



Inhalt

Aktuelles	1
Förderprojekt „Gesunde Chancen für Kinder und Familien“.....	1
Projekt „Ostalb bewegt Kinder“	2
Projekt STARKIDS Uni Tübingen – Gesundheitsamt des Ostalbkreises ist mit dabei!	3
Projekt „Gesund und digital im Ländlichen Raum“ – vhs Aalen bietet interessante Veranstaltungsreihe an!	4
Neues aus der Gesundheitsberichterstattung	5
Gesundheitliche Lage von Frauen in Deutschland.....	5
Veranstaltungen/Tagungen/Vorträge	7
Rückblick zur Auftaktveranstaltung des Projekts „Hitzeaktionsplan im Ostalbkreis“	7
Ausblick auf zukünftige Veranstaltungen im Ostalbkreis.....	8
Verschiedenes	8
Projekt „OrthoKids“ der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW)	8
„mein Kompass“ – Ein Wegweiser für Jugendliche zur psychischen Gesundheit	9
Europäische Impfwoche – Impfen schützt vor Krebs und Infektionskrankheiten.....	10
Gesundheitstipp	11
Nordic Walking – Ganzkörpertraining mit zwei Stöcken.....	11
So trainieren wir unser Gehirn – Teil 7	12
Die Grillsaison ist eröffnet – Vegetarisch genießen.....	13
Hinweise	14

Aktuelles

Förderprojekt „Gesunde Chancen für Kinder und Familien“

Drittes Netzwerkgruppentreffen im Ostalbkreis

Ende Januar 2023 fand im kleinen Sitzungssaal des Landratsamtes das dritte Netzwerkgruppentreffen des Präventionsnetzwerks gegen Kinderarmut statt. Zielsetzung des Netzwerkgruppentreffens war zum einen die Förderung der Vernetzung und des gegenseitigen Informationsaustauschs der anwesenden Netzwerkpartnerinnen und –partner untereinander. Zum anderen wurde der Frage nachgegangen, wie gesundheitsfördernde Angebote in den Bereichen Ernährung, soziale Teilhabe und seelische Gesundheit für Kinder und Familien in prekären Lebenslagen gestaltet sein sollten, damit diese auch in Anspruch genommen werden und bei den betroffenen Kindern ankommen.



Gesunde Chancen
für Kinder und Familien

Arbeitsgruppen des Präventionsnetzwerks

Im Nachgang des Netzwerktreffens wurden verschiedene Arbeitsgruppen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten (z.B. „Austausch mit der Politik“ oder „Schulungsreihe für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren“) gebildet, die im weiteren Projektverlauf gemeinsam gesundheitsförderliche Maßnahmen und Präventionsangebote für Kinder mit Migrationshintergrund oder alleinerziehenden Elternteilen auf den Weg bringen.

Falls Sie an einer Mitarbeit im Präventionsnetzwerk gegen Kinderarmut interessiert sind, können Sie sich sehr gerne an Frau Carmen Häberle (carmen.haeberle@ostalbkreis.de, Tel. 07361 503 2056) wenden.

Kriterienbasierte Anschubförderung von Maßnahmen und Projekten in den Handlungsfeldern Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit

Im Handlungsfeld Ernährung wurden bereits drei Anschubförderungen vergeben, welche niedrigschwellige und partizipative Kochkurse bzw. Ernährungsangebote für armutsgefährdete und von Armut betroffene Kinder sowie deren Familien beinhalten. Im Bereich Bewegung werden in Kooperation mit der Aalener Sportallianz und dem TSV Ellwangen drei Sport- bzw. Tanzprojekte für Kinder aus Familien in prekären Lebenslagen gefördert. Der Bereich seelische Gesundheit wird durch zwei Resilienzprojekte für Kindergartenkinder und Grundschulkindern sowie deren Eltern und pädagogischem Fachpersonal in Kooperation mit zertifizierten Resilienztrainerinnen aus dem Ostalbkreis abgedeckt.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.



Projekt „Ostalb bewegt Kinder“



Mit dem Projekt „Ostalb bewegt Kinder“ wird das Ziel verfolgt, Bewegung und sportliche Aktivität und damit ein gesundes Aufwachsen von 3- bis 6-jährigen Kindern zu fördern. Um dieses Ziel zu erreichen, haben sich der Ostalbkreis, der Turngau Ostwürttemberg, der Sportkreis Ostalb und die AOK Ostwürttemberg zusammengetan.

Neben zahlreichen Aktionen, die die Mitglieder der Projektgruppe bereits seit Jahren eigenständig zur Bewegungsförderung bei Kindern durchführen, wurden in 2022 zusätzlich die „Aktionstage“ und der 1. Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“ veranstaltet sowie Prämien für Vereinsneueintritte an die Sportvereine ausgezahlt.

Landrat Dr. Joachim Bläse und Sportkreisvorsitzender Manfred Pawlita sind sich einig: "Jede Aktivität im Rahmen von Ostalb bewegt Kinder hat sich gelohnt! Ohne die Macherinnen und Macher in unseren Sportvereinen wäre dieser Erfolg nicht möglich gewesen!". Aufgrund des Erfolgs des ersten Projektjahres werden die Maßnahmen auch im Jahr 2023 fortgesetzt.

2. Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“

Am Samstag, den 24. Juni 2023 findet in Waldstetten (Franz von Assisi-Schule, Stufenhalle und Schwarzhorn-Sporthalle) der 2. Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“ im Ostalbkreis statt, an welchem Erzieherinnen und Erzieher sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter kostenfrei teilnehmen können. Zu Beginn des Kongresses wird der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Klaus Bös vom Karlsruher Institut für Technologie über die motorische Entwicklung von Kindern referieren. Anschließend erlangen die Teilnehmenden in verschiedenen praxisorientierten Workshops Kompetenzen dazu, wie Bewegungsförderung ganz einfach und mit viel Freude in den (Kindergarten-)Alltag integriert werden kann.

Aktionstage

Auch in 2023 besteht für die Sportvereine im Ostalbkreis die Möglichkeit, gemeinsame Aktionstage mit den örtlichen Kindergärten durchzuführen. Für die Absolvierung des Mini-Sportabzeichens können die Kostüme der Maskottchen „Hoppel und Bürste“ sowie Materialmappen kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Sowohl die Maskottchen als auch die Materialmappen sind online auf der WSJ-Website unter www.wsj-online.de/mini-sportabzeichen bestellbar.

Neben dem Kongress und dem Mini-Sportabzeichen organisiert die Projektgruppe zahlreiche weitere Maßnahmen, wie etwa die Einführung des Bewegungspasses in den Kindergärten im Landkreis.

Projekt STARKIDS Uni Tübingen – Gesundheitsamt des Ostalbkreises ist mit dabei!

Das „Stufenmodell Adipositasprävention und -therapie im Kindes- und Jugendalter“ (STARKIDS), möchte Familien mit übergewichtigen oder adipösen Kindern und Jugendlichen im Alter von 3-17 Jahren eine stufenweise Behandlung über 1,5 Jahren anbieten. Das STARKIDS Programm beinhaltet neue Therapieansätze und Versorgungsarten, die zu einer gesunden Gewichtsentwicklung beitragen sollen. Eine begleitende Studie evaluiert das Programm.



Hintergrund

- 15,4 % der 3- bis 17- Jährigen in Deutschland sind übergewichtig (einschließlich Adipositas)
- 5,9 % der 3-17-Jährigen in Deutschland sind adipös → viele bleiben adipös
- Übergewicht und Adipositas erhöhen das Risiko für körperliche und seelische Begleit- und Folgeerkrankungen (z.B. Typ-2-Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Fettstoffwechselstörungen, Atemnot, Störungen des Hormonhaushaltes) verbunden mit:
 - verkürzter Lebenserwartung
 - hohen (Gesundheits-)Kosten → große Herausforderung im Gesundheitswesen!

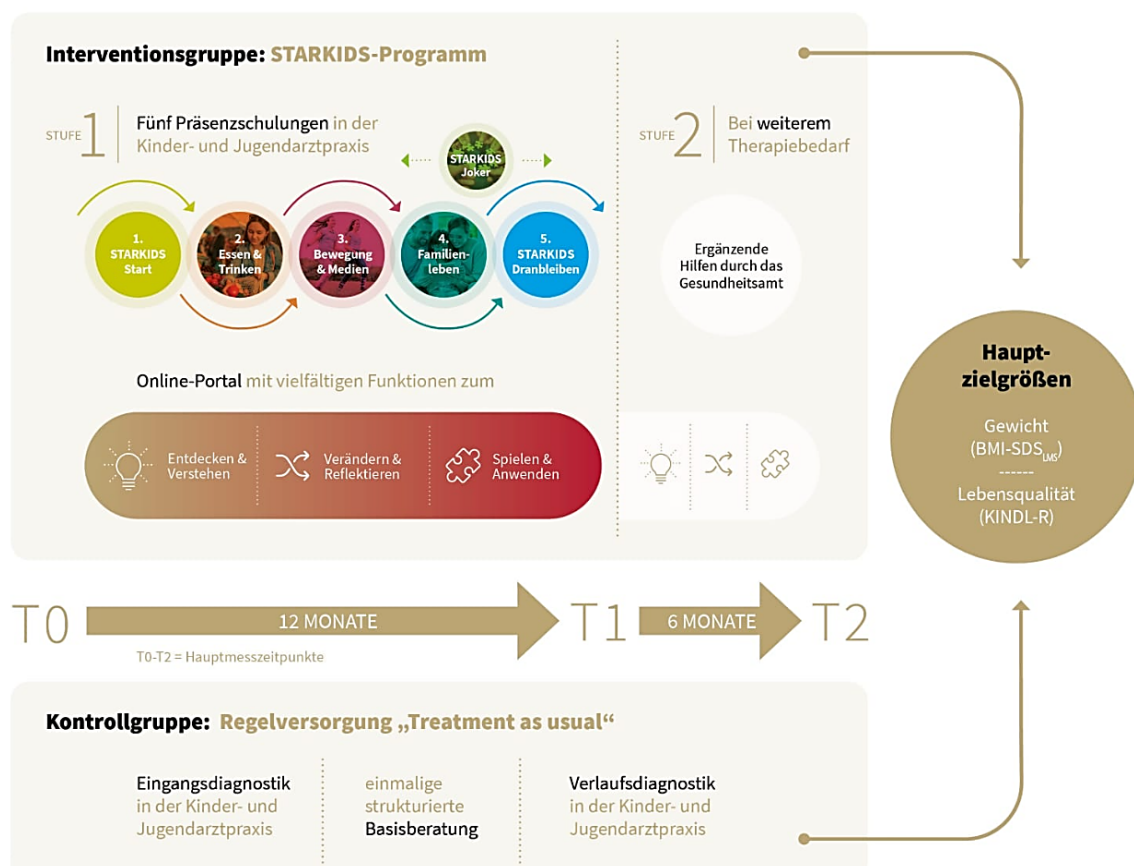


Bild 1: Die Behandlungsform des STARKIDS-Programms vereinfacht dargestellt.

Quelle: STARKIDS Medizin Uni Tübingen (2023). Die Studie- Ablauf. Verfügbar unter: <https://starkids.medizin.uni-tuebingen.de/#home/index.html> (08.05.2023)

Stufe 1: Im ersten Jahr erhalten die für die Studie ausgewählten Teilnehmenden fünf Präsenzschulungen zu den Themen Essen & Trinken, Bewegung & Medien und Familienleben durch medizinische Fachangestellte der Kinder- und Jugendarztpraxen. Zusätzlich steht eine Online-Plattform mit weiteren Infos, Erklärvideos und Lernspielen zu diesen Themen zur Verfügung.

Stufe 2: Werden die in Stufe 1 gesetzten Ziele nicht erreicht, bieten die dafür geschulten Gesundheitsämter, unter anderem das Gesundheitsamt Ostalbkreis, 1-2 individuelle Beratungen anhand einer Angebotsübersicht zu verschiedenen Schwerpunktthemen an. Die Gesundheitsämter ergänzen das Versorgungsangebot niederschwellig und ambulant.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://starkids.medizin.uni-tuebingen.de/#home/index.html>

Projekt „Gesund und digital im Ländlichen Raum“ – vhs Aalen bietet interessante Veranstaltungsreihe an!



Im Rahmen des Modellprojekts „Gesund und digital im Ländlichen Raum“ werden in den vier Modellregionen Neckar-Odenwald-Kreis, Ortenaukreis, Ostalbkreis sowie Zollernalbkreis Konzeptionen zur digitalen Teilhabe im Gesundheitswesen erarbeitet, die insbesondere auf die Bedürfnisse des ländlichen Raums zugeschnitten sind. Ziel des Projekts ist es, die Chancen der digitalen Gesundheitsversorgung in den ländlichen Raum zu bringen und insbesondere älteren Menschen selbstbestimmte

digitale Teilhabe durch Medienkompetenz zu ermöglichen. Das Projekt möchte vorwiegend ältere Bürgerinnen und Bürger ansprechen, zielt aber auch auf Angehörige, Betreuende und Verantwortliche der entsprechenden Bereiche bei Institutionen und Kommunen ab.

Das Projekt wird vom Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Kabinettsausschusses Ländlicher Raum gefördert und von der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK) koordiniert.

Die Volkshochschule Aalen bietet im Rahmen des Projekts eine interessante Veranstaltungsreihe an:

Digitale Gesundheit – Überblick über Möglichkeiten und Nutzen

Hier erhalten Sie einen Überblick, was mit der Digitalisierung im Gesundheitswesen (Stichwort Telematikinfrastruktur) geplant oder schon umgesetzt wurde - wie z.B. die elektronische Patientenakte (ePA), das elektronische Rezept (E-Rezept), die elektronische Krankmeldung (eAU) u.v.m.

Mittwoch, 26.07.2023 09:30-13:30, vhs Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, kostenlos

Mit Anmeldung: <https://www.vhs-aalen.de/kurssuche/kurs/231-30035>

Zuverlässige Gesundheitsinformationen im Internet finden

Wie sucht man gezielt nach Gesundheitsinformationen? Wie sind die Ergebnisse zu bewerten? Die Praxiswerkstatt bietet Einblicke in die Möglichkeiten und Grenzen von Suchmaschinen. Sie lernen eine Auswahl an seriösen Angeboten für Informationen rund um Gesundheit, Therapie und Pflege kennen.

Donnerstag, 27.07.2023 09:30-13:30, vhs Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, kostenlos

Mit Anmeldung: <https://www.vhs-aalen.de/kurssuche/kurs/231-30036>

Gesundheits-Apps - gesund und digital – Live-online-Vortrag

Wie findet man passende Gesundheits-Apps und DiGAs (Apps auf Rezept)? Welchen Nutzen bieten sie? Die Chancen und Risiken werden beleuchtet, zudem wird Datenschutz ein Thema sein.

Mittwoch, 16.08.2023 19:00-20:30, vhs Aalen, Online, Zoom, kostenlos

Mit Anmeldung: <https://www.vhs-aalen.de/kurssuche/kurs/231-30038>

Schritte zur elektronischen Patientenakte (ePA) – Live-online-Vortrag

Welche Bedingungen und Maßnahmen müssen der Patient und die Arztpraxis haben, damit die Patientenakte auf elektronischer Basis genutzt werden kann.

Mittwoch, 23.08.2023 19:00-20:30, vhs Aalen, Online, Zoom, kostenlos

Mit Anmeldung: <https://www.vhs-aalen.de/kurssuche/kurs/231-30039>

Meine digitalen Daten im Pflegefall: Wie kann ich vorsorgen? – Live-online-Vortrag

Wenn ich erkranke und mich nicht mehr um meine Angelegenheiten kümmern kann, wie kommen Vertraute an eine elektronischen Zugangsdaten, um mich zu unterstützen?

Mittwoch, 30.08.2023 19:00-20:30, vhs Aalen, Online, Zoom, kostenlos

Mit Anmeldung: <https://www.vhs-aalen.de/kurssuche/kurs/231-30040>

Weiterführende allgemeine Informationen zum Modellprojekt können Sie unter <https://www.lfk.de/medienkompetenz/seniorinnen-und-senioren/gesund-und-digital-im-laelendlichen-raum> abrufen.

Neues aus der Gesundheitsberichterstattung

Gesundheitliche Lage von Frauen in Deutschland

ROBERT KOCH INSTITUT



Die Gesundheitsversorgung von Frauen braucht mehr Aufmerksamkeit. Deshalb hat das Robert Koch-Institut wichtige Informationen und Eckdaten zur Frauengesundheit in einer neuen Broschüre zusammengefasst, die anlässlich des Weltfrauentags am 8. März 2023 veröffentlicht wurde. Sie gibt Auskunft über häufige Erkrankungen, wichtige Risikofaktoren, die Inanspruchnahme von Prävention und medizinischer Versorgung sowie Einflussfaktoren und Rahmenbedingungen der Gesundheit. 68,6 % der Frauen in Deutschland schätzen ihre Gesundheit als gut ein, mit zunehmendem Alter wird diese als schlechter wahrgenommen. Besonders gesundheitlich belastet sind junge Mütter, Alleinerziehende, Arbeitslose und Frauen, die Angehörige pflegen.

Am häufigsten sterben Frauen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei etwa 8 % der Frauen liegt ein bekannter Diabetes mellitus vor, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sowie Herzinfarkte erhöht. Krebserkrankungen sind die zweithäufigste Todesursache bei Frauen, am häufigsten wird die Diagnose Brustkrebs gestellt. Die Überlebenschancen haben sich in den vergangenen Jahren deutlich verbessert, allerdings steigt die Erkrankungs- und Sterberate für Lungenkrebs bei Frauen an. Sozial benachteiligte Frauen sind häufiger von vielen chronischen Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Atemwegserkrankungen oder

Diabetes betroffen, was die Lebenserwartung vermindert. Auch Frauen mit niedriger Bildung sind häufiger von gesundheitlichen Einschränkungen betroffen und haben Schwierigkeiten im Umgang mit Gesundheitsinformationen. Zu den häufigsten gynäkologischen Erkrankungen zählen Endometriose, Myome der Gebärmutter und die Gebärmutterensenkung. Sie haben einen großen Einfluss auf die Lebensqualität, gehen aber mit einer geringen Sterblichkeit einher. Von den über 65-jährigen Frauen hat fast die Hälfte Arthrose und jede Vierte ist von Osteoporose betroffen. Frauen sind häufiger von psychischen Störungen, wie Depressionen oder Angst und Essstörungen betroffen und weisen eine im Vergleich zu Männern erhöhte Anzahl an Suizidversuchen auf.

Nur 35 % der Frauen erreichen die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation für sportliche Aktivität (mindestens 150 Minuten pro Woche). Frauen essen gesünder, verzehren dabei häufiger Obst und Gemüse und bereiten (fast) täglich ihre Mahlzeiten aus frischen Lebensmitteln zu. Allerdings ist knapp die Hälfte der Frauen übergewichtig oder adipös, junge und alte Frauen sind zudem Risikogruppen für Untergewicht. Frauen rauchen seltener und weniger stark, es ist aber zu erkennen, dass Frauen der unteren Bildungsgruppe häufiger rauchen, während der Risikokonsum von Alkohol bei Frauen in höheren Bildungsgruppen verbreiteter ist. Etwa 11 % der Frauen trinken Alkohol in riskanten Mengen, jede Fünfte trinkt mindestens einmal im Monat zu viel Alkohol. Frauen mit Migrationshintergrund trinken seltener Alkohol in riskanten Mengen, sind allerdings seltener sportlich aktiv.

Zwar ist die aktuelle Datenlage zur Frauengesundheit prinzipiell gut, Datenlücken sind trotzdem in der Gesundheit von bestimmten Gruppen (z.B. mit Migrationshintergrund, hochaltrige, mit Behinderung, lesbische/queere/trans-intergeschlechtliche Frauen) erkennbar. In den letzten Jahren sind im Bereich der Frauengesundheit insgesamt Fortschritte zu erkennen, aber noch immer sind die Zugangshürden teilweise zu hoch und Informationsangebote im Bereich der Früherkennung sollten weiter ausgebaut werden. Um die Frauengesundheit weiter zu stärken ist es außerdem wichtig, Angebote zur Prävention, Gesundheitsvorsorge und -information besser an die Bedürfnisse und Zielgruppen anzupassen.

Die aktuelle RKI Broschüre „Gesundheitliche Lage der Frauen in Deutschland- wichtige Fakten auf einen Blick finden Sie unter: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/user_upload/RKI_Gesundheitliche_Lage_der_Frauen_in_Deutschland_Screen.pdf

Quelle: Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2023). *Gesundheitliche Lage der Frauen in Deutschland – wichtige Fakten auf einen Blick*. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. RKI, Berlin.

Veranstaltungen/Tagungen/Vorträge

Rückblick zur Auftaktveranstaltung des Projekts „Hitzeaktionsplan im Ostalbkreis“

Die durch den Klimawandel verursachte globale Erwärmung hat in vielen Regionen der Welt, so auch in Deutschland, eine vermehrte Häufigkeit und Dauer von Hitzeereignissen zur Folge. Hitze, UV-Belastung sowie das Auftreten UV-Strahlungsassoziierter Luftverunreinigungen können den menschlichen Organismus gesundheitlich stark belasten. Auch für das Gesundheitssystem können Hitzeperioden ein gravierendes Problem darstellen. Neben Klimaschutzmaßnahmen können hier gemeinsame Anstrengungen zur Prävention von Hitzeauswirkungen auf die Bevölkerung Abhilfe schaffen.

Mit der Entwicklung und Erstellung eines Hitzeaktionsplans im Ostalbkreis wird das Ziel verfolgt, die Bevölkerung über hitzebedingte Gesundheitsrisiken aufzuklären und zu informieren, um die Bürgerinnen und Bürger vor schädlichen Umwelteinflüssen und gesundheitlichen Folgen des Klimawandels vor allem im Hinblick auf Hitze zu schützen. Mittels verhaltens- und verhältnispräventiver Maßnahmen sollen hitzebedingte und UV-bedingte Erkrankungen und Todesfälle vorgebeugt und vermieden werden. Auch die Konzeption und Umsetzung von Vorsorge- und Anpassungsmaßnahmen trägt dazu bei, gesundheitliche Gefahren für vulnerable und hilfsbedürftige Bevölkerungsgruppen insbesondere im Krisenfall abzumildern.

In einem ersten Schritt fand Ende Februar 2023 im Rahmen einer Auftaktveranstaltung des Projekts die Gründung einer ämter- und fachübergreifenden Projektbegleitgruppe zur Erstellung eines Hitzeaktionsplans im Ostalbkreis statt. Die Projektbegleitgruppe setzt sich aus internen Entscheidungsträgerinnen und -trägern verschiedener Geschäftsbereiche wie Sicherheit und Ordnung, Bildung und Kultur, Brand- und Katastrophenschutz, Jugend und Familie sowie den Vertretern der regionalen Ärzteschaften, der AOK Ostwürttemberg, der Kommunen, der Hochschule Aalen, des Regionalverbands Ostwürttemberg sowie Vertretern des Resilienzentrums Ostalbkreis zusammen.

In einem weiteren Schritt erfolgt eine Online-Umfrage bei den Kommunen im Ostalbkreis zu bestehenden Maßnahmen, die im Bereich Hitze bereits umgesetzt werden oder ggf. in Planung sind. Um die spezifischen Bedarfe und Bedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger transparent zu machen, soll zukünftig ein Bürgerbeteiligungskonzept erarbeitet werden, welches mögliche Beteiligungsmöglichkeiten und -methoden sowie hitzevulnerable und hilflose Gruppen im Landkreis identifiziert. Auch sollen kurzfristige Maßnahmen im Bereich Hitze in den kommenden Wochen und Monaten im Ostalbkreis etabliert werden.

Quellen: BMUV (2020). Gesundheit im Klimawandel. Verfügbar unter: <https://www.bmuv.de/themen/gesundheit-chemikalien/gesundheit/gesundheit-im-klimawandel> (16.05.2023)

LGA (2023). Was sind die gesundheitlichen Folgen von Hitze? Verfügbar unter: <https://www.gesundheitsamt-bw.de/lga/de/themen/gesundheit-umwelt/gesundheit-hitze/gesundheitliche-folgen/> (18.05.2023)

Ausblick auf zukünftige Veranstaltungen im Ostalbkreis

! Save-the-Date!

Am **11. Oktober 2023** findet die nächste *Öffentliche Kommunale Gesundheitskonferenz* im Ostalbkreis statt. Nähere Informationen stehen ab August 2023 auf der Homepage des Geschäftsbereichs Gesundheit (www.gesundheit.ostalbkreis.de - Gesundheitsförderung - Kommunale Gesundheitskonferenz) zur Verfügung.

Die *Selbsthilfegruppe ME/CFS Ostwürttemberg* veranstaltet am **21. Oktober 2023** in der Cafeteria des Kreisberufsschulzentrums Aalen einen kostenfreien Fachtag zum Thema „ME/CFS und Long-Covid“. Weitere Informationen finden Sie unter <https://me-dotcfs.wpcomstaging.com/>

Verschiedenes

Projekt „OrthoKids“ der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW)

Unter dem Motto „Alles fit? Lass mal schauen!“ hat das Projekt OrthoKids der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) zum Ziel ein orthopädisches Vorsorgeprogramm für alle Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren zu etablieren. Dazu finden von August 2022 bis Ende 2023 Vorsorgeuntersuchungen im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie statt. Im Alter zwischen 10 und 14 Jahren wächst und verändert sich der Körper und damit der gesamte Bewegungsapparat. Fehlentwicklungen und dadurch bedingte Skelettdeformationen, wie der der Wirbelsäule (Skoliose), oder Fehlstellungen der Hüfte, haben hier ihren Ursprung und bereiten oft bis ins Erwachsenenalter Schmerzen und Probleme. Eine Behandlung ist allerdings nach Abschluss des Wachstums nur noch eingeschränkt möglich. Um orthopädische Auffälligkeiten rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln, möchte OrthoKids, die U- und J-Untersuchungen durch folgende orthopädische Untersuchungen ergänzen:



- systematische, fachärztliche Untersuchung von: Hüfte, Beine, Wirbelsäule und Füße
- bei Fehlstellungen oder Auffälligkeiten → gezielte Behandlung
- zusätzlich OrthoApp: Alltagsübungen, Tipps und spannende Infos
- in jedem Fall gezielte Beratung

Für das Projekt hat die KVBW die Orthopädie im Olgahospital des Klinikums Stuttgart, das Frauenhofer-Institut für Offene Kommunikationssysteme, das Institut für Gesundheitsökonomie und Klinische Epidemiologie der Universität Köln sowie den Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie, die AOK Baden-Württemberg, die Techniker Krankenkasse, das Landesgesundheitsamt und diverse Sportverbände an ihrer Seite.

In Aalen, Ellwangen und Schwäbisch Gmünd sind die meisten orthopädischen Praxen am Projekt beteiligt. Auf der Homepage: <https://www.ortho-kids.de/> kann die Postleitzahl eingegeben

werden, um die teilnehmenden Arztpraxen im Ostalbkreis zu finden. Auch finden sich dort weitere Informationen zum Projekt. Anmeldungen sind noch bis Ende des Jahres bei allen teilnehmende Arztpraxen unter dem Stichwort „Vorsorgeuntersuchung OrthoKids“ möglich.

„mein Kompass“ – Ein Wegweiser für Jugendliche zur psychischen Gesundheit



Im Rahmen eines durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Forschungsprojekts an der Universität Ulm entstand eine Internetplattform, auf der sich junge Menschen zu Fragen der psychischen Gesundheit informieren können. Die Beiträge sind wissenschaftlich geprüft, stehen kostenfrei zur Verfügung und bieten Jugendlichen eine Orientierungshilfe zu psychischen Erkrankungen. Die Plattform findet sich unter: <https://meinkompass.org>.



Bild 2: Übersicht der Angebote auf der Homepage meinkompass.org.

„Chaos im Kopf... ist da normal?“. Zur ersten Orientierung bietet die Plattform ein Wegweiser-Quiz, bei welchem einfache Umschreibungen zu verschiedenen Erkrankungen ausgewählt werden können. Anschließend werden Ergebnisse präsentiert, die für die betroffene Person interessant sein könnten. So werden psychische Krankheitsbilder verständlich erklärt, umfangreiche Informationen bereitgestellt und weiterführende Links und Fachliteratur angeboten.

Zudem werden sofortige und langfristige Hilfsangebote bereitgestellt, Psychotherapie und Selbsthilfegruppen erklärt und Beratungsstellen in der Nähe aufgeführt. Neben einem Krisenchat, gibt es auch eine Telefonseelsorge, eine Jugendnotmail und eine Mailberatung.

Quelle: Universität Ulm- Abt. Klinische Psychologie und Psychotherapie (2023). *Mein Kompass*. Verfügbar unter: <https://meinkompass.org> (04.05.2023)

Europäische Impfwoche – Impfen schützt vor Krebs und Infektionskrankheiten

Vom 23. bis 29. April fand die Europäische Impfwoche statt. Ziel der jährlichen Kampagne ist es, auf die Bedeutung von Impfungen aufmerksam zu machen. Impfungen können nicht nur vor verschiedenen Infektionskrankheiten wie z.B. Masern, Diphtherie oder Kinderlähmung (Poliomyelitis) schützen, sondern auch vor deren schweren Krankheitsfolgen. Durch Impfungen schützt man neben sich selbst auch seine Mitmenschen. Insbesondere Menschen, deren Immunsystem geschwächt ist oder Neugeborene. Dieser indirekte Schutz wirkt am besten bei hohen Impfquoten. Um einen optimalen Impfschutz zu erreichen und aufrechtzuerhalten, ist meist mehr als eine Impfstoffdosis erforderlich. Hierfür sollten alle von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Impfdosen zu den empfohlenen Zeitpunkten verabreicht und versäumte Impfungen schnellstmöglich nachgeholt werden.



Offizielles Logo der Europäischen Impfwoche. Foto: © WHO (2013)

Im Rahmen der Zulassung von Impfstoffen werden diese genauestens auf Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit von den Zulassungsbehörden weltweit geprüft. In Deutschland ist das Paul Ehrlich-Institut die zuständige Behörde. Ein Impfstoff wird nur zugelassen, wenn sein Nutzen die potentiellen Risiken deutlich überwiegt.

Besonders hervorzuheben ist eine Impfung, die vor Krebs schützen kann. Eine Infektion mit HPV (Humane Papillomviren) kann langfristig Krebs verursachen. Fast jeder Mensch infiziert sich im Laufe seines Lebens mit HPV. Die HPV-Impfung schützt wirksam vor den gefährlichsten HPV-Typen und kann dadurch das Risiko deutlich senken, an HPV-bedingten Tumoren zu erkranken. Beispielsweise wird bei Gebärmutterhalskrebs laut aktuellen Studien das Erkrankungsrisiko um über 80 % reduziert, wenn die Impfung rechtzeitig erfolgt. Die STIKO empfiehlt die Impfung gegen HPV für Jungen und Mädchen im Alter von 9 bis 14 Jahren, bevor sie sexuell aktiv werden. Eine Nachholimpfung sollte bis zum 18. Geburtstag erfolgen.

Im Ostalbkreis treten derzeit gehäuft Windpocken-Erkrankungen auf. Windpocken werden durch das Varizella-Zoster-Virus verursacht und können bei immungeschwächten Menschen oder Neugeborenen schwere Folgen haben. Bei einer Varizelleninfektion in den ersten Schwangerschaftsmonaten sind schwerwiegende Schäden beim ungeborenen Kind möglich. Windpocken sind hochansteckend und können nicht nur als Erstinfektion Windpocken auslösen, sondern bei einer späteren Reaktivierung der Viren auch Herpes Zoster (Gürtelrose) verursachen. Die STIKO empfiehlt seit 2004 die Impfung gegen Windpocken als Standardimpfung im Säuglings- und Kleinkindalter mit 2 Impfstoffdosen.

Es ist wichtig, den Impfschutz regelmäßig gemeinsam mit seiner Ärztin/seinem Arzt zu prüfen, sich rechtzeitig impfen zu lassen und versäumte Impfungen nachzuholen. Bei Fragen zu Impfungen können Sie sich außerdem an das Gesundheitsamt (07361 503 1120, gesundheit@ostalbkreis.de) wenden oder sich auf folgenden Webseiten informieren:

www.impfen-info.de, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

www.mach-den-impfcheck.de, Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg (BW), AOK BW, Kassenärztlichen Vereinigung BW, Bildungsagentur YAEZ.

Gesundheitstipp

Nordic Walking – Ganzkörpertraining mit zwei Stöcken

Nordic Walking hat sich zu einer Trendsportart entwickelt. Bei diesem Ausdauersport, der ursprünglich aus dem Sommertraining die finnischen Langläufer stammt, steht die Bewegungsfreude und ein moderates Herz-Kreislauf- und Muskeltraining im Vordergrund. Nordic Walking gilt als ideale Ausdauersportart, ganz egal ob alt oder jung, Sportprofi oder Einsteiger. Die eingesetzte Kreuztechnik, die sich am normalen Gehen orientiert, ermöglicht das gegenläufige Bewegen von Armen und Beinen. Dabei kommt der Stock zum Einsatz, der auf Höhe des hinteren Fußes aufgesetzt wird. Durch diesen zusätzlichen Stockeinsatz kommt es zu einer verstärkten Aktivierung der Arm- und Oberkörpermuskulatur, bei gleichzeitiger Reduzierung der Belastung in den unteren Extremitäten. Der Stockeinsatz ist neben Konditionstraining somit auch gut zur Kräftigung verspannter Nacken- und Schultermuskulatur geeignet.

Beim Nordic Walking werden 90 % der Muskeln beansprucht, der gesamte Rücken schonend gestärkt und die Körperhaltung verbessert. Durch die dreidimensionale Bewegung von Becken und Wirbelsäule lagern die Bandscheiben vermehrt Wasser ein, was zur Vergrößerung des Volumens, sowie zu einem Gewinn an Festigkeit und Elastizität führt. Das Naturerlebnis wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die Stressbewältigung aus, zudem kann Nordic Walking zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter und in jedem Gelände kostenlos in der freien Natur betrieben werden. Als Vorbereitung und bei Problemen an der Halswirbelsäule kann auf die Stöcke erstmal verzichtet werden, um zunächst die richtige Technik zu erlernen. Bei der Wahl der geeigneten Stocklänge empfiehlt sich die Körpergröße in cm x 0,66 zu nehmen.

Lust bekommen es mal auszuprobieren? Dann raus in die Natur ☺

Tipps zur richtigen Technik gibt es unter <https://nordic-walking.de/nordic-walking-technik.html>

In Schwäbisch Gmünd und Umgebung gibt es zum Beispiel in Waldstetten abwechslungsreiche Routen (<https://www.waldstetten.de/freizeit-tourismus/aktiv-sein/nordic-walking>), sowie verschiedene Kursangebote. In Ellwangen - Neunheim bietet der VfL Neunheim ebenfalls einen Walking/NordicWalking Kurs an (<https://www.vfl-neunheim.de/fitness-gymnastik/walking-nordic-walking/>). Ideale Walking-Bedingungen finden Sie auch im DSV Nordic Walking Zentrum des Skiclubs Aalen und des Skiclubs Essingen. Hier warten gekennzeichnete, geschotterte Waldwege, die in unterschiedlichen Längen und Anforderungen angelegt sind und vielfältig kombiniert werden können (<https://www.aalen.de/nordic-walking-auf-der-ostalb.34722.25.htm>).



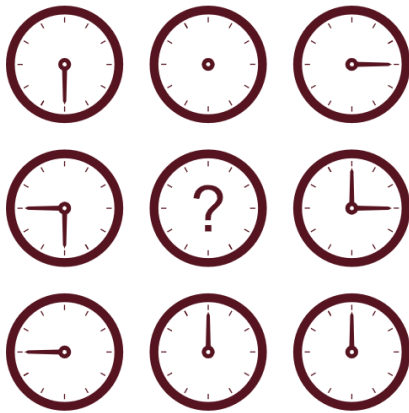
Quelle: Stadt Aalen. Streckenkarte Nordic Walking Park. Verfügbar unter: <https://www.aalen.de/nordic-walking-auf-der-ostalb.34722.25.htm> (16.04.2023)



So trainieren wir unser Gehirn – Teil 7



Uhrenrätsel



Welche Uhrzeit zeigt die Uhr in der Mitte?

Zahlenreihen fortsetzen

1,1,2,3,5,8,13, ... Welche Zahl folgt als nächstes?

121,11,16,4,9, ... Welche Zahl folgt als nächstes?

Die Grillsaison ist eröffnet – Vegetarisch genießen

Gefüllte Tomaten

Die Temperaturen steigen, die Tage werden wieder länger und die Grillsaison ist eröffnet. Doch es muss nicht immer Fleisch oder Wurst auf dem Grill landen. Wie wäre es mit gefüllten Tomaten?

Zutaten (für 4 Portionen):

- 50 g rote Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 5 g Thymian
- 200 gr (Ziegen-) Frischkäse (20% Fett i.Tr.)
- 480 g kleine Tomaten
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- Salz



Zubereitung:

Linsen in die doppelte Menge kochendes Wasser geben und in etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze weich garen, anschließend abkühlen lassen.

Inzwischen Knoblauch schälen und hacken. Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und beiseitelegen, das Innere der Tomaten aushöhlen. Thymian waschen, trocken schütteln, die Hälfte der Blättchen abzupfen und fein hacken.

(Ziegen-) Frischkäse mit roten Linsen und gehacktem Knoblauch und Thymian, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren und abschmecken.

Tomaten mit dem Linsenfrischkäse füllen und mit beiseitegelegten Deckeln auf dem vorgeheizten Grill 5–10 Minuten grillen. Mit Pfeffer übermahlen, mit restlichem Thymian garnieren und zum Servieren die Deckel wieder aufsetzen.

Viel Spaß beim Ausprobieren 😊

Rezept und Bild von *Eat Smarter!* (2023) Verfügbar unter: <https://eat smarter.de/rezepte/gefüllte-tomaten-131> (27.04.2023)

Hinweise

Der Newsletter des Geschäftsbereich Gesundheit des Landratsamtes Ostalbkreis erscheint zwei bis viermal jährlich. Wenn Sie über interessante Aktivitäten berichten oder auf eine Veranstaltung hinweisen möchten, bitten wir um Zusendung Ihres Beitrags als Word-Datei, maximal ½ DIN A4 Seite (längere Texte nach Absprache). Anregungen und Tipps nehmen wir gerne entgegen.

**Nächster Einsendeschluss für Textbeiträge:
15. September 2023**

Erscheinungstermin der nächsten Ausgabe ist Oktober 2023

Impressum:


Landratsamt Ostalbkreis
Geschäftsbereich Gesundheit
Julius-Bausch-Straße 12
73430 Aalen
Telefon 07361 503 1120

Bildnachweis: Adobe Stock, Landratsamt Ostalbkreis, Geschäftsbereich Gesundheit

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: www.gesundheit.ostalbkreis.de

Sämtliche Beiträge und Inhalte des Newsletters sind sorgfältig recherchiert. Dennoch ist eine Haftung ausgeschlossen. Für die Inhalte externer Links ist das Landratsamt Ostalbkreis nicht verantwortlich.

Lösungen zu den Rätseln:

Uhrenrätsel:  Um die mittlere Reihe zu erhalten werden die obere und die untere Reihe übereinandergelegt.

Quelle: logisch-gedacht. Verfügbar unter <https://www.logisch-gedacht.de/logikraetsel/uhrenraetsel/> (09.05.2023)

Zahlenreihe:

1.: 21 (nächste Zahl ergibt sich aus der Summe der beiden vorherigen Zahlen)

2.: 3 (im Wechsel Wurzel ziehen und 5 addieren)

Quelle: Rätselgeist. Verfügbar unter <https://raetselgeist.de/zahlenreihen-fortsetzen/> (09.05.2023)