



### **Viel los im Oktober ...**

*Die Gesundheitsförderung hat ja praktisch nie Pause, aber nach diesem Oktober hätten wir uns eine verdient: Im Monat der Gesundheitskompetenz finden zahlreiche Aktionen rund um das Finden, Verstehen, Beurteilen und Anwenden von Gesundheitsinformationen statt, aber auch viele andere Jubiläen und Kongresse wollen begangen und besucht werden - so bleiben wir wenigstens gut in Bewegung!*

*Informieren Sie sich über die Aktionen und Ergebnisse aller Aktivitäten der steirischen Gesundheitsförderung in unserem neuen Newsletter!*

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!**



### **Sprechen wir über Endometriose!**

Starke Regelschmerzen, psychische Belastung und viele Arzttermine – aber keine Diagnose. Das beschreibt die Geschichte von vielen Betroffenen mit Endometriose. Es handelt sich dabei um eine der häufigsten Erkrankungen des Unterleibs bei Frauen. Laut Schätzungen leidet jede 10. Frau im fortpflanzungsfähigen Alter unter Endometriose. In Österreich gibt es jährlich etwa 4.000 Neuerkrankungen.

Einen authentischen Einblick in die Erkrankung gibt der Dokumentarfilm „nicht die regel“, der am 27. September 2023 in der Arbeiterkammer Feldbach präsentiert wurde – im Rahmen einer Bezirkstour, die in den nächsten Monaten fortgesetzt wird. Es handelt sich dabei um ein Projekt des Gesundheitsfonds Steiermark, das in Kooperation mit dem Dachverband der Steirischen Frauen- und Mädchenberatungsstellen – und in Feldbach der Beratungsstelle innova – umgesetzt wird.

Weitere Informationen  [gesund-informiert.at](https://gesund-informiert.at)



### **Mehr vom Leben-Buchtipp: Trinkerbelle – Mein Leben im Rausch**

Die deutsche Schauspielerin und Autorin Mimi Fiedler betäubte sich fast dreißig Jahre mit Alkohol und verlor regelmäßig die Kontrolle über ihr Leben. Doch sie hat es geschafft! Heute ist sie trockene Alkoholikerin und erzählt im Buch „Trinkerbelle“ offen über ihr Leben mit Alkohol.

### **! Gastro-Newsletter zur neuen Trinkkultur!**

Gastronom\*innen, Barkeeper\*innen, Hotelbetriebe und Produzent\*innen aufgepasst! Im Oktober erscheint der neue Gastro-Newsletter von „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“. Sie erfahren das Wichtigste zum Trend now and low Alc. Wir

stellen Ihnen köstliche Rezepte zum einfachen Nachmachen vor und Sie bekommen einen Einblick, welche regionalen Betriebe bereits dem Trend folgen. Melden Sie sich an und bleiben Sie informiert 📩 **Die neue Trinkkultur in der Steiermark**



## 1450 – Wann kann ich anrufen?

Schmerzen mitten in der Nacht? Am Sonntag den Fuß verstaucht? Oder das Kind hat plötzlich hohes Fieber? Gesundheitliche Probleme treten oft plötzlich auf und es ist nicht immer einfach zu entscheiden, was zu tun ist. Das Gesundheitstelefon 1450 hilft dabei. In der neuen Folge von „Gesund informiert“ sind Dr. Daniel Winter und Sandra Schrempp vom Gesundheitstelefon 1450 bei uns zu Gast. Sie erfahren, wie ein Anruf bei 1450 abläuft, wer Ihre Fragen beantwortet und warum die Nummer längst nicht mehr "die Corona-Hotline" ist.

Hier geht's zur Folge 📩 [#45 Gesundheitstelefon 1450](#)



## Oktober – ein Monat für mehr Gesundheitskompetenz!

Der „Health Literacy Month“ (kurz HLM) wird jedes Jahr im Oktober begangen. 1999 in den USA ins Leben gerufen, soll der Aktionsmonat das Thema Gesundheitskompetenz ins Bewusstsein der Bevölkerung bringen. Auch heuer nutzen wir wieder diesen Monat, um auf die Maßnahmen und Aktionen in der Steiermark aufmerksam zu machen.

Ein- und Ausblicke rund ums Thema Gesundheitskompetenz in der Steiermark lesen Sie in einer **Sonder-Ausgabe des Gesundheitsziele-Newsletters**, welche Mitte Oktober erscheint. Weitere Infos zum „Health Literacy Month“ finden Sie inzwischen bei der 📩 **Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz** P.S.: Vielleicht entdecken Sie auch „Gesund informiert“ an einem Bahnhof in Ihrer Nähe!

### Neue Kursangebote in der Steiermark

Egal ob „Gesundheit am Tablet(t)“, ein Patient\*innentag für von Brustkrebs Betroffene oder mehr Gesundheitskompetenz für Ihren Betrieb. Die Steiermark bietet derzeit viele Möglichkeiten für Fort- und Weiterbildung im Bereich Gesundheitskompetenz – und das für verschiedenste Zielgruppen. Einen Überblick über die aktuellen Kursangebote finden Sie hier 📩 [www.gesund-informiert.at/gesundheitskurse](http://www.gesund-informiert.at/gesundheitskurse)

### „Alles verstanden?“ – Fortbildungen für Gesundheits- und Sozialberufe

Arbeiten Sie in einem Gesundheits- oder Sozialberuf? Dann haben Sie mit dem Fortbildungsprogramm der Arbeiterkammer Steiermark die Möglichkeit, Ihr Wissen zum Thema Gesundheitskompetenz aufzufrischen. Im Herbst gibt es zwei spannende Kursangebote, welche von der FH Joanneum umgesetzt werden:

- „Alles verstanden? - Gesundheitsinformationen einfach kommunizieren“ am 25. Oktober und 9. November, online
- „Fakt oder Fake? – Gut informiert in Gesundheitsfragen“ am 15. November, ebenfalls online

Das Kursprogramm sowie eine Anmelde-möglichkeit finden Sie 📩 [hier](#). Informationen zu den genannten Kursen sind ab S. 29 zu finden.

Für Gesundheitseinrichtungen gibt es auch die Möglichkeit, **Impulsworkshops zu acht verschiedenen GF / GK-Themen** über die 📩 Initiative **„Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenz für Gesundheitseinrichtungen“** zu buchen. Frist für die Voranmeldungen ist der 12. Oktober.

**SMART unterwegs für Ihre Gesundheit** ist ein kostenfreier viertelliger Kurs des Frauengesundheitszentrums für Frauen 60+. Die Teilnehmerinnen werden darin gestärkt, selbstbewusst und sicher im Gesundheitswesen unterwegs zu sein und digitale Möglichkeiten zu nutzen.

Inhalte sind etwa

- Grundlagen im Umgang mit dem Smartphone,
- Infos und Tipps zu digitalen Gesundheitsdiensten und -Apps,
- das Suchen und Bewerten von Gesundheitsinfos im Netz sowie
- Kommunikation mit Ärzt\*innen.

Bis dato haben zwei Kurse in Eggersdorf und Kapfenberg mit Kooperationspartner\*innen vor Ort stattgefunden. Neben einem Kurs mit der VHS Steiermark sind noch 4 Kursreihen geplant.

Aktueller Kurs in Kooperation mit der VHS 📍 [www.vhsstmk.at](http://www.vhsstmk.at)

Mehr über das Projekt 📍 [frauengesundheitszentrum.eu](http://frauengesundheitszentrum.eu)

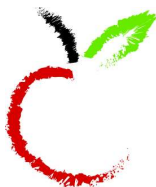


## **Auf geht's – die ZWEI & MEHR-Generationenwoche startet am 2. Oktober!**

Soziale Beziehungen und Netzwerke leisten wichtige Beiträge für Gesundheit und Wohlbefinden. Der soziale Zusammenhalt der Generationen, Geschlechter und Bevölkerungsgruppen ist zentral für die Lebensqualität in einer Gesellschaft. „Generationen verbinden!“ lautet daher auch das Motto der ersten steiermarkweiten ZWEI & MEHR-Generationenwoche von 2. – 8. Oktober 2023.

Mit rund 60 kleinen und auch größeren generationenübergreifenden Aktionen und Veranstaltungen in der ganzen Steiermark wollen wir gemeinsam das Miteinander, die Begegnung, den Dialog und Austausch zwischen den Generationen fördern, Beziehungen zwischen Alt und Jung stärken sowie Nachbarschaften beleben.

Eine Übersicht mit allen Veranstaltungen gibt es auf 📍 [www.generationen.steiermark.at](http://www.generationen.steiermark.at) > Generationenwoche



## **Kuppelgespräch zu lebendigen Ortskernen**

Ende Juli trafen sich zahlreiche Wartberger Bürger\*innen im Rahmen des Projekts „Gesunde Straßen & Plätze“ zu einer Diskussionsrunde zum Thema „Wie muss unser Ortskern gestaltet sein, damit wir uns öfter treffen, mehr Zeit miteinander verbringen und füreinander da sind?“. Passend zum Ambiente hieß die Veranstaltung „Kuppelgespräch“.

Nachzuschauen nun auf 📍 [Youtube](https://www.youtube.com)



## **Mit VIVID gemeinsam stark werden**

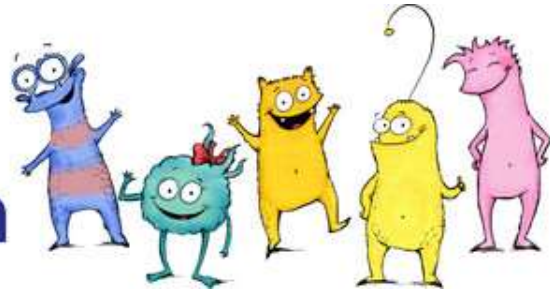
Das für den Volksschulbereich schon bekannte und sehr erfolgreiche Lebenskompetenz-Förderungsprogramm „Gemeinsam stark werden“ gibt es ab

Herbst 2023 auch für alle steirischen Kinderkrippen und Kindergärten. „Gemeinsam stark werden“ leistet einen Beitrag zur Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention sowie zur Prävention psychischer Störungen. Lebenskompetenzen ermöglichen es uns, mit der Welt, unserem Leben und dessen Belastungen zurechtzukommen. Sie sind Hilfsmittel, mit denen wir Herausforderungen meistern und den Alltag erfolgreich bewältigen können.

„Gemeinsam stark werden“ bietet eine Vielzahl von erlebnisorientierten Methoden zur Persönlichkeitsförderung für Kinder bis zum Schuleintritt. Die nächste Schulung findet ab Jänner 2024 in Graz statt. Interessierten Kindergartenpädagog\*innen, Kinderbetreuer\*innen und Tageseltern stehen noch Plätze zur Verfügung!

**Mehr**

# Gemeinsam stark werden



## Per Fahrrad zum zweiten Revolutionsgespräch in Leoben

Muskelkraft war am 7. September für Politik, Medien und Interessierte ein Muss. Denn zum zweiten Revolutionsgespräch bei der Calisthenicsanlage in Leoben bat die Bewegungsrevolution zehn Wochen nach Start der Initiative zur Fahrradtour. Tempo für die zahlreichen Radler:innen machten ÖVP-Gesundheits-Landesrätin Juliane Bogner-Strauß, SPÖ-Klubobmann Hannes Schwarz und ASKÖ-Präsident Gerhard Widmann. Auch Leobens Bürgermeister Kurt Wallner (SPÖ) trat kräftig in die Pedale – seine Stadt bemüht sich um den Titel „Die revolutionärste Gemeinde“ und liegt im dritten steirischen Bezirk, der Teil der „Tour de Steiermark“ ist. Details und die bisherige Bilanz findet ihr [hier](#).

## Salsatanzen von Buschenschank zu Buschenschank: Mitmachprojekte starten

Der Startschuss für die Mitmachprojekte der Bewegungsrevolution fiel im Weingarten: Kernölamazone Gudrun Nikodem-Eichenhardt setzte ihre bei der Auftaktveranstaltung im Juni geborene Idee nun tatsächlich Mitte September in die Tat um und tanzte gemeinsam mit vielen begeisterten Talenten in ihrem Heimatort St. Stefan ob Stainz Salsa von der einen Buschenschänke zur anderen – mit einem Käferbohnsensalat in der Hand. Dass der Spaß nicht zu kurz kam, war am Freitag bei „**Steiermark heute**“ auf ORF 2 zu sehen. Am 6.10. duellieren sich außerdem die ersten beiden innovativen Projekte auf Antenne Steiermark bei „Scheine für Vereine“. Kreative Ideen, die zur Bewegung animieren, können weiterhin [hier](#) eingereicht werden.

## Dritter Bezirk Teil der „Tour de Steiermark“

Mit Leoben nimmt bereits der dritte Bezirk bei der „Tour de Steiermark“ teil, auch das Murtal wird bald integriert sein. Pro Bezirk können dabei neun Ziele erwandert, beradelt oder einfach begangen und dabei ein Stempelpass gefüllt werden. Fürs fleißige Sammeln gibt es auch eine kleine Belohnung. Euren persönlichen Bewegungspass könnt ihr [hier](#) herunterladen.

## Bewegt durchs Jahr: Kursangebot auf 365 Tage erweitert!

Nach dem Erfolg von „Bewegt im Sommer“ hat die Bewegungsrevolution ihr Angebot ganzjährig erweitert und bringt Steirer:innen nun sogar „Bewegt durchs Jahr“. Die Palette der Angebote für Groß und Klein reicht weiterhin von Basketball, Gymnastik bis über Ninja-Training, Linedance oder etwa Yoga. Alle Kurse findet ihr [hier](#).





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.



## E-Zigarette verlängert Abhängigkeit

Mithilfe der E-Zigarette von konventioneller Zigarette loskommen zu wollen, verlängert mit großer Wahrscheinlichkeit die Abhängigkeit und erschwert damit die Entwöhnung von Nikotin, wie ein systematischer Review zeigt.

**Mehr**



## Gesundheitsziel: Die Steiermark gesundheitskompetent gestalten

Gesundheitskompetenz beschreibt die Fähigkeit und Motivation von Menschen, wichtige Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Sie hängt mit allgemeiner Bildung, Medienkompetenz und mit strukturellen Rahmenbedingungen zusammen. Im Alltag ist Gesundheitskompetenz wichtig, um gut informiert zu sein und Entscheidungen für die eigene Gesundheit treffen zu können. Wichtig ist, das Gesundheitswesen in der Steiermark so weiterzuentwickeln, dass es einfacher wird, sich in den unterschiedlichen Zuständigkeiten und Versorgungsangeboten zurechtzufinden. Ärztliche sowie andere Gesundheitsdiensteanbieter\*innen sind die wichtigsten Ansprechpersonen, wenn es um Gesundheitsinformationen geht. Der Aspekt der digitalen Gesundheitskompetenz gewinnt jedoch durch die häufige Nutzung digitaler Quellen ebenso an Bedeutung. Eine hohe Qualität von Gesundheitsinformationen muss sichergestellt und transparent kommuniziert werden. Sowohl dem Gesundheitswesen als auch Gesundheitsinformationen im Internet kommt daher eine zentrale Rolle in der Stärkung der Gesundheitskompetenz zu.

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





## Termine

- **11. Oktober:** Gesundheitscafé der Selbsthilfekontaktstelle Steiermark in Kooperation mit dem Krankenhaus der Elisabethinen in Graz zum Thema "ERINNERN und VERGESSEN – DEMENZ besser verstehen. Was verändert sich bei einer dementiellen Erkrankung im Gehirn?" In seinem Vortrag gibt Prim. Dr. Hlade Einblicke in das Thema „Erinnern und Vergessen“ und bespricht unter anderem die Auswirkungen einer dementiellen Erkrankung auf Betroffene. **Mehr**
- **11. Oktober:** 8. ÖPGK-Konferenz: "Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden – Der Beitrag der Gesundheitskompetenz" – hybrid aus Wien. Weitere Informationen auf der **ÖPGK-Website**.
- **12. Oktober:** 30 Jahre Frauengesundheitszentrum, 15 Uhr, Lendhafen, Lendkai 17, 8020 Graz.
- **13. Oktober:** Die Suchtberatung Obersteiermark feiert ihr 40-jähriges Bestehen mit einem Jubiläumskongress im MuseumsCenter Leoben (Kunsthalle Leoben, Kirchgasse 6, 8700 Leoben). Die Vortragenden beleuchten das Thema „Alkoholkrankheit“ aus unterschiedlichen Perspektiven.
- **18. Oktober:** Die IPS-Jahrestagung der Initiative Patient\*innensicherheit zum Thema „Patient\*innensicherheit – auch eine Frage der Kultur“ findet im Congress Graz statt. **Anmeldung**
- **19. Oktober:** 2. Patient\*innentag "Aktiv mit Brustkrebs umgehen" am Campus der Med Uni Graz West. Anmeldung unter **eveno.com/aktiv-mit-brustkrebs** oder 0316 385-31677, Montag bis Donnerstag, 10—14 Uhr oder **bianca.stoiser@medunigraz.at**
- **20. Oktober:** Im Rahmen des 21. Vernetzungstreffens des Netzwerks **Essstörungen** werden die bedeutenden Themen „Trauma & Essstörungen“ aufgegriffen. Vorträge, Diskussionen und Austausch stehen am **Programm**. Wo: Reininghauspark 9 (Gemeinschaftsraum Q6), 8020 Graz **Mehr**
- **25. Oktober:** Die nächste **Endometriose-Veranstaltung mit dem Film "nicht die regel"** findet um 18:00 Uhr im Jufa Murau, Sankt-Leonhard-Platz 4, 8850 Murau statt. Tickets sichern unter: **office@novum.co.at** oder telef. 0664 885 003 77
- **Aviso:** Ab dem 8. November 2023 starten wieder die kostenfreien Altern mit Zukunft-ONLINE-Cafés! Die Teilnahme ist kostenfrei. Details und Anmeldung: **altern.mit.zukunft@ifgp.at** oder telefonisch unter 0664-881 656 75 bzw. 050-2350 37915
- **Aviso:** Seminar am 8./9. November 2023, 9 – 17 Uhr im SPACELEND in Graz zu „Diversitätsgerechte Kommunikation in den Bereichen Schule, Arbeit und Gesundheit unter dem Aspekt der sexuellen Orientierung (LGBTI)“. Mehr **Infos**
- **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 Oktober 2023

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrngasse 28, 8010 Graz;

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

Fotocredits: ©Gesundheitsfonds/Lerch; ©Styria vitalis; ©Gesundheitsfonds/Hartertinger 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.](#)**