

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

Mehr vom Leben ...

Im Mai ist der Frühling auf seinem Höhepunkt - alles grünt und blüht, ganz im Sinne von "mehr vom Leben". Unter diesem Motto steht auch die diesjährige Dialogwoche Alkohol, die vom 5. - 11. Mai stattfindet. Wir freuen uns nicht nur, dass der steirische Slogan zur Alkoholprävention heuer österreichweite Bekanntheit erlangen wird, sondern auch darüber, dass wir mit einem tollen Event einen Beitrag zur neuen Trinkkultur leisten können. Neugierig geworden? Im aktuellen Newsletter erfahren Sie mehr dazu und zu vielen weiteren Angeboten der Gesundheitsförderung in der Steiermark!

Viel Spaß beim Schmökern!



Für alle Party-Tiger: Soda Klub im Club Circle Thalia

Alkoholfreie Events sind der Trend 2025! Wir laden euch herzlich zum einzigartigen Sober Event „Soda Klub“ am 8. Mai im Club Circle Thalia ein.

Es erwarten euch: Funkelnde Lichter, rhythmische Klänge und in der Hand ein alkoholfreier Drink, der genauso gut schmeckt, wie die Stimmung ist. Ob auf der Tanzfläche oder beim Plausch in gemütlicher Runde!

Es wird ein unvergesslicher Abend, der beweist: Mit 0 Promille kann man richtig ausgelassen feiern!

📅 Termin und Location 🗺️

8. Mai 2025

Einlass: 18:30 Uhr

Location: Club Circle Thalia Graz

Operngasse 5a, 8010 Graz

👉 www.mehr-vom-leben.jetzt/sodaklub/

Mit uns feiern

- 👉 DJ Mama Feelgood
- 👉 Geschäftsführer & Profi-Barkeeper Alexander Knoll
- 👉 Austrian Bartender of the Year 2024 Hans J. Prommer
- 👉 Dance Performance Artists Obsession Sisters

Anmeldung gleich hier 👉 www.club-circle.at/soda-klub

Der Soda Klub ist eine Veranstaltung der Initiative „**Weniger Alkohol – Mehr vom Leben**“ und der **Caritas Steiermark**.

Wir freuen uns sehr auf ein einzigartiges, steirisches Event: Garantiert katerfrei und voller fantastischer Erinnerungen am nächsten Tag.





Wie leiste ich richtig Erste Hilfe?

Ganz ehrlich: Wie lange ist Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurs her? Wenn Sie sich jetzt ertappt fühlen, dann haben wir einen Crash-Kurs für Sie. Nämlich in unserer Podcast-Folge mit dem Roten Kreuz Steiermark: Chefarzt Dr. Berthold Petutschnigg und Lehrbeauftragter Dominik Gottlieb geben ihr Wissen weiter. Sie erfahren, was zu tun ist, wenn Sie zu einer Unfallstelle kommen, ob man etwas falsch machen kann und wie man Leben rettet.

Gleich Reinhören – hier geht's zur Folge! 👉 **# 69 Erste Hilfe**

Alle zwei Wochen geht auf den Plattformen ORF Sound unter [👉 www.orf.sound.at](https://www.orf.sound.at), [👉 www.gesund-informiert.at](https://www.gesund-informiert.at), Spotify, Apple Podcasts, YouTube und YouTube Music eine neue Folge online. Zusätzlich zum Podcast wird auch Radio Steiermark 14-tägig über das Thema des Podcasts berichten.



Die Bewegungsrevolution sucht die aktivsten Gemeinden des Landes 2025!

Welche drei Gemeinden holen heuer den Titel **„Bewegteste Gemeinde 2025“** und verdienen sich damit je 5.000 Euro für ein Bewegungsprojekt: Sammle vom 1. Mai bis 12. Juni Bewegungsminuten in der **App der Bewegungsrevolution!** Jede Aktivität zählt – für deine Gemeinde und deine eigene Gesundheit!

Los geht's: Führe deine Gemeinde zum Sieg! 👉 **Die Bewegungsrevolution**



Neues „Küchengespräch“: Wie funktioniert eine Bio-Schulküche?

Seit 2024 gibt es die Bunte Speiserei, die Bio-Schulküche in Hofstätten an der Raab. Gekocht wird dort für 60 Kinder (Schulkinder, aber auch Kindergartenkinder!), und das frisch, regional, saisonal und 100 % Bio. Wie das geht, wird uns Michaela Schneebacher im Küchengespräch erklären und auch gerne Fragen beantworten.

Anmeldung zum nächsten **👉 Küchengespräch** am 05. Mai von 14:30-16:00

Mit den „Küchengesprächen“ hat die Fach- und Koordinationsstelle für Ernährung im April ein neues Veranstaltungsformat, das sich an steirische Köch*innen/Wirtschaftsleiter*innen und an alle anderen Personen richtet, die mit Gemeinschaftsverpflegung zu tun haben, etabliert. Die Küchengespräche sind als ONLINE-Format konzipiert. Sie sind kostenlos, unabhängig und kompakt. Eine Fachperson aus der Praxis gibt einen kurzen Input. Im Anschluss gibt es Zeit für einen offenen Erfahrungsaustausch bzw. für Fragen und Diskussionen.


👉 **Nachlese** zum ersten Küchengespräch zum Thema: Kosten in der Gemeinschaftsverpflegung: Wie schaffe ich es, eine Win-Win-Situation herzustellen?

Weitere Termine zu den Küchengesprächen bzw. Fortbildungsmöglichkeiten finden Sie **👉 hier**



30-Tage-Fasten-Challenge

Im Rahmen der Modellregion für Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenz im Bezirk Liezen wurde in der Fastenzeit eine 30-tägige Challenge umgesetzt. Ziel war es, sich gesünder zu ernähren, mehr Bewegung zu machen und ganz nebenbei noch auf Zucker zu verzichten. Insgesamt 380 Teilnehmer*innen waren begeistert und erfolgreich bei der Sache. Und wie funktioniert? Eine Ernährungswissenschaftlerin gibt täglich einen Impuls auf Whats-App: praktische Tipps, Rezepte, Bewegungsimpulse und motivierende Reflexionsfragen.

Mehr Infos zum Projekt finden Sie auf  www.gesund-in-liezen.at

Kommunikationstraining: Geförderte Impulsworkshops

Aktuell gibt es für Gesundheitseinrichtungen die Möglichkeit, einen kostenlosen Kommunikations-Workshop mit einem/einer zertifizierten Kommunikationstrainer*in gemeinsam mit einem/einer Schauspielpatient*in umzusetzen. Das Angebot gilt für Mitarbeiter*innen in Gesundheitseinrichtungen und hilft Ihnen, herausfordernde Gespräche mit Patient*innen noch besser zu meistern.

Alle Informationen sowie das Bewerbungsformular finden Sie  [hier](#).

„Gesund informiert“ jetzt auch auf Instagram

Wir mischen die sozialen Medien auf – und zwar mit Gesundheitsinfos, denen man vertrauen kann. Deshalb gibt es „Gesund informiert“ jetzt auch auf Instagram. Sie finden uns unter [@gesund.informiert](https://www.instagram.com/gesund.informiert). Drücken Sie am besten gleich auf „folgen“. Hier bekommen Sie Videoausschnitte von Podcast-Aufnahmen, wir klären Mythen auf und nehmen Gesundheitstrends unter die Lupe.



CLARC – klimafreundliche & aktive Mobilität

Aktive Mobilität, also zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren, ist nicht nur gesund, sondern auch umweltfreundlich. Das Projekt CLARC ist eine Zusammenarbeit von FH JOANNEUM, Styria vitalis, Prime Mobility und der Radlobby ARGUS. Erforscht wird, was es in einer ländlichen Gemeinde alles braucht, um auch ohne Auto gut voranzukommen. Sei es die vorhandene Infrastruktur, der politische Wille und die Bereitschaft für Veränderungen bis hin zu den finanziellen Möglichkeiten einer Gemeinde. Die Voraussetzungen sind nicht in allen Gemeinden gleich, insofern bedarf es unterschiedlicher unterstützender Maßnahmen. Um diese Unterschiede zu erheben, wird im Rahmen des Projekts ein Messinstrument entwickelt und in drei Gemeinden erprobt.

Mehr Info  [Styria vitalis](#)



Das interdisziplinäre Projektteam von CLARC bestehend aus Vertreter*innen von FH JOANNEUM, Styria vitalis, Prime Mobility und der Radlobby ARGUS.



Zertifikatslehrgang „Sehen, Verstehen, Tun! Demenzbetreuung angstfrei!

In Kooperation mit dem Österreichischen Gesundheits- und Krankenpflegeverband, Landesverband Steiermark, konnte das Netzwerk Demenz Steiermark einen Lehrgang für Demenzbetreuung auf den Weg bringen.

Veranstaltungsort: Akademie für Gesundheitsberufe, Göstinger Straße 24, 8020 Graz

Zielgruppe: Heimhilfen, Fach- und Sozialbetreuer*innen, Diplom- und Sozialbetreuer*innen für Altenarbeit, Pflegeassistent*innen, Pflegefachassistent*innen, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen

Datum: 03.10.2025-17.01.2026, 4 Module/Blöcke berufsbegleitend

Kosten: € 895,00 inkl. Unterlagen

 **Weitere Informationen und Anmeldung**



HIV-Neudiagnosen steigen um über 13 Prozent

454 neue HIV-Diagnosen wurden in Österreich 2024 gestellt. Das ist ein Plus von 13,2 Prozent im Vergleich zum Jahr davor. 33 Diagnosen entfielen dabei auf die Steiermark. Das sind rund 13 Prozent weniger als im Vergleichszeitraum.

Aktuellen Schätzungen zufolge leben in Österreich rund 8.400 bis 9.000 Menschen mit HIV. Nur Menschen, die sich testen lassen, wissen ihren Status. In der Schätzung ist die Dunkelziffer der ungetesteten HIV-Positiven berücksichtigt. Acht bis neun neue HIV-Diagnosen pro Woche wurden 2024 in Österreich gestellt. Seit Jahren halten sich die Neudiagnosen pro Jahr zwischen 350 und 500.

Was braucht es?

Mehr Testangebote: Nur gefundene Infektionen können behandelt werden.

Mehr Bewusstsein: Von späten Diagnosen sind hauptsächlich heterosexuelle Menschen über 40 Jahre betroffen.

Mehr politischen Willen: Wir haben die Mittel, um die HIV-Pandemie zu beenden. Wir müssen sie nur einsetzen.



Online-Tagung Weltnichtrauchertag

Anlässlich des Weltnichtrauchertags veranstaltet VIVID - Fachstelle eine Online-Tagung. Unter dem Titel „Informiert bleiben: Aktuelles zu Tabak und Nikotin“ werden aktuelle Studien speziell für Gesundheitsberufe und alle, die im Gesundheitswesen arbeiten, aufbereitet. Die Tagung findet am 27. Mai online von 15.30 bis 17.00 Uhr statt. Der Weltnichtrauchertag wurde im Jahr 1987 von der WHO ins Leben gerufen und erinnert an das Sucht- und Schadenspotenzial von Tabak und Nikotin.

👉 [Mehr](#)

Jugendliche: Mehr E-Zigarette, weniger Alkohol

Neue Zahlen zum Substanzkonsum von Jugendlichen zeigen: Österreichische Schülerinnen und Schüler konsumieren im Vergleich zu früher etwas weniger Alkohol und Zigaretten, dafür deutlich mehr E-Zigaretten und Nikotinbeutel. Ein Viertel der 14- bis 17-Jährigen weist niedriges Wohlbefinden auf. Mehr

👉 [Mehr](#)



TrauDi Kinderrechtepreis

Das Kinderbüro, die Lobby für Menschen bis 14, vergibt auch in diesem Jahr wieder die TrauDi Kinderrechtepreise. Unter dem Motto „Gesundheit leben – Kindern Kraft und Stärke geben“ können Projekte und Initiativen eingereicht werden, die sich mit den Themenfeldern psychischer und physischer Gesundheit beschäftigen und dazu beitragen, Kindern ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen.

Noch bis 20. Juli können schulische und außerschulische Projekte eingereicht werden.

👉 [Infos](#)

TERMINE

- **05. bis 12. Mai: Dialogwoche Alkohol** mit zahlreichen Veranstaltungen über Alkohol, online und in Präsenz. 👉 [Details](#)
- **21. Mai: Brustgesundheit im Fokus** - Workshop mit Übungen von 18.00 bis 19.30 Uhr, im Frauengesundheitszentrum Graz mit Sophie Christin Hausberger, Heilmasseurin
Der Workshop ist kostenfrei. 👉 [Mehr Infos](#)

Anmeldung und Information: 0316 83 79 98, frauen.gesundheit@fgz.co.at

- **23. und 24. Mai: Blickwinkel Gesundheit – Leben mit Demenz**

Es erwartet Sie eine Wanderausstellung, die zeigt, was Demenz ist und gleichzeitig Ängste nimmt. Außerdem gibt es ein Interview mit Neurologin Dr.in Elisabeth Gruber und das berührende Theaterstück „Drinne bleibt's was war“ des Öblarner Festspiel-Esembles.
19:30 Uhr, ÖHA – Öblarner Haus für alle

- **Juni:**

Drittes Steirisches Demenzforum 2025 "Mensch sein und Mensch bleiben" am Mittwoch, **04. Juni 2025**, 09:00 Uhr - 16:00 Uhr, im Congress Graz, Schmiedgasse 2-4, 8010 Graz

Programm ab 5.Mai 🖱️ **online** abrufbar

Zur 🖱️ **Anmeldung**

„**Resilient in den Sommer**“ - GO-ON Suizidprävention Steiermark lädt zu einem besonderen Abend mit einem Mix aus Kabarett und Kurzfilmen. Menschen erzählen, wie sie persönliche Lebenskrisen gemeistert haben – offen, ehrlich und inspirierend.

05. Juni 2025 um 19:00 Uhr; Kirchenwirt in Landl



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Mai 2025

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: ©Gesundheitsfonds; ©ORF/Regine Schöttli; ©Canva/RobertKneschke; ©Clarc

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.