

## **Kostenlose Ernährungsberatung vom Profi: Jetzt Plätze sichern!**

**Der Gesundheitsfonds Steiermark finanziert ein kostenfreies Ernährungsberatungsprogramm. Kontaktieren Sie die Diätologin in Ihrem Bezirk, um sich einen Beratungsplatz zu reservieren!**

Egal ob man sich einfach „nur“ fitter fühlen möchte oder ob einem der Arzt eine Gewichtsabnahme dringend empfohlen hat: Die Umsetzung einer gesünderen Ernährung im Alltag ist für viele Menschen eine Herausforderung. Auch stiften die unzähligen Diät- und Ernährungsratschläge in Büchern und im Internet oft mehr Verwirrung als Hilfe.

Auf ein verbesserungswürdiges Ernährungsverhalten lässt auch der Gesundheitsbericht 2020 für die Steiermark schließen: Er zeigt, dass weniger als die Hälfte der Steirer\*innen als normalgewichtig bezeichnet werden können (46,7 % haben Normalgewicht, 36 % haben Übergewicht, 15,3 % Adipositas, 2,0 % Untergewicht). Umso wichtiger daher eine professionelle Ernährungsberatung.

Das Programm „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – daheim und unterwegs“ bietet kostenlose Ernährungsberatungen in Ihrem Bezirk. Insbesondere richtet sich das Programm an jene Personen, die einen Bedarf an einer Ernährungsberatung haben, jedoch die finanziellen Mittel dafür nicht aufbringen können.

Das Programm wurde vom Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, beauftragt und wird im Rahmen der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN bis 2022 umgesetzt. Die Finanzierung erfolgt aus Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark sowie aus dem Gesundheitsförderungsfonds Steiermark.

### **Zwölf Diätologinnen in der ganzen Steiermark**

Umgesetzt wird das Programm von der Fachhochschule JOANNEUM, Institut Diätologie. Zwölf Diätologinnen stehen dafür in der Steiermark zur Verfügung. Zwei bis fünf persönliche Ernährungsberatungs-Stunden pro Behandlungsjahr können genutzt werden.

### **Wer darf das kostenfreie Programm in Anspruch nehmen?**

Das Programm ergänzt bestehende Ernährungsberatungsangebote und richtet sich speziell an Personen mit keinem bzw. geringem Einkommen oder einer Rezeptgebührenbefreiung. Das Angebot ist zudem besonders geeignet für übergewichtige Personen und Personen ab 60 Jahren.

### **Wie kommt man zu einem Termin?**

Um am Programm teilnehmen zu können, muss eine Terminvereinbarung direkt mit der zuständigen Diätologin vorgenommen werden. Handelt es sich um eine krankheitsbezogene Ernährungsberatung, wird eine ärztliche Überweisung benötigt.

Kontakt Diätologin für den Bezirk: Wenzl Carina, T: 0664 16 34 036

- ◆ Weitere Informationen zum Programm erhalten Sie unter:  
[www.fh-joanneum.at/ernaehrungsberatung](http://www.fh-joanneum.at/ernaehrungsberatung) oder unter [www.gemeinsam-genieessen.at](http://www.gemeinsam-genieessen.at).

## Neuer Podcast: Gesundheit ist jetzt hörbar!

„Gesund informiert“ gibt es ab sofort auch als Podcast. Der Gesundheitsfonds Steiermark versorgt Sie mit Fakten zum Thema Gesundheit.

Es ist schwer genug, Entscheidungen zu treffen. Noch mehr wenn es um die eigene Gesundheit geht. Umso wichtiger ist es, gut informiert zu sein. Jeden zweiten Freitag erscheint eine neue Folge, in der Expertinnen und Experten Gesundheits-Tipps mit Ihnen teilen. Unabhängig, werbefrei und kostenlos. Themen in den ersten „Gesund informiert“-Podcast-Folgen sind etwa Gemüse oder das Arztgespräch. Sie erfahren, ob Sie beim Arzt oder der Ärztin Fragen stellen sollen und auch, ob Sie unbedingt Spinat essen müssen, um sich gesund zu ernähren. Sie werden überrascht sein!

- ◆ Am besten gleich Reinhören und Podcast abonnieren auf allen gängigen Plattformen (Spotify, Google Podcasts, Apple Podcasts etc.):  
[www.gesund-informiert.at/podcast-gesundheit-ist-hoerbar](http://www.gesund-informiert.at/podcast-gesundheit-ist-hoerbar)

## Förderaktion Alkoholprävention: „Mehr vom Leben für Betriebe“ noch bis 1.12.2021

Mit bis zu max. € 6.000.- fördert der Gesundheitsfonds Steiermark Unternehmen in der Steiermark bei der Umsetzung von Maßnahmen zur Alkoholprävention im Betrieb.

Fragen wie

- „Was ist zu tun, wenn ein\*e Mitarbeiter\*in ein Suchtproblem hat?“
- Wie spreche ich Betroffene auf die Situation an?
- Wie gelingt ein verantwortungsbewusster Umgang im Betrieb?“

werden gemeinsam mit Expert\*innen bearbeitet und beantwortet.

Förderansuchen können **bis spätestens 01.12.2021** eingereicht werden.

- ◆ Alle Infos: [www.mehr-vom-leben.jetzt/foerderung-fuer-betriebe/](http://www.mehr-vom-leben.jetzt/foerderung-fuer-betriebe/)

### Rückfragehinweis:

Gesundheitsfonds Steiermark, Cornelia Kröpfl, BA MA  
Tel. +43 (0) 316 877-5416 oder E-Mail: [cornelia.kroepfl@gfstmk.at](mailto:cornelia.kroepfl@gfstmk.at)