

amtliche

**MITTEILUNG:**

**07/2024**

(verfasst 24.06.2024)

Medieninhaber: MARKTGEMEINDE MOOSKIRCHEN, 8562 – Tel. 0676846212800  
f.d. Inhalt verantwortlich: Bgm. Engelbert HUBER, Marktplatz 4, 8562 Mooskirchen –  
Herstellung Colorprint, Voitsberg – Erscheinungsort: 8562 Mooskirchen –  
Zugestellt durch Post.at

Sehr geehrte Gemeindebewohnerin!

Sehr geehrter Gemeindebewohner!



LIPIZZANER  
HEIMAT  
Steiermark



Ordination geschlossen:

**Dr. Peter Molterer**

**URLAUB**

**08. – 12.07.2024**

**Vertretung** durch Ärzte in Söding, Krotten-  
dorf bzw. Ligist oder Sie wenden sich bitte an  
das **Gesundheitstelefon 1450**

## Freiwillige gesucht

Hallo mein Name ist

**Franz Marusic.**

Ich bin knapp 60. Jahre alt.

Ich werde von der Firma

Lebensgroß Tageszentrum

Söding, von Montag bis

Donnerstag tagsüber begleitet. Ich bin auf der

Suche nach einer freiwilligen Person, die mit

mir in der näheren Umgebung spazieren geht,

einen Kaffee trinken geht und sich mit mir un-

terhält. Ich bin ein kommunikativer Mensch

und selbstständig in meiner körperlichen

Pflege. Ich wünsche mir, dass sie in der Zeit

von 9:30 – 15:00 etwas Zeit für mich finden.

Meine Lieblingsbeschäftigung ist es bei Aus-

flügen dabei zu sein. Ich verreise sehr gern mit

meinem alten Schulfreund.

Telefon 03137-6107



## ORF-Klangwolke gibt's auch Freitag, 12. Juli 2024

Alle Informationen zur Klangwolke in unserer  
nächsten Ausgabe.

Diesmal informieren wir über eine Fülle an

Veranstaltungen in den nächsten Tagen bis

zum Ferienbeginn. Die Veranstalter geben

sich alle Mühe und freuen sich, Sie als Gäste

begrüßen zu dürfen.

Jedenfalls gute Unterhaltung!

**MUSIK  
UNTERRICHT**

**MOOSKIRCHEN**

# SCHLUSSKONZERT

## 2024

**FREITAG, 28. JUNI 2024**

**19 UHR**

**VERANSTALTUNGSHALLE  
MOOSKIRCHEN**

## Matura – Lehrabschluss – Meisterprüfung -oder andere Ausbildungsabschlüsse

Wir **gratulieren** zu allen Erfolgen sehr herzlich, wir freuen uns mit den jungen Damen und Herren, mit Eltern und Familienangehörigen. Auch weiterhin viel Erfolg. Gleichzeitig laden wir sehr herzlich ein,

**das ZEUGNIS dieser Abschlussprüfung** (unabhängig vom Schul- oder Studientyp oder der Lehre)

**mit einem ERSUCHEN,**

der Vordruck steht unter <https://mooskirchen.at/buergerservice/vordruckeformulare-allgemein>

auf unserer Homepage zur Verfügung, zu übermitteln: **[gde@mooskirchen.gv.at](mailto:gde@mooskirchen.gv.at)**

In jedem Fall haben wir eine bescheidene Aufmerksamkeit vorgesehen.



# MOOSKIRCHEN GESUND

Gesunde Gemeinde – Silvia Tappler 0676/846212731



Wir freuen uns bekanntgeben zu können, dass am  
Freitag, den 26. Juli 2024, von 09.00 – 11.00 Uhr ein  
**Sommerfahrradkurs**  
bei der Mittelschule Mooskirchen, Hauptstraße 8 stattfinden wird.

- Der Kurs ist für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren geeignet
- Die Radfahrkurse finden im Freien statt
- eigenen Helm mitbringen und verwenden
- eigenes Fahrrad mitbringen und verwenden

Die Easy Drivers Radfahrschule kann dazu beitragen, dass die Kinder durch verbessertes Eigenkönnen am Fahrrad vor möglichen Unfällen bewahrt werden und durch vermehrtes Nutzen des Fahrrads als Verkehrsmittel, nachhaltig unsere Umwelt schützen!

Die Kosten für den Radfahrkurs werden von der Marktgemeinde Mooskirchen übernommen.

**ANMELDUNG:** *Begrenzte Teilnehmerzahl –*  
(bitte rasch anmelden bis 05.07.2024 an [gde@mooskirchen.gv.at](mailto:gde@mooskirchen.gv.at))  
Es nimmt / nehmen verbindlich teil



Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Zustimmung Erziehungsberechtigte: \_\_\_\_\_



Landhof Lazarus

# Grillabend

Im Landhof Lazarus – Edenberg | Mooskirchen

Bei jeder Witterung!

Um Reservierung wird gebeten

Freitags ab 17:00 am

14.6. | 28.6. | 12.7. | 9.8. | 16.8 | 30.8. | 13.9



INFO:

☎ 03137/3310 | Karl ☎ 0676/4261210 | Manuel ☎ 0676/3556266

✉ [landgasthof@lazarus.co.at](mailto:landgasthof@lazarus.co.at) 🌐 [www.landhoflazarus.at](http://www.landhoflazarus.at)  
8562 Mooskirchen | Edenberg 4

# Alles Marille

## 02.-06. Juli 2024

## 09-17 Uhr

### Marillenverkauf

Eine Vielfalt an Produkten  
rund um die Marille!

Destillerie Hochstrasser in Mooskirchen

T. +43 3137 2232, [www.schnaps.at](http://www.schnaps.at)



Im Blickpunkt

Langsamer fahren im Ortsgebiet – Vorteil oder Notwendigkeit?

Oft kann es nicht schnell genug gehen!  
Wir erleben eine Tendenz im Verkehr, wo die zulässige Höchstgeschwindigkeit ignoriert wird. Die Gründe hierfür sind verschieden. Gerade bei 30km/h-Beschränkungen wird die Wichtigkeit dafür sehr unterschätzt.

Knapp 72 % halten sich nicht an 30km/h-Geschwindigkeitslimits. Dies zeigt sich auch in der Unfallstatistik!

In 2022 ereigneten sich mehr als die Hälfte aller Verkehrsunfälle im Ortsgebiet. Allein in der Steiermark waren dies 3047 Unfälle!

In zwei Drittel der Unfälle ist mindestens ein Pkw beteiligt. Die Anzahl der schwerverletzten Radfahrer:innen hat sich in den letzten 10 Jahren beinahe verdoppelt. Ebenso steigen wieder die Fußgänger-Unfälle.

Nicht angepasste Geschwindigkeit im Ortsgebiet spielt dabei eine große Rolle!



Langsamer Fahren lohnt sich!

Durch ein geringeres Tempo im Ortsgebiet werden nicht nur Unfälle verhindert, sondern auch die Lebens- und Wohnqualität erhöht.

Die Sicherheit für Fußgänger:innen und Radfahrer:innen steigt. Das motiviert Bürger und Bürgerinnen mehr Rad zu fahren und zu Fuß zu gehen.

Gründe gibt es viele, jetzt gilt es, einfach zu handeln!



Wussten Sie schon...

...dass bei einem Zusammenprall mit einem 50km/h fahrenden Pkw der Fußgänger das 5fache Risiko hat getötet werden als bei einer Geschwindigkeit von 30 km/h.

Was gibt es aktuell?

- ✓ Aktion Kindertafeln für Gemeinden zur Sensibilisierung für Geschwindigkeit
- ✓ Pro.E-Bike-Fahrsicherheitstraining – kostenfrei in 2024
- ✓ Toter Winkel Schulaktion

Mehr Information: [www.verkehr.steiermark.at](http://www.verkehr.steiermark.at)



So schützen Sie Ihr Kind im und am Wasser:

- Auch wenn der Nachwuchs schon recht gut in einem Pool schwimmen kann, kann die Sache z.B. bei hohen Wellen im Meer schnell ganz anders aussehen. Wir empfehlen daher dringend, Kinder bis mind. zehn Jahre und bis sie sehr gut schwimmen können im und am Wasser nicht aus den Augen zu lassen!
- Wenn Sie einen Pool oder einen Teich haben, sichern Sie diesen mit einem eineinhalb Meter hohen Zaun und einer selbstschließenden/versperribaren Tür oder einer versperribaren stabilen Poolüberdachung!
- Wenn Ihr Kind verschwunden ist, suchen Sie zuerst dort wo Wasser ist!
- Besuchen Sie einen Kindernotfallkurs, um im Ernstfall schnell und richtig reagieren zu können!
- Bringen Sie kleineren Kindern bei, nur mit Erwachsenen ans und ins Wasser zu gehen und größeren Kindern, immer nur zu zweit zu schwimmen! Verlassen Sie sich nicht auf Schwimmhilfen!
- Bei Kleinkindern ist das Ertrinkungsrisiko besonders hoch, nicht zuletzt aufgrund des sogenannten „Totstellreflexes“, der bei Kindern bis drei Jahre auftreten kann. Kinder können dann den Kopf nicht aus dem Wasser heben – selbst wenn die Wassertiefe nur wenige Zentimeter beträgt.

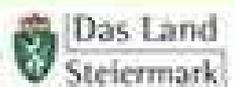
Energieberatung in der Steiermark 2024

	<b>Umsetzungsbonus</b>
	<b>€0,-</b> Beratung gegen Energiearmut
	<b>€0,-</b> / <b>€70,-</b> Energieberatung (Nichtwohngebäude vor-Ort)
	<b>€220,-</b> Vor-Ort-Gebäudecheck für Ein- und Zweifamilienhäuser
	<b>€300,-</b> Vor-Ort-Gebäudecheck für Mehrfamilienhäuser (max. 6000 m²) oder für Wohnraumbauvereine, genossenschaftliche Gebäude

IZH Kfz Energieberatung ServiceLine  
0316/877-3955



Weitere Infos unter [www.izh-ka.at](http://www.izh-ka.at)





# KELLERFEST

Schilcherstraße 3, 8562 Mooskirchen Kniezenberg

## SONNTAG, 30.06.2024 AB 10:00 UHR

- 🌀 Livemusik: Die Krochledern
- 🌀 Hüpfburg & Kinderschminken
- 🌀 Eis und Mehlspeisenstand
- 🌀 Wetterfestes Zelt
- 🌀 Honigkrustenbraten auf Spanferkelart und viele Schmankerln
- 🌀 Regionale Aussteller
- 🌀 Stargast Marco Schelch

Eintitt: freiwillige Spende!

[www.da-finz.at](http://www.da-finz.at)



**Raiffeisenbank Schilcherland**



**Raiffeisenbank Lipizzanerheimat**



**GRAWE** Die Versicherung auf Ihrer Seite.  
Andreas Pichler



**Tischlerei Kjug** FEHLANEN AN PRODUZIEREN AN NICHTLEGEN

**LIMONADE Frank** TRAYNERUNG GESUNDEHEIT SEIT 1958

**ROSENBERG QUELLE**

**ETIVERA** ERLEBTEN VERBRÄUCHENEN AUSTRIA

**UNSER LAGERHAUS** Die Kraft fürs Land

**HACKL & PINTER** MARKTSTÄNDL 1948 2007

## KINDER-Gemeinderat „tagt“ gemeinsam mit gewählten Gemeinderäten

Das von der Landentwicklung Steiermark begleitete Projekt „Kindergemeinderat“ begann im November 2022 und kommt jetzt in die erste Abschluss-Phase.

Dazu waren die gewählten Gemeinderäte eingeladen, einen Austausch mit dem Kinder-Gemeinderat zu pflegen.

Wirklich beeindruckend, wie sich die jungen Damen und Herren engagiert und couragiert präsentiert, Ihre Wünsche deponiert, über abgeschlossene Arbeiten berichtet haben.

Als **sichtbares Zeichen**, jetzt auch offiziell einer von 41 Kindergemeinderäten in der Steiermark zu sein, wurde eine **GLASTAFEL** durch die pädagogische Betreuerin, diesmal Tanja Oberwalder, übergeben.



Demnächst können Sie diese Tafel an der Fassade des Amtsgebäudes, zum Marktplatz, „bewundern“. Ein Bericht ist auf unserer Homepage verfügbar.



Die Stockschützen und Stockschützinnen des ESV Eisfrei Mooskirchen laden ein:

alle Gemeindebewohnerinnen und Gemeindebewohner,  
alle Gewerbetreibenden, alle Vereine, alle Organisationen,  
alle Hobbyschützinnen und Hobbyschützen,  
alle Freunde des Stocksports und Interessierte zum

### 20. MOOSKIRCHNER HOBBY-STOCKTURNIER

Vorrunden: Montag, 01.07.2024, bis Donnerstag, 04.07.2024  
Treffpunkt/Start: 18:00 Uhr

Finale: Samstag, 06.07.2024  
Start B-Finale: 14:00 Uhr, Start A-Finale 17:00 Uhr

Ort: „Erwin-Draxler-Halle“ - Stocksportanlage im Hof der Feindestillerie Hochstrasser in Mooskirchen

Anmeldung: bis spätestens 24.06.2024 beim sportlichen Leiter,  
Fachwart August Schwaiger, Handy 0699 11 80 12 79

Nenngeld: € 30,- pro Mannschaft

*Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin erhält einen Preis!*

Durchführung: Spielermaterial wird für die Teilnehmer\*innen vom ESV gestellt. Das gesamte Turnier wird nach dem bisherigen Modus ausgetragen.

Trainingsmöglichkeit jeden Donnerstag mit Beginn 19:00 Uhr auf der Stocksportanlage des ESV Mooskirchen!

*Wir - die Stockschützinnen und Stockschützen des ESV Mooskirchen - freuen uns über eine rege Teilnahme, auf einen fairen Wettkampf, auf besonders viele Schlachtenbummler\*innen, und vor allem auf viel Freude beim gemeinsamen Sport!*

Erwin Draxler eh.

Schule für Gesundheits- und Krankenpflege Frohnleiten  
8130 Frohnleiten, Josef Ortis Straße 5  
Tel.: 03126/50078



## Ausbildung Pflegeassistentenz

PflegeassistentenInnen sind qualifizierte Fachkräfte für den Bereich Pflege, Betreuung und Versorgung von Menschen aller Altersstufen. Der Bedarf an Pflegefachkräften wird aufgrund der demografischen Entwicklung immer größer, daher ist es wichtig, in der Region eine bedarfsgerechte und qualitativ hochwertige Ausbildung anzubieten.

### Berufsbild

Pflegeassistentenberufe sind Gesundheits- und Krankenpflegeberufe zur Unterstützung des gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege, sowie von Ärzten. Sie umfassen die Durchführung der ihnen angeordneten Aufgaben und Tätigkeiten in verschiedenen Pflege- und Behandlungssituationen bei Menschen aller Altersstufen in mobilen, ambulanten, teilstationären und stationären Versorgungsformen, sowie auf allen Versorgungsstufen.

### Tätigkeitsbereiche

Mitwirkung beim Pflegeassessment und Durchführung der ihnen entsprechend ihrem Qualifikationsprofil von Angehörigen des gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege übertragenen Pflegemaßnahmen, sowie das Handeln in Notfällen und die Mitwirkung bei Diagnostik und Therapie.

### Berufsausübung

Die Berufsausübung kann im Dienstverhältnis zu einer Krankenanstalt, zu Trägern sonstiger unter ärztlicher oder pflegerischer Leitung oder Aufsicht stehender Einrichtungen, die der Vorbeugung, Feststellung oder Heilung von Krankheiten oder der Nachsorge, der Behindertenbetreuung, der Betreuung pflegebedürftiger Menschen oder der Gewinnung von Blut oder Blutbestandteilen dienen oder die andere Gesundheitsdienste oder soziale Dienste anbieten, zu freiberuflich tätigen Ärzten und Angehörigen des gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege, zu Gruppenpraxen und in der Hauskrankenpflege erfolgen.

### Ausbildungsdauer – 14 Monate

16. Sept. 2024 – 15. Nov. 2025  
durch die Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege Frohnleiten – Land Steiermark

### Ausbildungsstandort: Fachschule Maria Lankowitz

910 Stunden theoretische Ausbildung  
690 Stunden praktische Ausbildung

**Bewerbungsfrist: 26.07.2024**

Die Ausbildungskosten werden vom Land Steiermark getragen.  
Unter bestimmten Voraussetzungen kann beim AMS um Förderung angesucht werden.

Informationen und Bewerbungsunterlagen unter: [www.gesundheitsausbildungen.steiermark.at](http://www.gesundheitsausbildungen.steiermark.at)

Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft Maria Lankowitz  
8201 Maria Lankowitz, Berggasse 219  
Tel.: 03144/2544, 0376/9549857  
[www.fsl.lankowitz.at](http://www.fsl.lankowitz.at)  
<https://www.facebook.com/fachschule.lankowitz/>



## Klimafittes Bauen in der KLAR! Mittleres Kainachtal mit Södingtal

Die KLAR! Mittleres Kainachtal mit Södingtal hat sich in den letzten beiden Jahren der Umsetzungsphase zum KLAR! Programm auch sehr intensiv mit dem Thema klimafittes Bauen beschäftigt. So fanden zwei Vorträge zum klimafittes Bauen und eine Exkursion ins Stiefingtal statt.

Eine Delegation aus Vertreter:innen der KLAR! Mittleres Kainachtal mit Södingtal und der benachbarten KLAR! Oberes Liebochtal hat im November 2022 die KLAR! Stiefingtal besucht und besichtigte dabei Best-Practice Beispiele aus dem Bereich klimafittes Bauen. Am Programm standen u. a. die gerade fertiggestellte sanierte Volksschule samt neuem Kindergarten in Allerheiligen bei Wildon und die Volksschule Pirching am Traubenberg, die 2021 mit dem Projekt „Klimafittes Bauen im Stiefingtal“ als KLAR! Projekt des Jahres ausgezeichnet wurde.



Teilnehmer:innen der Exkursion, Foto: Hannes Obendrauf.

Im November 2023 informierte Architekt DI Johann Oster über klima- und zukunftsfitte Bauen im Kontext der Klimawandelanpassung. DI Oster hat gemeinsam mit einem interdisziplinären Team im Rahmen einer Maßnahme der KLAR! Stiefingtal einen Leitfaden zu klimafittes Bauen erstellt. Im Vortrag wurden dessen Entstehung und Anwendung geschildert. Best Practice Beispiele vermittelten Einblicke in die praktische Umsetzung.



Teilnehmer:innen des Vortrages, Foto: KLAR! Mittleres Kainachtal mit Södingtal



Im Mai 2023 gab es einen Vortrag von Johannes Leitner, CEO der GREEN URBAN LIFE GmbH, zum Thema „Beschattung und Kühlung durch Begrünung zur Reduktion von Hitzebelastung“, im Marktgemeindeamt Stallhofen. Dabei wurden Maßnahmen für öffentliche Gebäude aber auch Einfamilienhäuser vorgestellt.



Teilnehmer:innen des Vortrages, Foto: KLAR! Mittleres Kainachtal mit Södingtal

Darüber hinaus wurden in vier Arbeitskreissitzungen mit Gemeindeverantwortlichen, Mitarbeiter:innen der Bauämter, Baumeister:innen, Bausachverständigen usw. eine **Checkliste für klimafittes Bauen in Form eines Ratgebers**, der zukünftigen Bauwerber:innen zur Verfügung gestellt werden soll, erarbeitet. Die Themen umfassten dabei Bodenversiegelung, Begrünung, Überhitzung, die Versickerung von Oberflächenwassern, Schutz vor Hochwasser und Starkregen sowie Beschattung. Dabei wurde eingangs näher auf die verschiedenen Themen und deren Auswirkungen eingegangen und im Anschluss verschiedene Tipps aufbereitet.

Auch **Handlungsmöglichkeiten für die Gemeinden** wurden aufgezeigt und in einem Katalog zusammengefasst. Diese reichen vom Flächenwidmungsplan und dem Bebauungsplan bis hin zur Grünraumgestaltung, dem Umgang mit Oberflächenwassern, Baumpflanzungen oder Bauberatungen. Diese bieten den Gemeinden zusätzlichen Input für die Förderung des klimafittens Bauens auf allen Ebenen.

*„Dieses Projekt wurde aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „KLAR! Klimawandel-Anpassungsmodellregionen“ durchgeführt.“*



# Stimmt's oder nicht? Gesundheitsmythen im Check

Die Stiftung Gesundheitswissen ist bekannten Mythen auf den Grund gegangen und hat dafür die aktuelle Studienlage überprüft.

**?** „Schnaps kurbelt die Verdauung an.“

Schnaps kann zwar kurzzeitig als angenehm empfunden werden, da er das Völlegefühl betäubt. Laut einer Studie wird die Verdauung durch Alkohol jedoch eher gebremst. Größere Mengen Alkohol verlangsamen nämlich die Entleerung des Magens, anstatt sie zu fördern.

**?** „Kuscheln hilft gegen Schmerzen.“

Oxytocin heißt unser Kuschelhormon. Es ist an der Entstehung von Gefühlen wie Vertrauen und Liebe beteiligt. Forscher vermuten, dass es auch eine schmerzlindernde Wirkung hat.

**?** „Salz erhöht den Blutdruck.“

Das stimmt! Der Grund: Salz bindet Wasser im Körper. Dadurch steigt das Blutvolumen, also die Menge des im Körper zirkulierenden Blutes. Das führt zu einer Blutdrucksteigerung und das Herz muss vermehrt pumpen.

**?** „Bei Nasenbluten den Kopf sofort in den Nacken legen.“

Das Gegenteil ist richtig: Den Kopf nach vorn beugen, damit das Blut abfließen kann. So wird es nicht verschluckt, was zu Übelkeit führen kann. Außerdem hilfreich: den Nacken kühlen und die Nasenflügel phasenweise fest zusammendrücken, um die Blutung möglichst rasch zu stoppen.

**?** „Der beste Schlaf ist vor Mitternacht.“

Nachtschwärmer können aufatmen: Denn wie erholsam unser Schlaf ist, hängt nicht davon ab, ob man um 22 Uhr oder um 2 Uhr ins Bett geht – Hauptsache, man erhält ausreichend Tiefschlaf.

**?** „Karotten stärken die Sehkraft.“

Das in Karotten enthaltene Vitamin A ist zwar gesund für das menschliche Auge, verbessert aber nicht die Sehkraft. Denn: Unsere Ernährung ist bereits reich an Vitamin A. Ein Überschuss wird von unserem Körper sogar reguliert.

## Gesundheitsinfos zum Anhören

Wenn Sie wissen wollen, ob Honig wirklich gegen Husten hilft, welche Bewegungstipps Skirennläuferin Nici Schmidhofer hat und wie man sich gesund UND günstig ernährt, dann hören Sie den „Gesund informiert“-Podcast vom Gesundheitsfonds Steiermark. Einfach den QR Code scannen und den Podcast auf Spotify abonnieren.



**Impressum**  
Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz  
gesundheit@styriavitalis.at, ZVR: 741107063, 05/2024

Die verwendeten Quellen finden Sie unter [www.styriavitalis.at/gg-gut-informiert/](http://www.styriavitalis.at/gg-gut-informiert/)

Gesunde-Gemeinde - gut informiert - Ausgabe 1/19



styriavitalis.at

# Gesunde Gemeinde

— gut informiert —

Styria vitalis  
Gesundheit für die Steiermark!

## THEMA: GESUNDHEITSKOMPETENZ

# Gut informiert?! Gesund entscheiden!

Gesundheitskompetenz meint, dass wir Gesundheitsinformationen finden, verstehen, beurteilen und anwenden können: Wie kann ich meine Gesundheit erhalten? Was muss ich tun, um eine Krankheit zu bewältigen? Wie kann ich mich vor Krankheiten schützen?



Informationen  
finden,  
verstehen,  
beurteilen,  
und anwenden

unsere Fähigkeiten

Gesundheitskompetenz

unsere Umgebung

Umfragen zeigen, dass es schwierig ist, zu beurteilen, ob wir einer Information vertrauen können. Herausfordernd ist auch, Angaben auf Beipackzetteln von Medikamenten zu verstehen. Und viele wissen nicht, an wen sie sich bei bestimmten Fragen wenden sollten. Es liegt nicht nur an uns

selbst, wie kompetent wir handeln, auch die Anforderungen unserer Umgebung tragen dazu bei: Stehen uns Infos in lesbarer Schrift, übersichtlich, ohne versteckte Werbung und leicht auffindbar zur Verfügung? Im Alltag hilft uns Gesundheitskompetenz dabei, gesunde Entscheidungen zu treffen.



**Gerlinde Mali**  
Styria vitalis  
Bereichsleitung Gemeinde  
gerlinde.mali@styriavitalis.at

Liebe Leserin, lieber Leser,

kaum die Ordination verlassen und schon wieder vergessen, was der Arzt gesagt hat. Wer kennt das nicht? Besser einmal zu ort nachfragen, als ratlos nach Hause zu gehen und dann Dr. Google zu befragen. Gesundheitsinfos im Internet sind nicht immer seriös. Bleiben Sie also wachsam und hinterfragen Sie kritisch, ganz besonders dann, wenn es um wichtige Entscheidungen geht.

Gesunde-Gemeinde - gut informiert - Ausgabe 1/19

styriavitalis.at

# Gute Gesundheits- informationen erkennen



## 5 Tipp

Wie Sie vertrauenswürdige von fragwürdigen Webseiten unterscheiden können.

**1** Überprüfen Sie, wer die Informationen bereitstellt! Die Gesundheitsinformationen sollten von unabhängigen Einrichtungen stammen, z.B. vom Gesundheitsministerium, von Expertenorganisationen oder von Krankenkassen (siehe Infobox).

**2** **Vorsicht vor Werbung!** Gute Gesundheitsinformation ist frei von Werbung. Achten Sie darauf, ob für Behandlungen oder Produkte geworben wird, die Geld kosten. Wer für eine bestimmte Behandlung oder für ein Produkt wirbt, informiert nicht unabhängig.

**3** **Bewerten Sie die Aktualität!** Auf seriösen Webseiten ist es ersichtlich, wann die Gesundheitsinformation erstellt oder aktualisiert wurde. Informationen sollten auf dem neuesten Stand sein, denn medizinisches Wissen und Empfehlungen können sich im Laufe der Zeit ändern.

**4** **Beurteilen Sie die Ausgewogenheit!** Auf seriöseren Seiten wird man nicht einseitig, sondern ausgewogen informiert. Es wird erwähnt, dass die Behandlung neben Vorteilen auch Risiken oder Nebenwirkungen hat, oder dass es meist mehr als eine Behandlungsmöglichkeit gibt.

Hier finden Sie verlässliche, unabhängige und verständliche Informationen zu Gesundheit und Krankheit:

- [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at): Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
- [www.medizin-transparent.at](http://www.medizin-transparent.at): Donau-Universität Krems
- <https://evi.av/evi-fuer-patientinnen/>: Institut für Allgemeinmedizin und evidenzbasierte Forschung der MedUni Graz
- [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de): Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen in Deutschland
- [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de): Bundesärztekammer und Kassenzärztlicher Bundesvereinigung in Deutschland
- <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/>: Gemeinnützige Stiftung bürgerlichen Rechts des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V.

# Vorbereitung ist das A & O



Warum es sinnvoll ist, sich auf ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt gut vorzubereiten und worauf man dabei achten sollte, erklärt Veronika Graber, Expertin für Gesundheitskompetenz bei Styria vitalis.

**Warum kann ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt herausfordernd sein?**

Die Zeit für das Gespräch ist sehr begrenzt – durchschnittlich dauert es 8 Minuten. In diesem kurzen Zeitraum werden wichtige Informationen zu Diagnose, Untersuchungen und Medikamenten besprochen. Mit Blick auf ein volles Wartezimmer oder weil wir aufgrund von Schmerzen oder Sorgen vielleicht ohnehin in einer Ausnahme-situation sind, nehmen wir Informationen nicht so gut auf. Fachbegriffe, die im Gespräch fallen, werden nicht oder falsch verstanden. Beim Nacherzählen zu Hause können wir dann nicht alles wiedergeben, was der Arzt oder die Ärztin erklärt hat und wir stellen fest, dass Fragen offengeblieben sind.

**Was ist das Wichtigste für ein gelingendes Gespräch?**

Das A und O ist eine gute Vorbereitung. Schreiben Sie sich auf, was Sie jedenfalls klären wollen und welche Beschwerden Sie konkret haben: Wie äußern sie sich? Seit wann? Wie stark? Was hilft, was hilft nicht? Was habe ich schon probiert?

Nehmen Sie eine Liste oder die Verpackungen von jenen Medikamenten mit, die Sie einnehmen. Denken Sie auch an

rezeptfreie Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel. Wichtig ist auch zu sagen, ob Sie an einer Allergie leiden oder eine chronische Erkrankung haben. Außerdem sollten Sie E-Card, Notizblock und Stift, Befunde, Impfpass, Allergietestausweis und bei Bedarf Ihre Brille und das Hörgerät nicht vergessen.

**Bei Bedarf Brille und Hörgerät nicht vergessen!**

**Was kann ich noch tun, damit das Gespräch gut verläuft?**

Nehmen Sie eine Vertrauensperson mit. Vier Ohren hören mehr als zwei. Das stärkt und gibt Sicherheit. Scheuen Sie sich nicht, nachzufragen, wenn Sie etwas nicht verstehen. Schließlich geht es um Ihre Gesundheit. Machen Sie sich während des Gesprächs Notizen. Fassen Sie am Ende des Gesprächs in eigenen Worten das Gehörte zusammen und stellen Sie damit sicher, dass Sie alles richtig verstanden haben.

Das alles unterstützt Sie dabei, gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Entscheidungen zu treffen, die gut für Ihre Gesundheit sind.

## Fragen Sie nach, wenn für Sie etwas unklar ist!

- Was sind mögliche Ursachen für meine Erkrankung?
- Welche weiteren Behandlungs-/Untersuchungsmöglichkeiten gibt es?
- Was sind die Vorteile und Nachteile dieser Möglichkeiten?
- Und wie wahrscheinlich sind diese Vor- und Nachteile?
- Was kann ich selbst tun?
- Was passiert, wenn ich nichts tue?

# KOSTENLOSER SMARTPHONE & TABLET KURS IN MOOSKIRCHEN mit dem Schwerpunkt Gesundheit (für Frauen & Männer 60+)



Unser Smartphone/Tablet ist oftmals eine praktische Hilfe – gerade wenn es um die Gewinnung von Informationen geht! Auch Gesundheitsinformationen sind im Internet zu finden. Doch wenn man mit diesen Medien nicht aufgewachsen ist, fällt es oft schwer, sich gut zurechtzufinden. Es entstehen Unsicherheiten und man hat Sorge, etwas "falsch" zu machen.

In diesem **6-teiligen Kurs** werden Sie **sicherer im Umgang mit Smartphone & Tablet** und erfahren,...

- ...wie Sie im Internet (Gesundheits-)Informationen suchen und finden.
- ...welchen Quellen Sie vertrauen können und wo Vorsicht geboten ist.
- ...welche hilfreichen Apps es rund um das Thema Gesundheit gibt und wie Sie diese auf Ihr Gerät laden können!



## 6 Termine, jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr

- Di., 02.07.2024
- Di., 09.07.2024
- Di., 16.07.2024
- Di., 23.07.2024
- Di., 30.07.2024
- Di., 06.08.2024

Ort: Mittelschule Mooskirchen  
Hauptstraße 8, 8562 Mooskirchen

**Eine Anmeldung gilt für die Teilnahme an allen Terminen!**

Die Kosten für die Kursteilnahme werden vom Gesundheitsfonds Steiermark übernommen.

Anmeldung und weitere Informationen bei Silvia Tappler unter

0676/846 212 731 oder [gde@mooskirchen.gv.at](mailto:gde@mooskirchen.gv.at).



Gefördert aus Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark



Mikro-ÖV neu – Vomobil ist Geschichte, ein neues Projekt startet mit 1. Juli

# Zusammen kommen. Ganz entspannt.

flux  
mich hin

ab  
**1.7.**

**Wir sind Teil von flux.** Ab 1. Juli 2024. Günstig, klimafreundlich und flexibel unterwegs in deiner Region mit dem Sammeltaxi. flux.fahrten buchbar ab 24. Juni.

**Anrufen & buchen:  
050 61 62 63**

Unterstützt aus Mitteln des Steiermärkischen Landes- und Regionalentwicklungsgesetzes.



**flux.at**

**Sommerkonzert – einmal anders – aber wertvoll;** unsere Musiker:innen haben bei der Marschmusik-Wertung in Gaal eine **sensationelle Leistung geboten**. Die Präsentation wurde mit **Auszeichnung** bewertet. Herzlichen Glückwunsch.



**Jugendkapelle  
Mooskirchen**

# PLATZ KONZERTE

**Samstag**

**29. Juni 2024**

<b>Rubmannsberg</b> Kapelle	<b>13:30</b> Uhr
<b>Stögersdorf</b> Kapelle	<b>15:00</b> Uhr
<b>Fluttendorf</b> Kapelle	<b>17:00</b> Uhr
<b>Mooskirchen</b> Marktplatz	<b>19:00</b> Uhr



Mehr Infos unter [www.jugendkapelle.net](http://www.jugendkapelle.net)





[www.oldtimer-genuss-tour.at](http://www.oldtimer-genuss-tour.at)

# Weizer Oldtimer-Genuss-Tour

## 6. & 7. Juli 2024

Sonntag, 07. Juli 2024 – ab 13:15 Uhr

### Sonderprüfung

### Marktplatz Mooskirchen

Powered by



Besichtigen können Sie die Fahrzeuge anschließend am Parkplatz Kindergarten – Veranstaltungshalle; in diesem Bereich keine Zufahrts- oder Parkmöglichkeit, nur ZUGANG gestattet