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

STEIRISCHE GESUNDHEITSZIELE

Newsletter März 2025

Man lernt nie aus ...

heißt es, und das stimmt wohl auch. Gerade nach den Semesterferien scheint das Angebot für Fort- und Weiterbildung auch im Gesundheitsbereich besonders groß zu sein: Von Fortbildungen zur Tabak- und Nikotinprävention, über einen Lehrgang zum Verpflegungsmanagement bis hin zum Thema Gender und Diversität ... das Angebot in der Steiermark ist bunt wie ein Frühlingsblumenstrauß.

Und natürlich steht gerade im März auch das Thema Frauengesundheit im Mittelpunkt! Informieren Sie sich gleich in unserem aktuellen Newsletter über alle Angebote.

Alkoholprävention am Arbeitsplatz

Häufig wissen Führungskräfte und Personalverantwortliche nicht, wie sie das sensible Thema „Alkoholprobleme“ in ihrem Betrieb ansprechen sollen. Unterstützung erhalten sie im Rahmen der Förderaktion „Mehr vom Leben für Betriebe“, die der Gesundheitsfonds in Kooperation mit Arbeiterkammer und Wirtschaftskammer Steiermark sowie der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt (AUVA) anbietet. Gemeinsam erstellen Profis mit den Unternehmen ein maßgeschneidertes Paket zur Alkoholprävention und helfen bei der Einführung im Betrieb.

Alle Informationen gibt es hier 👉 **Alkoholprävention: 6.000 Euro für steirische Betriebe - Weniger Alkohol – Mehr vom Leben**

Gesund informiert in der Fastenzeit

In der neuen Folge von „Gesund informiert“ geht es um Diäten, das Fasten und eine gesunde Ernährung ganz allgemein: Was ist der Unterschied? Welche Diäten gibt es? Was macht für mich Sinn? Zu Gast im Podcast sind Internist und Ernährungsmediziner **Dr. Meinrad Lindschinger** und Diätologin **Petra Pendl**. Sie erfahren, wie Sie ausgewogene Mahlzeiten gestalten können, machen einen virtuellen Rundgang durch ein Lebensmittelgeschäft und erfahren, wie Sie auch in der Kantine die gesündere Wahl treffen können.

Hier geht’s direkt zur Folge 👉 **#66 Fastenzeit**!

Was machen eigentlich die Frühen Hilfen?

Das erfahren Sie im „Gesund informiert“-Podcast: „Frühe Hilfen“ unterstützen Frauen und Familien in der Schwangerschaft, in der Zeit rund um die Geburt und in

den ersten Jahren mit Kleinkindern. Zu Gast im Podcast sind **Elisabeth Piwerka** und **Ingrid Haas-Haindl**. Beide arbeiten schon lange bei den „Frühen Hilfen“ und erzählen im Podcast aus der Praxis. Sie erfahren, wohin Sie sich bei Fragen und Problemen rund um Babys, Kinder und Familie wenden können, wie Sie als Oma oder Opa unterstützen können und wie Sie gut durch die erste Zeit mit dem neuen Familienmitglied kommen.

Hier geht’s direkt zur Folge 👉 **#65 Frühe Hillfen**

Alle zwei Wochen geht auf den Plattformen ORF Sound unter 👉 **www.orf.sound.at**“ , 👉 **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.

Frühjahrs-Offensive der Bewegungsrevolution: Startschuss mit neuer App und Fastenzeit-Specials inklusive Gewinne!

Der Winterschlaf ist vorbei! Mit einer brandneuen 👉 **App** ab 3. März, einer 👉 **Fastenzeit-Challenge** mit dazugehörigen „Bewegungsplan“ für die kommenden 40 Tage sowie tollem Gewinnspiel ab 5. März, einer darauffolgenden 👉 **Gemeinde-Challenge** und vielen anderen Ideen startet die Bewegungsrevolution so bewegt wie nie ins Frühjahr.

Entdecken Sie die neuesten Aktionen 👉 **www.diebewegungsrevolution.at**

Neue Ernährungspyramide

Aus welchen Lebensmitteln setzt sich eine ausgewogene Ernährung zusammen? Was hilft bei der Gewichtsreduktion? Antworten auf diese und viele andere Fragen bietet der Fonds Gesundes Österreich in seiner Ernährungsbroschüre. Die Broschüre beinhaltet Empfehlungen zur Ernährung in allen Lebensphasen. Darüber hinaus finden Sie auch Informationen über Lebensmittelallergien und Lebensmittelunverträglichkeiten sowie erklärende Angaben zur Lebensmittelkennzeichnung und Tipps, was Sie zur Eindämmung der Lebensmittelverschwendung beitragen können.
👉 **zur Broschüre**

Fortbildung für Ernährungsexpert*innen

Zu den steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung wird für Expert*innen wieder eine Schulung angeboten:

- 1. Schulungsblock 13. März 2025 08:30-12:30 Uhr (online)
- 2. Schulungsblock 27. März 2025 08:30-12:30 Uhr (online)

Mehr Info 👉 **online** oder direkt bei Mag. Martina Karla Steiner, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark 👉 **martina.steiner@gfstmk.at**

Verpflegungsmanagement: Ein kostenloser Lehrgang für Volks- & Mittelschulen mit Mittagsverpflegung

Die Ansprüche an die Mittagsverpflegung in Schulen steigen. Umso wichtiger wird das Zusammenspiel von Küche, Schulleitung, Lehrkörper, Nachmittagsbetreuung, Eltern und Erhalter.
Der von Styria vitalis konzipierte Lehrgang „Verpflegungsmanagement“ von 4. bis 25. April 2025 richtet sich an jene Personen in Schulen, die für die Mittagsverpflegung zuständig sind. Gemeinsam wird erarbeitet, wie sich gesunde und kindgerechte Speisepläne umsetzen lassen, welche hygienerechtlichen Vorgaben gelten, wer mit wem gut kommunizieren muss, wenn es um die Anlieferung, Aufbereitung und Ausgabe der Speisen geht, wie eine Schule zur Entwicklung von Geschmack und Essverhalten beitragen kann und welchen Einfluss die Atmosphäre und das Einhalten von Tischregeln beim Essen haben.

Der Lehrgang wird im Auftrag des 👉 **Gesundheitsfonds Steiermark** kostenlos angeboten, die Anzahl der Plätze aber begrenzt!

Infos und Anmeldung bis 25. März 2025 👉 **styriavitalis.at**

Steirischer Wegweiser Demenz

Seit Herbst 2022 hat sich die Steiermark verstärkt den Wirkungszielen der Österreichischen Demenzstrategie verschrieben. Die Umsetzung liegt in Händen der Psychiatrie-Koordinationsstelle im Gesundheitsfonds Steiermark. Mit dem Netzwerk Demenz Steiermark (Needs) wurde eine Task-Force gebildet, die die Bereiche stationäre und ambulante Versorgung sowie Selbsthilfe zusammenführt.

Über das Netzwerks soll Wissen bedürfnisorientiert vermittelt, Angst und Tabus abgebaut und Unterstützungsangebote erschlossen werden. Das ermöglicht Menschen mit Demenz ein möglichst langes und selbstständiges Leben zu Hause. Der damit verbundene Online-Wegweiser wurde nun überarbeitet. Er verbindet Wissen über die Erkrankung mit einer fragegeleiteten Suche und regionalen Angeboten entlang des Krankheitsverlaufs.

Mehr Infos 👉 **Wegweiser Demenz Steiermark**
Zur 👉 **Demenz-Koordinationsstelle**

Erfolgsfaktoren für gesunde Betriebe

Im Rahmen des österreichischen Qualitätsmanagementsystems in der BGF werden alle drei Jahre Betriebe mit einem Preis für qualitätsvolle BGF ausgezeichnet. 2023 wurde dieser BGF-Preis vom Österreichischen Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung bereits zum 9. Mal an nominierte Unternehmen unterschiedlicher Größe und aus verschiedenen Branchen verliehen. Das war anlassgebend, um der Frage nachzugehen, was Erfolgsfaktoren dieser Betriebe sind und was diese Betriebe – ganz im Sinne eines BGF-Preisträgers – besonders auszeichnet.

Zur 👉 **Broschüre "Erfolgsfaktoren für BGF"**

Endo-March

Im März stehen Frauenrechte und die Frauengesundheit im Fokus - mit dem internationalen Frauentag und dem Aktionsmonat zum Thema Endometriose. Der Endo-March setzt weltweit ein Zeichen für mehr Aufklärung über Endometriose. Starke Regelschmerzen, psychische Belastungen und viele Termine bei der Ärztin oder dem Arzt – aber keine Diagnose. Das beschreibt die Geschichte von vielen Betroffenen mit Endometriose. Sie ist eine der häufigsten Erkrankungen des Unterleibs bei Frauen. Zirka eine von zehn Frauen in Österreich leidet darunter.

Im Rahmen des Aktionsmonats bieten Veranstaltungen wertvolle Informationen für Betroffene, Angehörige und alle, die mehr über diese oft unterschätzte Erkrankung erfahren möchten:

- 08. März 👉 **Kongress von Endometriose Österreich (EndÖ)**
- 15. März 👉 **Infostand in der Grazer Innenstadt der Selbsthilfegruppe Endometriose**
- 26. März 👉 **Informationsabend des Frauengesundheitszentrums Graz und der Selbsthilfegruppe**

Bundesdrogenbericht 2024

Wie viele Menschen sind von Sucht betroffen? Welches Konsumverhalten herrscht vor? Was sind die Trends? Der jährlich erscheinende Bundesdrogenbericht gibt Antwort auf diese Fragen.

Insgesamt zeigt sich eine stabile, aber herausfordernde Drogensituation:

- risikoreicher Drogenkonsum hauptsächlich bei Opioiden (zB. Heroin) und hoher Mischkonsum
- zunehmende Alterung der opioidabhängigen Bevölkerung
- steigende Reinheit und Verfügbarkeit von Kokain
- Zunahme alternativer Nikotinprodukte bei Jugendlichen, wie E-Zigaretten und Nikotinbeutel
- Hochkonsumland bei Alkohol trotz Rückgängen bei problematischen Alkoholkonsum, alkoholassoziierten Erkankungen und Todesfällen
- mehr drogenbezogendeTodesfälle (256 in Österreich, 30 in der Steiermark); der Anteil der jungen Verstorbenen (unter 25 Jahre) liegt bei 25%
- digitale Verkaufswege (Darknet, Social Media) erschweren die Strafverfolgung und Zunahme des Online-Drogenhandels

Mehr Infos 👉 **Epidemiologiebericht Sucht 2024** und **Bericht zur Drogensituation 2024**

Neue Tagesklinik am Zentrum für Suchtmedizin

Am 31. Oktober 2024 eröffnete die neue Tagesklinik am Zentrum für Suchtmedizin am LKH Graz II (Standort Süd). Mit dieser Klinik reagiert das LKH auf den steigenden Bedarf an professioneller Hilfe für Menschen mit Suchterkrankungen und bietet eine niedrigschwellige Form der Betreuung. Gleichzeitig wird der Druck auf die stationären Einrichtungen verringert.

Die Tagesklinik richtet sich vor allem an Menschen mit Suchtproblemen im Bereich Alkohol, Sedativa und illegalen Substanzen. Es wird ein spezieller Fokus auf eine professionelle, aber auch sehr zugängliche Behandlung gelegt, die in den Alltag integriert werden kann. Bis zu zwölf Patienten können in der Tagesklinik gleichzeitig behandelt werden. Dies sorgt dafür, dass eine enge Betreuung möglich ist und die Patient*innen individuell gefördert werden können.

Mehr Infos 👉 **Zentrum für Suchtmedizin**

Fort- und Weiterbildung Nikotinentwöhnung und Nikotinberatung

Das IfGP bietet auch heuer wieder die Ausbildung zum/zur Expert*in im Bereich Tabak- und Nikotinabhängigkeit an. Das Angebot richtet sich an Ärzt*innen, Psycholog*innen und andere Gesundheitsberufe bzw. an alle, die Raucher*innen beim Ausstieg unterstützen möchten.

Mehr Infos 👉 **www.ifgp.at**

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

Doktorin Google und Co. Wie finde ich gute Infos für meine Entscheidung?

Sollte ich dieses Vitaminpräparat nehmen, zur Früherkennungsuntersuchung gehen, eine bestimmte Therapie beginnen oder nicht? Wenn Sie solche oder ähnliche Fragen beschäftigen, haben Sie vielleicht auch schon mal Doktorin Google dazu befragt.

Wahrscheinlich haben Sie eine Vielzahl an unterschiedlichen Empfehlungen gefunden. Welcher Information also trauen und sie zur Basis für die eigene Entscheidung machen? Um zu einer guten Entscheidung zu kommen, brauchen Sie Informationen, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen, die Fakten unverzerrt (also ohne Über- oder Untertreibung) darstellen und die verständlich und nützlich sind. Solche Informationen sind allerdings rar. Viel häufiger sind verzerrende oder falsche Informationen, die zu Trugschlüssen führen und der Gesundheit schaden können.

Erfahren Sie mehr dazu am Donnerstag, 3. April 2025, 18 bis 19 Uhr, online via Zoom, mit Ulla Sladek
👉 **Infos**

TERMINE

- **13. März:** Gesundheitscafé der Selbsthilfe Steiermark in Kooperation mit dem KH Elisabethinen zum Thema **Kleine Drüse, große Wirkung – Die Macht der Schilddrüse auf unser Leben.**

  Donnerstag, 13. März 2025, 17 – 19 Uhr
  KH Elisabethinen, Standort Eggenberg, Bergstraße 27, 8020 Graz
  Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich!
  Infos

- **14. März: KÖRPER*KUNST** - Sichtbar, wahrnehmbar, spür- und rezipierbar: Die AIDS Hilfe Steiermark verwandelt ihr Büro in einen Kunstraum. 14 Künstler*innen interpretieren das Thema und Anliegen der sexuellen Gesundheit in den Räumen der Aidshilfe Steiermark und erzählen in ihren Werken von Köperbildern, Selbstbildern, Identität, Rollenbildern, Krankheit, Genesung, Nähe und Zugehörigkeit.

  Vernissage KÖRPER*KUNST
  Freitag, 14. März | 17 – 20 Uhr
  Hans-Sachs-Gasse 3 | 8010 Graz

Der Eintritt zur Veranstaltung ist frei.
Einladung

- **25. März:** 2-tägiges Grundlagenseminar „Gewalt an Frauen im häuslichen Bereich“ für Mitarbeiter*innen von Beratungsstellen und sozialen Einrichtungen am 25. März 2025 von 10.30 Uhr bis 16.30 Uhr und am 26. März von 9.Uhr bis 16.30
  Infos und Anmeldung

- **25. März:** Workshop "Was würde ich wollen?" im Rahmen des **Projekt Pflegestützpunkt** von Radio Helsinki
  25.3.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
  Stadtteiltreff Mohoga, Moserhofgasse 51, Graz
  Infos

- **26. März:** kostenfreier Online-Workshop zum Thema Endometriose von 18.30 bis 20.30 Uhr via Zoom
  Anmeldung per Mail an **frauen.gesundheit@fgz.co.at**

- **April:** Lehrgang "Gender - Diversität - Intersektionalität" in 6 Modulen. Start ist im April. Anmedleschluss am 13. März 2025
  Infos und Anmeldung

GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK

Impressum
Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe März 2025
Herausgeber und Medieninhaber:
Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;
E-Mail: **gesundheitsziele@gfstmk.at**
Fotocredits: ©Gesundheitsfonds; ©ORF/Regine Schöttl; ©Bewegungsrevolution; ©Croce & Wir

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.