

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



GESUNDHEITZIELE
STEIERMARK

Newsletter Juli 2024

Gesund informiert in den Sommer

Das erste Jahr der Bewegungsrevolution ist vorbei. Fast unglaublich, aber wahr – schon zwölf Monate sind vergangen, seit am 29. Juni 2023 in Graz diese Revolution der ganz besonderen Art ausgerufen wurde. So wurde der 1. Geburtstag auch ausgiebig gefeiert, bevor es nun im Sommer weitergeht mit vielen bewegten Angeboten. Aber auch die Ernährung ist wichtig für die eigene Gesundheit - ob Nahrungsergänzungsmittel dabei unterstützen, können Sie in der neuen Folge unseres Gesund informiert-Podcast nachhören. Der hört sich übrigens besonders gut in einem schattigen Plätzchen mit einem alkoholfreien Cocktail in der Hand.

Bleiben Sie gesund informiert - das Team des Gesundheitsfonds wünscht Ihnen einen erholsamen Sommer!



„Gesund reformiert“

Bei der 19. Steirischen Gesundheitskonferenz am 19. Juni 2024 stand die Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung im Fokus. Andrea Kurz (Rektorin der Med Uni Graz) und Katharina Reich (Chief Medical Officer im Gesundheitsministerium) spannten den Bogen von internationalen Entwicklungen bis hin zu den neuen Chancen der Versorgung in Österreich und der Steiermark. Rund 300 Besucher*innen nahmen an der Veranstaltung im Messe Congress Graz teil, die als Green Event organisiert war.

Zum News-Artikel 👉 gesundheitsfonds-steiermark.at



Grillen ohne Alkohol

Gemeinsames Grillen ist eine tolle Möglichkeit, um Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen. Das passende Getränk rundet die Grillparty erst richtig ab. Es gibt kreative und erfrischende alkoholfreie Alternativen zu Bier und Wein – lassen Sie sich vom 👉 „Mehr vom Leben“ - **Rezeptheft** inspirieren: Prost und viel Spaß beim Grillen!



Nahrungsergänzung – sinnvoll oder gefährlich?

Zink fürs Immunsystem, Magnesium gegen Wadenkrämpfe und Eisen gegen die Müdigkeit. Aber halten Nahrungsergänzungsmittel wirklich, was sie versprechen? Braucht man sie als gesunder erwachsener Mensch? Und wo sollte man die Kapseln und Pulver am besten kaufen? In der neuen Folge von „Gesund informiert“ beantwortet Prof.(FH) Mag. Dr. Manuela Konrad alle Fragen rund um Nahrungsergänzungsmittel. Sie erfahren, für wen Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein können, ob das Motto „hilft's nix, schadet's nix“ wirklich gilt und welche Bedeutung sie für Sportler*innen haben.

Hier geht's zur neuen Folge 🖱️ [#55 Nahrungsergänzungsmittel](#)

Alle Informationen zum Für und Wider von Nahrungsergänzungsmittel finden Sie auch auf unserer Website 🖱️ www.gesund-informiert.at.



Von wegen „Körndl-Kost“ und „überg'sunde Sachen“

Krautfleckerl, Linsensauce, Sterz – Gerichte von anno dazumal sind perfekte Zutaten für einen ausgewogenen Speiseplan, der bei Pflegeheim-Bewohner*innen gut ankommt. Wie konkret der Weg zu einem „wert- und würdevollen Essen“ und einem Speiseplan zwischen Gesundheit und Genuss derzeit in allen steirischen Caritas-Pflegewohnhäusern umgesetzt wird und wie die Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN des Gesundheitsfonds Steiermark dabei unterstützt, erläutern Diätologin Doris Hiller-Baumgartner, Caritas-Projektleiterin Viktoria Trois und Hausleiter Peter Loder-Taucher.

Alle Infos 🖱️ [Gesundheitsfonds](#)

Als "Belohnung" für die gelungene Auseinandersetzung mit den Steirischen Mindeststandards wurde am 25. Juni 2024 von **Styria vitalis** die **Auszeichnung "Grüner Teller"** an die Teams der Häuser in St. Lambrecht, Neumarkt, Wies und Fernitz sowie Graz-Straßgang und Graz-St. Peter übergeben. Eine schmackhafte und bedürfnisgerechte Ernährung tut der Gesundheit älterer Menschen gut und schafft Lebensqualität. Der Grüne Teller dient als Wegweiser auf dem Speiseplan: Wer grün isst, genießt ausgewogen und gesund im Wochenverlauf.

🖱️ [Styria vitalis](#)



Sommerferien = Langeweile?

Das muss nicht sein! LOGO Jugendmanagement bildet im Juli wieder Points.Coaches zu Gesundheitsthemen und digitaler Kompetenz aus. Die Jugendlichen Coaches unterstützen dann Senior*innen dabei, sich in der digitalen Welt und mit Online-Gesundheitsinfos zurecht zu finden. Und das Beste: Die Jugendlichen sammeln dabei Points, die dann in und rund um Graz eingelöst werden können – für Freibad, Essen oder Einkaufen. Die Sommerferien sind also gerettet.

Wer? Jugendliche aus Graz zwischen 14 und 19 Jahren

Wann? 16. und 18. Juli 2024

Wo? LOGO Jugendmanagement am Karmeliterplatz

Anmeldung unter 📧 Point.Co@ches



Wie gesund sind die steirischen Kinder und Jugendlichen?

Nur 45 % der Schüler*innen der 5. Schulstufe schätzen ihren subjektiven Gesundheitszustand als ausgezeichnet ein. 28,5 % von den Schüler*innen der 11. Schulstufe weisen ein erhöhtes Risiko für Depression auf. Aber zwischen 70 % und 80 % der steirischen Schüler*innen der 5., 9. sowie 11. Schulstufe stimmten zu, dass Schüler*innen derselben Klasse gerne zusammen sind bzw. dass diese nett und hilfsbereit sind.

Alle Daten und Fakten zum 📧 [Gesundheitszustand und Gesundheitsverhalten der Kinder und Jugendlichen](#) in der Steiermark finden Sie auf der Website der steirischen Gesundheitsberichterstattung.

Außerdem neu: Aktuelle Daten und Informationen zu den Themen Menstruation, Endometriose, sexuelle Gesundheit und Essstörungen sind im 📧 [Mädchen und Frauen - Gesundheitsbericht Steiermark](#) gesammelt.

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

[Zum Gesundheitsbericht](#)



Fördercall ZWEI & MEHR-Generationen

Die A6 Fachabteilung Gesellschaft startet im Rahmen des «Fördercall ZWEI & MEHR-Generationen» einen Aufruf zur Einreichung von Projektanträgen bis max. € 2.500,-- zur Umsetzung von intergenerativen Projekten in der Steiermark. Das Gesamtförderungsvolumen beträgt € 70.000,--. Einreichungen sind ab sofort bis 30. September 2024 möglich.

Ziel der Fachabteilung Gesellschaft ist es, Impulse zu setzen und die Umsetzung von vor-Ort-Aktivitäten zur Stärkung des sozial-gesellschaftlichen Zusammenhalts und Förderung von Teilhabe am gesellschaftlichen Leben – unter besonderer Würdigung von Aktivitäten zur Integration von älteren und hochbetagten Menschen – zu ermöglichen.

Alle Informationen finden Sie in der 📧 [Förderausschreibung „ZWEI & MEHR-Generationen“](#)

Mehr Infos 📧 www.generationen.steiermark.at



ZWEI & MEHR-Elternbefragung

Die Abteilung 6 - Fachabteilung Gesellschaft führt heuer erstmalig die ZWEI & MEHR-Elternbefragung durch, um dadurch die Bedarfe an Themen und Formaten in der Elternbildung zu eruieren. Die Umfrage richtet sich an (werdende) Eltern und Personen mit Erziehungsaufgaben von Kindern unter 18 Jahren, die in der Steiermark leben.

Bis 5. Juli kann man noch daran teilnehmen.

Zur 📧 [Befragung](#)



Elternbildung: Zahngesundheit-Video mit Übersetzung in Gebärdensprache

Fragen rund um das Thema „Gesunde Zähne“ beschäftigen viele Eltern: Warum sind die Milchzähne so wichtig? Wie entsteht überhaupt Karies? Welche Nahrungsmittel schaden den Zähnen? Was hilft beim Zahnen? Schadet das Nuckeln am Schnuller oder am Fläschchen den Zähnen? Und wie funktioniert

überhaupt richtiges Zähneputzen?

Ernährungspädagogin und Zahngesundheitsexpertin Andrea Goriupp von Styria vitalis gibt in dem rund 8-minütigen Video Antwort auf diese Fragen. Interessierte Eltern können sich das Video zu Hause anschauen oder im Rahmen von Elterninfoveranstaltungen gemeinsam diskutieren. Das Video ist in Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk entstanden.

Hier geht's zum 🖱️ [Video](#)



Aktionsplan zum Umgang mit Suchtverhalten im Internet

Der Aktionsplan zum Umgang mit Suchtverhalten im Internet wurde in der Sitzung der Gesundheitsplattform am 13.06.2024 beschlossen. Um suchthafter Internetnutzung vorzubeugen enthält der Aktionsplan Maßnahmen und Empfehlungen, die wir - beginnend ab Herbst 2024 - schrittweise in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartner*innen umsetzen werden, wie zB.

- Einheitliche Leitlinien zur Diagnose von suchthafter Internetnutzung
- Schulungskonzept für Mitarbeiter*innen der Suchthilfe und des psychiatrischen Gesundheitsbereichs
- Erweiterung des Schulungsangebots für Multiplikator*innen in Bildungseinrichtungen, Schulen, Jugendarbeit und Kinder- und Jugendhilfe, Betriebe
- Verstärkung der Bildungsangebote für Eltern als wesentliche Zielgruppe

Mehr Infos 🖱️ [Aktionsplan](#) oder [Kurzüberblick](#)

40 Jahre b.a.s. Suchtberatung

Am 14. 06.2024 feierte der Verein b.a.s. – Steirische Gesellschaft für Suchtfragen sein 40 jähriges Bestehen. Zentrales Anliegen nach 40 Jahren ist es nach wie vor Steirerinnen und Steirer zu erreichen bevor sie erkrankt sind, aber gleichzeitig jenen Unterstützung anzubieten, die bereits leiden.

Mehr 🖱️ www.bas.at



„Wirf dein Geld nicht zum Fenster raus!“

Nachlese: Die Fachstelle Glücksspielsucht Steiermark, VIVID – Fachstelle für Suchtprävention und das Bündnis gegen Sportwetten-Werbung aus Deutschland machten am 27.06.2024 mit der Aktion „Wirf dein Geld nicht zum Fenster raus!“ auf das Risikopotenzial von Sportwetten und auf die Notwendigkeit einer gesetzlichen Klassifizierung als Glücksspiel aufmerksam. Punkt 12:00 Uhr wurden von zahlreichen Institutionen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich „Banknoten“-Flyer aus den Fenstern geworfen und die Bilder online gepostet.



Bezirkstour Endometriose

Am 11. Juni fand eine weitere Veranstaltung im Rahmen der Endometriose-Bezirkstour in der Kulturhalle in Hart bei Graz statt. Im Anschluss an die Filmvorführung „nicht die Regel“ boten die Podiumsteilnehmer*innen den Anwesenden spannende Einblicke in die Themen Endometriose und (unerfüllter)

Kinderwunsch, Ernährung und Selbsthilfemöglichkeiten. Des Weiteren informierte die regionale Frauen- und Mädchenberatungsstelle Weitblick über ihr kostenloses, vertrauliches und anonymes Angebot.

Die regionalen Ansprechpersonen im Bezirk Graz-Umgebung sowie weitere Informationen zu den kommenden Veranstaltungen im September finden Sie unter 📩 gesund-informiert.at/endometriose



Magazin „Gesundes Österreich“ – Ausgabe 1/2024: „Wie geht's?“

Das Magazin des Fonds Gesundes Österreich widmet sich den Strategien zur Förderung der psychosozialen Gesundheit. Auf gesellschaftlicher Ebene geht es darum, die Rahmenbedingungen dafür, wie wir arbeiten, lernen und leben möglichst gesundheitsförderlich und fair zu gestalten. Auf individueller Ebene können gute und verlässliche soziale Beziehungen zu unseren Mitmenschen auch unser Wohlbefinden erhöhen. Beide Ebenen sind für unsere Gesundheit insgesamt und speziell für unser psychosoziales Wohlbefinden wesentlich. Welche Strategien geeignet sind, dieses zu stärken, beleuchtet die neue Ausgabe des Magazins.

Jetzt hier herunterladen oder bestellen 📩 fgoe.org



Kombination Zigarette und E-Zigarette besonders schädlich

Rund sieben von zehn Menschen, die E-Zigarette konsumieren, rauchen parallel auch konventionelle Zigarette: Der sogenannte „Dual use“ ist die häufigste Konsumform von E-Zigarette und Tabakerhitze. Und er ist besonders schädlich: Laut Bevölkerungsanalysen schadet der kombinierte Konsum sogar noch mehr als konventionelle Zigarette allein. Auch das Risiko für starke Abhängigkeit steigt.

📩 **Mehr**

Wenn Papa oder Mama zu viel trinken

Ein aktuelles Buch widmet sich Kindern alkoholabhängiger Eltern. Gemeinsam ist Kindern aus alkoholbelasteten Familien: Ihre Kindheit ist von großer Unsicherheit geprägt. Für pädagogische Fachkräfte gibt es in der Steiermark zwei konkrete Hilfestellungen, wie sie Kinder und Jugendliche aus alkoholbelasteten Familien unterstützen können: einen Leitfaden und eine Weiterbildung.

📩 **Mehr**



Verrückt? Na und!

Neben den seit Jahren erfolgreichen Programmen GO-ON Suizidprävention Steiermark, Verrückt? Na und! und Psychisch fit studieren wird von den Psychosozialen Diensten Steiermark seit dem 1. Jänner das Projekt „Unsere verrückten Familien – Präventionsprojekt für die Volksschule“ umgesetzt. In einem 4-stündigen Workshop, geleitet von zwei Fachkräften, begegnen Kinder ab der 3. Klasse den Herausforderungen psychischer Krisen in Familien. Ziel ist, das Stigma abzubauen, Schamgefühle zu überwinden und das Schweigen zu brechen. Kinder erkennen, dass sie für die psychischen Erkrankungen ihrer Familienmitglieder nicht

verantwortlich sind und lernen, offen über ihre Gefühle zu sprechen. Erfreulich zu berichten ist auch, dass die Nachfrage von den „Verrückt? Na und!“-Workshops enorm ist. Heuer konnten bereits 158 Workshops umgesetzt werden, das entspricht einer Steigerung von 23% gegenüber dem Vorjahr.

👉 **Mehr**



Bewegtes „Revolutionsgespräch“ in Bad Gams

Das letzte der sogenannten bewegten „Revolutionsgespräche“ in den steirischen Bezirken fand am 3. Juni im Gamsbad in Deutschlandsberg statt. VP-Landesrat Karlheinz Kornhäusl, SP-Klubobmann Hannes Schwarz, Michael Koren (Geschäftsführer Gesundheitsfonds Steiermark) und Gerhard Widmann (Präsident ASKÖ Steiermark) gaben dabei einen Überblick über die vergangenen zehneinhalb Monate sowie einen Ausblick auf die noch kommenden Projekte. Fürs gemeinsame professionelle Aufwärmen aller Anwesenden sorgte Body-Art-Trainerin Monika Zengerer, die geplante Stand-Up-Paddle-Einheit fiel leider ins Wasser – weil wie an diesen Tagen in fast der gesamten Steiermark zu viel Wasser von oben kam ...



Geburtstagsereignis im Messecongress Graz

Im Rahmen eines Geburtstagsereignisses im Messecongress Graz, von Kernölamazone Gudrun Nikodem-Eichenhardt launig moderiert, wurde Bilanz über das erste Jahr der Bewegungsrevolution gezogen. Dabei wurden mit Tillimitsch auch die „Revolutionärste Gemeinde“ und mit Alexander Singer der Grazer Geh-Champion geehrt.

Nicole Schmidhofer, Weltmeisterin, Weltcupsiegerin und „Revoluzza“-Testimonial brachte es auf den Punkt: „Was in diesem Jahr alles passiert ist, ist echt genial. Wenn in einem Jahr schon so viel weitergeht, was ist dann in den nächsten Jahren alles möglich? Daher freut es mich, dass die Bewegungsrevolution in die Verlängerung geht und weiterhin die Steiermark bewegen wird.“

Auch den ganzen Sommer über bietet die Bewegungsrevolution zahlreiche, meist kostenlose Initiativen an, um sich die gesunden Lebensjahre zurückzuholen.

👉 www.diebewegungsrevolution.at/#kalender/



*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

- **31. Juli:** Anmeldeschluss für den ULG "Primary Health Care". Diese postgraduale Fort- und Weiterbildung ist ein wichtiger Baustein für den Kapazitätsaufbau in der österreichischen Primärversorgung. Nähere Infos ➡ [ULG Primary Health Care](#)



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Juli 2024

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: ©Gesundheitsfonds/Hutter; ©Caritas; ©Daniela Jakob; ©Gesundheitsfonds/Van

Lonsperch; ©GEPA; ©Gesundheitsfonds/Hartertinger 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.](#)