

03.03.2025

Gesundheitsinfos, denen man vertrauen kann

Wie funktioniert eine gesunde Ernährung? Welcher Gesundheits-App kann ich vertrauen? Wann macht eine Psychotherapie Sinn? „Gesund informiert“ liefert Antworten auf diese und viele weitere Gesundheitsfragen. Die Website und der Podcast helfen dabei, alles Wissenswerte für die eigene Gesundheit besser zu finden, zu verstehen und anzuwenden.

Um das Thema Gesundheit verständlicher zu machen, gibt es die steirische Informationsplattform [gesund-informiert.at](https://www.gesund-informiert.at). Sie bietet qualitätsgesicherte, unabhängige und allgemein verständliche Gesundheitsinformationen. Auf der Website sind u.a. zu finden:

- ◆ Infos für ein gesundes Leben (Prävention), zu Beschwerden und Krankheitsbildern
- ◆ Überblick der Angebote in der steirischen Gesundheitsversorgung
- ◆ Häufige Fragen, Vorteile & Nachteile von Anwendungen, Gesundheits-Mythen und Rat & Hilfe in der Steiermark.
- ◆ Links zu seriösen Internetseiten für weitere Infos
- ◆ „Wissensbox“ mit vielen Materialien für Workshops etc.

Spannende Interviews im Podcast

Darüber hinaus bietet der Podcast „Gesund informiert“ verständliche Gesundheitsinformationen zum Anhören. Der Podcast ist eine Kooperation des Gesundheitsfonds mit dem ORF Steiermark. Redakteurin Fanny Sednitzky führt durch die Podcast-Folgen und stellt Gästen Fragen zu verschiedenen gesundheitlichen Themen. Jeden zweiten Donnerstag erscheint eine neue Folge. Themen der letzten Folgen: Wie funktioniert eine gesunde Ernährung? Wie starten wir gut ins Leben als Familie? Wann macht eine Psychotherapie Sinn? Wie erkenne ich verlässliche Gesundheitsinfos?

- ◆ Zu hören sind die Interviews jeden zweiten Donnerstag am Vormittag und kurz nach 18 Uhr auf Radio Steiermark. Zeitlich flexibel können alle Folgen direkt im Podcast angehört werden, zu finden unter dem Namen „Gesund informiert“ auf allen gängigen Podcast-Portalen (Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts etc.) oder auf der Website: www.gesund-informiert.at/die-podcasts

Checkliste zu vertrauenswürdigen Gesundheits-Apps

Ein weiteres Angebot von „Gesund informiert“: Gemeinsam mit dem Austrian Institute of Technology hat der Gesundheitsfonds Steiermark 40 Gesundheits-Apps in den Kategorien Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit und Symptomchecker (Überprüfen von Beschwerden) untersucht. Ergebnis ist eine Checkliste, die allen Interessierten dabei hilft, ihre Gesundheits-Apps selbst zu beurteilen. Alle Infos dazu & Online-Checkliste: <https://www.gesund-informiert.at/gesundheits-apps>

Links:

- ◆ Website: www.gesund-informiert.at/
- ◆ Podcast-Folgen: www.gesund-informiert.at/die-podcasts