



In eigener Sache ...

Ö3 vergibt auch in diesem Jahr wieder einen Podcast-Award und wir schicken den Gesund informiert-Podcast noch einmal ins Rennen. Warum? Weil er einfach gut ist und Gesundheit verständlich macht!! Deshalb bitten wir Sie auch heuer um Ihre Unterstützung und viele Votings.

*Um Ihre Unterstützung bitten wir Sie auch für alle anderen Angebote der Gesundheitsförderung in der Steiermark: Machen Sie Werbung für die Angebote, setzen Sie Projekte um und fördern Sie die Gesundheit der Steirer*innen! Über die vielen verschiedenen Angebote informieren wir Sie auch im Februar wieder in unserem Newsletter!!*

Viel Spaß beim Lesen!



„Weniger ist mehr!“ – Verkostung von alkoholfreien Drinks ☐☐

New York, Dublin, Berlin, ...und jetzt Graz! „Weniger Alkohol- Mehr vom Leben“ hat den weltweiten Trend zu uns geholt. Gemeinsam mit großartigen Aussteller*innen, dem Restaurant Laufke und dem Steirischen Sommelierverein gab es am 24. Jänner die erste Verkostung alkoholfreier Getränke in Graz. Stephanie Sieber, Non-Alcoholic Worldchampion-Barkeeper, mixte aus dem alkoholfreien Angebot wahre Geschmacksexplosionen. Augen- und Gaumenschmaus waren garantiert!

Mehr Infos zur Veranstaltung und zu den Aussteller-Betrieben gibt es im [Blogbeitrag](#)





Gesund informiert in der Steiermark

Zwei neue Folgen aus unserer Podcast-Reihe "Gesund informiert" sind wieder online und bei den verschiedenen Anbietern zum Nachhören bereit:

Gesund und günstig essen – geht das?

Bei jedem Einkauf spüren wir: Nahrungsmittel werden stetig teurer. Zucker oder Mehl kosten mehr als im Vorjahr und eine Preissenkung ist nicht in Sicht. Ist es möglich sich gesund zu ernähren und dabei das Börserl zu schonen? In der neuen Folge von „Gesund informiert“ mit **Mag. Martina Steiner** erfahren Sie, wie Sie gesund und günstig einkaufen, was Sie im Geschäft beachten können und wie Sie das Ganze zuhause in die Praxis umsetzen.

Hier geht's zur [Folge 35](#):

Pflegedrehscheiben in der Steiermark

Alter und Krankheit stellen viele Menschen vor schwierige Entscheidungen. Wie kann man den pflegebedürftigen Partner, die Mutter oder sogar das eigene Kind unterstützen und ihnen das Leben leichter machen? Für diese Fragen gibt es seit zwei Jahren in allen Bezirken in der Steiermark eine Pflegedrehscheibe. In der bereits 36. Folge des "Gesund informiert"-Podcast ist **Markus Summer** zu Gast. Er ist diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger und arbeitet bei der Pflegedrehscheibe Leoben. Sie erfahren, welches Angebot die Pflegedrehscheiben bieten, wann Sie sich dort hinwenden sollten und zu welchen Themen Sie sich beraten lassen können.

Hier geht's zur [Folge 36](#)

Der Ö3-Podcast-Award – wir sind dabei!

Finden Sie den „Gesund informiert“-Podcast auch so spannend wie wir? Oder gefallen Ihnen die einfach erklärten Themen? Was sagen Sie zu den vielen brauchbaren Gesundheitstipps für den Alltag?

Wenn Sie vom „Gesund informiert“-Podcast genauso begeistert sind wie wir, freuen wir uns über eine **Nominierung zum Ö3-Podcast-Award**. Voten können Sie noch bis zum 5. Februar unter folgendem Link [Der Ö3-Podcast-Award 2023](#)

Weitersagen ist erlaubt!

Unter dem Motto „Doc*-Talk“ bietet der Gesundheitsfonds Steiermark gemeinsam mit LOGO Jugendmanagement ein neues Workshop-Format zur Vorbereitung von Jugendlichen auf den Besuch bei der Ärztin bzw. beim Arzt. Von der Symptom-Erkennung über die Benennung über Einblicke ins Österreichische Gesundheitssystem bis hin zu einem Kommunikationstraining für den Besuch bei Ärztin oder Arzt wird sowohl die Gesundheitskompetenz der Jugendlichen als auch ihre Navigationskompetenz im Gesundheitssystem gefördert.

Der Workshop ist für Schulklassen ab der 8. Schulstufe bzw. für Jugendliche ab 14 Jahren konzipiert und dauert zwei Schulstunden.

Weitere Informationen, sowie kostenlose Terminanfrage: xund.logo.at/doctalk



Schwerpunkt Mädchen- und Frauengesundheit: Endomarch

Der Gesundheitsfonds Steiermark widmet sich 2023 und 2024 ganz besonders der Mädchen- und Frauengesundheit und unterstützt dabei eine Veranstaltung im Rahmen des "Endomarch" - des Endometriosemonats März:

Filmvorführung "nicht die regel" – Ein Dokumentarfilm über Endometriose

Der redaktionell unabhängig produzierte Dokumentarfilm handelt von drei verschiedenen Frauen, die über ihr Leben mit Endometriose erzählen. Sie berichten von Beschwerden, langen Diagnosewegen, Therapien und Operationen. Schnell wird klar: Trotz der hohen Anzahl an Betroffenen herrscht Unwissenheit über diese chronische Krankheit — nicht nur in der Gesellschaft, sondern auch unter Ärzt*innen.

Weitere Informationen zum Film: [nicht die regel](#)



PsyNot- Das psychiatrische Krisentelefon für die Steiermark

Seit 1.12.2022 gibt es das steiermarkweite Krisentelefon, bei dem unter 0800/44 99 33 rund um die Uhr geschulte Fachkräfte jeden Anruf beantworten. Das Projekt ist die Weiterentwicklung der bereits bestehenden Angebote in der Gesundheitsversorgung. Die 24-Stunden-Notfall-Hotline ‚PsyNot‘ ist anonym, für alle Anrufer*innen niederschwellig und kostenfrei zugänglich. Sie ist die erste Anlaufstelle, um akute Gefahrensituationen zu deeskalieren, zu stabilisieren und das entsprechende Hilfsangebote zu vermitteln. Es kann sowohl von Betroffenen als auch von Angehörigen genutzt werden, etwa bei akuter Suizidgefahr, schwerer Depressionen, Vereinsamung, Gefahr von Gewaltausbrüchen usw. Ziel ist es, die Anrufenden direkt und professionell in den Akutsituationen zu begleiten und nötigenfalls die weiteren Schritte zu planen. Durch das Weitervermitteln an konkrete Hilfsangebote können weitere Suchen erspart bleiben und das Ankommen an der richtigen Stelle wird unterstützt.

Weitere Informationen: [PSYNOT](#)



Aus gutem Grund SEXGESUND

Kann ich vom Küssen HIV bekommen? Welche anderen sexuell übertragbaren Infektionen gibt es? Was sind meine sexuellen Rechte? Diese und noch viele andere Fragen beantworten die Referent*innen der AIDS-Hilfe Steiermark in ihren Schulworkshops. Buchen Sie schon einen Workshop für das Sommersemester unter aids-hilfe.at/workshop-anmeldung/.

Mehr Wissen über sexuelle Gesundheit gibt es auf unserer Onlineplattform www.sexgesund.at und Fragen beantworten wir gerne über Instagram [@sexgesund](https://www.instagram.com/sexgesund).



SEXGESUND



EQUAL CARE – Wege in eine fürsorgliche Steiermark

Der **Equal Care Day** ist eine internationale Initiative für mehr Sichtbarkeit, Wertschätzung und eine faire Verteilung von Mental Load, Sorge-, Pflege- und Versorgungsarbeit. 2023 wird sich die Steiermark als erster österreichischer Partner mit einer hybriden Konferenz zum Thema „Equal Care“ beteiligen.

Wie können Kommunen, Unternehmen oder Strukturen den Weg in eine fürsorgliche Steiermark mitgestalten? Informieren Sie sich im Rahmen von Keynotes, Impulsvorträgen sowie Good Practice-Beispielen und nutzen Sie die Zeit zur Vernetzung am Marktplatz mit rund 30 steirischen Organisationen aus den unterschiedlichen Care-Bereichen.

Weitere Informationen und die Anmeldung finden Sie **HIER**.

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
Lebendige Angebote, dauerhafte Lösungen

Startschuss für ein neues Projekt des Grazer Frauengesundheitszentrums

Ziel des Projektes "Meine Gesundheit – meine Entscheidung. Digitale Gesundheitskompetenz für Frauen 60+" ist, die digitale Gesundheitskompetenz und insbesondere den kritischen Umgang mit digitaler Gesundheitsinformation von Frauen* 60+ zu fördern. Frauen 60+, die mit chronischen Erkrankungen leben, maximal einen Pflichtschulabschluss und wenige finanzielle Ressourcen haben, verfügen über eine besonders geringere Gesundheitskompetenz.

Sie werden durch folgende Aktivitäten im Rahmen des zweijährigen Projektes gestärkt:

Der etablierte Kurs Meine Gesundheit – meine Entscheidung wird um das Thema digitale Gesundheitskompetenz erweitert. Ziel ist es, Kooperationspartner*innen in der Steiermark zu finden, die den Kurs für die Zielgruppe des Projektes mit dem Frauengesundheitszentrum anbieten, Kursleiter*innen ausbilden und langfristig in ihre Strukturen integrieren wollen.

Durch Öffentlichkeitsarbeit werden Frauen, aber auch Kooperationspartner*innen und andere Interessierte für das Thema sensibilisiert.

Mehr



Zusatzstoffe in Nikotinprodukten regulieren

Tabak- und Nikotinprodukte beinhalten viele Zusatzstoffe. Diese unterdrücken den Hustenreiz, verbessern den Geschmack und erhöhen das Suchtpotenzial. Damit wird der Konsum attraktiver. Das zeigt sich auch in Zahlen: Wer mit Aroma konsumiert, hat seltener den Willen aufzuhören. Studien zeigen zudem, dass gesetzliche Regulierung nötig ist. Sie sollte jedoch nicht nur die herkömmliche Zigarette umfassen, sondern alle Tabak- und Nikotinprodukte. Bei E-Zigaretten sind Aromen besonders zentral.

Mehr



Mit Kindern über psychische Erkrankungen reden

Über psychische Belastungen und Erkrankungen zu reden, ist nach wie vor ein Tabu und von vielen Vorurteilen und Ängsten begleitet. Manche Kinder erleben in ihrem familiären Umfeld psychische Erkrankungen. Sie können Situationen oft nicht einordnen und brauchen Begleitung beim Umgang mit der Erkrankung. Aber wie erklärt man einem 5-jährigen Kind, was man manchmal selbst nicht versteht? Wie hält man es aus, wenn Kinder einen besorgt ansehen?

Das neue Styria vitalis-Magazin „Gesundes Aufwachsen für Kinder psychisch belasteter Eltern“ richtet sich an betroffene Eltern, Angehörige von betroffenen Familien, an Menschen, die mit Kindern von psychisch erkrankten Eltern arbeiten sowie an alle, die gerne offener über das Thema psychische Erkrankungen sprechen möchten. Und gerade ums Sprechen geht es auch in der ersten Ausgabe, in der Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie Gespräche gelingen können.

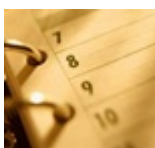
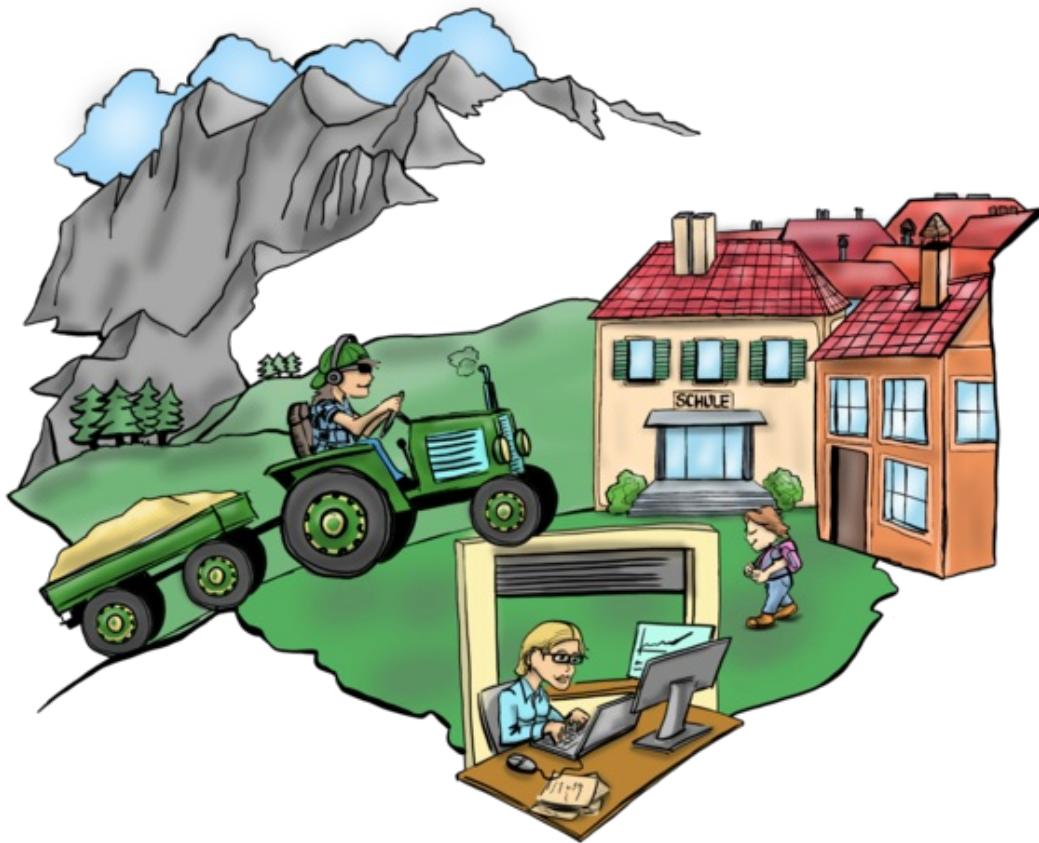
Hier geht's zum Magazin: [Gesundes Aufwachsen](#)



Lebenswelten gesundheitsförderlich und nachhaltig gestalten

Die steirischen Gesundheitsziele wollen an den Rahmenbedingungen ansetzen, welche in den unterschiedlichen Lebenswelten zur Stärkung der Gesundheit und der Lebensqualität beitragen. Maßnahmen, die aus den Gesundheitszielen entstehen, sollen dort umgesetzt werden, wo Menschen leben, lernen, arbeiten und konsumieren. Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder, Arbeitsplätze, Gemeinden, Einrichtungen des Gesundheits-, Pflege- und Sozialwesens und Konsum- und Freizeitwelten sind relevante **Settings** zur Förderung der Gesundheit. Dabei ist der nachhaltige Einsatz von Ressourcen wichtig. Das bedeutet, die verschiedenen Lebenswelten ökonomisch, sozial und ökologisch ausgeglichen zu gestalten, an bestehenden Strukturen und Prozessen aufzusetzen und diese gesundheitsförderlich weiterzuentwickeln.

Zu den Gesundheitszielen: gesundheitsfonds-steiermark.at



Termine

- **Aviso: Filmvorführung "nicht die regel"** – Ein Dokumentarfilm über Endometriose am **1. März 2023 ab 18.30 Uhr (Einlass) im Schubertkino Graz**. Podiumsdiskussion sowie anschließend Austausch und Information bei einem Getränk und Fingerfood im Innenhof. Anmeldung unter marlene.pretis-schader@fgz.co.at
- **Aviso: „EQUAL CARE - Wege in eine fürsorgliche Steiermark“**
SAVE THE DATE: **1. März 2023** | 9:30-18:00 Uhr im Steiermarkhof & online
Das Programm sowie Informationen zur Anmeldung finden Sie [hier](#).
- **Aviso: Österreichische Dialogwoche Alkohol 2023**
Der Umgang mit Alkohol ist nach wie vor von viel Unwissenheit geprägt und Alkoholsucht immer noch ein Tabuthema. Die Österreichische Dialogwoche Alkohol lädt von **8. bis 14. Mai 2023** österreichweit zum offenen Gespräch. Mehr dazu auf: dialogwoche-alkohol.at



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Februar 2023
Herausgeber und Medieninhaber:
Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;
E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: ©Loske/Gesundheitsfonds Steiermark; ©Gesundheitsfonds Steiermark/Gussmag-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.](#)