

Informationen



STEIRISCHER ERNÄHRUNGS-KOMPASS



Broschüren



Beratung

Diese Broschüre hilft Ihnen bei der Suche nach

- ✓ steirischen Stellen, die Ernährungs-Beratung anbieten,
- ✓ guten Ernährungs-Informationen, die Sie kostenlos im Internet bekommen
- ✓ und guten Ernährungs-Informationen, die Sie als Druck-Version bestellen können.





Impressum



Herausgeber und Medieninhaber



Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz
Verantwortlich für den Inhalt: Mag.^a Martina Karla Steiner, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung

Grafische Gestaltung: TORDREI; Fotos: [www.bigshot.at/Christian Jungwirth](http://www.bigshot.at/ChristianJungwirth); istockphoto.com;
Lektorat: Mag. Werner Schandor; Übersetzung in Leicht Lesen: capito.



1. Auflage: Juli 2018

Die Inhalte des Folders entsprechen dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung.
Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Diese Broschüre wurde gedruckt im Rahmen der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN
aus den Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Steiermark.

**GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS**
STEIERMARK

Ein besonderer Dank ergeht an die Ärztekammer Steiermark sowie an die
Apothekerkammer Steiermark für die Unterstützung bei der Verteilung dieser Broschüre.



Weiters danken wir den hier genannten Institutionen und Programmen, die uns ihre Informationen zur Verfügung gestellt haben.

Inhalt



Allgemeine Informationen	5
Geprüfte und sichere Informationen über gesunde Ernährung	5
Persönliche Ernährungs-Beratung	6
Was kostet eine persönliche Ernährungs-Beratung?	7
Für wen ist eine Ernährungs-Beratung sinnvoll?	8
Wann ist Beratung oder Betreuung besonders sinnvoll?	9
Gut zu wissen über: BMI	10
Gut zu wissen über: Mangelernährung	11
Gut zu wissen über: Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten	12
Gut zu wissen über: Nahrungs-Ergänzungsmittel	13
Steirische Ernährungs-Beratungs-Angebote bzw. Informations-Angebote	15
Angebote für alle Steirerinnen und Steirer – unabhängig von der gesetzlichen Versicherung	15
Angebote für Versicherte von einzelnen gesetzlichen Versicherungen	37



TOMATEN AUF DEN AUGEN?



Geprüfte und sichere Informationen über gesunde Ernährung



Immer wieder kann man in Zeitungen oder Werbesendungen Aussagen über Ernährung lesen. Zum Beispiel: „Grüner Tee kann schädlich sein“ oder „Schlafmangel macht Übergewicht“.

Verunsichert Sie das? Das ist verständlich, denn diese Aussagen sind oft nicht richtig.

Die Donau-Universität Krems hat im Jahr 2015 eine Studie zu diesem Thema veröffentlicht. Die Studie hat ergeben, dass die österreichischen Medien sehr oft über Ernährung berichten, ohne wirklich die Fakten zu berücksichtigen. 60 Prozent der Berichte sind stark übertrieben. Nur 11 Prozent sind korrekt. Das ist bei allen Medien gleich.

DESHALB UNSER TIPP FÜR SIE

TIPP!

Vertrauen Sie nur geprüften und sicheren Ernährungs-Informationen!

Vertrauen Sie am besten nur Informationen von öffentlichen Stellen oder Fachgesellschaften!

Schauen Sie auf:

- **www.gesundheit.gv.at** / Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz
Die öffentliche Gesundheits-Website des Staates Österreich bietet Ihnen leicht verständliche Informationen rund um die Themen Gesundheit und Krankheit.
- **www.medizin-transparent.at** / Donau-Universität Krems
Diese Website überprüft für Sie, ob Medienberichte und Beiträge aus der Werbung wahr sind. Außerdem überprüft sie Behauptungen zum Thema Gesundheit.
- **www.gemeinsam-geniesen.at** / Gesundheitsfonds Steiermark
Diese Website ist von der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN. Hier finden Sie Ernährungs-Informationen zu allen Altersgruppen und Informationen zu steirischen Ernährungsangeboten.

Es gibt noch weitere Möglichkeiten:

In dieser Broschüre finden Sie Bestellmöglichkeiten für kostenlose Broschüren und Informationen über persönliche Ernährungs-Beratung. Sie können auch eine dieser sicheren Möglichkeiten nutzen.



Persönliche Ernährungs-Beratung



Oft gibt es Schlagzeilen, die sehr gut klingen. Zum Beispiel „5 kg weniger in einer Woche“ oder „Flacher Bauch in 3 Tagen“. Würden Sie sich das nicht auch wünschen?

Leider bringen solche Versprechungen statt der gewünschten Gewichtsabnahme nur Enttäuschung, weil es einen Jo-Jo-Effekt gibt. Bald hat man wieder das gleiche Gewicht wie vorher.

Wenn Sie Gewicht verlieren wollen, dann tun Sie es langsam. Und denken Sie daran: Weniger Gewicht ist nicht nur für die Figur gut. Das richtige Gewicht kann manche Krankheiten lindern. Weniger Gewicht kann auch dazu führen, dass Sie in bestimmten Fällen weniger Medikamente nehmen müssen.

DESHALB UNSER TIPP FÜR SIE



Die persönliche Ernährungs-Beratung

Falsche Ernährung kann zu Beschwerden und sogar **Krankheiten** führen. Wurde bei Ihnen eine Krankheit festgestellt, die auch durch falsche Ernährung kommen kann? Zum Beispiel: zu hoher Blutdruck, zu hohe Blutfettwerte, Zuckerkrankheit oder starkes Übergewicht?

- Lassen Sie sich von einer **Diätologin** oder einem **Diätologen** beraten! Dazu brauchen Sie vorher eine Überweisung durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Diätologinnen und Diätologen sind Fachleute für Ernährung. Sie haben jahrelang studiert und können deshalb zu diesem Thema besonders gut beraten.
- **Ärztinnen** und **Ärzte** können Sie auch direkt beraten. Das Diplom „Ernährungsmedizin“ der Akademie der Ärzte zeigt Ihnen, dass Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine spezielle Zusatzausbildung hat.



Aber es gibt noch **andere Gründe**, warum eine Ernährungs-Beratung sinnvoll ist. Wenn eine der folgenden Aussagen auf Sie zutrifft, sollten Sie ebenfalls über eine Ernährungs-Beratung nachdenken:

- Ich mache sehr viel Sport (Leistungssport).
- Ich bin übergewichtig, bin deshalb aber nicht krank.
- Ich bin schwanger oder ich stille.
- Ich bin unsicher bei der Ernährung meines Kindes.

In diesen Fällen passen nicht nur Ärztinnen und Ärzte oder Diätologinnen und Diätologen für eine Beratung. Sie können auch zu einer **Ernährungs-Wissenschaftlerin** oder einem **Ernährungs-Wissenschaftler** gehen. Diese Fachleute haben an einer Universität studiert und sind gut für Beratungen geeignet.

INFORMATION

Persönliche Ernährungs-Beratung dürfen nur Fachleute mit einer speziellen Ausbildung machen. Achten Sie auf die Berufsgruppen, die bei diesem Tipp genannt sind. Achten Sie sonst auf den Gewerbeschein „Lebens- und Sozialberatung, eingeschränkt auf Ernährungs-Beratung“.

Was kostet eine persönliche Ernährungs-Beratung?



Die österreichische Sozialversicherung bietet Ernährungs-Beratung, Schulungen und Vorträge an. Wenn Sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen, sind diese Angebote **kostenlos**. Die Voraussetzungen sind unterschiedlich. Informieren Sie sich zu den kostenlosen Angeboten ab Seite 18.

Wenn Sie in einem Krankenhaus oder in einer Kuranstalt von einer Diätologin oder einem Diätologen betreut werden, ist diese Beratung während des Aufenthalts **kostenlos**.

Außerdem bietet die Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN **kostenlose** Ernährungs-Beratung. Erfahren Sie mehr über dieses Angebot auf Seite 17.

Wenn Sie sich von freiberuflichen Ernährungs-Beraterinnen oder Ernährungs-Beratern beraten lassen, müssen Sie die Kosten meist **selbst bezahlen**.

Unter Umständen bezahlen private Zusatzversicherungen bestimmte Beratungskosten.



Für wen ist eine Ernährungs-Beratung sinnvoll?



Eine Ernährungs-Beratung ist nicht nur für Menschen mit Gewichts-Problemen wichtig.

Eine Ernährungs-Beratung kann eigentlich für **alle Steirerinnen und Steirer** sinnvoll sein. Untersuchungen zeigen, dass wir viel zu wenig Gemüse und Obst sowie Vollkorn-Produkte essen. Dafür essen wir zu viel Fleisch, Fleischprodukte und Salz.

Wegen dieser falschen Ernährung nehmen wir zu wenige gesundheitsförderliche Nahrungs-Anteile zu uns. Zum Beispiel Ballaststoffe. Wir nutzen die Möglichkeiten nicht, die eine gesunde Ernährung bringen würde.

Das kann Folgen haben:

- weniger Leistungsfähigkeit
- Müdigkeit
- Probleme mit der Konzentration
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Dickdarmkrebs



Wann ist Beratung oder Betreuung besonders sinnvoll?



- **Übergewicht mit Begleiterkrankungen** – BMI über 25
 Zum Beispiel:
 - zu hohe Blutfette (Hyperlipidämie)
 - zu hoher Blutzucker oder Zuckerkrankheit (Diabetes)
 - zu hoher Blutdruck (Hypertonie)
- **Sehr starkes Übergewicht** – Adipositas, BMI über 30
- **Mangelernährung**, vor allem bei älteren Menschen
- **Nahrungsmittel-Allergien**
- **Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten**
 Zum Beispiel:
 - Fructose-Intoleranz: wenn man Fructose nicht gut verträgt
 - Laktose-Intoleranz: wenn man Milchzucker nicht gut verträgt
 - Histamin-Intoleranz: wenn man Histamin nicht gut verträgt
- **Knochenschwund oder Osteoporose**
- **Erkrankungen von Magen oder Darm**
 Zum Beispiel:
 - Zöliakie: wenn man kein Gluten verträgt
- **Erhöhte Harnsäure** oder Gicht
- **Krebs-Erkrankungen**
- **Nieren-Erkrankungen**



Gut zu wissen über: BMI



BMI ist die Abkürzung für **B**ody-**M**ass-**I**ndex. Der BMI ist ein Richtwert für das Verhältnis von Körpergröße und Gewicht. Man berechnet den BMI so:

BMI

Körpergewicht dividiert durch Körpergröße zum Quadrat.

Beispiel: Sie wiegen 82 Kilogramm und sind 1,70 Meter groß. ► $82 : (1,70 \times 1,70) = 28,4$

Einstufung nach dem BMI bei Menschen von 18 bis 65 Jahren:

- Untergewicht: wenn der BMI unter 18,5 liegt
- Normalgewicht: wenn der BMI zwischen 18,5 und 24,9 liegt
- Übergewicht: wenn der BMI zwischen 25 und 29,9 liegt
- Adipositas (starkes Übergewicht): ab einem BMI von 30

Einstufung nach dem BMI bei Menschen über 65 Jahren:

- Untergewicht: wenn der BMI unter 20 liegt
- Risiko einer Mangelernährung: wenn der BMI zwischen 20 und 21,9 liegt
- Normalgewicht: wenn der BMI zwischen 22 und 26,9 liegt
- Übergewicht: wenn der BMI zwischen 27 und 29,9 liegt
- Adipositas (sehr starkes Übergewicht): ab einem BMI von 30

Es ist aber nicht nur wichtig, auf die Figur zu schauen und weniger zu essen.
Es ist vor allem wichtig, darauf zu achten, was man isst.

Beispiel für einen optimalen Hauptspeisen-Teller:



- Saisonales Gemüse und/oder Obst
- Kohlenhydrathaltige Produkte (Nudeln, Erdäpfel, Reis, Mehl bzw. daraus hergestellte Speisen wie z. B. Nockerl oder Brot – am besten in Vollkornqualität)
- Eiweißhaltige Produkte (Milch/Milchprodukte, Ei, Fisch, Fleisch/Wurstwaren, Tofu oder ein entsprechendes Produkt)

Gut zu wissen über: Mangelernährung

WUSTEN SIE, ...

- ... dass Mangelernährung nicht nur heißt, dass jemand zu wenig isst? Mangelernährung kommt auch von falscher Ernährung. Zu Mangelernährung kommt es zum Beispiel, wenn ein Mensch kaum Gemüse, Obst und Vollkornprodukte isst.
- ... dass Übergewicht zwar ein wichtiges Gesundheitsthema ist, aber dass wir auch auf Mangelernährung achten müssen?
- ... dass für die Überprüfung der richtigen Ernährung nicht nur das Körpergewicht wichtig ist? Schlanke oder untergewichtige Menschen können genauso an einer Mangelernährung leiden wie übergewichtige oder stark übergewichtige Menschen.
- ... dass vor allem ältere Menschen von Mangelernährung betroffen sind? Ältere Menschen essen oft zu wenig, weil sie bestimmte Krankheiten oder Beeinträchtigungen haben. Zum Beispiel Probleme beim Kauen und Schlucken. Die Folge ist ein Mangel an wichtigen Nährstoffen. Auch Gewichts-Verlust wegen einer Krankheit kommt häufig vor.

INFORMATION

Man kann Essen auch als Medizin sehen.

Wenn der Ernährungs-Zustand passt, können wir Krankheiten und Operationen besser überstehen. Wir sind dadurch auch für den Alltag besser gerüstet.





Gut zu wissen über: Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten



WUSTEN SIE, ...

- ... dass Nahrungsmittel-Unverträglichkeit meistens keine Allergie ist?
- ... dass zwar viele Methoden angeboten werden, um eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit festzustellen, aber viele davon nicht funktionieren? Zum Beispiel funktioniert der Immunglobulin-G-Test nicht. Das Testergebnis kann täuschen.
- ... dass immer eine Ärztin oder ein Arzt feststellen muss, ob eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit vorliegt?
- ... dass man nicht einfach so selbstständig eine Diät machen sollte? Wenn man die falschen Lebensmittel weglässt, besteht das Risiko einer schlechten Versorgung mit manchen Nährstoffen.
- ... dass bei einer Unverträglichkeit eine Ernährungs-Beratung helfen kann, die richtigen Lebensmittel auszusuchen? Wenn man nicht alles essen darf, muss man besonders darauf achten, dass man genug Nährstoffe zu sich nimmt. Zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- ... dass eine Ernährungs-Beratung auch hilft, wenn keine Unverträglichkeit festgestellt wird, die Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Blähungen aber trotzdem bleiben? In diesem Fall ist ein Ernährungs-Tagebuch auf jeden Fall notwendig. Darin muss stehen: Was habe ich gegessen? Welche Beschwerden hatte ich danach?



Eine Vorlage für
ein Ernährungstagebuch
finden Sie auf
www.gemeinsam-geniessen.at

Gut zu wissen über: Nahrungs-Ergänzungsmittel

WUSSTEN SIE, ...

- ... dass unsere Böden gut sind und unsere normalen Lebensmittel alle wichtigen Nährstoffe enthalten?
- ... dass Nahrungs-Ergänzungsmittel eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung **NICHT** ersetzen können?
- ... dass Nahrungs-Ergänzungsmittel für Leistungs-Sportlerinnen und Leistungs-Sportler, Seniorinnen und Senioren, Schwangere und stillende Mütter aber wichtig sein können?
- ... dass eine Ärztin oder ein Arzt feststellen muss, ob jemand Nahrungs-Ergänzungsmittel braucht?
- ... dass viele Nahrungs-Ergänzungsmittel nicht viel helfen, sondern auch schaden können? Wenn man zu viel von bestimmten Inhaltsstoffen zu sich nimmt, kann das starke Nebenwirkungen haben. Ein solcher Inhaltsstoff ist zum Beispiel Beta-Carotin.
- ... dass Nahrungs-Ergänzungsmittel rechtlich nicht wie Medikamente geregelt sind, sondern wie Lebensmittel?

INFORMATION



Wenn Sie sich für Nahrungs-Ergänzungsmittel interessieren, lassen Sie sich von

- einer Ärztin oder einem Arzt
- oder in einer Apotheke beraten.

Kaufen Sie vor allem keine exotischen Produkte aus dem Internet!





HÖREN SIE
AUF DIE
RICHTIGEN TÖNE!





Steirische Ernährungs- Beratungs-Angebote bzw. Informations-Angebote

.....

- ➔ Angebote für alle Steirerinnen und Steirer – unabhängig von der gesetzlichen Versicherung



ORGANISATION ODER PROGRAMM

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN

ANGEBOT FÜR

alle Steirerinnen und Steirer. Auch für steirische Einrichtungen, in denen viele Menschen Essen bekommen. Zum Beispiel Kindergärten, Pflegeheime oder Betriebskantinen.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Durch dieses Programm bekommen Sie **kostenlose** Ernährungs-Informationen. Es hilft Ihnen außerdem bei der Suche nach steirischen Ernährungs-Expertinnen und Ernährungs-Experten.

Über die steirische Gesundheits-Datenbank können Sie Angebote von freiberuflichen Ernährungs-Expertinnen und Ernährungs-Experten oder auch von steirischen Diät-Ferienangeboten und Diät-Camps abrufen.

→ www.gemeinsam-geniessen.at → Service → Regionale Beratungsangebote

Auf der Website finden Sie außerdem **kostenlose** Broschüren und viele Rezepte für gut schmeckende und gesundheitsförderliche Speisen – auch für Kinder.

→ www.gemeinsam-geniessen.at → Service → Kostenlose Ernährungsbroschüren

→ www.gemeinsam-geniessen.at → Service → Gesunde Rezepte

KONTAKT

Organisation: Gesundheitsfonds Steiermark
Fach- und Koordinationsstelle Ernährung

Ansprechperson: Mag.^a Martina Karla Steiner

Telefon: 0316 877 - 48 46

E-Mail: martina.steiner@stmk.gv.at

Web: www.gemeinsam-geniessen.at



Ernährung-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten

ORGANISATION ODER PROGRAMM

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN daheim und unterwegs

ANGEBOT FÜR

alle Steirerinnen und Steirer. Insbesondere für Personen mit Übergewicht und für ältere Personen.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Das Programm „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN daheim und unterwegs“ bietet eine kostenlose Ernährungs-Beratung in Ihrer Region – außerhalb von Graz.

Das Angebot enthält:

- **kostenlose** Beratung für kranke Menschen nach einer Überweisung durch die Ärztin oder den Arzt
- **kostenlose** vorbeugende Ernährungs-Beratung mit Themen zu gesunder Ernährung

Voraussetzungen:

- Sie müssen einen Termin vereinbaren.
- Unter Umständen eine Überweisung von der Ärztin oder dem Arzt.
- Unter Umständen ein aktueller Blutbefund.

KONTAKT

Organisation: FH JOANNEUM, Institut Diätologie
Ansprechperson: Manuela Hatz, M. Ed.
Telefon: 0664 80 45 367 69
E-Mail: ernaehrungsberatung@fh-joanneum.at
Web: www.fh-joanneum.at/ernaehrungsberatung



Ernährungs-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Steiermärkische Gebietskrankenkasse – STGKK

ANGEBOT FÜR

alle Versicherten ab dem 17. Geburtstag von allen Versicherungen.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die Steiermärkische Gebietskrankenkasse bietet in Graz **kostenlose diätologische Beratung bei verschiedenen Erkrankungen** an.

Voraussetzung:

- Sie müssen bei der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse einen Termin ausmachen.
Zeiten: Montag bis Freitag von 6.30 bis 14 Uhr
Telefon: 0316 80 35 - 55 21
- Sie brauchen einen Überweisungsschein einer Ärztin oder eines Arztes des Fachärzteeentrums der STGKK in Graz, Friedrichgasse 18, 8010 Graz.

Ambulatorium für Interne Erkrankungen

Leitstelle, 2. Stock

Montag, Dienstag, Donnerstag: 6.45 bis 14 Uhr, Mittwoch: 6.45 bis 17 Uhr,

Freitag: 6.45 bis 13.45 Uhr

- Wenn Sie nicht im Fachärzteezentrum in Graz in Behandlung sind, brauchen Sie einen Überweisungsschein von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt und neue Befunde zu Ihrer Erkrankung. Die Befunde dürfen nicht älter als 2 Monate sein. Kommen Sie mit dem Überweisungsschein und den Befunden eine Stunde vor Ihrem Termin ins Ambulatorium für Interne Erkrankungen. Dort bekommen Sie dann den hausinternen Überweisungsschein.

Achtung! Ohne den hausinternen Überweisungsschein können Sie leider nicht betreut werden.

Die GKK bietet auch **kostenlose Ernährungs-Beratungen zum Thema gesunde Ernährung** an. Diese sind auch ohne Zuweisung von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt möglich.

Diese Ernährungs-Beratungen finden zu folgenden Zeiten statt:

- jeden 1. Montag im Monat immer von 9 bis 11 Uhr und
- jeden 1. Mittwoch im Monat immer von 14 bis 16 Uhr

Voraussetzung: Bitte machen Sie einen Termin aus!

Ernährungs-Broschüren liegen zur **freien Entnahme** im Haus der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse auf. Sie können diese Broschüren auch im Internet bestellen.

→ www.stgkk.at → Aktuell und Service → Bestellservice → Broschüren anfordern.

Zum Beispiel können Sie bei der STGKK folgende Broschüren bestellen:

- Bluthochdruck. Versalzen Sie sich Ihre Gesundheit nicht!
- Bringen Sie Schwung in Ihren Stoffwechsel! Ernährungstipps bei metabolischem Syndrom
- Der Weg zu einem leichteren Leben – Ernährungs-Empfehlungen bei Übergewicht
- Gesunde Ernährung zu Hause und am Arbeitsplatz
- Gesunde Küche – G'schmackige Rezepte einfach zubereitet
- Iss was Xunds. Jugend is(s)t aufgeklärt – Ernährungstipps für Jugendliche
- Osteoporose. Sorgen Sie vor – Ihren Knochen zuliebe

KONTAKT

Organisation: Steiermärkische Gebietskrankenkasse
Telefon: 0316 80 35 - 55 21
E-Mail: ernaehrungsberatungsstelle@stgkk.at
Web: www.stgkk.at



Ernährungs-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Stadt Graz, Gesundheitsamt

ANGEBOT FÜR

Grazerinnen und Grazer sowie Grazer Einrichtungen

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die Stadt Graz bietet eine **kostenlose Ernährungs-Beratung** an.

Angeboten wird:

- vorbeugende Ernährungs-Beratung: Gesunde Ernährung für jede Altersstufe
- Ernährungs-Therapie für Erwachsene und Kinder: zum Beispiel bei Übergewicht, zu wenig Gewichtszunahme, schlechten Blutwerten, Diabetes, Gicht, Magen-Darm-Erkrankungen oder Nieren-Erkrankungen.

Die Ernährungs-Beratung findet grundsätzlich immer am Freitag ab 15 Uhr statt.

Bitte machen Sie auf jeden Fall einen Termin aus!

Für weitere Informationen bzw. für eine Termin-Vereinbarung kontaktieren Sie bitte das Gesundheitsamt.

KONTAKT

Organisation: Stadt Graz, Gesundheitsamt

Ansprechperson: Mag.^a (FH) Kathrin Konrad

Telefon: 0316 872 - 32 44

E-Mail: kathrin.konrad@stadt.graz.at

Web: www.graz.at



Ernährungs-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten

ORGANISATION ODER PROGRAMM

Stadt Graz, Amt für Jugend und Familie

ANGEBOT FÜR

Grazer Kinder im Pflichtschulbereich

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die Stadt Graz bietet eine **kostenfreie ernährungsmedizinische** Beratung für Grazer Kinder im Pflichtschulbereich und deren Eltern an.

Angeboten wird:

- Besprechung der aktuellen Situation (Ernährung, Freizeitverhalten).
- Individuelle Beratung zur Ernährung.
- Bewegungsmotivation.

Voraussetzung:

Sie müssen telefonisch einen Termin vereinbaren.

KONTAKT

Organisation: Stadt Graz, Amt für Jugend und Familie

Ansprechperson: Dr.ⁱⁿ Ines Pamperl

Telefon: 0316 872 - 46 23

E-Mail: aerztl.jugend@stadt.graz.at

Web: www.graz.at



Ernährung-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten



ORGANISATION ODER PROGRAMM

„Richtig essen von Anfang an!“ Steiermark (STGKK)

ANGEBOT FÜR

Eltern und werdende Eltern sowie nahe Bezugspersonen und interessierte Personen.
Das Angebot ist für Versicherte von allen Versicherungen.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Expertinnen und Experten halten bei diesem Programm **kostenlose** Workshops zum Thema gesundes Essen und Trinken ab.

Es gibt folgende Workshops:

- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Babys erstes Löffelchen – Ernährung im 1. Lebensjahr
- Gemüsetiger ALARM – Ernährung der ein- bis dreijährigen Kinder

Die Workshops werden in allen steirischen Bezirken angeboten. Alle Workshops sind kostenlos und dauern ca. 3 Stunden. Die STGKK bietet auch Beratung rund um Ernährung in Kleingruppen an.

Voraussetzung:

Wenn Sie an einem dieser Workshops teilnehmen wollen, müssen Sie sich anmelden.

Anmeldung: Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr.

Telefon: 0316 80 35 - 11 31 oder E-Mail: richtigessen@stgkk.at

Weitere Informationen über das Programm finden Sie hier: → www.stgkk.at/richtigessen

KONTAKT

Organisation: Steiermärkische Gebietskrankenkasse

Telefon: 0316 80 35 - 11 31

E-Mail: richtigessen@stgkk.at

Web: www.stgkk.at/richtigessen



Ernährung-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten

ORGANISATION ODER PROGRAMM

Österreichische Krebshilfe Steiermark

ANGEBOT FÜR

Krebspatientinnen und Krebspatienten

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die Krebshilfe Steiermark bietet auf dem Gebiet der Ernährung kostenlose Hilfe für Krebspatientinnen und Krebspatienten und pflegende Angehörige.

Die Ernährungs-Beratung ist **kostenlos**. Sie brauchen keine e-card.

Auf der Website der Krebshilfe finden Sie auch die Broschüren „Ernährung bei Krebs“ und „Gesunde Ernährung“.

Die Broschüren können Sie hier downloaden:

→ www.krebshilfe.at → Service → Broschüren

KONTAKT

Organisation: Österreichische Krebshilfe Steiermark

Telefon: 0316 47 44 33 - 0

E-Mail: office@krebshilfe.at

Web: www.krebshilfe.at



ÖSTERREICHISCHE
KREBSHILFE
STEIERMARK



Ernährungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten



ORGANISATION ODER PROGRAMM

herz.leben – Bluthochdruckschulung

ANGEBOT FÜR

alle steirischen Patientinnen und Patienten mit zu hohem Blutdruck von allen Versicherungen.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Wenn eine Ärztin oder ein Arzt bei Ihnen zu hohem Blutdruck festgestellt hat, gibt es für Sie das Programm „herz.leben“. Sie können an einer Schulung teilnehmen, bei der es auch um Ernährung geht.

Kosten: 11 Euro pro Person

Voraussetzung: Anmeldung bei einer Schulungsärztin oder einem Schulungsarzt.

Sie können sich direkt bei einer Ärztin oder einem Arzt zu einer Schulung anmelden. Informationen, welche Ärztinnen und Ärzte in Ihrer Umgebung Schulungen abhalten, erhalten Sie bei der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse.

Sie haben aber auch die Möglichkeit, einen Kurs in der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse in Graz zu besuchen.

KONTAKT

Organisation: Steiermärkische Gebietskrankenkasse

Ansprechperson: Sabine Deutscher

Telefon: 0316 80 35 - 17 85

E-Mail: sabine.deutscher@stgkk.at

Ansprechperson: Sabine Rudolf

Telefon: 0316 80 35 - 51 11

E-Mail: sabine.rudolf@stgkk.at

Web: www.stgkk.at/herzleben

herz.leben



Ernährung-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten

ORGANISATION ODER PROGRAMM

„Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“

ANGEBOT FÜR

alle steirischen Diabetikerinnen und Diabetiker Typ 2 von allen Versicherungen.

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Wenn eine Ärztin oder ein Arzt bei Ihnen Diabetes mellitus Typ 2 festgestellt hat, gibt es für Sie das Programm „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“. Sie können an einer Schulung teilnehmen, bei der es auch um Ernährung geht.

Kosten: 10,90 Euro pro Person

Voraussetzung: Anmeldung bei einer Schulungsärztin oder einem Schulungsarzt. „Therapie Aktiv“-Ärztinnen und -Ärzte finden Sie unter:

→ www.diabetes.therapie-aktiv.at → Patienten → Therapie Aktiv ÄrztInnen

KONTAKT

Organisation: Steiermärkische Gebietskrankenkasse

Ansprechperson: Sabine Deutscher

Telefon: 0316 80 35 - 17 85

E-Mail: sabine.deutscher@stgkk.at

Ansprechperson: Sabine Rudolf

Telefon: 0316 80 35 - 51 11

E-Mail: sabine.rudolf@stgkk.at

Web: www.diabetes.therapie-aktiv.at



Ernährung-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Die Ärztekammer Steiermark

ANGEBOT FÜR

alle Steirerinnen und Steirer

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Auf der Website der Ärztekammer Steiermark finden Sie Allgemeinmedizinerinnen und Allgemeinmediziner, aber auch Fachärztinnen und Fachärzte, die Ernährungsmedizin als Privatleistung anbieten. Sie können auch nach dem Zusatzdiplom „Ernährungsmedizin“ suchen.

→ www.aekstmk.or.at/46

Auf der Website www.styriamed.net finden Sie die Ärztinnen und Ärzte der regionalen Verbände. Hier finden Sie als Zusatzinformation auch die Bereitschafts-Dienste.

→ www.styriamed.net

KONTAKT

Organisation: Ärztekammer für Steiermark

Telefon: 0316 80 44 - 0

E-Mail: aek@aekstmk.or.at

Web: www.aekstmk.or.at



**Die Ärztekammer
Steiermark**



Ernährung-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten

ORGANISATION ODER PROGRAMM

Frauengesundheitszentrum

ANGEBOT FÜR

alle Steirerinnen und Steirer mit Essproblemen

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Auf der Website des Frauengesundheitszentrums finden Sie unter anderem die Broschüre „Leitfaden bei Essproblemen“. Darin gibt es auch eine Übersicht über alle Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige im Bereich Essprobleme. Zu Essproblemen gehören zum Beispiel Magersucht, Ess-Brech-Sucht und Ess-Sucht.

Download der Broschüre unter:

→ www.frauengesundheitszentrum.eu → Infos → Essprobleme

KONTAKT

Organisation: Frauengesundheitszentrum
Ansprechperson: Monika Vucsak
Telefon: 0316 83 79 98
E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at
Web: www.frauengesundheitszentrum.eu

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
beraten, begleiten, bewegen



Ernährung-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz – BMASGK

ANGEBOT FÜR

alle Menschen in Österreich

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Beim Broschüren-Service des Bundesministeriums können Sie viele **kostenlose** Broschüren über gesunde Ernährung bestellen.

Das Angebot enthält:

- Ernährungs-Broschüren für alle Altersgruppen, vom Baby bis zum älteren Menschen. Die Broschüren gibt es in mehreren Sprachen.
- Sie können ein Plakat mit der österreichischen Ernährungs-Pyramide bestellen.
- Sie können Broschüren mit Rezepten für schmackhafte und gesunde Gerichte bestellen.

Telefonisch erreichen Sie das Broschüren-Service von Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr.
Telefon: 01 711 00 - 86 25 25

Sie können alles auch online bestellen.

→ www.bmgf.gv.at → Service → Broschüren

KONTAKT

Organisation: **Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz – BMASGK**

Telefon: 01 711 00 - 86 25 25

E-Mail: broschuerenservice@sozialministerium.at

Web: <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/>
<https://www.bmgf.gv.at/>

 **Bundesministerium**
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz



Ernährungs-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten

ORGANISATION ODER PROGRAMM

Fonds Gesundes Österreich – FGÖ
Ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

ANGEBOT FÜR

alle Menschen in Österreich

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Sie können beim Fonds Gesundes Österreich einen **kostenlosen** Ernährungs-Folder und eine **kostenlose** Ernährungs-Broschüre bestellen.

In der Broschüre finden Sie Informationen über

- ausgewogene Ernährung,
- Möglichkeiten zum Abnehmen,
- Lebensmittel-Unverträglichkeiten,
- Bedeutung der Kennzeichnungen von Lebensmitteln.

Bestellung und Download unter:

→ www.fgoe.org → Services → FGÖ Publikationen downloaden / bestellen → Broschürenbestellung

KONTAKT

Organisation: FGÖ – Fonds Gesundes Österreich
Telefon: 01 89 504 00
E-Mail: fgoe@goeg.at
Web: www.fgoe.org



Fonds Gesundes
Österreich



Ernährungs-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Kammer für Arbeiter und Angestellte in der Steiermark – Arbeiterkammer Steiermark

ANGEBOT FÜR

alle Steirerinnen und Steirer sowie Interessierte

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die Arbeiterkammer Steiermark bietet auf ihrer Website **kostenlose** Broschüren und Informationen zum Thema Ernährung und Lebensmittel an.

Zum Beispiel gibt es die Broschüren:

- „Das gehört aufs Etikett“. Diese Broschüre macht die Kennzeichnungen der Lebensmittel leicht verständlich.
- „Lebensmittel heute“. Diese Broschüre informiert über aktuelle Themen, zum Beispiel über gentechnisch veränderte Lebensmittel oder biologische Landwirtschaft
- „E-Nummern bei Nahrungsmitteln“. Diese Broschüre gibt eine Übersicht über Lebensmittel-Zusatzstoffe (E-Nummern).
- „Ernährung am Arbeitsplatz“.

Alle Broschüren können Sie hier downloaden:

→ www.akstmk.at → Service → Broschüren & Ratgeber → Konsumentenschutz

Auf der Website gibt es auch Informationen über verschiedene Lebensmittel-Tests.

KONTAKT

Organisation: Arbeiterkammer Steiermark

Telefon: 05 77 99 - 23 45

E-Mail: marktforschung@ak.at

Web: www.akstmk.at



Ernährung-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten

ORGANISATION ODER PROGRAMM

Landwirtschaftskammer Steiermark

ANGEBOT FÜR

alle Steirerinnen und Steirer

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die Landwirtschaftskammer bietet auf ihrer Website Ernährungs-Informationen rund um die steirische Ernährungs-Pyramide.

Sie können auch Material zu diesem Thema bestellen, nämlich:

- das Plakat der steirischen Ernährungs-Pyramide;
- einen Ernährungs-Würfel. Auf dem Ernährungs-Würfel finden Sie unter anderem die Ernährungs-Pyramide, Informationen über saisonale Lebensmittel und Informationen über die Kennzeichnungen heimischer Lebensmittel. Der Würfel ist sehr gut für den Einsatz im Unterricht und bei Beratungen geeignet;
- einen Ernährungs-Folder;
- einen Aufkleber der steirischen Ernährungs-Pyramide.

Außerdem finden Sie auf der Website der Landwirtschaftskammer viele heimische und saisonale Rezepte.

KONTAKT

Organisation: Landwirtschaftskammer Steiermark
Abteilung Ernährung und
Erwerbskombinationen

Telefon: 0316 80 50 - 12 92

E-Mail: ee@lk-stmk.at

Web: www.gscheitessen.at



Ernährung-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Wirtschaftskammer Steiermark

ANGEBOT FÜR

alle ernährungsbewussten Menschen in Österreich

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung informiert auf ihrer Website umfassend zum Thema Ernährungs-Beratung.

Auf der Website finden Sie auch eine österreichweite Übersicht mit allen Ernährungs-Expertinnen und Ernährungs-Experten.

Bei Fragen rund ums Thema Ernährung sind Diätologinnen und Diätologen bzw. Ernährungs-Wissenschaftlerinnen und Ernährungs-Wissenschaftler Ihre kompetenten Ansprechpartner.

→ www.lebensberater.at/mitgliedersuche

KONTAKT

Organisation: Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung / Wirtschaftskammer Steiermark

Telefon: 0316 601 - 558

E-Mail: dienstleister@wkstmk.at

Web: www.lebensberater.at



Ernährungsberatungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten

ORGANISATION ODER PROGRAMM

Verband der Diaetologen Österreichs

ANGEBOT FÜR

alle Menschen in Österreich

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Der Verband der Diätologen hilft Ihnen bei der Suche nach Ernährungs-Expertinnen und Ernährungs-Experten, die auch Ernährungs-Beratung machen.

Auf der Website des Vereins finden Sie auch eine Suchmaschine, mit der Sie Diätologinnen und Diätologen in Ihrer Nähe finden können:

→ www.diaetologen.at/suche

KONTAKT

Organisation: **Verband der Diaetologen Österreichs,
Landesverband Steiermark**

Telefon: 01 60 27 960

E-Mail: stmk@diaetologen.at

Web: www.diaetologen.at



Ernährung-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs – VEÖ

ANGEBOT FÜR

alle Menschen in Österreich

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs hilft Ihnen bei der Suche nach Ernährungs-Expertinnen und Ernährungs-Experten, die auch Ernährungs-Beratung machen.

Auf der Website des Verbandes gibt es auch die Such-Maschine „Get your EXPERT!“, über die Sie Ernährungs-Expertinnen und Ernährungs-Experten in Ihrer Nähe finden können:

→ www.veoe.org

KONTAKT

Organisation: Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs

Telefon: 01 33 339 81

E-Mail: veoe@veoe.org

Web: www.veoe.org



Ernährungs-Beratungsmöglichkeit




Broschüren



Suche nach Angeboten



FINDEN SIE
INFO, DIE
SCHMECKT!



Steirische Ernährungs- Beratungs-Angebote bzw. Informations-Angebote

.....

➔ Angebote für Versicherte von
einzelnen gesetzlichen Versicherungen



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Betriebskrankenkasse Kapfenberg – BKK Kapfenberg

ANGEBOT FÜR

Versicherte der BKK Kapfenberg

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Versicherte der BKK Kapfenberg können von der Chefärztin eine Erstberatung zum Thema Ernährung bekommen. Je nach persönlichen Bedürfnissen und Beschwerden gibt es danach eine Zuweisung zu der Ernährungs-Beratungsstelle, die am besten geeignet ist, oder zu dem Ernährungs-Programm, das am besten geeignet ist.

KONTAKT

Organisation: BKK Kapfenberg
Telefon: 03862 20 64 48
E-Mail: direktion@bkkka.sozvers.at
Web: www.bkkkapfenberg.at



Ernährung-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten

ORGANISATION ODER PROGRAMM

Betriebskrankenkasse voestalpine Bahnsysteme – BKK voestalpine Bahnsysteme

ANGEBOT FÜR

Versicherte der BKK voestalpine Bahnsysteme

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Versicherte der BKK voestalpine Bahnsysteme können vom Chefarzt eine Erstberatung zum Thema Ernährung bekommen.

KONTAKT

Organisation: BKK voestalpine Bahnsysteme
Telefon: 050 304 25 - 31 38
E-Mail: bkkbahnsysteme@bkkva.sozvers.at
Web: www.bkk-bahnsysteme.at



Ernährung-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Betriebskrankenkasse Zeltweg – BKK Zeltweg

ANGEBOT FÜR

Versicherte der BKK Zeltweg

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Versicherte der BKK Zeltweg können vom ärztlichen Dienst eine Erstberatung zum Thema Ernährung bekommen.

KONTAKT

Organisation: BKK Zeltweg
Telefon: 050 304 28, DW 171 bis 177
E-Mail: bkk.zeltweg@bkzw.sozvers.at
Web: www.bkkzeltweg.at



Ernährung-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten

ORGANISATION ODER PROGRAMM

Pensionsversicherungsanstalt – PVA

ANGEBOT FÜR

Versicherte der PVA

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die PVA bietet viele **kostenlose** Broschüren zum Thema Ernährung an.

Zum Beispiel:

- „Ernähre ich mich gesund?“
- Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen
- Histaminintoleranz
- Hyperurikämie und Gicht
- Laktose-Intoleranz und Fruktose-Malabsorption

Die Broschüren können Sie hier downloaden und bestellen:

→ www.pensionsversicherung.at → [Vorsorge](#) → [Gesundheitstipps](#) → [Ernährung](#)

KONTAKT

Organisation: Pensionsversicherungsanstalt – PVA

Telefon: 050 303

E-Mail: pva@pensionsversicherung.at

Web: www.pensionsversicherung.at



Ernährungsberatungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Sozialversicherung der Bauern – SVB

ANGEBOT FÜR

Versicherte der SVB

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die SVB hat mehrere Angebote zur Ernährungs-Information. Zum Beispiel die **kostenlose** Broschüre „Gesünder Essen & Trinken“ mit Informationen und Tipps zu einer bewussten, ausgewogenen Ernährung mit Rezepten für die gesunde bäuerliche Küche.

→ www.svb.at → Service → Informationsmaterial → Broschüren

Außerdem gibt es folgende Gesundheitsaktionen mit Ernährungs-Beratung:

- **Gesundheits-Aktiv-Woche** für Erwachsene in Bad Tatzmannsdorf:
 - Für Männer: „Fit für den Betrieb“
 - Für Frauen: „Mein Gewicht im Griff“

Kostenbeitrag für die ganze Woche: 158 Euro pro Person.

- **17-tägige Gesundheitsaktion** für übergewichtige Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 15 Jahren. Dazu gehört das Wochenende „Fit ins Leben“ in Spital am Pyhrn für Kinder und Eltern.
Kostenbeitrag insgesamt: 214,40 Euro pro Person, ermäßigt: 83,20 Euro pro Person

KONTAKT

Organisation: Sozialversicherung der Bauern – SVB
Regionalbüro Steiermark

Telefon: 0316 343

E-Mail: rb.stmk@svb.at

Web: www.svb.at

SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT
DER BAUERN



Ernährungsberatungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten

ORGANISATION ODER PROGRAMM

Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft – SVA

ANGEBOT FÜR

Versicherte der SVA

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die SVA hat mehrer Angebote zur Ernährungs-Beratung. So hat die SVA gemeinsam mit dem Verband der Diätologen Österreich das Programm „**SVA Is(s)t-Gesund**“ zum Abnehmen entwickelt. Die Beratung machen Diätologinnen und Diätologen, die mit der SVA zusammenarbeiten.

Dauer und Kosten:

- Einzelberatungen: 360 Euro für 6 Termine.
- Gruppenberatungen: 250 Euro für 6 Termine.
- Unterstützung durch den SVA-Gesundheitsberater möglich.

Weitere Informationen finden Sie hier: → www.svagw.at/svaisstgesund

Das Thema Ernährung ist auch immer Bestandteil bei den **SVA-Gesundheitswochen**. Es gibt eine SVA-Gesundheitswoche für Aktive und eine für erwerbstätige Pensionisten.

Seit 2018 gibt es weiters das **Ernährungscamp** „Besser essen – leichter leben“.

Grundsätzlich unterstützt die SVA ihre Versicherten bei der Inanspruchnahme von Gesundheitsförderungsmaßnahmen mit einem SVA-Gesundheitsberater, wenn sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen.

Weitere Informationen finden Sie hier: → www.svagw.at/gesundheitundvorsorge

KONTAKT

Organisation: Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft – SVA, Landesstelle Steiermark

Telefon: 050 808 - 20 45

E-Mail: gs.stmk@svagw.at

Web: www.svagw.at/ernaehrung



Ernährungs-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten



ORGANISATION ODER PROGRAMM

Versicherungsanstalt für Eisenbahnen & Bergbau – VAEB

ANGEBOT FÜR

Versicherte der VAEB

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die VAEB bietet in den Gesundheits- und Betreuungszentren **kostenlose Ernährungs-Beratungen** und Ernährungs-Schulungen an. Für diese Beratungen und Schulungen müssen Sie vorher einen Termin ausmachen.

- Für Versicherte, die Diabetes mellitus haben, gibt es außerdem den **Gesundheitsdialog Diabetes**. Dazu gehören kostenlose Schulungs-Angebote und telemedizinische Betreuung. Ärztinnen und Ärzte können dabei Ihr Diabetiker-Tagebuch im Internet überwachen. Über Ihr Handy erhalten Sie Informationen über Ihre Blutzuckerwerte. Sie erfahren, ob Ihre Werte in Ordnung sind oder ob Sie die Therapie ändern müssen. Mehr Informationen unter:
→ www.vaeb.at → Über uns → Gesundheitsprogramme → Gesundheitsdialog Diabetes
- Bei dem Programm **Gesundheitsdialog Mürztal** gibt es außerdem das Schulungsprogramm PRAEDIAS zum Abnehmen. Mehr Informationen unter:
www.vaeb.at → Über uns → Gesundheitsprogramme → PRAEDIAS
oder direkt bei Frau Manuela Scheifinger, VAEB Gesundheitsdialog Mürztal, Telefon: 0676 89 23 37 573, E-Mail: manuela.scheifinger@vaeb.at

KONTAKT

Organisation: Versicherungsanstalt für
Eisenbahnen & Bergbau – VAEB
Gesundheits- und Betreuungszentrum Graz

Telefon: 050 23 50 - 364 00

E-Mail: gbz.graz@vaeb.at

Web: www.vaeb.at



VERSICHERUNGSANSTALT
FÜR EISENBAHNEN & BERGBAU



Ernährungsberatungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten

ORGANISATION ODER PROGRAMM

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter – BVA

ANGEBOT FÜR

Versicherte der BVA in der Steiermark

NÄHERE BESCHREIBUNG DES ANGEBOTS

Die BVA bietet ihren Versicherten am Standort Graz eine einmalige **kostenlose Ernährungs-Beratung** an. Weitere Informationen finden Sie hier:

→ www.bva.at → Ich bin Versicherter → Schwerpunkttaktionen → Ernährungsberatung

Außerdem können Sie auf der Website der BVA folgende **Ernährungs-Broschüren** downloaden:

- Ernährungsempfehlungen für Kinder
- Ernährungsempfehlungen für Jugendliche: #schmecktgut # is(s)t gut
- Ernährungsempfehlungen bei Übergewicht
- Ernährungsempfehlungen bei Fettstoffwechselstörungen
- Ernährungsempfehlungen bei Gicht
- Ernährungsempfehlungen bei Osteoporose
- Ernährungsempfehlungen bei Laktose-, Fruktose- und Histaminintoleranz
- Gesund genießen – Rezepte

KONTAKT

Organisation: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter – BVA

Ansprechperson: Kerstin Kruiss, BEd MA

Telefon: 05 04 05 – 25 780

E-Mail: graz.gesundheitsfoerderung@bva.at

Web: www.bva.at



Ernährung-Beratungsmöglichkeit



Broschüren



Suche nach Angeboten



Übersicht über Angebote im Internet



Im Internet finden Sie Informationen über die Angebote aus dieser Broschüre und über weitere Angebote.

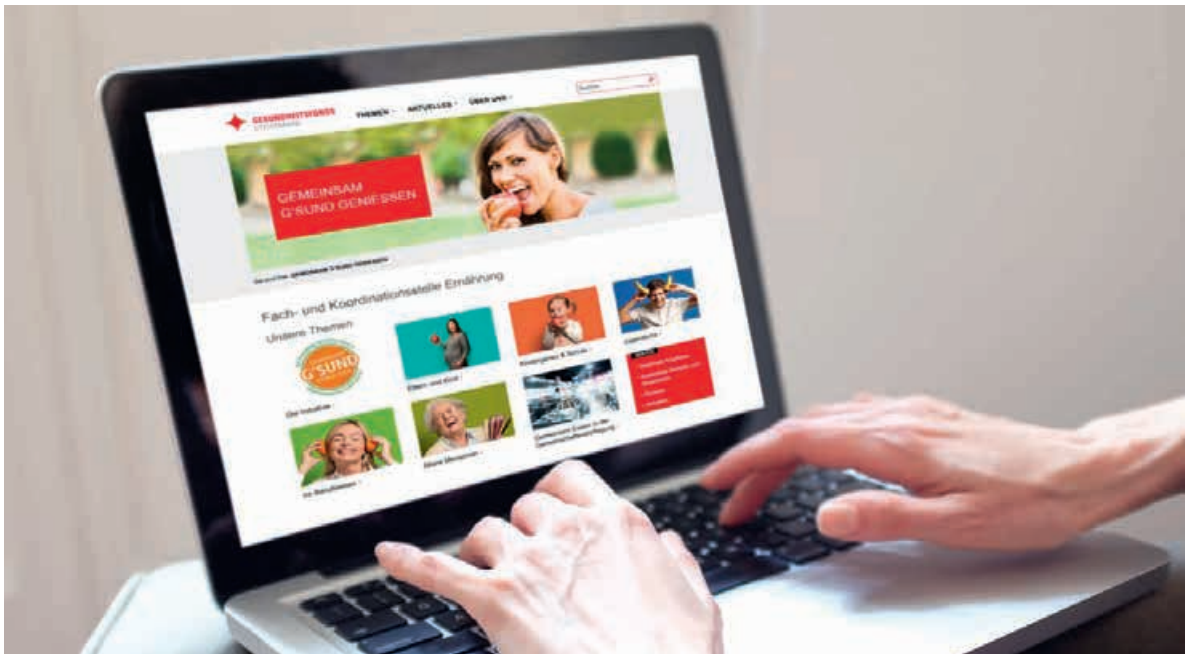
→ www.gemeinsam-geniessen.at → Service → regionale Angebote

Wir laden Sie ein!

Nutzen Sie die Angebote, die Sie auf www.gemeinsam-geniessen.at finden.

Zum Beispiel:

- Rezepte für schmackhafte und gesunde Speisen.
- Eine Übersicht über Ernährungs-Broschüren, die Sie **kostenlos** bestellen können.
- Die Anforderungen für Gemeinschafts-Verpflegung in der Steiermark, zum Beispiel in Kindergärten, Schulen oder Pflegeheimen.
Mit vielen Tipps, wie man diese Anforderungen umsetzen kann.





Die steirische Ernährungspyramide



Adaptiert nach BMASGK, Österreichische Ernährungspyramide sowie Broschüre „Gesund genießen“

