

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



GESUNDHEITZIELE
STEIERMARK

Newsletter Mai 2024



1 Million bewegte Minuten

Um ganz genau zu sein: Insgesamt 997.116 Bewegungs-Minuten haben die drei Gemeinden Krakau, Tillmitsch und Krieglach in der Fastenzeit gesammelt!! Damit hat jede dieser drei Gemeinden € 5.000.- gewonnen - Bewegung zahlt sich also aus! Auch das Lesen unseres Newsletters zahlt sich aus - so bleiben Sie auf dem Laufenden, wenn es um die Angebote der Gesundheitsförderung in der Steiermark geht.

Wir wünschen Ihnen gute Unterhaltung !!



Am 13. Mai ist Welttag des Cocktails!

Dieser kann auch ganz ohne Alkohol gefeiert werden! Zum Beispiel mit dem alkoholfreien Cocktail „Summer Splash“. Der fruchtig, süße Sommerdrink ist ideal für wärmere Tage und dazu noch eine wahre Vitaminbombe!

Hier geht es zum Rezept [☞ mehr-vom-leben.jetzt](#)



Cholesterin - Wie kann ich meine Werte senken?

Dass zu hoher Cholesterinspiegel zu gesundheitlichen Problemen führen kann, ist bekannt. Aber: Was ist Cholesterin überhaupt und wie kann ich meine Werte senken? In der neuen Folge von „Gesund informiert“ ist Dr. Meinrad Lindschinger zu Gast. Er ist Facharzt für Innere Medizin und Ernährungsmediziner. Sie erfahren, was der Apfel mit Cholesterin zu tun hat, was HDL und LDL bedeuten und was Sie tun können, um zu hohe Werte zu senken.

Hier geht's zur neuen Folge [☞ #53 Cholesterin](#)

Und übrigens: Wir freuen uns sehr, wenn Sie unsere Folgen in sozialen Medien teilen oder auf Ihren Webseiten verlinken. Das hilft uns, noch mehr Menschen mit guter Gesundheitsinformation zu erreichen!



GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN - Förderungen

Auch im Jahr 2024 ist die Fördermöglichkeit für Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen wieder verfügbar. Die Antragstellung ist bis 30.09.2024 möglich!

Alle Infos [👉 aktuelle Förderunterlagen](#)



Gute Gesundheitsinformationen im Internet – geprüfte Links

Die Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz hat Webseiten mit Gesundheitsinformationen geprüft und stellt nun eine Linkliste mit vertrauenswürdigen Webseiten zur Verfügung. Auch „Gesund informiert“ wurde überprüft und für gut befunden. Die Linkliste besteht aus wissenschaftlich fundierten Quellen, die kostenlos nutzbar sind und keine kommerziellen Interessen verfolgen.

Hier geht's zur Linkliste [👉 GGI Linkliste - ÖPGK \(oepgk.at\)](#)

Gesundheits-Apps: Welchen kann ich vertrauen?

Wenn es um Gesundheit geht, spielen Apps eine immer größere Rolle und auch das Angebot wächst ständig. Die passende App zu finden, die auch noch vertrauenswürdig ist, ist aber gar nicht so einfach. Deshalb haben wir gemeinsam mit dem AIT Austrian Institute of Technology 40 Apps analysiert und eine Checkliste für Nutzer*innen erstellt.

Die Ergebnisse sowie die Checkliste im PDF-Format finden Sie hier [👉 gesund-informiert.at/gesundheits-apps](#)

Es gibt auch die Möglichkeit, die Checkliste direkt online auszufüllen [👉 Checkliste](#)



Ein gesundes Netzwerk und wie es über 50 Jahre gewachsen ist

Der Styria vitalis-Jahresbericht 2023 zeigt anhand einer Steiermarkkarte auf einen Blick, wie sich die Projekte und Programme in Kindergärten, Schulen, Gemeinden und Betrieben auf das ganze Bundesland verteilen und auch immer mehr miteinander verzahnen: 87 Gesunde Gemeinden, 125 Gesunde Schulen sowie 181 Gesunde Kindergärten, 83 Gastronomie- und Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen mit den Naturküche-Auszeichnungen Grüner Teller, Grüne Küche und Grüne Haube, Kariesprophylaxe in allen steirischen Gemeinden sowie Mobilitätsförderung in 66 steirischen Pflegewohnhäusern und Einrichtungen des Betreuten Wohnens. Begonnen hat diese Entwicklung 1973, im Jahr 2023 wurde das 50 Jahre-Jubiläum gefeiert.

Download  [Styria vitalis](#)



Train the Trainer: Smart unterwegs für meine Gesundheit

Ziel des Projektes Meine Gesundheit – meine Entscheidung. Digitale Gesundheitskompetenz für Frauen 60+ ist es, die digitale Gesundheitskompetenz von Frauen 60+ zu fördern. In der Steiermark finden daher vierteilige, kostenfreie Kursreihen Smart unterwegs für meine Gesundheit statt, in denen Seniorinnen Infos rund um die Nutzung von Gesundheitsapps, ELGA, die sichere Nutzung von Smartphones und Co erhalten.

Im Mai werden 6 Trainerinnen von Einrichtungen der Erwachsenenbildung und des Gesundheits- und Sozialbereichs wie Arbor Vitae im Rahmen des Projekts Gesunde Gemeinde von Styria Vitalis, Frauen und Mädchenberatung, Lichtpunkt, Novum, nowa und der Volkshochschule in der Steiermark ausgebildet, damit sie die Kursreihen in ihren Regionen und Einrichtungen durchführen können.

Mehr Informationen  [Frauengesundheitszentrum - Digitale Gesundheitskompetenz](#)



Gemeinsam gut entscheiden – Choosing Wisely Austria

Um ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass mehr Medizin nicht immer besser ist, wurde die Informationskampagne „Gemeinsam gut entscheiden – Choosing Wisely Austria“ ins Leben gerufen. Es ist ein Kooperationsprojekt des Instituts für Allgemeinmedizin und evidenzbasierte Versorgungsforschung der Medizinischen Universität Graz (IAMEV) und Cochrane Österreich am Department für evidenzbasierte Medizin und Evaluation der Universität für Weiterbildung Krems. Gemeinsam gut entscheiden veröffentlicht Empfehlungen von Ärzt*innen über Behandlungen und Tests aus Bereichen wie Allgemeinmedizin, Geriatrie, Gynäkologie, Nierenerkrankungen, Vorsorgeuntersuchungen oder der Gesundheits- und Krankenpflege, die häufig eingesetzt werden, jedoch wenig oder gar nichts nützen oder sogar schaden können.

Mehr Informationen  [Gemeinsam gut entscheiden](#)



Endometriose im Fokus: Rückblick auf zwei informative Veranstaltungen im April

Im April machte die Endometriose-Bezirkstour Halt in Weiz und Liezen. Im Rahmen einer kostenlosen Vorführung wurde der Dokumentarfilm „nicht die regel“ präsentiert. Im Anschluss an den Film fand eine Podiumsdiskussion zur Endometriose-Versorgung in der Steiermark mit Vertreter*innen der Österreichischen Gesundheitskasse, der Selbsthilfe Steiermark, der regionalen Frauen- und Mädchenberatungsstellen sowie einer Gynäkologin und Physiotherapeutin statt.

Im Rahmen der Podiumsdiskussion wird unter anderem auf das regionale Beratungsangebot für Frauen zu sozialen, familiären und psychosozialen Themen

aufmerksam gemacht. Und auch die Endometriose ist dabei immer wieder ein Thema.

Die regionalen Ansprechpersonen in den Bezirken Weiz und Liezen sowie weitere Informationen zu den kommenden Veranstaltungen finden Sie unter gesund-informiert.at/endometriose



Revolutionäre Gemeinden: Frohnleiten und Feldbach

Am 12. April fand in Frohnleiten das bewegte „Revolutionsgespräch“ für den Bezirk Graz-Umgebung statt. VP-Landesrat Karlheinz Kornhäusl, SP-Klubobmann Hannes Schwarz, Sandra Marczik-Zettinig (Geschäftsführer-Stv. Gesundheitsfonds Steiermark) und Stefan Herker (Präsident SPORTUNION Steiermark) gaben dabei einen Überblick über die vergangenen neuneinhalb Monate sowie einen Ausblick auf die kommenden Projekte.

Dabei präsentieren Gemeinderätin Angelika Macher und Bewegungsrevoluzza Sarah-Nikita Kröger auch Frohnleitens Projekt „Die ganze Stadt als Fitnesscenter“, mit welchem die einzige Stadt des Bezirks Graz-Umgebung „Revolutionärste Gemeinde“ der Steiermark werden möchte.

Auch Feldbach bewirbt sich um insgesamt 40.000 Euro: Im Rahmen des bewegten „Revolutionsgesprächs“ in Feldbach stellte die Stadt ihr Projekt „Feldbach fährt Rad“ vor, für dessen Umsetzung man nicht nur (wie 14 andere von Styria vitalis begleitete Gemeinden) 10.000 Euro fix bekommt. Gemeinsam mit elf weiteren Kommunen hat man die Chance als „Revolutionärste Gemeinde“ der Steiermark den Hauptpreis von 30.000 Euro für weitere revolutionäre Bewegungsprojekte an Land zu ziehen.



„Bewegteste Gemeinde 2.0 – Aktiv durch die Fastenzeit“ – die Sieger!

Im Zuge des „Revolutionsgesprächs“ wurden auch die Sieger im Bewerb um die „Bewegteste Gemeinde 2.0 – Aktiv durch die Fastenzeit“ gekürt. Drei Kategorien (bis 2.500, von 2.501 bis 5.000 und über 5.000 Einwohner*innen) waren ausgeschrieben – und das sind die Gewinner, die jeweils einen Scheck über € 5.000,- für Bewegungsprojekte in ihrer Gemeinde erhielten:

Kategorie bis 2.500 Einwohner*innen: **Krakau** mit 299.472 Bewegungsminuten
 Kategorie 2.001 bis 5.000 Einwohner*innen: **Tillmitsch** mit 518.651 Bewegungsminuten
 Kategorie über 5.000 Einwohner*innen: **Krieglach** mit 178.993 Bewegungsminuten

Zahl der Mitmachprojekte durchbrach die 400er-Grenze!



Im Rahmen der Mitmachprojekte haben wir die nächste „magische Grenze“ überschritten. Bisher wurden insgesamt 457 Projekte zur Förderung eingereicht, jetzt geht's mit großen Schritten in Richtung der 500er-Schallmauer! Wer auch immer Lust und Ideen hat – die Bewegungsrevolution ist weiterhin für Projekte offen. Jedes geeignete Projekt wird mit bis zu 2.000,- Euro gefördert!

👉 Mitmach-Projekte

Grazer Geh-Champion

Beendet ist die Suche nach dem Grazer Geh-Champion von Bewegungsrevolution und der Stadtzeitung „Grazer“. Alle, die eine spannende persönliche Geh-Geschichte haben, konnten diese mehrere Wochen lang samt Geh-Foto(s) einschicken.

Jetzt ist die Jury am Zug. Diese wählt aus den zwölf veröffentlichten Projekten das interessanteste aus, die Siegerin oder der Sieger gewinnt zwei Nächte für zwei Personen im Landhaus Bad Gleichenberg

Die Revolutionären 21

Mit unseren Fitnessübungen geben wir Ihnen 21 Ideen, wie Sie mit Bewegung beginnen und sie noch dazu einfach in Ihren Alltag integrieren, um länger gesund zu bleiben und sich fit zu halten. Für jede unserer Übungen gibt es auch ein passendes Video, das Ihnen bei der richtigen Ausführung helfen soll.

👉 Revolutionäre 21

„Tour de Steiermark“: Zwölf Bezirke sind schon ausgeschildert!

Im Zuge dieser einzigartigen Tour sind in den einzelnen Bezirken jeweils neun definierte Punkte der Bewegungsrevolution wandernd, gehend oder radelnd erreichbar. Nach Südoststeiermark, Leoben, Murau, Murtal, Weiz, Leibnitz und Graz-Umgebung, sind seit wenigen Tagen auch Liezen, Voitsberg, Bruck-Mürzzuschlag, Deutschlandsberg und Hartberg-Fürstenfeld fixe Bestandteile der „Tour-de-Steiermark“-Landkarte. In den kommenden Wochen wird die „Tour de Steiermark“ mit Graz abgeschlossen.

👉 Tour de Steiermark



*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

- **07. Mai:** Endometriose-Veranstaltung mit dem Film „nicht die regel“ um 18:00 Uhr im Stiegerhaus, 8511 St. Stefan ob Stainz 14. Ticket-Bestellung per Mail an johanna.fink@akzente.or.at oder telefonisch unter +43 3142 93030 330
- **Aviso: AmZ-Austauschrunde am 03. Juni 2024** von 09:30 bis 13:30 Uhr im Haus der Begegnung der Stadtgemeinde Mürzzuschlag. Anmeldung

bitte per Mail an altern.mit.zukunft@ifgp.at oder telefonisch unter +43 50 2350 37 932

👉 **Infos**

- **Aviso: 19. Steirische Gesundheitskonferenz** am Mittwoch, **19. Juni 2024**
Unter dem Titel „Gesund reformiert: welchen Weg nimmt das Gesundheitssystem“ beschäftigt sich die 19. Steirische Gesundheitskonferenz mit den Ergebnissen aus den Beschlüssen der Finanzausgleichsverhandlungen sowie den Verhandlungen des Artikel 15a Bundes-Verfassungsgesetz für die Jahre bis 2028.
👉 **Programm und Anmeldung**



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Mai 2024

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: ©Gesundheitsfonds; ©Gesundheitsfonds/Steinfisch; ©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.](#)