

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



**GESUNDHEITZIELE**  
STEIERMARK

Newsletter August 2024

## Große Hitze - was tun?

In den letzten Wochen hat uns der Sommer gezeigt, was er kann – nämlich uns ordentlich zum Schwitzen bringen!! Auch die nächsten Wochen werden weiterhin heiß und es gilt möglichst gut mit den Temperaturen umzugehen. Das richtige Essen und Trinken spielt in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit - Informationen und Tipps haben wir für Sie in diesem Newsletter zusammengefasst. Den lesen Sie am besten an einem schattigen Plätzchen und bleiben so kühl und informiert!

*Das Team des Gesundheitsfonds wünscht Ihnen einen erholsamen Sommer!*



## movin' – Motivierende Gesprächsführung: Menschen dabei unterstützen, sich zu verändern

Arbeiten Sie in einem Gesundheits- oder Sozialberuf? Sie wollen Menschen dazu bewegen, ihre Gewohnheiten zu verändern? Dann haben Sie mit dem Fortbildungsprogramm der Arbeiterkammer Steiermark die Möglichkeit, spezielle Gesprächstechniken zu erlernen.

Es gibt 2025 zwei Termine, die in Kooperation mit VIVID – Fachstelle für Suchtprävention stattfinden. Das Kursprogramm sowie eine Anmeldeöglichkeit finden Sie [hier](#). Informationen zum Seminar sind auf Seite 23 zu finden.

Übrigens: Es gibt auch Angebote zum Thema Gesundheitskompetenz!



## Gesund informiert zum Thema Sucht

Soll ich es ansprechen oder nicht? Wie kann ich gut unterstützen? Und wie ist das mit den Rückfällen? In der neuen Folge von „Gesund informiert“ beantwortet Sascha Lang, BA alle Fragen rund um das Thema Sucht und was man als Angehörige\*r tun kann. Er ist Suchtexperte, Sozialarbeiter und Geschäftsführer der **Steirischen Gesellschaft für Suchtfragen**. Sie erfahren, warum Sucht nichts mit Willensschwäche zu tun hat, wie das mit den eigenen Grenzen ist und wo es Unterstützung für Betroffene und Angehörige gibt. Am besten gleich Reinhören!

Hier geht's zur neuen Folge [#56 Sucht](#)



## Richtig oder falsch? Vorurteile über gesundes Essen in der Gemeinschaftsverpflegung im Reality-Check

Viel zu teuer. Außerdem schmeckt das „Grünzeug“ doch niemanden. Stimmen diese Vorurteile über gesundes Essen in der Gemeinschaftsverpflegung wirklich? Wir haben mit Doris Hiller-Baumgartner darüber gesprochen. Die Diätologin mit 25 Jahren Erfahrung hat kürzlich die Pflegewohnhäuser der Caritas Steiermark dabei begleitet, die Speisepläne weiterzuentwickeln.

Das Ergebnis ist deutlich: Den Bewohner\*innen geht es besser und auch den Mitarbeiter\*innen schmeckt es. Peter Loder-Taucher, Caritas-Hausleiter in Fernitz und selbst gelernter Koch: „Früher hat oft nur die Hälfte des Teams bei uns im Haus zu Mittag gegessen. Mittlerweile nutzen das Angebot fast alle, weil es einfach besser schmeckt.“

Den ganzen Bericht bzw. weitere Vorurteile finden Sie [hier](#).

## Ernährung bei Hitze

Es ist immer wichtig, auf gutes Essen und Trinken zu achten. Aber wenn es draußen so richtig heiß ist, hat das Thema Essen und Trinken noch einmal mehr Bedeutung. Das Herz-Kreislauf System ist besonders gefordert und sollte bestmöglich unterstützt werden. Hier kann die richtige Ernährung bei Hitze helfen!

Übrigens: Besonders gefährdet von großer Hitze sind ältere Menschen und Kleinkinder, sie können sich weniger gut an Hitze anpassen. Auch Personen mit hohem Körpergewicht oder z. B. Diabetes mellitus, einem schwachen Herzen und Personen mit Erkrankungen der Atemwege oder des Nervensystems sind stärker betroffen. Achten Sie insbesondere auf diese Personengruppen und bieten Sie Ihre Unterstützung an.

Tipps (inkl. Rezeptvorschläge) von GEMEINSAM G'UND GENIESSEN zur Ernährung bei Hitze finden Sie 🖱️ [hier](#).



## EVI: Gute Gesundheitsinformation für Ihre Ordi

Sie sind Arzt, Ärztin oder Community Nurse in der Steiermark und möchten Ihre Patient\*innen mit verlässlichen Gesundheitsinfos unterstützen? Sie haben aber keine Zeit, die vielen verschiedenen Broschüren zu vergleichen? Die EVI-Box hilft weiter! EVI steht für „Evidenzbasierte Gesundheitsinformationen“ und bietet mittlerweile qualitätsgeprüfte Informationen zu über 30 Beratungsanlässen. Alle Gesundheitsinformationen gibt es auf der EVI-Webseite und je nach Bedarf können Broschüren auch bestellt werden. Als neuer EVI-Standort zeigt Ihnen das Projektteam, wie Sie die EVI-Box in Ihre Ordination am besten verwenden können. Interesse geweckt? Dann gleich bestellen unter [info@evi.at](mailto:info@evi.at)!

Nähere Infos 🖱️ [www.evi.at](http://www.evi.at)



## Generationen verbinden!

Die A6 Fachabteilung Gesellschaft startet auch heuer wieder einen Aufruf zur Einreichung von Aktionen bzw. Projekten im Rahmen der steiermarkweiten Initiative „ZWEI & MEHR-Generationen“. Gemeinsam mit Organisationen, Vereinen und engagierten Personen in der Steiermark wollen wir das Miteinander, die Begegnung, den Dialog und Austausch zwischen den Generationen fördern, Beziehungen zwischen Alt und Jung stärken sowie Nachbarschaften beleben.

Anmeldungen von Aktionen im Rahmen der 🖱️ **Steirischen ZWEI & MEHR-Generationenwoche** von 30.09.-06.10.2024 sind bis 15. September 2024 möglich.

Einreichungen von generationenübergreifenden Projekten bis max. EUR 2.500,-- im Rahmen des 🖱️ **Fördercalls ZWEI & MEHR-Generationen** sind bis 30. September 2024 möglich.



## Neuer Hochschullehrgang: krisenFEST – Förderung psychosozialer Gesundheit & Krisenprävention

Der von Styria vitalis und der PPH Augustinum entwickelte Lehrgang richtet sich an Pädagog\*innen aus Kindergärten, Volks- und Mittelschulen sowie an Jugendarbeiter\*innen, Sozialpädagog\*innen und Sozialarbeiter\*innen. Die Teilnehmer\*innen lernen Tools zur Förderung der psychosozialen Gesundheit und

zur Stärkung der Resilienz bei Pädagog\*innen kennen. Weitere Schwerpunkte sind die Entwicklung von Medienkompetenz, sexuelle Bildung, Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen und herausfordernde Gespräche mit Kindern, Jugendlichen und Eltern. Informationen zu Möglichkeiten der Unterstützung sowohl intern als auch extern runden die Inhalte ab.

Der Lehrgang startet am 27. September 2024 und dauert 4 Semester. Er findet sowohl in Präsenz als auch online statt.

Info & Anmeldung 🖱️ [pph-augustinum.at/weiterbildung/hochschullehrgaenge/](https://pph-augustinum.at/weiterbildung/hochschullehrgaenge/)



## Auch im Sommer gibt's was auf die Ohren!

Die 2. Staffel vom GesundheitskomPOD, dem Podcast des Fachbeirats für gendergerechte Gesundheit, dreht sich rund um das Thema Sexualität.

Hier geht's zum Podcast 🖱️ [GesundheitskomPOD](#)



## eHealth-Strategie Österreich mit Leitsatz „digital vor ambulant vor stationär“

Am 10. Juni 2024 wurde die österreichische eHealth-Strategie präsentiert. Die Steiermark hat die Arbeitsgruppe, die diese Strategie entwickelt hat, initiiert und ist auch darüber hinaus eHealth-Vorreiter. Mit HerzMobil, Teledermatologie und einigen weiteren eHealth-Anwendungen sind digitale Lösungen in Umsetzung, bei denen stets der Mensch im Mittelpunkt steht.

Weitere Infos zur eHealth-Strategie 🖱️ [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)



## Nachlese: Netzwerktreffen Sucht „Prävention und Versorgung“ in LEOBEN am 03.07.2024

Steiermarkweit wird am Suchthilfekonzert 2030 – Versorgung und Prävention – gearbeitet. Hierfür bilden Netzwerktreffen in den Regionen eine wichtige Basis. Nach Murau, Liezen und Gröbming ist es bereits das vierte Netzwerktreffen, das wir mit regionalen Suchthilfeanbietern in den letzten Monaten organisiert haben – diesmal in Leoben! Danke an die Suchtberatung Obersteiermark für die Kooperation.

Mehr über das Netzwerktreffen in Leoben 🖱️ [gesundheitsfonds-steiermark.at/netzwerktreffen](https://gesundheitsfonds-steiermark.at/netzwerktreffen)



## Eltern als wesentliche Zielgruppe - Aktionsplan zum Umgang mit Suchtverhalten im Internet

32 Prozent der steirischen Jugendlichen nutzen digitale Geräte und Internetanwendungen in einer Form, die klar mit Suchtsymptomen einhergehen. Umso wichtiger sind daher konkrete Maßnahmen, um schwerwiegende Suchterkrankungen zu verhindern.

VIVID – Fachstelle für Suchtprevention – bietet konkrete Maßnahmen zur Medienkompetenz der Eltern:

- o Elternvorträge „Über Medien reden – Herausforderungen und Chancen im digitalen Familienalltag“
- o Elternbroschüre „Über Medien reden – Was Eltern wissen sollten“

o Postkarten mit positiven Botschaften für Eltern und Bezugspersonen von Kleinkindern, die Alternativen im realen Leben aufzeigen

Mehr Infos zu den Angeboten zur Medienkompetenz von VIVID gibt's 👉 [hier](#)

Mehr Infos im Umgang mit Suchverhalten im Internet gibt's im 👉 [Aktionsplan](#) (Gesamtversion) und als 👉 [Kurzübersicht](#) über die konkreten Maßnahmen



## Unterstützung für die Bewegungsrevolution!

"Die Bewegungsrevolution" ist in der Kategorie Tourismus, Sport, Freizeit und Gesellschaft für den PR Panther nominiert!!

Bis 26. August läuft das Public Voting, man kann ab sofort täglich pro Mailadresse einmal abstimmen (beim ersten Mal muss man sich registrieren).

👉 [PR-Panther - werbe.at](#)



Die Bewegungsrevolution soll 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

- **3. August: Frauenfrühstück** von 10.00 bis 12.00 Uhr im **Verein Freiraum**. Thema: „Veränderungen in den Wechseljahren – Herausforderungen und Chance“. Anmeldung zum Frauenfrühstück per Mail [beratung@verein-freiraum.at](mailto:beratung@verein-freiraum.at) oder Tel. 0677/644 98 325
- **Aviso: Endometriose-Veranstaltung** am 10. September mit dem Film „nicht die regel“ um 18:00 Uhr im **JUFA Hotel Maria Lankowitz**, Am See 2, 8591 Maria Lankowitz. Ticket-Bestellung per Mail an [johanna.fink@akzente.or.at](mailto:johanna.fink@akzente.or.at) oder telefonisch unter +43 3142 930 30 330
- **Aviso: Endometriose-Veranstaltung** am 12. September mit dem Film „nicht die regel“ um 18:00 Uhr im **Dieselkino Fohnsdorf**, Arena am Waldfeld 10, 8753 Fohnsdorf. Ticket-Bestellung per Mail an [office@novum.co.at](mailto:office@novum.co.at) oder telefonisch unter +43 664 88500377
- **Aviso: Der 9. Österreichische Primärversorgungskongress** findet am 19./20. September 2024 in **Graz & online** statt. Zur [Anmeldung](#) und zum [Programm](#)



### Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe August 2024  
Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrngasse 28, 8010 Graz;

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

Fotocredits: ©Gesundheitsfonds ©Gesundheitsfonds/Harteringer 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.](#)**