



## GESUNDHEITSZIELE STEIERMARK

Newsletter März 2023

### ***Gemeinsam können wir mehr bewegen!***

*Das gilt auch für die Umsetzung der Steirischen Gesundheitsziele. Die aktuelle Ausgabe ist wie immer vollgepackt mit vielen tollen Projekten und Initiativen der steirischen Fachstellen: Von alkoholfreien Ideen für die Fastenzeit über Rezepte in leichter Sprache bis zu einem neuen Podcast rund um frauengesundes Wissen ist wie immer viel Neues dabei! Weiters stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe das Gesundheitsziel "Durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit stärken" näher vor.*

*Viel Spaß beim Lesen!*

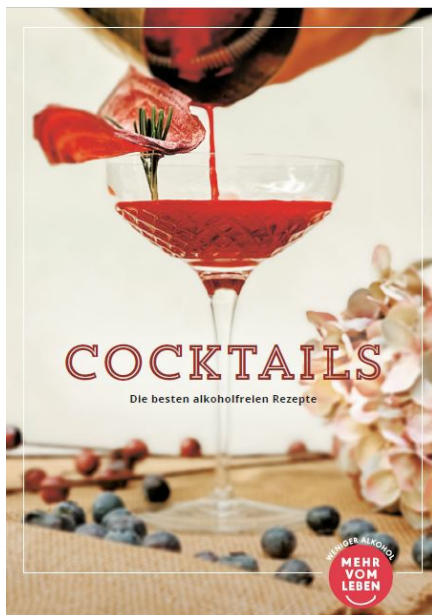


### **Alkoholfrei durch die Fastenzeit!**

Auf in die Fastenzeit: Immer mehr Menschen verzichten zwischen Aschermittwoch und Ostern auf Alkohol. Eine Trinkpause tut dem Körper gut. Organe und Körperfunktionen regenerieren sich.

Dass es für den alkoholfreien Trinkgenuss nicht immer Wasser oder Saft sein muss, zeigen die Mehr vom Leben-Rezepte für alkoholfreie Cocktails. Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!

▢ [Zum Rezeptbuch](#)



### **Bluthochdruck – na und?**

Viele Menschen haben einen hohen Blutdruck, ohne es zu merken. Über längere Zeit kann das schwerwiegende Folgen haben. Die gute Nachricht: Sie selbst können viel tun, um Ihren Blutdruck niedrig zu halten.

In der neuen Folge des „Gesund informiert“-Podcasts erfahren Sie, wie hoch die Blutdruck-Werte sein dürfen, welche Rolle Salz dabei spielt und was Sie tun können, damit der Blutdruck niedrig bleibt.

Hier geht's zur Folge ▢ [Gesund informiert - der Podcast](#)

## Neue Projekte zur Stärkung der Gesundheitskompetenz

Um die Gesundheitskompetenz verschiedener Zielgruppen in der Steiermark weiter zu stärken, werden vom Gesundheitsfonds Steiermark neun Projekte gefördert. Grundlage für die Umsetzung sind Erfahrungen und Maßnahmen aus der ersten Förderperiode, welche 2021 abgeschlossen wurde.

Eine Übersicht über alle Projekte finden Sie [hier](#)



### Patenfamilien für Kinder psychisch belasteter Eltern

Wenn ein Elternteil psychisch erkrankt, betrifft das die ganze Familie und besonders die Kinder. Eine zusätzliche Bezugsperson stärkt in dieser Situation die Kinder. Ehrenamtliche Patenfamilien übernehmen seit 2017 in Graz diese Aufgabe. Sie entlasten betroffene Familien und fördern die psychische Gesundheit von Kindern und Eltern. Bis 2026 wird das Angebot nun flächendeckend ausgerollt. 2023 starten RdK Steiermark in den Regionen Bruck, Mürzzuschlag und Leoben, das Hilfswerk in der SO-Steiermark und Fürstenfeld mit der Vermittlung und Begleitung von Pat\*innen.

Wenn Sie allein, als Paar oder Familie Kindern von 0 bis 12 Jahren regelmäßig und langfristig eine unbeschwerter Auszeit aus einem oft belasteten Familienalltag ermöglichen wollen, Interesse an einer kostenlosen Schulung und Begleitung durch professionelle Teams haben, melden Sie sich!

[www.patenfamilien.at](http://www.patenfamilien.at)



### Neues Kochbuch in leichter Sprache: HEUTE KOCHE ICH

Im Rahmen eines Kooperationsprojektes zwischen FH JOANNEUM, Jugend am Werk und der Lebenshilfe Soziale Dienste wurde ein Kochbuch für Menschen mit Lernschwierigkeiten gestaltet. Für das Kochbuch wurden Rezepte der Kampagne „Sei amol g'miasig“ des Gesundheitsfonds Steiermark in Leichter Sprache aufbereitet.

[Mehr](#) zum Projekt und zur Bestellmöglichkeit.



Auch in diesem Jahr veranstaltet LOGO Jugendmanagement im Auftrag des Gesundheitsfonds Steiermark im Rahmen des Projekts XUND und DU steiermarkweit Jugendgesundheitskonferenzen. Im Zentrum dieser „Gesundheits-Messen“ für Jugendliche stehen regionale Aktivitäten und Initiativen, die vor Ort präsentiert werden. Regionale Organisationen und Institutionen sowie Fach- und Beratungsstellen runden das bunte Angebot rund um Gesundheitsförderung, Prävention und Krankheitsbewältigung ab.

Ab sofort sind alle Schulen und Jugendgruppen dazu eingeladen, sich zu den Veranstaltungen im Sommer in Kapfenberg, Deutschlandsberg, Liezen und Graz anzumelden.

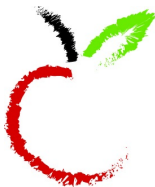
Weitere Information & kostenlose Anmeldung [xund.logo.at/events](https://xund.logo.at/events)



### Gesundheitsziel: Durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit stärken

Soziale Beziehungen und Netzwerke leisten wichtige Beiträge für Gesundheit und Wohlbefinden – solidarische Gesellschaften sind gesünder. Der soziale Zusammenhalt der Generationen, Geschlechter und von Bevölkerungsgruppen ist zentral für die Lebensqualität in einer Gesellschaft. Ein wertschätzender Umgang mit Vielfalt, ein gestärktes Verantwortungsbewusstsein für die Gesellschaft und verbesserte Mitgestaltungsmöglichkeiten erhöhen das Gemeinschaftsgefühl und fördern so Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen. Für die Pflege von sozialen Beziehungen, für zivilgesellschaftliches Engagement und die Teilhabe an demokratischen, gemeinschaftlichen Prozessen braucht es nicht nur Zeit von engagierten Personen, sondern auch Strukturen und Rahmenbedingungen, die den sozialen Zusammenhalt unterstützen.

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



### Kostenlose Coaching-Gruppen für Lehrende

Lehrkräfte erleben – neben zu großen Klassen – herausfordernde Beziehungen im Unterrichtsalltag als Hauptbelastungsfaktor. Bei Gesundheitsförderung im Lehrberuf geht es daher auch darum, Lehrende darin zu unterstützen, mit schwierigen Beziehungssituationen umgehen zu lernen. Diese Unterstützung bieten nun die von Styria vitalis im Rahmen des Projektes BeKo in allen sieben Bildungsregionen angebotenen Coaching-Gruppen. In jeweils eigenen Gruppen für Pädagog\*innen und Schulleiter\*innen können die Teilnehmenden durch kollegialen Austausch zu Praxisbeispielen ihre Sichtweisen und Handlungsspielräume erweitern.

Die Gruppentreffen finden ab Mai 2023 zehn Mal statt und werden von professionellen Moderator\*innen begleitet.

Hier geht's zur [Anmeldung](#)

## Das Grazer Frauengesundheitszentrum feiert seinen 30. Geburtstag mit 30 Tagen Programm

### Frauengesundheit ist Programm

Neben bewährten Formaten wie Workshops und Vorträgen setzt das Team des Frauengesundheitszentrums 2023 auch Zeichen im öffentlichen und digitalen/virtuellen Raum. Die Aktionen im öffentlichen Raum können auf den Social Media Plattformen des Frauengesundheitszentrums verfolgt werden. Gepostet wird auch zu anderen Anlässen etwa am Antidiättag, im Monat der Rollenerwartung oder im Gesundheitskompetenzmonat.

### Neues Podcast-Format rund um frauengesundes Wissen

Wissen macht stark — und gesund, vor allem wenn die Infos evidenzbasiert sind und die Themen gut und verständlich erklärt werden. Das geht sich in einem kurzen Post auf Instagram und Co nicht aus, daher gibt es ab sofort auch Podcasts mit den Expertinnen des Frauengesundheitszentrums. Die Reihe startet am Welthebammentag mit dem Thema *Hebammen begleiten Geburten – oder doch viel mehr?*.

Tipp: Ausstellung 30 Jahre für Frauen da, 8. März, 17 Uhr,  
Frauengesundheitszentrum

Das Programm zum [Download](#)



### AmZ-ONLINE-Café-Reihe startet wieder

Am 08. März 2023 startet wieder die AmZ-ONLINE-Café-Reihe mit vielen spannenden Gesundheitsvorträgen in gemütlicher Runde.

Den Start der Frühjahrsreihe macht Marlene Brettenhofer vom Verein „aks gesundheit GmbH“ mit dem Thema „Klimakrise und ich“. Die Auswirkungen des Klimawandels sind aktuell sehr präsent und für viele bereits im Alltag spürbar. Ziel des Vortrags ist es über die Auswirkung des Klimawandels auf die Gesundheit zu sprechen und Möglichkeiten zu finden, wie man nicht nur die eigene Gesundheit fördern kann, sondern gleichzeitig auch etwas für das Klima tun kann.

[Mehr](#)



### Nikotinprodukte: 95 Prozent weniger Schadstoffe?

Angeblich beinhalten neue Nikotinprodukte wie E-Zigaretten ganze 95 Prozent weniger Schadstoffe im Vergleich zu herkömmlichen Zigaretten. Aber stimmt diese Zahl? Und woher kommt sie? VIVID – Fachstelle für Suchtprävention geht den ominösen 95 Prozent auf die Spur und entdeckt wenig Daten, dafür jedoch viel Spekulation und Marketing.

[Mehr](#)



### Selbsthilfeunterstützung ist durch Multifunktionalität gekennzeichnet

Wir haben ein offenes Ohr für die Anliegen von Selbsthilfegruppen! In unseren neuen praxisorientierten Wegweisern erfahren Sie mehr über die Selbsthilfe Steiermark als Service- und Kontaktstelle und unsere Unterstützungsleistungen.

- ▣ [Selbsthilfeunterstützung in der Steiermark](#)
- ▣ [Serviceleistungen der Selbsthilfe Steiermark](#)



### Hepatitisimpfen in der AIDS-Hilfe Steiermark

Auch Hepatitis A und B können sexuell übertragen werden. Die Impfung bietet einen sicheren Schutz. Zum Preis von € 45,- (für eine Impfdosis) kann man sich über die AIDS-Hilfe Steiermark für eine Impfung anmelden. Die Impfung selbst findet im Gesundheitsamt statt.

Anmeldung und weitere Infos unter: [www.aids-hilfe.at](http://www.aids-hilfe.at)



## Termine

- **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](mailto:marlene.pretis-schader@fgz.co.at)
  - **„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](#).
  - Fortbildung **"Schön genug. Schönheitsideale, Körpernormen und der Einfluss von Instagram und Co"** am **9. März 2023, 18 bis 19.30 Uhr**, **Frauengesundheitszentrum Graz**, kostenfrei.  
Anmeldung unter 0316 83 79 98 oder [frauen.gesundheit@fgz.co.at](mailto:frauen.gesundheit@fgz.co.at)
  - **Vortrag "Spiel\_Sucht\_Schulden"** am **30. März 2023 um 18.30 Uhr im Offline Retail**, Mariahilferstraße 19, 8020 Graz.  
Mehr dazu [▶ projekt-offline](#)
  - **Tag der Pflege in Voitsberg** am Freitag, **31. März, zwischen 15 und 20 Uhr in den Stadtsälen Voitsberg**. Veranstalter ist die Arbeiterkammer Steiermark.  
**Mehr**
  - **Aviso:** Von 8.-14. Mai 2023 lädt die Österreichische Dialogwoche Alkohol zum offenen Gespräch und zum selbstreflektierten Umgang mit Alkohol.  
**Mehr**
  - **Aviso:** Vivid lädt am 28. Juni 2023 zur Fachtagung „Ein Glaserl in Ehren kann niemand verwehren!? – Alkoholproblemen im Alter vorbeugen“  
**Mehr**
  - **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:** Steirisches Vernetzungstreffen Essprobleme  
Freitag, 20. Oktober 2023, 9 bis 13 Uhr
-

**Impressum**

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe März 2023

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

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

Fotocredits: ©Carina und Lisa Portenschlager/Blondie & Brownie; ©Gesundheitsfonds/Lunghammer;

©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.**