



**GESUNDHEITZIELE**  
STEIERMARK

**Newsletter März 2020**

### ***Der März lädt ein ...***

*Rechtzeitig mit dem meteorologischen Frühlingsbeginn bietet sich der März zum Fasten an: ob Fleisch-, Schokolade-, Plastik- oder Handy-Fasten - alles ist möglich! Der Gesundheitsfonds lädt Sie speziell zum Alkoholfasten ein. Außerdem möchten wir Sie dazu einladen, mehr Gemüse zu essen - mit den neuen Rezepten wird das jedenfalls ein Genuss.*

*Welche Angebote in der Steiermark der März in Sachen Gesundheitsförderung noch für Sie hat, erfahren Sie in der neuen Ausgaben unseres Newsletters.*

*Wir freuen uns auch auf Ihre Nachrichten an [gesundheitsziele@stmk.gv.at!](mailto:gesundheitsziele@stmk.gv.at)*



## **Fastenchallenge 2020 - 40 Tage ohne Alkohol**

Mit dem Aschermittwoch hat offiziell die Fastenzeit begonnen, die bis 9. April andauert. Seinem Körper etwas Gutes tun – um das geht es bei unserer Fastenchallenge. Machen Sie mit bei unserer Fastenchallenge 2020 und verzichten Sie 40 Tage lang auf Alkohol!

Wir verzichten in der Fastenzeit gemeinsam auf Alkohol. Auf Facebook können Sie Ihr Profilbild mit unserem Fastenchallenge-Rahmen aktualisieren und so ein Zeichen gegen übermäßigen Alkoholkonsum setzen. Auf Facebook und Instagram werden Sie auf unseren Accounts durch die Fastenzeit begleitet – mit vielen spannenden Fakten und Motivationstipps. Einfach Seiten liken und Up-to-date bleiben. Wir ziehen das gemeinsam durch!

Alle Infos gibt's unter [mehrvomleben.jetzt/fastenchallenge-2020/](https://mehrvomleben.jetzt/fastenchallenge-2020/)  
Mitmachen: [facebook.com/mehrvomleben.jetzt](https://facebook.com/mehrvomleben.jetzt)



40 Tage  
Alkohol fasten

WENIGER ALKOHOL  
MEHR  
VOM  
LEBEN  
😊



## Sei amol g'miasig - die ersten gedruckten Rezepte sind da!

Gemüse ist mehr als eine Beilage. Es ist Superfood, das außerdem einfach zuzubereiten ist. Daher präsentiert die Kampagne Rezepte und Tipps, damit jeder beim Gemüse Gas geben kann. Über 25 gmiasige, leicht zu kochende und auf ihre Praxistauglichkeit geprüfte **Rezepte** stehen derzeit schon zur Verfügung. 10 davon kann man gedruckt beim Gesundheitsfonds bestellen um sie beispielsweise in Kochkursen zu verwenden oder bei Veranstaltungen auszuteilen!

Steirische Pizza, Gemüsetorte mit Paprika-Käsekruste, Zeller-Nuss-Bolognese warten insbesondere auf Nachkocher!

Link zur Rezeptdatenbank: [gemeinsam-geniessen.at](http://gemeinsam-geniessen.at)



## Mehr-vom-Leben Förderung für Elternvereine

Der Gesundheitsfonds Steiermark vergibt im Zuge der Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ bis zu 700 Euro für Elternvereine, die einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol vorleben.

Eltern sollen eine Vorbildrolle einnehmen und klare Regeln im Umgang mit Alkohol bei Schulveranstaltungen vermitteln.

Steirische Elternvereine an Grundschulen, Mittelschulen, Allgemeinbildenden Höheren Schulen, Berufsbildenden Höheren Schulen und Polytechnischen Schulen können bis 24.4.2020 um die Förderung ansuchen.

Alle Unterlagen für die Förderung sind auf der Website [mehr-vom-leben.jetzt](http://mehr-vom-leben.jetzt) verfügbar.



## Neue Kurz-Broschüre zu den steirischen Mindeststandards

Im Zuge der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN wurde im Jänner 2020 eine neue Broschüre veröffentlicht. Sie dient zur Kurzinformation zu den steirischen Mindeststandards und kann insbesondere für die Information von Erhaltern bzw. Verantwortlichen in der Gemeinschaftsverpflegung (Gemeinden, Hausleitungen von Pflegeheimen, DirektorInnen, ...) verwendet werden.

Link: [www.gemeinsam-geniessen.at/Kurz-Broschüre](http://www.gemeinsam-geniessen.at/Kurz-Broschüre)



## Schulung „DAMIA — Der alte Mensch is(s)t anders

Auch heuer wird die erfolgreiche Schulung „DAMIA — Der alte Mensch is(s)t anders“ von der FH Joanneum in Graz angeboten.

Mit dieser interdisziplinären Schulung haben MitarbeiterInnen von Pflegeheimen die Möglichkeit, sich gezielt im Bereich Ernährung weiterzubilden.

Für 2020 stehen folgende Fortbildungsblöcke zur Verfügung:

Block A: 22.04.2020 (Tag 1) und dann 07.05.2020 (Tag 2) - jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr inkl. Mittagspause.

Block B: 08.06.2020 (Tag 1) und dann 24.06.2020 (Tag 2) - jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr inkl. Mittagspause.

Informationen zur Schulung und zu den Inhalten finden Sie unter [fh-joanneum.at/weiterbildung/interdisziplinaeres-ernaehrungsmanagement](http://fh-joanneum.at/weiterbildung/interdisziplinaeres-ernaehrungsmanagement)



## Steirische Digitalisierungsinitiative im Gesundheitsbereich!

Der digitale Wandel durchdringt immer mehr Lebensbereiche. Gerade im Gesundheitsbereich sind digitale Anwendungen an der Tagesordnung. Mit dem Einsatz der elektronischen Gesundheitsakte ELGA oder der Anwendung eMedikation haben sowohl behandelnde Ärztinnen und Ärzte als auch Patientinnen und Patienten einen besseren Überblick und mehr Informationen der eigenen Gesundheit. Die Steiermark ist in Sachen eHealth österreichweit Vorreiter. Diesen Vorsprung möchten wir weiter ausbauen und laden innovative Unternehmen ein, Konzepte zu entwickeln oder Projekte zu pilotieren, die nach einem erfolgreichen Abschluss steiermarkweit ausgerollt werden können. Im Rahmen dieses Calls können Interessierte ihre Konzepte/Projekte bis längstens Mittwoch, 15. April 2020, 12 Uhr, beim Gesundheitsfonds Steiermark einreichen.

Alle Informationen zu den Förderungsrichtlinien finden Sie unter:  
[www.gesundheitsfonds-steiermark.at/Seiten/Digital-Healthcare](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/Seiten/Digital-Healthcare)



## KIDS essen gesund: Jetzt als Projektvolksschule bewerben!

Sie möchten sich mit Ihrer Volksschule eineinhalb Jahre schwerpunktmäßig dem Thema Ernährung widmen? Styria vitalis begleitet Sie dabei kostenfrei im Rahmen des Projektes „KIDS essen gesund“. Gemeinsam wird erarbeitet, wie Sie das Thema gesund Essen & Trinken in all seinen Facetten in den Schulalltag integrieren können. Eine Workshopbörse macht die Vielfalt des Themas Ernährung sichtbar und soll damit Ideen- und Impulsgeber für Ihre Schule sein. Sie bekommen bei Bedarf Unterstützung beim Anlegen eines Schulgartens oder bei der Einführung bzw. Optimierung der Mittagsverpflegung. Für den Unterricht steht Ihnen eine Materialbox mit Arbeitsblättern, Übungen und Elternbriefen zur Verfügung und die Fortbildungen „Gesundheits- und Ernährungsbeauftragte/r“ und „Verpflegungsmanager/in“ machen Sie zukunftsfit!

Wenn Ihre Schule im Bezirk Graz, Hartberg-Fürstenfeld, Leibnitz, Liezen, Murau, Südost-Steiermark oder Weiz liegt und Sie in den letzten 5 Jahren kein umfassendes Ernährungsprojekt umgesetzt haben, dann bewerben Sie sich bis 30. März 2020 bei Styria vitalis als Projektschule!

Alle Infos: [styriavitalis.at/entwicklung-innovation/kids-essen-gesund/](http://styriavitalis.at/entwicklung-innovation/kids-essen-gesund/)



## Österreich holte bei Tabakkontrolle auf

Österreich hat in der europäischen Tabakkontrolle seinen Platz verbessert. Das ergab die „European Tobacco Control Scale 2019“, die die Rahmenbedingungen des Rauchens international vergleicht und im Februar 2020 in letzter Fassung veröffentlicht wurde. Statt dem ewigen letzten Platz Europas hat Österreich nun den 20. von 36 Plätzen und liegt damit im europäischen Mittelfeld. Vor allem das **Rauchverbot in der Gastronomie** führte zur Verbesserung.

Mehr: [www.vivid.at/wissen/tabak/rauchen-weltweit/european-tobacco-control-scale/](http://www.vivid.at/wissen/tabak/rauchen-weltweit/european-tobacco-control-scale/)

## Mango und Gummibärchen rauchen

Gummibärchen, Mango, Sweets, Schokolade, Minze, Kirsch und Rainbow: Auch in diesen und ähnlichen Geschmacksrichtungen werden **E-Zigaretten** angeboten. Sie sind besonders attraktiv für junge Menschen, wie Studien feststellten. Eine internationale **Kampagne** will ein Verbot dieser jugendtypischen Aromen erreichen.

Mehr: [vivid.at/news-aromatisierte-e-zigaretten](http://vivid.at/news-aromatisierte-e-zigaretten)



## VIVID goes „Mehr vom Leben“: Alkoholprävention im Lehrlingsbereich

Im Zuge der Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ bietet VIVID Betrieben, Lehrlingsheimen und Berufsschulen alkoholpräventive Maßnahmen in Form von Vorträgen, Seminaren, Workshops, Begleitung und fachlicher Beratung.

Lehrlinge stellen eine besondere Gruppe dar. Sie sind meist die Jüngsten im Betrieb und stehen beim Übergang von der allgemeinbildenden Schule zur beruflichen Ausbildung vor großen Veränderungen und Herausforderungen. Sie müssen neben den allgemeinen Entwicklungsaufgaben des Jugendalters auch den Einstieg ins Arbeitsleben bewältigen und sind dabei mit der Konsumwelt der Erwachsenen konfrontiert. Gleichzeitig nimmt die Kontrolle durch die Eltern ab. Substanzkonsum ist dabei eine häufige Antwort auf Überforderung und Verunsicherung. Untersuchungen zeigen, dass diesen Hürden leider zu oft mit Alkohol begegnet wird.

Es ist daher entscheidend, Lehrlinge bzw. deren Bezugspersonen in Ausbildungseinrichtungen über die Substanz Alkohol sachlich und altersadäquat zu informieren, für einen bewussteren Umgang mit Alkohol zu sensibilisieren und durch gezielte Maßnahmen dazu zu befähigen.

Interessierte Betriebe, Lehrlingsheime und Berufsschulen können sich unverbindlich informieren bzw. aus folgenden Angeboten wählen:

**Alkoholprävention im Lehrlingsbereich (PDF)**

Mehr Infos: [vivid.at/angebot/weniger-alkohol-mehr-vom-leben/](http://vivid.at/angebot/weniger-alkohol-mehr-vom-leben/)



## Termine

- **MINI MED** im März:

- "MINI MEDinitiative kompetent. informiert. Herz- und Lungengesundheit" am **5. März 2020** von **16:00 bis 20.00 Uhr** am MED CAMPUS Graz
- "Krebstherapie heute und morgen" am **12. März 2020** um **19.00 Uhr** am MED CAMPUS Graz
- "Hörstörungen im Alter - welche modernen Möglichkeiten gibt es?" am **26. März 2020** um **19.00 Uhr** am MED CAMPUS Graz
- "Fettleber vermeiden und Darmkrebs früh erkennen!" am **31. März 2020** um **19.00 Uhr** im Kulturhaus Knittelfeld

Alle Infos: [minimed.at](http://minimed.at)

- **Gesundheit zum Frühstück** am Samstag, **7. März 2020** von **9.00 bis 11.00 Uhr** – Hofwirt Seckau: "Da Opa is jo a potschert..." Warum sich nicht alles auswächst – Die sensomotorische Entwicklung & therapeutische Möglichkeiten.

Dr. Eva Mühlbacher (FA für Orthopädie und orthopädische Chirurgie) und Dr. Andreas Sammer (FA für Allgemeinchirurgie und Viszeralchirurgie)

- **Altern mit Zukunft - Kursreihe „Meine Gesundheit – meine Entscheidung“** in Judenburg am **11., 18. und 25. März 2020** jeweils von **14 bis 16:30 Uhr** im Pensionistenverband Österreich, Orststelle St. Georgen/Judenburg

Anmeldung bei Peter Holler unter [peter.holler@ifgp.at](mailto:peter.holler@ifgp.at) oder 05-02350-37934

Alle Infos: [alternmitzukunft.or.at/](http://alternmitzukunft.or.at/)

- **Informationsveranstaltung in Knittelfeld - Was ist Altern mit Zukunft?** Bei der Informationsveranstaltung erfahren Sie alles über die Hintergründe, Ziele und Angebote des Projekts für alle ab 60 Jahren.

Wann: **16. März 2020** von **17:00 bis 18:30 Uhr**

Wo: im **Haus der Vereine, Kleiner Saal** in **8720 Knittelfeld**

Anmeldung bei Silvia Lackner unter [altern.mit.zukunft@ifgp.at](mailto:altern.mit.zukunft@ifgp.at) oder 05-02350-37932

Alle Infos: [alternmitzukunft.or.at/](http://alternmitzukunft.or.at/)

- **Vorschau: Vom 24. – 25. April 2020** findet in Graz der **Österreichische Primärversorgungskongress 2020** statt. Thema: 5 Jahre Primärversorgungs-Reform - Erfahrungen aus Wissenschaft und Praxis, Empfehlungen an die Politik.

Alle Informationen zum Kongress und zur

Anmeldung: [primaerversorgung.org/veranstaltungen/](http://primaerversorgung.org/veranstaltungen/)

- **Vorschau: Die 22. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz** des FGÖ mit dem Titel „**Sozialer Zusammenhalt stärkt Gesundheit! Beiträge der Gesundheitsförderung**“ findet in Kooperation mit dem Steirischen Gesundheitsfonds am Dienstag, **12. Mai 2020** im Congress Graz statt.

Mehr Infos: [fgoe.org/fgoe-gesundheitsfoerderungskonferenz-2020](http://fgoe.org/fgoe-gesundheitsfoerderungskonferenz-2020)

- Im **Oktober 2020** startet der **10. ULG Public Health** an der MedUni Graz.

Alle Informationen zum Lehrgang und zur

Anmeldung: [www.medunigraz.at/public-health](http://www.medunigraz.at/public-health)



### **Impressum**

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe März 2020

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

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

Fotocredits: Croce & Wir

Newsletter abonnieren oder abmelden

Sollten Sie den Newsletter „Gesundheitsziele“ persönlich noch nicht erhalten bzw. an KollegInnen oder Interessierte weiterleiten wollen, bitten wir Sie, sich direkt anzumelden: [Newsletter](#)

[Anmeldung](#)

Falls Sie keine weitere Zusendung wünschen, klicken Sie bitte hier: [„Newsletter abmelden“](#)

Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.