



Einen schönen Advent!

Last Christmas läuft schon in der Dauerschleife? Auch in der stillsten Zeit des Jahres wird laut mitgesungen! Wir haben ein Rätsel für Sie vorbereitet: Wer erkennt anhand der Emojis, welche Weihnachtslieder gesucht sind?

Viel Spaß und einen schönen Advent!



Wie gesund sind die Steirer*innen?

Die Website www.gesundheitsbericht-steiermark.at wurde überarbeitet und wurde nun im neuen Layout veröffentlicht! Auf der Website finden Sie Daten zum Gesundheitszustand und Gesundheitsverhalten der Steirerinnen und Steirer.

Ganz neu sind die Daten und Fakten zum Thema "Internetnutzung – wie suchtgefährdet sind die Steirer*innen?": Rund 10% der erwachsenen Steirer*innen und etwa 40% der steirischen Schüler*innen nutzen ihre digitalen geräte suchtaassoziiert.

Mehr interessante Daten und Fakten zur suchthaftern Internetnutzung der Steirer*innen finden Sie im Gesundheitsbericht für die Steiermark.

[Zum Gesundheitsbericht](#)



Weihnachtsfeier mit alkoholfreien Cocktails!


Feste gehören gefeiert - vor allem Weihnachten. Warum nicht mal die Weihnachtsfeier mit alkoholfreien Cocktails aufwerten? Lassen Sie sich auf unserer Website inspirieren und abonnieren Sie unseren Newsletter für Trends rund um alkoholfreie Alternativen und Top-Produzent*innen für die Weihnachtsfeier.

Zu den  [Angeboten für die Gastronomie](#)

Zu den  [Rezepten](#)

Dry January naht mit Riesenschritten

Unter dem Motto „Die Steiermark bleibt trocken“ wollen wir die ersten Wochen nach dem Jahreswechsel wieder gemeinsam auf Alkohol verzichten. Denn weniger Alkohol bringt viele Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden. Und alkoholfrei liegt im Trend!

Machen Sie mit! Alle Info´s und Tipps finden Sie  [hier](#)



Husten, Schnupfen, Fieber – helfen Hausmittel wirklich?

Manchmal über ganze Generationen weitergegeben und oft gehütet wie ein Schatz, sollen Hausmittel Beschwerden einfach und unkompliziert lindern. Hausmittel sind wieder voll im Trend - zu Recht? In der neuen „Gesund informiert“-Folge ist Dr. Jana Meixner, MSc von [Medizin Transparent](#) zu Gast. Medizin Transparent überprüft Gesundheitsmythen und Behauptungen aus Werbung, Medien und Internet. Sie erfahren, was Salz mit Schnupfen zu tun hat, ob Zwiebel gut für die Ohren sind und warum Hühnersuppe gut für die Seele ist.

Hier geht's zur Folge [#48 Hausmittel - Welche helfen wirklich?](#)

Übrigens: Wenn Ihnen unser Podcast gefällt, erzählen Sie auch Ihrer Nachbarin und dem Arbeitskollegen davon und klicken Sie in Ihrer Podcast-App auf „Folgen“!



Fachtag der Fachstelle Glücksspielsucht Steiermark

Am 13. Fachtag der Fachstelle Glücksspielsucht Steiermark wurde von Monika Lierzer (Fachstelle Glücksspielsucht) gemeinsam mit Gesundheitslandesrat Dr. Karlheinz Kornhäusl und Juliane Cichy (Suchtkoordination) die neue Broschüre "Arbeitshilfe zur Unterstützung von Kindern aus glücksspielsuchtbelasteten Familien" präsentiert.

Die Arbeitshilfe richtet sich an Fachkräfte, die im Rahmen ihrer Tätigkeit mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, z.B. Erzieher*innen, Lehrer*innen, Sozialarbeiter*innen, Pädagog*innen und Fachkräfte der Kinder- und Jugendarbeit. Sie stellt Hintergrundinformationen in Bezug auf pathologisches Glücksspielen zur Verfügung und gibt konkrete Handlungsempfehlungen im Umgang mit Kindern aus betroffenen Familien.

Die Broschüre kann kostenfrei bestellt werden und ist auch als Download verfügbar:

[Broschüre bestellen](#)

[Download](#)

Fortbildungsprogramm LeLi (Lebens.Liebe)-Tageszentrum

Im Rahmen des Projektes „DeESSkalation - Gemeinsam gegen Essstörungen“ gibt es ein laufend aktualisiertes Fortbildungsprogramm für Fachkräfte und Multiplikator*innen.

Im Rahmen des Projektes „DeESSkalation“ ist es ein Anliegen, Essstörungen zu entstigmatisieren und die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren. Dafür soll es zu einer umfassenden Informationsvermittlung rund um das Thema Essstörungen kommen und damit einher zur Schulung von Fachkräften, die mit Betroffenen und/oder deren Angehörigen arbeiten. Somit können Ängste und Unsicherheiten im Umgang mit dieser Erkrankung reduziert und eine kompetente

Behandlung/Betreuung der Betroffenen und deren Angehörigen gewährleistet werden.

Programm sowie Anmeldeöglichkeiten gibt's [👉 hier](#)

Netzwerktreffen Sucht „Prävention und Versorgung“ in Gröbming

Am 21. November 2023 fand das regionale Netzwerktreffen Sucht „Prävention und Versorgung“ in Gröbming statt. Dass das Interesse groß war, zeigte die hohe Teilnehmer*innenzahl aus den unterschiedlichsten Bereichen und Professionen. Es konnten Vertreter*innen aus der sozialpsychiatrischen Versorgung sowie aus den Bereichen Sucht, Pflege, Bildung und Jugend, Gemeinde und Kammern, Verwaltung und Executive begrüßt werden.

Gemeinsam wurden im Rahmen eines World Cafés Impulse für die Weiterentwicklung der regionalen Suchthilfeversorgung gesammelt und die regionalen Versorgungsangebote sichtbar gemacht. Ein Fachvortrag von Prim. Dr. Marc Keglevic, Leiter der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des Kardinal Schwarzenberg Klinikums in Schwarzach im Pongau, zum Thema "Regionales Versorgungskonzept bei Alkoholerkrankungen – Therapie, Behandlungspfad, Problembereiche" war ebenfalls Teil des Programms.

Das Netzwerktreffen wurde mit Unterstützung der regionalen Einrichtung für Suchthilfeangebote, dem PSN Psychosoziales Netzwerk gemeinnützige GmbH, umgesetzt.



Gesundheitsförderung in der Hausarztpraxis

Ein Projekt der Gesundheit Österreich GmbH hat untersucht, was Hausärztinnen und Hausärzte brauchen, um mehr Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenz in ihrer Praxis umsetzen zu können. Es wurden eine online Bedarfserhebung (n=268) sowie qualitative Interviews (n=10) mit Hausärzt*innen aus ganz Österreich durchgeführt. Auf Basis der Ergebnisse wurden nun, teils in Kooperation mit anderen Projekten, drei konkrete Tools entwickelt, die Hausärzt*innen mit möglichst wenig Ressourcenaufwand unterstützen sollen. Die Tools finden Sie [👉 hier](#)



3 x 30 Jahre Grüne Haube

Die von Styria vitalis verliehene österreichische Gewährleistungsmarke tragen biozertifizierte Hotels und Restaurants. Ausgehend von der Steiermark hat die „Grüne Haube“ seit 1990 mit frischer, vegetarischer Vollwertküche Bundesland für Bundesland erobert. Drei der insgesamt 28 Betriebe halten bereits seit 30 Jahren eine Küchenkultur hoch, die für eine nachhaltige Küchenphilosophie mit biozertifizierten Lebensmitteln steht: Das Bio Natur Resort Retter und das Bio Thermenhotel Wilfinger in der Steiermark sowie Ortner's Eschenhof in Kärnten. Die jährlich kontrollierten Kriterien stehen für eine ökologische, gesunde, sozial wertschätzende Küche und für lukullischen Genuss. Gäste finden bei jeder Hauptmahlzeit ein frisch zubereitetes, durchgängig vollwertig-vegetarisches Speisenangebot, das durch geschmackliche Kreativität verführt.

Mehr Infos zu den Kriterien und allen Betrieben ➡ www.gruenehaube.at



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
Lebte. Angewandte. Bewegung.

Gesunde Kompetenz für Frauen 60+ in Hartberg

Frauen 60+ haben im Februar die Möglichkeit, in der Frauen- und Mädchenberatung Hartberg den kostenfreien, viertägigen Kurs SMART unterwegs für meine Gesundheit zu besuchen und ihre Gesundheitskompetenz zu stärken. Im Kurs geht es um den Umgang mit dem Smartphone, Gesundheitsapps und das Gesundheitswesen sowie glaubwürdige Gesundheitsinformationen. Der Kurs findet im Rahmen des Projektes Meine Gesundheit – meine Entscheidung. Gesundheitskompetenz für Frauen 60+, einem Projekt des Grazer Frauengesundheitszentrums, statt.

Mehr Information ➡ [Frauengesundheitszentrum Graz](#)



Bewegungsrevolution tourte im November durch die ganze Steiermark

Zwei November-Wochenenden standen in einigen steirischen Einkaufszentren ganz unter dem Motto „Hol dir deine gesunden Lebensjahre zurück!“. Mit Reaktionsspielen, Torschießen und Bewegungstipps motivierten Vereine und Bewegungsrevoluzza die Steirer*innen zu mehr Bewegung im Alltag, um länger gesund zu leben.



Kräftigendes Revolutionsgespräch in Murau mit Ex-Skistar Nici Schmidhofer

Beim Revolutionsgespräch am 13.11. in Murau stand Abfahrtstraining auf dem Programm: Ski-Weltmeisterin und Bewegungsrevolutions-Testimonial Nici Schmidhofer leitete im Fitnessstudio „Bestfit“ eine kurze Kraft-Einheit und

überzeugte mit Witz ÖVP-Gesundheitslandesrat Karlheinz Kornhäusl, SP-Klubobmann Hannes Schwarz sowie Medienvertreter*innen und viele Interessierte aus der Region, ganz tief in die Hocke zu gehen.

Alle Details zum Pressegespräch [👉 hier](#)

Die Bewegungsrevolution sucht die Bewegteste Gemeinde der Steiermark!

Die 286 steirischen Gemeinden sind seit 14. November zur Challenge aufgerufen, sich einen ganz speziellen Titel und damit ein Bewegungsevent im Wert von 10.000 Euro zu sichern! Mit der App „spusu Sport“ kann jede*r Steirer*in drei Monate lang, also noch bis zum 14. Februar 2024, so viele Bewegungsminuten wie möglich sammeln und seiner*ihrer Gemeinde helfen, den Sieg zu holen. Ihr könnt auch als Team antreten und euch gemeinsam in einer eigenen Wertung um einen 1000-Euro-Gutschein matchen.

Alle Infos zur App [👉 hier](#)

Tour de Steiermark ist ums Murtal reicher

Auch im Murtal können nun nach Murau, Leoben und der Südoststeiermark neun Stempel bei tollen [👉 Ausflugszielen](#) im Zuge der Tour de Steiermark gesammelt werden. Wer seinen Bewegungsspass fleißig damit befüllt, erhält eine revolutionäre Belohnung.

24 bewegte Überraschungen: Der Adventkalender der Bewegungsrevolution

Das Warten auf das Christkind verkürzen! Warum dann nicht gleich bewegt und damit gleichzeitig die Gesundheit ankurbeln? Ab 1. Dezember bis Heiligabend öffnet daher täglich ein Türchen des bewegten Adventkalenders auf der Website der Bewegungsrevolution.

[👉 Zum Adventkalender](#)



*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.*



Gesundheitsziel: Gesunde und zukunftsfähige Arbeitsbedingungen schaffen

Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren für viele Menschen in der Steiermark rasant verändert. Neben den Veränderungen durch die Digitalisierung haben gesellschaftliche Entwicklungen dazu beigetragen, dass Arbeit in vielen Bereichen neu und anders gestaltet werden muss. Weniger Arbeitskräfte in der benötigten Qualifikation stehen zur Verfügung, Berufsbilder verändern sich z. B. durch Digitalisierung und Technisierung. Für Führungskräfte und Beschäftigte ergeben sich viele neue Herausforderungen. Neue Kommunikationsformen, verschiedenste Arbeitszeitmodelle, neue Formen von Arbeitsräumen, die Balance zwischen Arbeit und Freizeit und die Frage nach dem Sinn in der Arbeit beschäftigen Erwerbstätige. Daraus ergeben sich Handlungsfelder für eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Gestaltung und Anpassung von Rahmenbedingungen. Nicht zuletzt tragen sozioökonomische Unterschiede als maßgebliche Faktoren dazu bei,

inwiefern Arbeitsbedingungen als förderlich oder schädigend auf die eigene Gesundheit erlebt werden, und sie müssen daher im besonderen Maße Berücksichtigung finden.

Zu den Gesundheitszielen gesundheitsfonds-steiermark.at



Termine

- **13. Dezember:** Gesundheitscafé der Selbsthilfekontaktstelle Steiermark in Kooperation mit dem Krankenhaus der Elisabethinen in Graz zum Thema "Wenn die Blase brennt" mit Dr. Orietta Dalpiaz. 17 – 19 Uhr; KH Elisabethinen, Standort Eggenberg, Bergstraße 27, 8020 Graz
Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich! **Mehr**
- **24. Dezember:** Heiliger Abend
- **25. Dezember:** Christtag
- **26. Dezember:** Stefanitag
- **31. Dezember:** Silvester



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Dezember 2023

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: ©Gesundheitsfonds; ©Fachstelle Glücksspielsucht Stmk; ©Johann

Zugschwert/Leutascherhof; ©Gesundheitsfonds/Hartering 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.