

Wenn dieser Newsletter nicht richtig angezeigt wird, klicken Sie bitte hier.



GESUNDHEITZIELE
STEIERMARK

Newsletter Februar 2024



Gesund informiert entscheiden ...

*Im Februar geht es dieses Mal sehr stark um die Steigerung der Gesundheitskompetenz. Nicht nur im Gesundheitsfonds selbst passiert sehr viel zu diesem wichtigen Thema, auch das Frauengesundheitszentrum Graz arbeitet intensiv an der Verbesserung der sogenannten Health Literacy. So beschäftigt uns beispielsweise die Frage, wie Patient*innen so gestärkt werden können, dass sie gut mit ihren Erkrankungen umgehen können.*

Lesen Sie dazu und zu weiteren Themen aus der Gesundheitsförderung mehr in der neuen Ausgabe unseres Newsletter!!



WIFI Barkeeper- KURS

Barkeeper mixen nicht nur Getränke. Sie schaffen auch Atmosphäre. An der WIFI Steiermark haben Sie an zwei Terminen die Chance, sich weiterzubilden und in Kooperation mit „Mehr vom Leben“ nicht nur wesentlichen Grundlagen für eine professionelle Arbeit hinter der Bar kennenzulernen, sondern auch die rechtlichen Informationen zum Jugendschutz upzudaten.

Hier geht's zu den 🖱️ **Terminen**

Dry January

Zum Abschluss des Dry January und als Belohnung gibt es noch ein wunderbares Rezept von der Weltmeisterin im alkoholfreien Cocktailmixen - Stephanie Sieber. Viel Genuss mit diesem kreativen und köstlichen Rezept! Und nicht vergessen... auch in der Fastenzeit sind no/low Getränke im Trend!

💖 Santé Provence 💖

Zutaten:

6 cl Siegfried Wonderleaf
0,5 cl Green Sheep Lavendelblütensirup
0,5 cl frischer Limettensaft
Flein Fizz Prickelnder Traubensaft

Mehr Rezepte gibt es auf 🖱️ mehr-vom-leben.jetzt/rezepte





Gesund informiert mit Nici Schmidhofer

Keine Zeit für Bewegung? Diese Ausrede gilt spätestens dann nicht mehr, wenn Sie die 50. Folge unseres „Gesund informiert“-Podcasts gehört haben. Ski-Weltmeisterin und Weltcupsiegerin Nici Schmidhofer und Lukas Bencisc, Chef der **Bewegungsrevolution**, geben Tipps, wie Sie es ohne zusätzlichen Zeitaufwand schaffen, sich mehr zu bewegen. Sie erfahren, warum auch Spitzensportler*innen zu Fuß gehen, wie bewegtes Zähneputzen geht und warum Nici Bewegungs-Revolutza ist.

Hier geht's zur Folge  [#50 Bewegung im Alltag](#)



Leitfaden für eine gesunde Gemeinschaftsverpflegung

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist der Schlüssel für ein gesundes Leben. Insbesondere in der Gemeinschaftsverpflegung ist es wichtig, auf das Angebot von gesunden, regionalen und saisonalen Lebensmitteln zu achten. Die steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung können dabei unterstützen. Sie sind ein Instrument für die Sicherung der Verpflegungsqualität und können durch ihren modularen Aufbau von der Kinderkrippe bis zum Pflegeheim angewendet werden.

Der Leitfaden erklärt die steirischen Mindeststandards und gibt Tipps zur einfachen Umsetzung. So kann eine gute Verpflegung funktionieren. Der überarbeitete und erweiterte Leitfaden dient als Nachschlagewerk für eine gesundheitsförderliche Gemeinschaftsverpflegung und beinhaltet auch Hintergrundinformationen.

Download  [hier](#)

Bestellung von Printausgaben  lydia.gottlieb@gfstmk.at



Jetzt online: Wissensbox für mehr Gesundheitskompetenz

Sie möchten andere dabei unterstützen, ihre Gesundheitskompetenz zu verbessern? Sie sind auf der Suche nach Ideen, Lösungen und Möglichkeiten? Dann werden Sie in der Wissensbox auf www.gesund-informiert.at fündig. Die Box enthält Materialien, die Fachpersonen bei der Stärkung der Gesundheitskompetenz unterstützen. Vielleicht sind auch für Ihr Projekt neue Ideen und Werkzeuge dabei – gleich reinschauen  [Wissensbox](#)

Gesund informiert jetzt auch auf WhatsApp!

Wenn Sie wissen wollen, ob Honig wirklich gegen Husten hilft und welche Bewegungstipps Skirennläuferin Nici Schmidhofer hat, dann sind Sie bei „Gesund informiert“ genau richtig. Damit Sie keine Infos mehr verpassen, können Sie uns ab sofort auch auf WhatsApp abonnieren.

 Und so einfach geht's:

- QR-Code scannen,
- Link öffnen und
- rechts oben auf „Abonnieren“ klicken.

Wenn Ihnen unser Kanal gefällt, erzählen Sie doch auch Ihrer Nachbarin, dem Fußball-Kollegen und den Schwiegereltern davon oder teilen Sie den QR-Code in Ihrem WhatsApp-Status. Jedes Abo hilft uns, noch mehr Menschen mit guter Gesundheitsinformation zu erreichen!



Toolbox zur Resilienzförderung in Pflegeeinrichtungen

Die Arbeitsmaterialien der RESI-Box wurden von Styria vitalis für den Einsatz in Pflegeeinrichtungen konzipiert und dienen der Förderung der Resilienz von Beschäftigten, Mitarbeiter*innen und Bewohner*innen. Das Handbuch beschreibt bewährte Übungen mit Ansätzen aus der Resilienzforschung und Positiven Psychologie. Ergänzend dazu gibt es Vorlagen für Arbeitsblätter, Checklisten, Filmtipps und PR-Materialien wie Postkarten und Plakate, um Pflegeeinrichtungen die selbstständige Umsetzung zu erleichtern.

Download der Unterlagen  styriavitalis.at

Professionelle Begleitung von Kindern psychisch erkrankter Eltern

Der erfolgreiche Abschluss des Lehrgangs „Professionelle Begleitung von Kindern psychisch erkrankter Eltern“ von Styria Vitalis wurde mit der Übergabe der Zertifikate an die Teilnehmerinnen durch Gesundheitslandesrat Dr. Karlheinz Kornhäusl am 20. Januar gefeiert.

Der Lehrgang beinhaltete erstmals auch einem Input zum Thema „Kinder von Eltern mit Suchterkrankung“ in Kooperation mit „Mehr vom Leben“. Aktuell werden wieder Freiwillige gesucht, die als Patin oder Pate ein Kind begleiten möchten.

Mehr Infos  www.patenfamilien.at



Förderung der sexuellen und psychischen Gesundheit für Männer

Bis ins Frühjahr 2024 läuft nach 2010 und 2017 die dritte europäische Befragungswelle der EMIS (European MSM Internet Survey).

Ziel ist, einen Einblick in die sexuelle und psychische Gesundheit von trans Personen und Männern, die Sex mit Männern haben zu gewinnen, denn HIV und sexuell übertragbare Infektionen stellen nach wie vor ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar. Die Befragung richtet sich an Männer (cis oder trans) sowie trans Frauen und nicht binäre Personen, die Sex mit Männern haben, sich zu

Männern hingezogen fühlen oder die denken, sie könnten in Zukunft Sex mit Männern haben.

Hier geht's zur  **Studie**
 Weitere Infos  www.emis-project.eu

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
 Graz • Ingolstadt • Linz

Frisch gedruckt: Kompetent als Patientin und Patient

In dieser Broschüre finden Interessierte glaubwürdige Informationen und wertvolle Hinweise – von der Bewertung von Gesundheitsinformationen bis hin zum Besuch bei der Ärzt*in. Sie enthält viele praktische Tipps, um eine gut informierte Gesundheits- oder Behandlungsentscheidung zu treffen.

Marlene Pretis-Schader (inhaltlich) und Rita Obergeschwandner (Lektorat, grafische Gestaltung) vom Grazer Frauengesundheitszentrum haben "Kompetent als Patientin und Patient" im Dezember 2023 für den Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen aktualisiert. Insgesamt ist dies die 3. Aktualisierung – ursprünglich hat das Grazer Frauengesundheitszentrum die Broschüre 2015 für österreichische Leser*innen bearbeitet.

Hier geht's zur  **Broschüre**

VIVID
 suchtprävention

Nikotinprodukte: Anbau von Tabak unter der Lupe

Tabak in Zigaretten, Zigarren und Snus stammt von Pflanzen, deren Blätter getrocknet und verarbeitet werden. Auch das Nikotin in E-Zigaretten und Nikotinbeuteln stammt üblicherweise aus der Tabak-Pflanze. Der aktuelle Film „Tobacco Slave“ zeigt, woher der Tabak kommt und wie es den Bauern und Bäuerinnen dabei geht.

Mehr

IfGP
 Institut für Gesundheitsförderung und Prävention
 an der Paracelsus-Universität Salzburg

Beratung und Entwöhnung bei Nikotinabhängigkeit

Das Institut für Gesundheitsförderung und Prävention (IfGP) bietet eine Fortbildung zum Experten* zur Expertin im Bereich der Nikotinentwöhnung oder Nikotinberatung an.

Die Fortbildung findet ab Anfang Juni am Josefhof in Graz/Maria Trost statt.

Alle Infos



Gendermedizin Kärnten

Gendermedizin oder geschlechtersensible Medizin befasst sich mit den Unterschieden, die das biologische als auch das soziokulturelle Geschlecht der Patientinnen und Patienten für die medizinische Versorgung macht. Dieses Wissen sowohl im Gesundheitswesen als auch in der Bevölkerung zu verbreiten und zu verankern und damit zu mehr Bewusstsein für eine geschlechtersensible Medizin und Pflege beizutragen, ist Aufgabe der Gendermedizin.

In Kärnten wird dem Thema Gendermedizin ein breiter Raum gewidmet - unter anderem soll der ÖÄK Diplom-Lehrgang Gendermedizin (DFP-Diplom) die fachliche Kompetenz zu diesem Thema erweitern und den neuesten Stand der Forschung wiedergeben.

 **Gendermedizin Kärnten**



Radio-Steiermark-Winterzauber mit der Bewegungsrevolution

Bis zum 24. Februar ist Radio Steiermark freitags und samstags wieder mit seinem Winterzauber in verschiedenen Skigebieten unseres Bundeslandes unterwegs.

Diesmal auch mit der Bewegungsrevolution als Partner. In jedem Skigebiet können am jeweiligen Tag bis 14.00 Uhr mittels spusu-Sport-App Bewegungsminuten gesammelt werden, die- oder derjenige mit den meisten Minuten gewinnt am Ende der Live-Sendung einen Gutschein der JUFA-Gästehäuser im Wert von 300,- Euro.

Alle Infos  [hier](#)



Bewegtes Revolutionsgespräch in St. Ruprecht/Raab

Die Bewegungsrevolution stellt sich im Monatsrhythmus in einem anderen steirischen Bezirk vor. Am 8. Jänner fand in St. Ruprecht/Raab das bewegte Revolutionsgespräch für den Bezirk Weiz statt. VP-Landesrat Karlheinz Kornhäusl, SP-Klubobmann Hannes Schwarz, Sandra Marczik-Zettinig (Geschäftsführer-Stv. Gesundheitsfonds Steiermark), Gerhard Widmann (Präsident ASKÖ Steiermark) und Bewegungsrevoluzza Wolfgang Neffe marschierten dabei einen kleinen Teil des „7 Plätze, 7 Schätze“ Rundwanderwegs ab, der eines der Ziele der Tour de Steiermark im Bezirk Weiz markiert, und holten sich den ersten Eintrag in ihren Stempelpass.

Zahl der Mitmachprojekte kratzt an der 300er-Schallmauer!

Im Rahmen der Mitmachprojekte wurden bislang insgesamt mehr als 290 Projekte zur Förderung eingereicht. Wir kratzen also an der beeindruckenden imaginären Schallmauer von 300 Vorschlägen! Wer auch immer Lust und Ideen hat – die Bewegungsrevolution ist weiterhin für Projekte offen. Und nicht vergessen – jedes geeignete Projekt wird mit bis zu 2000 Euro gefördert!

 [Mitmach-Projekte](#)

Viele der 80 Bewegungsrevoluzza schreiben in der „Woche“

Wie groß das Interesse an der Bewegungsrevolution ist, zeigt die Anzahl jener Steirer*innen, die sich mittlerweile als Bewegungsrevoluzza haben registrieren lassen, Rund 80 initiative Menschen aus allen steirischen Bezirken sind bereits dabei, ihre Umgebung dazu zu motivieren, die persönliche Komfortzone zu verlassen und sich gesunde Lebensjahre zurückzuholen. Viele von ihnen schreiben in der „Woche“ über ihre Erfahrungen bei ihren selbst gestellten Aufgaben, andere zu mehr Bewegung zu motivieren.

 Zur [Nachlese](#)

Bewegt durchs Jahr

Die Angebote der Bewegungsrevolution sind fast alle kostenlos. Wer's sportlich will, sucht sich etwas Schweißtreibenderes aus, wer's langsamer angehen möchte, für den gibt es zahlreiche niederschwellige Sportangebote. Schauen Sie rein – ganz bestimmt gibt's auch ganz in Ihrer Nähe einen Kurs, der Sie in Bewegung bringt!

 Zu den [Angeboten](#)



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.



Termine

- **5. Februar:** Die nächste Endometriose-Veranstaltung mit dem Film „nicht die regel“ findet um **18:00 Uhr im SpielRaum Kapfenberg**, Friedrich-Böhler-Straße 9, 8605 Kapfenberg statt. Ticket-Bestellung per Mail an frauenberatung@rdk-stmk.at oder telefonisch unter 0664 88340382
- **12. Februar: 3. Patient*innentag "Den Alltag zu Hause bewältigen"** von 13:00-16:30 Uhr mit Inputs zu Krankenstand, Reha und Wiedereinstieg in die Arbeit im Rahmen des Förderungsprojekts „Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen“.
👉 **Infos und Anmeldung**
- **21. Februar:** Start der kostenfreien **Workshopreihe "Ja, ich kann! Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen"**. Marlene Pretis-Schader gibt bei 4 Terminen Infos und Tipps für den Alltag – jeder Termin steht unter einem besonderen Schwerpunkt. Sie haben die Möglichkeit, die Termine einzeln oder als gesamte Reihe zu besuchen!

Zum Start geht es um folgende Frage: "Wie kann ich mich aktiv um die eigene Gesundheit kümmern und selbst wirksam werden? Von 17.30 bis 19.00 Uhr im Frauengesundheitszentrum, Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz

Anmeldung und Information: Tel. 0316 83 79 98 oder marlene.pretis-schader@fgz.co.at
👉 **Mehr Information**

- **29. Februar: Equal Care Day 2024** | 9:30-17:00 Uhr im Messecongress Graz Nord & online
WHO CARES?! Unsichtbar, unbezahlt & selbstverständlich – wer trägt die Sorgearbeit in der Steiermark?
👉 Zur **Information und Anmeldung**
- **Aviso: Forum Sporternährung** findet am **1. März 2024** von 13.30-17.30 Uhr
Die Anmeldefrist für die Veranstaltung endet am 16. Februar 2024
👉 www.oegse.at



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Februar 2024
Herausgeber und Medieninhaber:
Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;
E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits:

©Gesundheitsfonds; ©Styriavitalis/www.brightpicture.at; ©Canva; ©GEPA; ©Gesundheitsfonds/Hartinger Consulting GmbH;

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.