



## **Bewegt durch den Sommer ...**

*... ist unsere Devise für den August. Auch wenn es ein wenig ruhiger als sonst scheint, bieten wir auch im Sommer viele Möglichkeiten, um in Bewegung zu bleiben und die Gesundheit zu fördern. Gleichzeitig kurbeln wir schon kräftig an den Vorbereitungen für den Herbst. Wir nutzen die Urlaubszeit, um Kraft zu tanken, die Sonne und vielleicht auch einmal ein Eis zu genießen, während wir schon die nächsten Termine und Veranstaltungen für den Herbst planen.*

**Wir wünschen Ihnen einen entspannten Sommer und wie immer viel Spaß mit unseren Informationen über die Gesundheitsförderung in der Steiermark!**



## **Mehr vom Leben NEU!**

Seit Kurzem erstrahlt die neue Website von „Weniger Alkohol - Mehr vom Leben“ in neuem Design. Aber nicht nur das: Auf der Website gibt es erstmals spezielle Seiten für verschiedene Zielgruppen, wie gewohnt Fakten zum Thema Alkohol, alkoholfreie Cocktailrezepte und vieles mehr! Sie sind herzlich eingeladen, sich selbst einen Eindruck zu verschaffen und die neue [Website](#) zu erkunden.



## **Das Blutbild: Wie kann ich meine Werte verbessern?**

Hämato, Leuko, Thrombo und Co – ein Laborbefund des Blutes gibt ganz schön viele Rätsel auf. Was steckt hinter den Abkürzungen des Blutbildes, wie müssen Sie sich vorbereiten und was können Sie tun, um die Werte zu verbessern. Das alles erfahren sie in der neuen Folge von „Gesund informiert“ mit Primaria Dr.in Mariana Stettin. Sie ist Medizinerin und zuständig für die Labore der Barmherzigen Brüder in der Steiermark.

Hier geht's zur [Folge „Blutbild“](#)

## **Gesund informiert im Gesundheitssystem**

Haben Sie sich schon mal gefragt, wie das österreichische Gesundheitssystem funktioniert? Wer bezahlt eigentlich die Krankenhäuser und wie kann die Versorgung in Zukunft noch besser werden? Ökonomin Maria Hofmarcher-Holzhaacker erklärt im „Erklär mir die Welt“-Podcast von Andreas Sator das österreichische Gesundheitssystem. Der Gesundheitsfonds Steiermark ist Kooperationspartner dieser Folge.

Hier geht es zum [Podcast](#)



## Lehrgang: Professionelle Begleitung von Kindern psychisch erkrankter Eltern

Wenn Mutter oder Vater psychisch erkrankt oder belastet sind, betrifft das nicht nur die gesamte Familie, sondern auch die Helfersysteme aus dem (sozial)pädagogischen und psychosozialen Bereich. Deren Mitarbeiter\*innen stehen dabei immer wieder vor komplexen Herausforderungen, für die im Lehrgang Lösungswege aufgezeigt werden. Der Fokus liegt dabei auf den Bedürfnissen der Kinder. Gemeinsam werden Ansätze erarbeitet, wie Kinder in dieser schwierigen Lebenssituation bestmöglich begleitet werden können. Dazu werden nationale und internationale Referent\*innen eingeladen und regionale Netzwerkpartner\*innen vorgestellt.

Der Lehrgang umfasst 45 Stunden im Zeitraum von Oktober 2023 bis Jänner 2024. Anmeldung bis 4. Oktober 2023.

Mehr Infos [www.patenfamilien.at/lehrgang/](http://www.patenfamilien.at/lehrgang/)



## Großartiger Auftakt für „Bewegt im Sommer“

Bei „Bewegt im Sommer“, einem der Kernprojekte, in dessen Rahmen es in jedem steirischen Bezirk kostenlose Mitmach-Möglichkeiten gibt, hatte sich jeder Sportdachverband zum Ziel gesetzt, in den ersten beiden Wochen 25 Projekte zu lukrieren. Bereits jetzt sind es insgesamt deutlich mehr als 200, die von steirischen Vereinen aus allen Bezirken eingereicht wurden.

Alle Angebote auf [www.diebewegungsrevolution.at/bewegt-im-sommer/](http://www.diebewegungsrevolution.at/bewegt-im-sommer/)

## Mitmachprojekte

Im Rahmen der Bewegungsrevolution können Fördermittel für ausgewählte Projekte in Höhe von bis zu € 2.000,- abgeholt werden!

Bei den Mitmachprojekten geht es um innovative Ideen, die möglichst viele Teilnehmer\*innen auf Alltagsbewegung und Sport aufmerksam machen und dazu motivieren sollen. Wie wäre es zum Beispiel einmal mit Walken am Hauptplatz oder Yoga im Pfarrhof oder Trampolinspringen auf dem Bauernmarkt?

Zur Anmeldung und für weitere

Informationen [www.diebewegungsrevolution.at/mitmachprojekte/](http://www.diebewegungsrevolution.at/mitmachprojekte/)

## Tour de Steiermark

Im Laufe der kommenden Monate wird in jedem steirischen Bezirk eine bestimmte Anzahl von Wander- und Radstrecken definiert und in den Mittelpunkt gestellt. Dahinter steht die Idee, den jeweiligen Bezirk mit seinen Highlights zu durchwandern oder weiß-grüne Gemeinden im Zuge einer Tour de Steiermark zu „beradeln“, immer ans persönliche Leistungsniveau angepasst. Per vollständig abgestempeltem Bewegungsspass kann man sich ein revolutionäres Geschenk fürs Mitmachen holen, den Auftakt machte der Bezirk Südoststeiermark, in welchem bereits neun Strecken zur Verfügung stehen. Der Bewegungsspass ist auf der Website [www.diebewegungsrevolution.at/tour-de-steiermark/](http://www.diebewegungsrevolution.at/tour-de-steiermark/) downloadbar.



*Die Bewegungsrevolution soll vorerst einmal ein Jahr lang möglichst viele Menschen in unserem Bundesland bewegen. Das langfristige Ziel: Mehr gesunde Lebensjahre! Und an die Zahlen heranzukommen, mit denen Schweden aufwarten kann. Dort ist die Lebenserwartung gleich wie in Österreich, die Skandinavier\*innen leben aber statistisch 13 Jahre länger ohne chronische Krankheiten als die Steirer\*innen.*



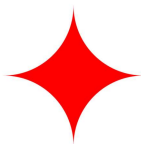
## Erste Hilfe für die Seele

Fünf Organisationen (PSN, PSZVO, GFSG, Hilfswerk und pro mente Steiermark) der Psychosozialen Dienste Steiermark – Dachverband der sozialpsychiatrischen Vereine und Gesellschaften bieten regelmäßig Erste-Hilfe-Seminare für psychische Notfälle an. Aktuell werden drei verschiedene Formate für unterschiedliche Zielgruppen angeboten:

- 12h Seminar Erste Hilfe für die Seele Erwachsener
- 14h Seminar Erste Hilfe für die Seele Jugendlicher (Erwachsene leisten seelische Erste Hilfe bei Jugendlichen)
- 4h Workshop für Führungskräfte

Die Seminare sind das Pendant zu den „klassischen“ Erste-Hilfe-Kursen - statt die stabile Seitenlage lernen die Teilnehmer\*innen von geschulten Instruktor\*innen, wie sie Mitmenschen, die sich in einer seelischen Notsituation befinden, als „Ersthelfer\*innen“ professionell beistehen können.

Infos und Anmeldung 📍 [www.erstehilfueurdieseele.at/seminare](http://www.erstehilfueurdieseele.at/seminare)



## „Triptalks“ - Drug Checking in der Steiermark

Den internationalen Gedenktag für verstorbene Drogengebraucher\*innen am 21.07. beging der Caritas Kontaktladen und Streetwork heuer mit Aktions- und Informationsangeboten am Grazer Hauptplatz. Sensibilisierung für dieses Thema ist lebensrettend: Mit 25 Todesfällen 2021 und 24 Todesfällen 2022 haben sich die Zahlen seit 2019 nahezu verdoppelt. (Epidemiologiebericht Sucht 2022). Mit dem seit August 2022 angebotenen Projekt „Triptalks“ der Caritas Kontaktladen und Streetwork – ein lokales, niederschwelliges Drug-Checking in Graz – wird eine wichtige Maßnahme gesetzt, der beim Drogenkonsum fehlenden Qualitätssicherung gegenzusteuern. Beim Drug Checking können anonym, kostenlos und vertraulich illegalisierte Substanzen abgegeben werden. Diese werden in einem chemischen Labor auf ihre Wirkstoffzusammensetzung sowie die Menge der Inhaltsstoffe analysiert. Damit können Fehldosierungen mit schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen bis hin zu Todesfällen verhindert bzw. minimiert werden. In einer Förderungskoooperation mit der Stadt Graz finanziert der Gesundheitsfonds Steiermark diese Substanztestungen.

Weitere Infos zu 📍 „Triptalks“



## Gesundheitsziel: Mit Bewegung und Sport die Gesundheit der Steirer\*innen fördern

Bewegung verbessert die körperliche und geistige Gesundheit, erhöht die Lebensqualität und fördert soziale Beziehungen. Der menschliche Körper benötigt regelmäßige körperliche Aktivität, um optimal zu funktionieren und gesund zu bleiben. Ein bewegungsarmer Lebensstil kann Übergewicht, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Depressionen begünstigen.

Bewegungsmangel ist aber nicht nur als individuelles Verhalten zu interpretieren, sondern auch als struktureller Mangel, wenn Lebenswelten eher bewegungshemmend gestaltet sind. Die bewegungsfreundliche Gestaltung von öffentlichen Räumen, z. B. durch Geh- und Radwege, kann ausschlaggebend dafür sein, ob sich Menschen in ihrem Alltag und in der Freizeit ausreichend körperlich bewegen.

Zu den Gesundheitszielen 📍 [gesundheitsfonds-steiermark.at](http://gesundheitsfonds-steiermark.at)



## Termine

- **8. Österreichischer Primärversorgungskongress 2023** von 14.-16. September 2023 in Graz. Der Primärversorgungskongress findet virtuell & physisch statt, die Pre-Conference am 14. September 2023 wird nur in Präsenz abgehalten. [Mehr](#)
- **"29th International Conference on Health Promoting Hospitals and Health Services"** von 20. bis 22. September 2023 als Hybridveranstaltung in Wien. Nähere Informationen zum Programm finden sie [hier](#)
- Das **Frauengesundheitszentrum in Graz** startet am **27. September** mit der kostenfreien **Online-Workshopreihe "Ja, ich kann! Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen"** im Herbst/Winter 2023. Marlene Pretis-Schader gibt bei 4 Terminen Infos und Tipps für den Alltag – jeder Termin steht unter einem besonderen Schwerpunkt. Anmeldung und Information: Marlene Pretis-Schader, 0316 83 79 98, [marlene.pretis-schader@fgz.co.at](mailto:marlene.pretis-schader@fgz.co.at)  
  
Mehr Information: [www.medunigraz.at/aktiv-mit-chronischer-krankheit-und-krebs-umgehen](http://www.medunigraz.at/aktiv-mit-chronischer-krankheit-und-krebs-umgehen)
- **Aviso: Der 28. Informationstag** des Österreichischen Netzwerks BGF findet am 5. Oktober im Steiermarkhof in Graz statt. Mehr Infos: [netzwerk-bgf.at](http://netzwerk-bgf.at)
- **Aviso: 8. ÖPGK-Konferenz: "Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden – Der Beitrag der Gesundheitskompetenz"** am 11. Oktober 2023 – hybrid aus Wien. Weitere Informationen auf der [ÖPGK-Website](#).
- **Aviso: Die IPS-Jahrestagung** der Initiative Patient\*innensicherheit findet am 18. Oktober 2023 im Congress Graz statt.
- **Aviso: Steirisches Vernetzungstreffen Essprobleme** am Freitag, 20. Oktober 2023, 9 bis 13 Uhr

**Impressum**

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe August 2023

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrngasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: [gesundheitsziele@gfstmk.at](mailto:gesundheitsziele@gfstmk.at)

Fotocredits: ©Gesundheitsfonds/mehr-vom-leben; ©Gesundheitsfonds/Hartertinger Consulting

GmbH; ©Gesundheitsfonds/Gussmagg-Art

Newsletter abonnieren oder abmelden

Sollten Sie den Newsletter „Gesundheitsziele“ persönlich noch nicht erhalten bzw. an Kolleg\*innen oder Interessierte weiterleiten wollen, bitten wir Sie, sich direkt anzumelden: [Newsletter Anmeldung](#)

**[Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.](#)**