




**Wandel beginnt mit uns ...**

*In diesem Fall ist nicht die Rede vom Klimawandel, sondern vielmehr von einer Revolution - der Bewegungsrevolution! Sie ist bereits gestartet und wir suchen noch BEWEGUNGSREVOLUZZA. Wie man so ein Revoluzza werden kann, erfahren Sie in unserem September-Newsletter. Aber auch die anderen Angebote in der steirischen Gesundheitsförderung laden wieder zum Mitmachen ein.*

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unseren Informationen über die Gesundheitsförderung in der Steiermark!**



**Andere Länder, andere Sitten**

In der Mehr vom Leben-Rubrik „Andere Länder, andere Sitten“ wird über den Tellerrand geblickt und Menschen aus anderen Ländern bzw. Kulturen gefragt, wie dort mit Alkohol umgegangen wird. Die Reise geht weiter in Rumänien – das Land am Schwarzen Meer und die Heimat des Draculas. Mehr dazu finden Sie  [hier](#).

Sie möchten uns an den Trinkgewohnheiten in Ihrem Land teilhaben lassen? Schreiben Sie an [info@mehr-vom-leben](mailto:info@mehr-vom-leben).





## Kennen Sie ihre Rechte als Patient\*in?

Egal ob beim Hausarzt oder der Fachärztin, im Krankenhaus oder beim Physiotherapeuten: Als Patientin oder Patient haben Sie bestimmte Rechte und Pflichten.

In der neuen Folge von „Gesund informiert“ ist Dr.in Michaela Wlattnig bei uns zu Gast. Sie ist Leiterin der Patient\*innen- und Pflegeombudschaft Steiermark und setzt sich für die Rechte der Patientinnen und Patienten ein. Sie erfahren, was die Patientenrechte für Sie bedeuten, wo Sie eine Patientenverfügung erstellen können und was man unter einem Behandlungsfehler versteht.

Hier geht's zur [👉 #44 Patient\\*innenrechte](#)



## Gesundheitsmythen im Internet erkennen

Entschlacken, basische Ernährung oder Vitamin C gegen eine Erkältung? Wissenschaft oder Unsinn?

In der neuen „**Erklär mir die Welt**“-Folge mit Jana Meixner erfahren Sie, wie man sich im Internet sicher informieren kann. Der Gesundheitsfonds Steiermark ist Kooperationspartner von „Erklär mir die Welt“.

Mehr zum Thema „Dr. Google“ lesen Sie hier [👉 www.gesund-informiert.at](#)



## Verrückt? Na und! Seelisch fit in Schule und Ausbildung

„Verrückt? Na und!“, ein seit 2015 erfolgreiches Präventionsprojekt in der Steiermark, hat in der ersten Jahreshälfte so viele Workshops wie noch nie in den Jahren zuvor umgesetzt: 128 Workshops wurden bisher im heurigen Jahr steiermarkweit für Schüler\*innen ab der 8. Schulstufe abgehalten. Diese Zahl bestätigt, wie gut das Projekt in den Schulen angenommen wird, und unterstreicht die Wichtigkeit von Präventionsarbeit, gerade im Bereich psychische Gesundheit.

Vielen Lehrkräften ist dies bewusst und holen sich das Projekt in die Schule, damit sich die Schüler\*innen einen Schultag lang ganz bewusst dem Tabuthema Psychische Gesundheit widmen können und sie aus erster Hand erfahren, dass man Probleme und Krisen bewältigen kann. Das ist notwendiger denn je, zumal die psychische Belastung von Jugendlichen in den letzten Jahren massiv gestiegen ist. „Verrückt? Na und!“ leistet somit einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der psychischen Gesundheit.

Das Programm wird über **Psychosoziale Dienste Steiermark – Dachverband der sozialpsychiatrischen Vereine und Gesellschaften** umgesetzt.

Infos und Anmeldung bei Mag. Petra Radkohl per Mail [radkohl@dachverband-stmk.at](mailto:radkohl@dachverband-stmk.at) oder telefonisch unter 0664 3567023



## Revolutionsgespräch am Ödensee

Knapp acht Wochen nach Start der Bewegungsrevolution luden VP-Gesundheits-Landesrätin Juliane Bogner-Strauß, SP-Klubobmann Hannes Schwarz und SPORTUNION-Präsident Stefan Herker am 21. August zu einer ersten Bilanz an den Ödensee in Bad Mitterndorf. Sie enthüllten dabei auch eine Tafel der „**Tour de Steiermark**“ bei der Kohlröserlhütte, die als eines der steiermarkweiten Ziele radelnd oder wandernd zu erreichen ist. Politiker\*innen, Vereins- und Medien-Vertreter\*innen sowie Interessierte setzten mit einer Runde um den See gleich ein Zeichen im Sinne der Initiative. Details und erste Erfolge sind [👉 hier](#) nachzulesen.

## Mitmachprojekte


Ob Olympische Kinderspiele in der Gemeinde oder eine musikalische Wanderung unter Freunden: Bei der von der Bewegungsrevolution finanzierten Antenne-Steiermark-Aktion „Scheine für Vereine“ reichen Gruppen, Firmen aber auch Einzelpersonen ihr kreatives Mitmachprojekt ein und duellieren sich damit ab

Oktober im Radio um 2000 Euro. Der Gesamtgewinner erhält zusätzlich 10.000 Euro.

Zu Infos und zur Einreichung geht es

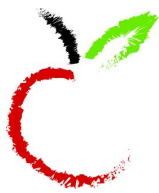
hier  [www.diebewegungsrevolution.at/mitmachprojekte/](http://www.diebewegungsrevolution.at/mitmachprojekte/)

## Bewegungsrevoluzza

In jedem sterischen Bezirk werden „Bewegungsrevoluzza“ gesucht: Menschen, die andere zur Bewegung animieren und die Botschaften der Bewegungsrevolution verbreiten – von der schwammerlsuchenden Mama bis zum ringeturnenden 70-Jährigen. Die „WOCHE“ stellt die Vorbilder in ihren Ausgaben vor, „meinbezirk.at“ teilt deren Erfahrungen und Ideen, mit Ex-Skirennläuferin Nici Schmidhofer hat man eine prominente Unterstützerin an Board.  [Hier](#) könnt auch ihr „Bewegungsrevoluzza“ werden.



*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.*



## Schulung: AktivCoaches für Bürger\*innen 65+

Styria vitalis bietet für Gesunde Gemeinden von 21. bis 23. September 2023 wieder eine Schulung zum AktivCoach an. AktivCoaches trainieren im Rahmen von AktivTreffs mit älteren Bürger\*innen in der Gruppe Körper und Geist. Sie geben ihr Wissen weiter und ermutigen dazu, gemeinsam Neues auszuprobieren, mit dem Ziel, Schritt für Schritt regelmäßige Aktivität in den Alltag zu integrieren.

Beispiele wären Wald- und Wiesenspaziergänge, Übungen zur Sturzprophylaxe, Verkostung neuer Lebensmittel, Infos zu gelenkschonendem Arbeiten in der Küche oder auch ein geselliges Maronibraten. Die Teilnehmer\*innen können je nach Interesse und Fähigkeiten auch eigene Themen einbringen (z.B. Kräuterkunde, Tanz, Entspannungstechniken).

Eine Anmeldung zur Schulung ist noch bis 8. September 2023 möglich.

Mehr Infos  [Aktivcoach-Schulung](#)

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM  
*aktiv. erleben. bewegen.*

## Ja, ich kann! Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen

Mit einer chronischen Krankheit oder Krebs zu leben, kann sich stark auf das Leben der Betroffenen und deren Angehörige auswirken. Dies bedeutet, mit Höhen und Tiefen umgehen zu lernen, den Alltag trotz Einschränkungen zu bewältigen und sich aktiv um die eigene Gesundheit zu kümmern.

Das Frauengesundheitszentrum hat in Kooperation mit der Med Uni Graz sowie dem Univ. Comprehensive Cancer Center (eine gemeinsame Einrichtung der Med Uni Graz und dem LKH-Univ. Klinikum Graz, KAGes) zu diesem Thema eine Veranstaltungsreihe mit kostenfreien Angeboten ins Leben gerufen.

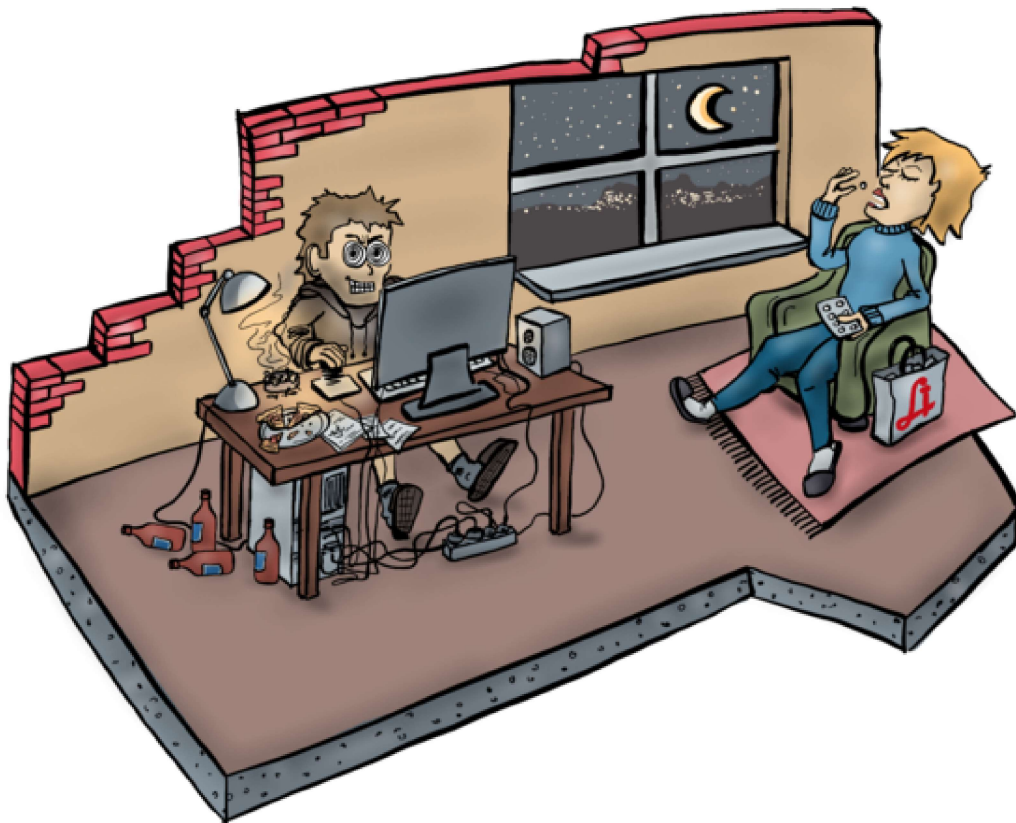
Alle Informationen und Termine  [www.medunigraz.at/aktiv-mit-chronischer-krankheit-und-krebs-umgehen](http://www.medunigraz.at/aktiv-mit-chronischer-krankheit-und-krebs-umgehen)



## Gesundheitsziel: Kompetenzen im Umgang mit Sucht fördern und schädliche Auswirkungen verringern

Sucht als chronische Erkrankung ist in der Gesellschaft weit verbreitet und belastet nicht nur süchtige Menschen selbst, sondern ebenso Angehörige und deren Umfeld. Sowohl der Konsum von legalen und illegalisierten Substanzen als auch Verhaltensweisen mit Suchtpotenzial können zur Sucht führen. Auswirkungen von virtuellen Lebenswelten auf das Suchtverhalten sind noch nicht vollends erforscht und bedürfen einer besonderen Aufmerksamkeit. In der Steiermark sind aber immer noch die legalen Suchtmittel Alkohol, Tabak und Nikotin am weitesten verbreitet. Sowohl in der Prävention als auch in der Behandlung soll mit Suchtproblematiken immer zielgruppenspezifisch, ganzheitlich, umfassend und möglichst integriert umgegangen werden. Nicht eine suchtfreie Gesellschaft, sondern das Erkennen von Schadenspotenzialen und die Schadenminimierung stehen im Vordergrund. Daher ist neben der Bewusstseinsbildung und Aufklärung eine angemessene Behandlung und Betreuung sicherzustellen. In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen steht die Stärkung der Lebenskompetenzen als wichtiges Ziel der Präventionsarbeit im Vordergrund.

Zu den Gesundheitszielen [👉 gesundheitsfonds-steiermark.at](https://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**
- Die **Altern-mit-Zukunft-Streifzüge** sind ein aktives Format, in dem Senior\*innen gemeinsam zu Fuß im öffentlichen Raum unterwegs sind. Dabei schauen sie sich an, wo Menschen aller Generationen sich gut, sicher und selbstständig bewegen können und wo das noch verbessert werden kann. Den nächsten AmZ-Streifzug gibt es am **Montag, 18. September 2023, um 10:00 Uhr in Knittelfeld**.

Anmeldung bei Edith Zitz von „inspire“ unter der Telefonnummer 0676 580 34 74 oder bei Ines Jungwirth von „Styria vitalis“ unter der Telefonnummer 0316 822 094 75.

Mehr Infos: [Streifzug-durch-die-Oasen.pdf](#)

- Die **"29th International Conference on Health Promoting Hospitals and Health Services"** findet von **20. bis 22. September 2023** als **Hybridveranstaltung in Wien** statt. Nähere Informationen zum Programm finden sie [hier](#)
- **Aviso:** Der 28. Informationstag des Österreichischen Netzwerks BGF findet am 5. Oktober im Steiermarkhof in Graz statt. Mehr Infos: [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
- **Aviso: 27. Österreichische Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen - Herausforderungen meistern und Chancen nutzen: Psychosoziale Gesundheit im Fokus -** am 16.-17. November 2023 in Zell am See



#### Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe September 2023

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

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

Fotocredits: ©Gesundheitsfonds/mehr-vom-leben; ©Gesundheitsfonds/Harterting 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.](#)**