



## **Die Ernährung ...**

*... steht im Mittelpunkt der Juli-Ausgabe unseres Newsletters: Eine gesunde Ernährung fördert unsere Gesundheit, aber nicht Allen gelingt ein gesundes Essverhalten. Deshalb gibt es nun schwerpunktmäßig Maßnahmen zum Thema Essstörungen. Im Newsletter halten wir Sie auf dem Laufenden.*

*Damit Sie auch im Sommer Ihre Gesundheit fördern können, haben wir Ende Juni noch rechtzeitig die **Bewegungsrevolution** gestartet - zum diesem Auftakt, aber auch zu den vielen anderen Veranstaltungen, die im Juni stattgefunden haben, finden Sie eine Nachlese in dieser Ausgabe.*

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



## **Sprechen wir über Endometriose!**

Starke Regelschmerzen, psychische Belastung und viele Arzttermine – aber keine Diagnose. Das beschreibt die Geschichte von vielen Betroffenen mit Endometriose. Laut Schätzungen leidet jede 10. Frau im fortpflanzungsfähigen Alter unter Endometriose.

Einen authentischen Einblick in die Erkrankung gibt der Dokumentarfilm „nicht die regel“, der am 26. Juni 2023 im Dieselkino Leibnitz präsentiert wurde – und den Auftakt zur Bezirkstour bildete. Diese ist ein Projekt des Gesundheitsfonds Steiermark, das in Kooperation mit dem Dachverband der Steirischen Frauen- und Mädchenberatungsstellen umgesetzt wird. Bis Sommer 2024 ist geplant, den Dokumentarfilm in weiteren steirischen Bezirken zu präsentieren, jeweils in Kombination mit einer Podiumsdiskussion zur Endometriose-Versorgung in der Steiermark.

Alle Infos zum Thema Endometriose [hier](#) und in unserem Podcast [#38: Endometriose: Nicht die Regel?](#)



## **Adipositas: Bin ich selbst schuld an meinem Gewicht?**

Der erste Rat bei Übergewicht lautet meist: „Weniger essen, mehr bewegen!“. Oft ist das aber zu kurz gegriffen, denn in den wenigsten Fällen sind nur Ernährung und Bewegung schuld an den überschüssigen Kilos. Viele weitere Faktoren beeinflussen unser Gewicht. In der neuen Folge von „Gesund informiert“ ist Diätologin Birgit Kogler bei uns zu Gast. Sie erfahren, was der BMI über die Gesundheit aussagt, ob Übergewicht immer gefährlich ist und was Sie selbst für ein gesundes Körpergewicht tun können.

Hier geht's zur [Folge #42](#)

## **Alkoholfrei den Sommer genießen!**

Besonders an heißen Sommertagen ist es sinnvoll auf Alkohol zu verzichten, denn Alkohol wirkt bei Hitze schneller und intensiver. Hier geht es zum [Mehr vom Leben-Rezeptheft](#).

Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!



## Unterlagen zum Thema Sporternährung und Kochbuch in Leichter Sprache wieder verfügbar

Die Unterlagen „Sporternährung für Jugendliche“ bestehend aus einer Broschüre, einem Postkartenset und einer Tischunterlage sowie das Kochbuch „Heute Koche Ich“ in leichter Sprache sind ab sofort wieder verfügbar. Das Kochbuch ist besonders geeignet für Menschen mit Lernschwierigkeiten und Menschen mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen.

Die Unterlagen können innerhalb der Steiermark kostenfrei bei [lydia.gottlieb@gfstmk.at](mailto:lydia.gottlieb@gfstmk.at) bestellt werden.



## Gesundheitskonferenz zum Thema Sucht und Abhängigkeit: Wenn Konsum zum Zwang wird

Bei der 18. Steirischen Gesundheitskonferenz am 7. Juni 2023 war die „goldene Mitte“ zwischen „Always online“ und „Digital Detox“ genauso Thema wie 50 Jahre Drogenberatungsstelle Steiermark. Die Expert\*innen erläuterten den rund 350 Besucher\*innen im Messecongress Graz, wie ein gesunder Internetkonsum gefördert und Suchterkrankungen frühzeitig verhindert werden können. Mehr zur [Gesundheitskonferenz](#)

## Steirische Studie zum Suchtverhalten im Internet

Die im Rahmen der Gesundheitskonferenz vorgestellten Ergebnisse einer steirischen Studie zum Suchtverhalten im Internet zeigen, dass rund ein Drittel der Schüler\*innen und neun Prozent der Erwachsenen in Bezug auf ihr Internetverhalten suchtgefährdet sind. 59 Prozent der Jugendlichen nutzen ihr Smartphone auch nach Mitternacht (an zumindest einem von fünf Abenden, denen ein Schultag folgt). Bei 18 Prozent zeigen sich klinisch relevante Schlafprobleme.

Um konkrete Maßnahmen auf Basis der Studienergebnisse umzusetzen, ist ein Aktionsplan in Ausarbeitung, mit dem sich ein interdisziplinärer Fachbeirat beschäftigt. Arbeitsgrundlage sind die in der Studie aufgezeigten Handlungsfelder. Zur [Studie](#)



## 17. Netzwerktreffen Gesundheitsförderung

Der erste Teil des Netzwerktreffens am 22. Juni 2023 widmete sich dem Thema Selbsthilfe. Frau Bachler und Frau Spiller von der Selbsthilfe Steiermark präsentierten grundlegende Informationen über die Selbsthilfe Steiermark und aktuelle Initiativen. Im zweiten Teil der Veranstaltung wurde „PsyNot“, das psychiatrische Krisentelefon Steiermark, vorgestellt. Ulrike Walch, Projektleiterin für das Krisentelefon „PsyNot“, schilderte gemeinsam mit ihrer Kollegin Frau Wallner das Konzept des Psychiatrischen Krisentelefon und auch Erfahrungen aus der Praxis.

Die Präsentationen finden Sie auf unserer [Website](#)



## Points.Co(@)ches Ausbildungstage im Juli

JUGENDLICHE PUNKTEN BEI SENIOR:INNEN MIT DIGITALEM WISSEN!  
Jetzt haben Jugendliche noch die Chance sich zu den Train-the-Trainer Ausbildungstagen am 17. und 19 Juli anzumelden und zahlreiche eintauschbare Points für ihr Engagement zu erhalten!  
Interessierte Jugendliche müssen zwischen 14 und 19 Jahre alt sein, sowie Mitglied bei Points4Action Graz werden.

Mehr [Informationen & Anmeldung](#)



## ÖPGK-Konferenz: Call for Abstracts wird bis 15. Juli verlängert!

Die Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz veranstaltet am 11. Oktober 2023 Ihre 8. Jahreskonferenz. Das diesjährige Motto lautet „Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden – Der Beitrag der Gesundheitskompetenz“. Im Zuge der Konferenz finden Plenarvorträge und Parallel-Sessions statt. Dafür können Abstracts eingereicht werden. Die Frist wurde bis 15. Juli 2023 verlängert.

Nähere Informationen finden Sie hier [www.oepgk.at](http://www.oepgk.at)



## In der Steiermark wird ab sofort die Bewegungsrevolution ausgerufen!

Gesundheitsförderliche Bewegung soll im Alltag einen höheren Stellenwert bekommen. Aus diesem Grund initiiert der Gesundheitsfonds Steiermark die Bewegungsrevolution, die in Kooperation mit den drei Dachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION umgesetzt und mit der Auftaktveranstaltung am 29. Juni 2023 offiziell gestartet wurde. Die Bewegungsrevolution soll vorerst einmal ein Jahr lang möglichst viele Steirer\*innen bewegen. Das langfristige Ziel: Mehr gesunde Lebensjahre!

Mehr [Die Bewegungsrevolution](#)



Die A6 Fachabteilung Gesellschaft startet im Rahmen des «Fördercall ZWEI & MEHR-Generationen» einen Aufruf zur Einreichung von Projektanträgen bis max. € 2.500,- zur Umsetzung von intergenerativen Projekten in der Steiermark. Einreichungen sind ab sofort bis 31. August 2023 möglich. Forciert werden Projekte mit folgenden Schwerpunktsetzungen:

- Intergenerationelles Lernen
- Unterstützung und intergenerationelle Hilfeleistungen außerhalb familiärer Generationenbeziehungen
- Wohnen und Zusammenleben.

Das Förderprogramm soll einen Beitrag zu einer Gesellschaft für ALLE Lebensalter leisten!

Weitere Informationen [www.generationen.steiermark.at](http://www.generationen.steiermark.at)



## 50 Jahre Styria vitalis

Styria vitalis steht seit 1973 für Gesundheitsförderung und Primärprävention in der Steiermark. Dieses runde Jubiläum wurde am 1. Juni gemeinsam mit rund 150 Gästen aus Nah und Fern im Meerscheinschlössl in Graz gefeiert. Die wertschätzenden Worte der Redner\*innen waren für das Styria vitalis-Team eine wahre „Wohlfühldusche“. Landesrätin Juliane Bogner-Strauß lobte „die tolle Arbeit, die wir heute dringender brauchen, denn je“. Und Michael Sacherer (Ärzttekammer Steiermark) betonte, „dass Styria vitalis schon für Gesundheitsförderung stand, als das Thema in Gesellschaft und Politik noch keine große Rolle spielte“.

Mehr Bilder zur [Jubiläumsfeier](#)

Mehr zur [Entwicklung von Styria vitalis](#)



v.l.n.r.: Michael Sacherer (Präsident Ärztekammer Steiermark), Karin Reis-Klingspiegl (Styria vitalis-Geschäftsführerin), Juliane Bogner-Strauß (Gesundheitslandesrätin) und Andrea Hirschenberger (ÖGK)





## Gesundheitsziel: Mit Ernährung die Gesundheit der Steirer\*innen fördern

Der Ernährung kommt sowohl bei der Entstehung von Krankheiten als auch für die Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens eine zentrale Rolle zu. Zum Beispiel ist bei Übergewicht, Diabetes mellitus Typ II, Zahnkaries oder bei bestimmten Krebsarten ein enger Zusammenhang mit der Ernährungsweise nachgewiesen. Faktoren wie der Bildungsstand oder das Geschlecht von Personen beeinflussen das Ernährungsverhalten. Menschen mit niedrigeren Bildungsabschlüssen weisen z. B. häufiger ein ungesundes Ernährungsverhalten auf. Männer ernähren sich in der Regel ungesünder als Frauen. Wenn es um ein gesundheitsförderliches und genussvolles Ernährungsangebot geht, kommt der Gemeinschaftsverpflegung ein hoher Stellenwert zu. Um Ernährung nachhaltig und gesundheitsförderlich zu gestalten, ist es darüber hinaus wichtig, bei der Lebensmittelproduktion auf die Aspekte Gesundheit und Klimaschutz zu achten. Eine gesunde Ernährung voller Qualität und Genuss muss für alle leistbar sein.

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



### „DeESSkalation – Gemeinsam gegen Essstörungen“

Nicht nur im Umfeld der Betroffenen, sondern auch bei Fachkräften besteht oft Unsicherheiten im Umgang mit der Erkrankung. Umso wichtiger ist daher eine qualifizierte Schulung von Fachkräften, die regelmäßig mit Mädchen und Frauen in Kontakt stehen (Ärzt\*innen, Psychotherapeut\*innen, Diätolog\*innen, Pädagog\*innen).

Ziel ist es, Essstörungen zu entstigmatisieren und Wissen zu vermitteln – durch breit aufgestellte Informations- und Öffentlichkeitsarbeit. Angehörige und Fachkräfte sollen in Bezug auf das Thema Essstörung sensibilisiert und umfassend informiert werden. Dadurch können Unsicherheiten und Ängste abgebaut und eine kompetente Betreuung der Betroffenen gewährleistet werden. Umgesetzt werden soll auch eine Informationsplattform, auf der Behandlungsmöglichkeiten in der Steiermark übersichtlich dargestellt werden.

Das Projekt wurde vom Gesundheitsfonds Steiermark initiiert und wird von LeLi – Tageszentrum für Menschen mit Essstörungen umgesetzt.

Die Volksschulzeit ist für Kinder eine sensible Phase in der Entwicklung der Persönlichkeit, des Sozialverhaltens und eine Zeit voller Herausforderungen. Das Projekt sensibilisiert Pädagog\*innen, Schüler\*innen, Eltern und Bezugspersonen zum Thema Prävention von Essstörungen. Außerdem wird aufgezeigt, wie wichtig es ist, Lebenskompetenzen zu fördern.

Einstellungen und Gedanken zum Essen werden reflektiert, auch der Einfluss von Medien wird dabei behandelt und die Schüler\*innen für unrealistische Körperdarstellungen sensibilisiert. Da Essen und Gefühle oft schon sehr früh miteinander verknüpft werden, liegt ein weiterer Fokus auf dem Umgang mit Gefühlen. Teil des Projekts sind Beratungen und Reflexionstreffen für Lehrkräfte, Workshops für Schüler\*innen sowie Vorträge für Eltern und Bezugspersonen.

Alle Informationen zum Themenschwerpunkt Mädchen- und Frauengesundheit finden Sie auf unserer Website!

Gesund versorgt: Mädchen- und Frauengesundheit

## Alkoholproblemen im Alter vorbeugen

Dass auch ältere Menschen Alkohol problematisch konsumieren oder davon abhängig sind, ist ein gesellschaftliches Tabu. Die VIVID-Fachtagung „Ein Glaserl in Ehren kann niemand verwehren?!“ beleuchtete Alkoholprävention im Alter. Rund 90 Fachleute aus Pflege, Medizin, psychiatrischer Gesundheitsversorgung, Prävention, Suchthilfe und Gesundheitsförderung informierten sich über Hintergründe und erarbeiteten Handlungsmöglichkeiten.

Fazit der Fachtagung: Vorbeugung kennt keine Altersgrenzen. Es ist nie zu spät für Prävention.

Mehr dazu [www.vivid.at](http://www.vivid.at)



## Steirische ZWEI & MEHR-Generationenwoche» vom 2. – 8. Oktober 2023

Das Miteinander von ALLEN Generationen steht im Mittelpunkt der ersten «Steirischen ZWEI & MEHR-Generationenwoche». Die A6 Fachabteilung Gesellschaft ruft steiermarkweit zu Aktionen auf: Rund um den Internationalen Tag der älteren Generation sollen mit zahlreichen kleinen und auch größeren generationenübergreifenden Aktionen das Miteinander, die Begegnung, der Dialog und Austausch zwischen den Generationen gefördert, Beziehungen zwischen Alt und Jung gestärkt sowie Nachbarschaften belebt werden. Ob Erzählcafé, Generationenschach, Pflanzaktion oder Nachbarschaftsfest – ab sofort können Aktionen angemeldet und ein kostenloses Mitmach-Set für die Umsetzung gesichert werden.

Alle weiterführenden Informationen finden Sie hier [www.generationen.steiermark.at](http://www.generationen.steiermark.at)



### Selbsthilfe als wertvolle Ergänzung in Gesundheitseinrichtungen

Eine selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtung zeichnet sich dadurch aus, dass das ärztliche und pflegerische Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe erweitert und der Kontakt zwischen Patient\*innen, Professionist\*innen und der Selbsthilfe gefördert und unterstützt wird.

Alle Informationen und das Konzept der "Selbsthilfefreundlichkeit" finden Sie hier [Selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtung](#)

### Kooperation mit dem Krankenhaus Elisabethinen Graz EINLADUNG zu den Gesundheits - Cafes

In den Gesundheits-Cafes präsentieren ausgewiesene Gesundheitsexpert\*innen ihre jeweiligen Fachthemen, mit anschließender Möglichkeit zu Fragen und Diskussion. Die Selbsthilfe Steiermark und relevante Selbsthilfegruppen sind mit Infoständen vor Ort. Nach den Vorträgen bietet das Cafe ein gemütliches Ambiente zum Austausch. Eingeladen sind alle, die sich über Gesundheitsthemen informieren und austauschen möchten.

Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich!

Alle Infos [PROGRAMM und TERMINE](#)



### Gesundheitskompetenz-Expert\*in gesucht!

Der Bezirk Liezen wird zur ersten Modellregion für Gesundheitskompetenz und Gesundheitsförderung in Österreich. Für das Projekt, das wir gemeinsam mit RML Regionalmanagement Liezen umsetzen, wird noch eine Projektleitung gesucht. Bis 12. Juli sind noch Bewerbungen möglich.

Hier gibt's nähere [Infos](#)



## Termine

- **Aviso: 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](#)
- **Aviso: "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](#)
- **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 Juli 2023

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrngasse 28, 8010 Graz;

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

Fotocredits: ©Gesundheitsfonds/Photoworkers; ©Gesundheitsfonds/Hutter; ©Langusch; ©Styria vitalis ©Gesundheitsfonds/Gussmagg-Art; ©VIVID - Fachstelle für Suchtprävention

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.](#)