lena Reiterer; Gesundheitsfonds; Croce & Wir

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.](#)