



## **Eckdaten zum Ernährungsberatungsprogramm GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – daheim und unterwegs**

Der Gesundheitsfonds Steiermark ist eine offizielle Einrichtung und finanziert in der Steiermark ein kostenfreies Ernährungsberatungsprogramm.  
Hier finden Sie Informationen zu diesem Programm.

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

Treffen folgende Punkte auf Sie zu?

- Sie leben in der Steiermark (außerhalb von Graz).
- Sie haben Interesse an einer Ernährungsberatung oder Ihre Ärztin / Ihr Arzt hat Ihnen diese empfohlen.
- Sie haben kein oder ein geringes Einkommen oder eine Rezeptgebührenbefreiung.

Dann nehmen Sie das Angebot der kostenfreien Ernährungsberatung in Anspruch!  
Das Angebot ist besonders geeignet für übergewichtige Personen und Personen ab 60 Jahren.

### **Was beinhaltet das Programm?**

- Sie erhalten geprüfte und sichere Ernährungsinformationen von Diätologinnen. Diese Informationen sind individuell auf Ihre Problemstellung abgestimmt.
- Sie werden auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Ernährungsziel begleitet und Ihr persönliches Ernährungsverhalten wird mit Ihnen besprochen. Dazu ist es wichtig, auch ein Ernährungstagebuch zu führen. Für ein Ernährungstagebuch schreiben Sie etwa 7 Tage lang mit, was Sie essen und trinken.
- Sie erhalten gesunde und einfache Rezepte.

### **Wie viele Beratungs-Einheiten bekommen Sie?**

- Sie erhalten 2-5 Stunden persönliche Ernährungsberatung pro Behandlungsjahr.
- Die Beratungsstunden werden je nach Zielen und Problemen angepasst.

### **Wo werden die Beratungen durchgeführt?**

- Die Beratungen werden in Ihrem Wohnbezirk durchgeführt. Bitte fragen Sie Ihre Diätologin nach dem Beratungsort.
- Je nach Bedarf und Möglichkeit wird die Ernährungsberatung
  - persönlich unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen,
  - telefonisch oder
  - virtuell, zum Beispiel per Video-Telefonie,durchgeführt.



### Brauche ich für das Programm einen Überweisungsschein?

- Ja, kranke Personen brauchen eine ärztliche Überweisung für eine therapeutische Ernährungsberatung.
- Die Überweisung bekommen Sie von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Eine Überweisungsvorlage gibt es – bei Bedarf – auf der Website des Programmes.
- Für eine vorbeugende Ernährungsberatung ist keine Überweisung nötig.

### Wie komme ich zu einem Termin?

Nehmen Sie bitte direkt mit der zuständigen Diätologin aus Ihrem Bezirk Kontakt auf.

Ihr Wohnbezirk:	Ihre zuständige Diätologin:	Telefonnummer für einen Termin:
<b>Bruck-Mürzzuschlag</b>	Oswald Martina	0664 417 23 45
<b>Deutschlandsberg</b>	Wirnsberger Birgit	0699 179 88 531
<b>Graz-Umgebung</b>	Schinnerl Brigitte	0699 109 99 444
<b>Hartberg-Fürstenfeld</b>	Fassl Andrea	0664 635 17 15
<b>Leibnitz</b>	Strohriegl Martina	0699 811 55 972
<b>Leoben</b>	Straßer Julia	0660 43 00 970
<b>Liezen</b>	Machhammer Karin	0681 10 46 34 76
<b>Murau</b>	Kogler Birgit	0664 24 48 843
<b>Murtal</b>	Wenzl Carina	0664 16 34 036
<b>Südoststeiermark</b>	Tropper Maria	0664 64 90 931
<b>Voitsberg</b>	Pichler Christina	0660 38 54 597
<b>Weiz</b>	Möstl Natalie	0664 40 533 57

### Sie haben allgemeine Fragen zum Programm?

Hotline: 0664/804 53 6769

E-Mail: [ernaehrungsberatung@fh-joanneum.at](mailto:ernaehrungsberatung@fh-joanneum.at)

[www.fh-joanneum.at/ernaehrungsberatung](http://www.fh-joanneum.at/ernaehrungsberatung)