

Aktuelles

Förderprojekt „Gesunde Chancen für Kinder und Familien“

Vom Garten auf den Teller: Gesunde Ernährung erleben im Suppenstern

Am 28. Juni organisierte das Landratsamt des Ostalbkreises im Rahmen des Projekts „Gesunde Chancen für Kinder und Familien“ einen besonderen Ausflug für Alleinerziehende und deren Kinder in den naturnahen Bildungsgarten **Suppenstern** in Wetzgau. Die Veranstaltung wurde in Kooperation mit dem Solotutti-Café der a.l.s.o. e.V. Schwäbisch Gmünd durchgeführt. 10 Mütter und 7 Kinder nahmen an dem Ausflug teil.



Gesunde Chancen
für Kinder und Familien

Bei strahlendem Sonnenschein stellte Frau Schnürle-Baier, die Projektverantwortliche des Suppensterns, der Gruppe das Konzept des Suppensterns vor. Anschließend durften die Kinder unter Anleitung frisches Gemüse aus dem Garten waschen, schneiden und beim Zubereiten der **Gemüsesuppe** in der Freiluftküche mithelfen. Auch das Insektenparadies wurde von den neugierigen Kindern bewässert. Während die Kinder beschäftigt waren, hatten die Mütter die Gelegenheit, sich mit der Ökotrophologin Susanne Schwarz auszutauschen und **Fragen** rund um das Thema „**Mit kleinen Kindern günstig und gesund essen**“ zu stellen. Themen waren unter anderem Milch- und Fleischkonsum bei Kindern sowie die zahlreichen verschiedenen Qualitätssiegel, die in den Supermärkten zu finden sind.



Bildquelle: Eigene

Zum Abschluss wurde gemeinsam eine köstliche Gemüsesuppe sowie Kartoffeln mit Kräuterquark verspeist, welcher mit frischen Kräutern aus dem Garten zubereitet wurde. Für die Kinder bestand zu jeder Zeit die Möglichkeit, auf dem Gelände des Gartens zu **spielen** und diesen näher zu erkunden. Der Ausflug war für alle Teilnehmenden ein gelungenes Erlebnis, das Wissen über **gesunde Ernährung** vermittelte und gleichzeitig viel Spaß bereitete.

Erfolgreicher Aktionstag und Spielplatzfest auf dem Hardt in Schwäbisch Gmünd

Am Donnerstag, 11. Juli verwandelte sich der **Spielplatz** an der Falkenbergstraße auf dem **Hardt** in Schwäbisch Gmünd in einen lebendigen Treffpunkt voller Aktivitäten. Das Landratsamt des Ostalbkreises sowie das Familien- und Nachbarschaftszentrum Hardt luden zu einem Aktionstag



Bildquelle: Eigene

und **Spielplatzfest** ein. Etwa 80 Kinder und Erwachsene folgten der Einladung und erfreuten sich an abwechslungsreichen Aktivitäten und sonnigem Wetter.

Von 15:30 Uhr bis 18:00 Uhr genossen die Familien bei strahlendem Sonnenschein ein buntes **Miteinander**. Kaffee, Kuchen und Getränke wurden kostenlos angeboten und sorgten für das leibliche Wohl. Für die jungen Besucherinnen und Besucher gab es zahlreiche Attraktionen zu entdecken: Der Bus der **Jugendkunstschule** Schwäbisch Gmünd begeisterte mit kreativen Angeboten, während die **Torwand** und das **Gaga-Ball-Spiel** für sportliche Herausforderungen sorgten. Die fröhliche Atmosphäre und die vielfältigen Aktivitäten trugen dazu bei, dass der Nachmittag zu einem Erlebnis für Groß und Klein wurde.

Die Eltern nutzten die Gelegenheit, sich an unterschiedlichen **Informationsständen** über Unterstützungs- und Beratungsangebote zu informieren und auszutauschen. Vertreten waren dabei die Aktion Jugendberufshilfe in Ostwürttemberg e.V., der IN VIA Jugendmigrationsdienst Ostalbkreis sowie das Jobcenter und die Frühe Hilfen des Landratsamtes Ostalbkreis. Die freundliche und offene Atmosphäre lud zu Gesprächen und einem angenehmen Miteinander ein.



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“

Teilnahmerecord beim Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“



Im Rahmen der Initiative „Ostalb bewegt Kinder“ fand am Samstag, den 4. Mai bereits zum dritten Mal der Kongress „**Bewegungsförderung im Kindergarten**“ statt. Bei der eintägigen Fortbildungsveranstaltung, die in der Schwörzhalle und im neuen Sportzentrum in Oberkochen stattfand, nahmen **120 Erzieherinnen und Erzieher** sowie **Übungsleiterinnen und Übungsleiter** aus dem Ostalbkreis teil. Der Kongress war damit vollständig ausgebucht.

Besonders freuten sich darüber Julia Urtel, Sozialdezernentin des Ostalbkreises, und Julia Landgraf-Schmid, neu gewählte Vorständin des Sportkreises Ostalb, die den Kongress eröffneten. In ihren Grußworten betonten sie die **Relevanz von Bewegung** für Gesundheit und Wohlbefinden. Außerdem hoben sie hervor, dass sich Kindergärten besonders für Bewegungsförderung eignen, weil dort sehr viele Kinder erreicht werden und die Grundlage für einen gesunden Lebensstil gelegt wird.

Anschließend referierte der renommierte **Sportwissenschaftler Prof. Ansgar Thiel** von der Universität Tübingen über den Einfluss von Sport und Bewegung auf die **psychosoziale Entwicklung** von Kindern. Anhand von anschaulichen Beispielen erläuterte er, wie lebensweltliche Veränderungen in den letzten Jahren dazu geführt haben, dass Kinder sich immer weniger bewegen. So

geht etwa das freie und erkundende Spielen aufgrund der Digitalisierung und der Tendenz, Kinder vor allen Risiken zu schützen, zurück.

Im Anschluss an den Impulsvortrag wurden in **16 verschiedenen Praxis-Workshops** in den beiden Sporthallen Kompetenzen und Ideen dazu vermittelt, wie Kinder spielerisch und mit viel Freude in Bewegung gebracht werden können. Themenschwerpunkte waren dabei z.B. Kinderleichtathletik, Ballgewöhnung, Psychomotorik, Inklusion und Kinder-Yoga.



Bildquelle: Eigene

Neues aus der Gesundheitsberichterstattung

Neues Positionspapier der DGE zu veganer Ernährung veröffentlicht

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) hat in diesem Jahr eine **Neubewertung der Position zur veganen Ernährung** herausgegeben. Ergänzt wurde die Berücksichtigung aller vier Zieldimensionen einer nachhaltigen Ernährung. Dazu gehören neben der bereits betrachteten Dimension der Gesundheit erstmals auch die Zieldimensionen Umwelt, Soziales und Tierwohl. Der Fokus soll hierbei auf **Gesundheit und Umwelt** gelegt werden.

Grundsätzlich stuft die DGE die vegane Ernährung für die **gesunde erwachsene Bevölkerung** als potentiell **gesundheitsfördernd** ein. Voraussetzung ist allerdings die Einnahme eines Vitamin-B₁₂-Präparats, eine vielseitige und gezielte Auswahl an Lebensmitteln und eine ausreichende Zufuhr an potentiell kritischen Nährstoffen. Es gilt wie bei anderen Ernährungsweisen auch, dass die **Qualität stark von der Lebensmittelauswahl und der Zufuhr an Nährstoffen abhängt** und somit nicht pauschal zu bewerten ist. Hierbei gilt: Je eingeschränkter die Lebensmittelauswahl und je geringer die Vielfalt der Lebensmittel, desto höher ist das Risiko für eine unzureichende Nährstoffzufuhr. Für **vulnerable Gruppen** wie Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende und Seniorinnen und Senioren wird **keine** eindeutige **Empfehlung** ausgesprochen.



Bildquelle: Eigene

In Bezug auf die Aspekte der im Mittelpunkt stehenden Dimensionen Gesundheit und Umwelt ist eine **stark reduzierte Aufnahme an tierischen Lebensmitteln empfehlenswert**. Somit kann durch die Auswahl an Lebensmitteln sowohl auf **gesundheits-** als auch auf **umweltrelevante Aspekte** Einfluss genommen werden.

Weitere Informationen sind im dazugehörigen Flyer der DGE zu finden, der kostenlos zum Download zur Verfügung steht: [Flyer DGE Vegan essen \(dge-medianservice.de\)](https://dge-medianservice.de).

Quellen: DGE (2024). Neubewertung der DGE-Position zu veganer Ernährung: Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). Ernährungs Umschau, 71(7), 60-84. Verfügbar unter: https://www.dge.de/fileadmin/dok/wissenschaft/positionen/DGE_Position_Neubewertung_Vegane_Ernaehrung_EU_2024_60-84.pdf (17.06.24)

DGE (2024). DGE veröffentlicht neues Positionspapier zu veganer Ernährung. Verfügbar unter: <https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/positionspapier-zu-veganer-ernaehrung/#:~:text=DGE%20verf%C3%B6ffentlicht%20neues%20Positionspapier%20zu%20veganer%20Ern%C3%A4hrung%201,auf%20Jodzufuhr%20achten%205%20Vegane%20Ern%C3%A4hrung%20ist%20umweltfreundlich> (17.06.24)

Veranstaltungen/Tagungen/Vorträge

Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz

Unter dem Motto „**Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz**“ findet vom 10. bis 20. Oktober 2024 die jährliche **Aktionswoche der Seelischen Gesundheit** statt. Durch die Initiative des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit soll für psychische Belastungen am Arbeitsplatz sensibilisiert und Stigmatisierungen entgegengewirkt werden. Im Rahmen dieser Aktion gibt es die Möglichkeit, sich über verschiedene Aspekte der psychischen Gesundheit auszutauschen, persönliche Erfahrungen zu teilen und etwas über unterschiedliche Bewältigungsstrategien und das vielfältige psychosoziale Hilfsangebot in Deutschland zu lernen. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.seelichegesundheit.net/aktionen/aktionswoche/>

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2024). Woche der Seelischen Gesundheit 2024. Verfügbar unter: <https://infodienst.bzga.de/gesundheitsbildung-gesundheitsfoerderung/termine-tagungen-fortbildungen/woche-der-seelischen-gesundheit-2024/> (27.05.24)

Gesundheitsamt informiert bei Veranstaltung Krisenfeste Ostalb: gemeinsam.besser.vorbereitet

Am 18. April 2024 lud das Resilienzcenter zur Informationsveranstaltung „**Krisenfeste Ostalb: gemeinsam.besser.vorbereitet**“ in die Stadthalle Aalen ein, um die Öffentlichkeit über verschiedene Vorsorgemöglichkeiten für Notfälle und Krisen zu informieren. Der TV-Moderator Dennis Wilms leitete durch das Programm, welches beispielsweise aus Erfahrungsberichten der Vertretenen verschiedener Hilfsorganisationen und einem eindrücklichen Bericht über das Hochwasser im Ahrtal bestand.



Bildquelle: Eigene

Ergänzend hierzu gab es die Möglichkeit, sich an zahlreichen Ständen über Vorsorge für Notfälle und Krisen zu informieren und Infomaterialien mit nach Hause zu nehmen. Auch das **Gesundheitsamt** war mit einem Stand zum Thema „**Gesund durch den Sommer - Schutz vor**

Hitze und Zecken“ vor Ort. Die Angebote des Standes wurden von den rund **180 Teilnehmenden** gut genutzt, wodurch interessante Gespräche entstehen und wichtige Informationen zu diesen Themen an die Bürgerinnen und Bürger im Ostalbkreis verteilt werden konnten.

Quellen: Resilienzzentrum Ostalbkreis (2024). Was tun wir? Das Projekt. Verfügbar unter: <https://www.resilienz-zentrum-ostalbkreis.de/das-projekt/> (17.06.24)

Resilienzzentrum Ostalbkreis (2024). Wie die Ostalb krisenfest werden kann. Verfügbar unter: <https://www.resilienz-zentrum-ostalbkreis.de/wie-die-ostalbkrisenfest-werden-soll/> (17.06.24)

Save the date: Öffentliche Kommunale Gesundheitskonferenz

Am 9. Oktober 2024 findet die diesjährige Öffentliche Kommunale Gesundheitskonferenz statt. Das diesjährige Thema lautet **„Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“**. Die Veranstaltung startet um **19:00 Uhr** im Landratsamt Aalen, Stuttgarter Straße 41, 73430 Aalen.

Der Programmflyer sowie die Anmeldemöglichkeit zur Veranstaltung stehen in den nächsten Wochen unter folgendem Link zur Verfügung: https://www.ostalbkreis.de/sixcms/detail.php?_topnav=36&_sub1=31788&_sub2=32062&_sub3=3147&_sub4=-1&id=287608

Save the date: Abschlussveranstaltung des Projekts „Rettungskette 5G“

Am Mittwoch, den **16. Oktober 2024** findet in der Hochschule Aalen - Technik und Wirtschaft in Aalen die Abschlussveranstaltung des Innovationsprojekts **„Rettungskette 5G“** statt. Neben einer Podiumsdiskussion und interessanten Vorträgen erhalten Sie spannende Einblicke in die fortschrittlichen Technologien und Anwendungen, die im Rahmen dieses Projekts entwickelt wurden.

Das Projekt **„Rettungskette 5G“** zielt darauf ab, mit Hilfe der 5G-Mobilfunktechnik innovative Lösungen für eine Verbesserung von **Kommunikation** und **Datenaustausch** zwischen Ersthelfern, Rettungsdienst, Leitstelle und Klinik zu identifizieren. Dadurch können sich die einzelnen Akteure der Rettungskette - im Sinne der Patientenversorgung - optimal miteinander vernetzen. In diesem Rahmen werden Technologien wie Smartphone-Apps, Augmented Reality, Künstliche Intelligenz und Robotik für die **Notfallversorgung** weiterentwickelt und anschließend erprobt. Die Umsetzbarkeit in der praktischen Anwendung wird den Teilnehmenden demonstriert.

Chancen durch den Einsatz von Physician Assistants (PA)

Unter dem Titel **„Chancen durch den Einsatz von Physician Assistants (PA) - Für die Kliniken und die Ärzte“** fand am 12. Juni 2024 eine Informationsveranstaltung an der Hochschule Aalen statt. Auf Einladung der Hochschule Aalen und des Landratsamts Ostalbkreis haben sich unter anderem Vertreterinnen und Vertreter der Ärzteschaften Aalen, Schwäbisch Gmünd und der Kliniken Ostalb, Professorinnen und Professoren, praktizierende PA und Studierende über das Berufsbild PA ausgetauscht. Teil der Veranstaltung war neben verschiedenen Kurzreferaten zum möglichen Einsatz von PA auch eine lebendige **Podiumsdiskussion**, welche sich den Fragen widmete, was das **neue Berufsbild** auszeichnet und welche Chancen sich durch den Einsatz von PA

in Kliniken und Praxen ergeben können. Physician Assistants arbeiten eng mit anderen medizinischen Fachpersonen zusammen und übernehmen übertragbare ärztliche Aufgaben. Sie können dadurch die Ärzteschaft entlasten und zu einer hochwertigen Patientenversorgung beitragen. Seit dem Wintersemester 2022/2023 wird der Studiengang Physician Assistant (Bachelor of Science) an der Hochschule Aalen angeboten und schenkt die Hoffnung, durch die Ausbildung vor Ort langfristig Personal für die Gesundheitsversorgung in der Region gewinnen zu können.

Gründung der KocherMED eG

Mit dem Ziel, die wohnortnahe haus- und kinderärztliche Versorgung im Raum Aalen sicherzustellen, wurde am 14. Mai 2024 die Genossenschaft **KocherMED eG** gegründet. Der Kreis der Mitglieder setzt sich aus 13 Ärztinnen und Ärzten aus fünf Praxen, der Stadt Aalen, der Stadt Oberkochen und der Gemeinde Hüttlingen zusammen. Finanziell unterstützt wurde die Gründung der gemeinwohlorientierten Genossenschaft vom Ostalbkreis und der Stadt Aalen.



Bildquelle: Eigene

Um der zugespitzten Versorgungssituation im haus- und kinderärztlichen Bereich entgegenzuwirken, bietet die KocherMED eG neue Möglichkeiten der Zusammenarbeit und der gegenseitigen Unterstützung für Arztpraxen. Zudem wird die Genossenschaft **Medizinische Versorgungszentren** (MVZs) betreiben, wo ärztliche Arbeitsplätze geschaffen werden sollen, die auch für junge Medizinerinnen und Mediziner attraktiv sind. In den MVZs können Ärztinnen und Ärzte etwa in Anstellung, in Teilzeit und in größeren Teamstrukturen tätig werden. Damit neue Freiräume für die Patientenversorgung entstehen, sollen dem ärztlichen Personal außerdem **administrative** und **organisatorische Aufgaben** abgenommen werden. Die Genossenschaft soll daher dazu beitragen, die Arbeit der Arztpraxen attraktiver zu gestalten und gleichzeitig für eine Sicherung der Arztsitze im Raum Aalen sorgen.

Verschiedenes

Das Land Baden-Württemberg verbessert die Vergütung für Hebammen

Die **Hebammengebührenordnung** des Landes bestimmt die Abrechnung von Leistungen außerhalb der gesetzlichen Krankenversicherung. Durch die Änderung der Verordnung des Landes Baden-Württemberg steigt die Vergütung für Hebammen, welche für nicht gesetzlich krankenversicherte Frauen Geburtshilfe erbracht haben. Die Vergütung dieser Leistungen erhöht sich um **knapp 30 Prozent**, wodurch Vergütungsnachteile bei der Geburtshilfe beihilfeberechtigter und privat versicherter Frauen ausgeglichen werden sollen. Die angepassten Vergütungssätze können seit dem 1. Juni 2024 abgerechnet werden.

Quelle: Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg (2024). Baden-Württemberg verbessert Vergütung für Hebammen. Verfügbar unter: <https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/service/presse/pressemitteilung/pid/baden-wuerttemberg-verbessert-verguetung-fuer-hebammen> (27.05.2024)

Hitze-Tipps und Tricks für den Alltag

Das Jahr **2023** war das **wärmste Jahr** in Deutschland seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. **Hitzerekorde**, die vor allem im Juli und September aufgestellt wurden, gehen mit einem großen gesundheitlichen Risiko einher. Betroffen sind vor allem **vulnerable Gruppen**, wie beispielsweise ältere und/oder pflegebedürftige Menschen, Säuglinge sowie Kleinkinder oder Menschen mit chronischen Erkrankungen. Hitze hat zudem Auswirkungen auf die Sterberate. Mit steigenden Temperaturen erhöht sich diese deutlich.

Das Gesundheitsamt des Ostalbkreises hat aufgrund dessen die wichtigsten Maßnahmen für den individuellen Hitzeschutz in der untenstehenden Übersicht zusammengefasst.

- **Lüften Sie frühmorgens und nachts.**
Geschlossene Vorhänge und Jalousien können dabei helfen die Wärme draußen zu halten. Am besten lüften Sie in den frühen Morgenstunden oder nachts. Die Fenster sollten am Tag geschlossen bleiben.
- **Tragen Sie luftige, bequeme und möglichst helle Kleidung.**
Luftige und helle Kleidung mit geringem Kunstfaseranteil (Naturstoffe, wie beispielsweise Leinen oder Baumwolle) helfen dem Körper Wärme abzugeben. Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht besser als dunkle Kleidung und der Körper heizt sich weniger auf.
- **Verwenden Sie Sonnencreme und tragen Sie eine Kopfbedeckung.**
Kopfbedeckung und Sonnenschutz bewahren den Körper vor Überhitzung. Das Eincremen der freiliegenden Hautstellen mit Sonnenschutzmittel mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor (Kinder mind. LSF 30, Erwachsene mind. LSF 20) hilft der Haut sich vor Sonnenbrand und Hautkrebs zu schützen.
- **Suchen Sie kühle Orte auf und vermeiden Sie die Mittagshitze.**
Bleiben Sie bei Hitze möglichst in kühlen Räumen. Besonders ältere öffentliche Gebäude sind an heißen Tagen angenehm kühl. Sofern es für Sie möglich ist, erledigen Sie Einkäufe eher in den frühen Morgenstunden oder am Abend.

- **Trinken Sie über den Tag verteilt in regelmäßigen Abständen.**
Im Sommer sollte man ausreichend trinken, da der Wasserverlust über die Haut an heißen Tagen erheblich zunimmt. Am besten eignen sich Wasser oder ungesüßter Früchte- oder Kräutertee. Die Getränke können auch leicht gekühlt sein. Auf eiskalte Getränke sollte verzichtet werden, da diese zu Magenkrämpfen führen können. Getränke mit Alkohol oder viel Zucker sollten am besten vermieden werden, da sie den Körper zusätzlich austrocknen. Auch auf koffeinhaltige Getränke sollte verzichtet werden, da diese den Kreislauf zusätzlich belasten.
- **Nehmen Sie leichte Kost und kleine Portionen zu sich.**
Optimal an heißen Tagen sind leichte und frische Mahlzeiten. Optimal ist es, mehrere kleine Mahlzeiten am Tag zu essen. Obst und Gemüse haben einen besonders hohen Wassergehalt. Auf eiweißreiche Nahrungsmittel, wie beispielsweise Fleisch, sollte lieber verzichtet werden, da diese die Körperwärme bei der Verdauung zusätzlich erhöhen.
- **Suchen Sie im Freien Schatten und vermeiden Sie Sonne.**
Direkte Sonne sollte vermieden werden. Im Freien sollten Sie sich einen Schattenplatz, z.B. unter Bäumen, in Parks oder im Wald suchen.
- **Schonen Sie sich bei Hitze und verzichten Sie auf körperliche Aktivität.**
Vermeiden Sie insbesondere in der Mittagszeit körperliche Anstrengung und vor allem sportliche Aktivitäten. Wenn Sie körperlich schwer arbeiten müssen, achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (2 bis 4 Gläser eines kühlen, alkoholfreien Getränks pro Stunde). Kreislaufinstabile Menschen sollten sich in abgedunkelten Räumen aufhalten und ab und zu die Beine hochlegen.
- **Kühlen Sie den Körper mit kaltem Wasser.**
Kühlende Arm- und Fußbäder mit kaltem Wasser können dabei helfen, den Körper zu erfrischen und abzukühlen. Leicht angefeuchtete Lappen auf Stirn und Kopf haben ebenfalls eine kühlende Wirkung. Nasse Tücher in geschlossenen Räumen aufzuhängen, kann außerdem die Raumtemperatur senken, da das kalte Wasser verdunstet.
- **Sprechen Sie mit dem Arzt oder der Ärztin über die Einnahme von Medikamenten.**
Wenn Medikamente eingenommen werden, ist es wichtig, sich mit dem Arzt oder der Ärztin über die Einnahme des Medikaments und die zu berücksichtigende Flüssigkeitszufuhr abzustimmen. Zu den Medikamenten, die den Wasserhaushalt des Körpers beeinflussen können, gehören unter anderem Entwässerungstabletten, Beruhigungstabletten, Psychopharmaka und Beta-Blocker. Bei Fragen können Sie sich auch an das Fachpersonal in Ihrer Apotheke wenden.
- **Zeigen Sie Achtsamkeit und Hilfsbereitschaft gegenüber Mitmenschen.**
Achten Sie stets auf Mitmenschen wie Nachbarn, Freunde oder Familienangehörige - insbesondere auf Menschen mit hohem Gefährdungsrisiko, wie zum Beispiel Kinder oder ältere Menschen. Lassen Sie an heißen Tagen niemals Menschen, insbesondere Kinder oder gesundheitlich beeinträchtigte Personen, in einem geparkten Auto zurück, auch nicht für eine kurze Dauer!

Hitzewarnungen finden Sie beispielsweise auf der Homepage des **Deutschen Wetterdienstes** unter www.hitzewarnungen.de. Oftmals werden Hitzewarnungen auch über Medien, wie Radio oder Zeitung, verbreitet.

Auch über die **NINA-Warn-App** können Sie über Hitzewarnungen informiert werden. Unter dem folgenden Link haben Sie die Möglichkeit, diese App auf Ihrem Smartphone installieren: https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warn-App-NINA/NINA-Download/nina-download_node.html

Weitere Informationen und Tipps, um Hitzewellen besser zu überstehen, finden Sie bei der **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** unter www.klima-mensch-gesundheit.de. Speziell für Eltern, Betreuende und pädagogische Fachkräfte steht außerdem das Internetportal der BZgA www.kindergesundheit-info.de zur Verfügung.

Sommer, Sonne, Sicherheit: Das Gesundheitsamt, das Resilienzzentrum und die AOK Ostwürttemberg klären bei Aktionen in Freibädern im Ostalbkreis auf

Wie lange darf man sich ohne **Sonnenschutz** in der Sonne aufhalten? Was sind gesundheitliche Folgen von **Hitze**? Diese und viele weitere Fragen konnten bei den Freibadaktionen im Freibad Spiesel in Aalen-Wasseralfingen, im Bud Spencer Bad in Schwäbisch Gmünd und im Limesfreibad in Ellwangen-Pfahlheim beantwortet werden.

Das **Gesundheitsamt des Ostalbkreises** begeisterte bei den Freibadaktionen mit vielfältigen Informationen rund um **Hitze, UV-Strahlung und Sonnenschutz** sowie einem Rätselspiel, bei dem es Wasserbälle zu gewinnen gab. Das **Resilienzzentrum** bot neben den wichtigen Informationen zum Thema Hitze und UV-Schutz die Möglichkeit, an einem Glücksrad tolle Preise, wie zum Beispiel ein stromunabhängiges Kurbelradio, zu gewinnen. Auch eine Fotobox fand großen Anklang. Es konnten lustige Bilder zum Thema Sonnenschutz bzw. -prävention gemacht und ausgedruckt werden. Die **AOK Ostwürttemberg** bereicherte die Veranstaltungen mit einem zusätzlichen Stand mit hilfreichen Informationen und Aktivitäten, die das Bewusstsein für Gesundheitsvorsorge weiter stärken. Zudem erhielten die Besucherinnen und Besucher Sonnenbrillen und -hüte für den anstehenden Hochsommer.



Bildquelle: Eigene

Inhaltliche Erweiterung des Portals Klima-Mensch-Gesundheit der BZgA

Auf dem Informationsportal **Klima-Mensch-Gesundheit** werden von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Informationen über die **Auswirkungen des Klimawandels auf die Gesundheit** bereitgestellt. Das bereits seit 2021 bestehende Portal wurde nun um das Thema **Allergien im Klimawandel** erweitert. Die Inhalte können über folgenden Link abgerufen werden: <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/allergie-und-allergieschutz/>

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit (2024) Klimawandel und Gesundheit. Verfügbar unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/k/klimawandel-und-gesundheit/service/begriffe-von-a-z/k/klimawandel-und-gesundheit> (13.06.2024)

Cannabis-Teillegalisierung - Und was nun?

Die Umsetzung des **Cannabisgesetzes** zur regulierten Abgabe von Cannabis für Genusszwecke an Erwachsene bedeutet nicht nur für die Gesellschaft und zahlreiche Institutionen eine enorme Veränderung, sondern im Besonderen auch für die Einrichtungen der ambulanten und stationären Suchthilfe und deren Mitarbeitenden. Seit dem **1. April 2024** darf in Deutschland legal Cannabis konsumiert werden und ab dem **1. Juli 2024** traten die Regelungen zum Eigenanbau in Anbauvereinigungen in Kraft.

Das neue Cannabis-Gesetz sieht allerdings **Einschränkungen** für Nutzung und Handel vor. So dürfen Erwachsene ab 18 Jahren zwar Marihuana konsumieren, aber nicht vor Jugendlichen oder vor, in und in Sichtweite von Schulen und Sportstätten. Der Handel mit Cannabis bleibt weiterhin verboten. Zeitliche Einschränkungen gelten auch für das Rauchen der Droge in Fußgängerzonen. Einen guten Überblick zu den gesetzlichen Vorgaben gibt es auf der Seite des Bundesgesundheitsministeriums (www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/cannabis/faq-cannabisgesetz).

Im Zuge der Teillegalisierung von Cannabis kommen so auf die Suchthilfe und Suchtprävention neue Herausforderungen zu. Bereits jetzt stellt die Abhängigkeit bzw. der Konsum von Cannabis neben Alkohol die **zweithäufigste Hauptdiagnose** bei der Beratung in den Suchtberatungsstellen dar. So waren im Ostalbkreis im Jahr 2023 von 2.137 Personen bei 247 Menschen der Hauptgrund der mehrmaligen Beratung ein kritischer Cannabiskonsum.

Angebote im Ostalbkreis

Im Bereich der Suchthilfe bieten die **Psychosozialen Beratungs- und ambulanten Behandlungsstellen für Suchtkranke, Suchtgefährdete und Angehörige (PSB)** der Träger Caritas Ost-Württemberg, Diakonieverband Ostalbkreis und Sozialberatung Schwäbisch Gmünd e.V. im Ostalbkreis für Betroffene und Angehörige Unterstützung an. Hierzu stehen u. a. Einzel- wie auch Gruppengespräche zur Verfügung. Ebenso bieten die Suchtberatungsstellen über die digitale Suchtberatungsplattform **„DigiSucht“** (www.suchtberatung.digital) Beratung – auch anonym – für Angehörige und Betroffene an. Ein weiteres Angebot der PSBs ist die **ambulante Rehabilitationstherapie** für Abhängige illegaler Drogen und legaler Suchtmittel.



Ein besonderes Angebot zur Frühintervention stellt das **„BeratungsAngebotSuchT“ (BAST)** der drei Suchtberatungsstellen im Ostalbkreis für erst auffällige konsumierende junge Menschen dar. So ist hier bereits ein adäquates Angebot vorhanden, welches den geforderten Frühinterventionsmaßnahmen für junge Menschen im Zuge des Cannabisgesetzes gerecht wird.

Schwerpunkte wie die Wirkweise und Wirkung von Cannabiskonsum, Folgen des Konsums, Umsetzung von Angeboten zur Cannabisprävention und rechtliche Grundlagen gilt es in den Vordergrund zu setzen. Aber auch die eigene Haltung gemeinsam mit den jungen Menschen zu reflektieren und Themen wie Stärkung des Selbstwertgefühls/ Selbstbewusstseins sind wichtige

Bestandteile einer gelingenden Prävention. So hat bereits im letzten Jahr der Kommunale Suchtbeauftragte gemeinsam mit den drei Suchtberatungsstellen das Präventionsangebot „**Cannabis – quo vadis?**“ der Villa Schöpflin im Ostalbkreis „installiert“. Dieses Angebot können u. a. Schulen über die Suchtberatungsstellen anfragen.

Im Zuge der durch den Bund geförderten Cannabisprävention, nahm der Kommunale Suchtbeauftragte an der Trainerschulung des „grünen Koffers“ teil. Der „**grüne Koffer – Methodenset Cannabisprävention**“ ist ein gefördertes Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für alle Bundesländer. Der Einsatz dieses Koffers (jeder Landkreis in Baden-Württemberg erhielt zwei Koffer) soll im weiteren Verlauf durch Multiplikatorenschulungen insbesondere für den Settingbereich Schule verbreitet und letztlich umgesetzt werden. Hierfür werden die Kommunalen Suchtbeauftragten des Ostalbkreises und des Landkreises Heidenheim eine gemeinsame Multiplikatorenschulung für die Fachkräfte aus Schule, Schulsozialarbeit und Suchtberatungsstellen im **September 2024** veranstalten. Dabei werden u.a. weitere Präventionstools zur Suchtprävention vorgestellt und die Teilnehmenden in deren Umsetzung geschult.

Künftige Herausforderungen

Im aktuellen Austausch mit den Fachkräften aus dem Suchthilfebereich, stellen sich alle die Frage, wie sich der Bedarf an Beratung und Prävention tatsächlich zeigen wird und ob der Bedarf mit dem vorhandenen Personal adäquat begegnet werden kann. Noch nicht abzusehen ist z. B., wie sich die Anfragen durch die Anbauvereinigungen hinsichtlich der gesetzlich vorgeschriebenen Schulungen für die Präventionsbeauftragten der Clubs entwickeln werden. Für den Ostalbkreis besteht bereits die Absprache, dass die Schulungen durch die PSBs angeboten werden. Hierzu gibt es für Baden-Württemberg ein **einheitliches Schulungskonzept** und über die Seite der **Landesstelle für Suchtfragen** sind die Termine für die Schulungen erhältlich.

Nicht absehbar ist zudem, inwieweit die Cannabis-Teillegalisierung die Anfragen an Unterstützung durch die PSBs und den Kommunalen Suchtbeauftragten bei der Entwicklung bzw. Überarbeitung von Suchtkonzepten/-vereinbarungen in Schulen, Betrieben und Vereinen ansteigen lässt. Im Hinblick auf einen auch künftig gelingenden **Kinder- und Jugendschutz** im Rahmen der Suchtprävention wird es darüber hinaus weiterhin erforderlich sein, den guten und notwendigen Austausch mit den Fachkräften aus den anderen Bereichen wie Jugendhilfe, Kreisjugendring, Polizei, Justiz und Gesundheit fortzuführen.

Informationsmaterialien, Flyer sowie Ansprechpartner rund um das Thema Sucht stehen auf der Homepage des Ostalbkreises unter https://www.ostalbkreis.de/sixcms/detail.php?_topnav=36&_sub1=31788&_sub2=31821&_sub3=31827&id=902 zur Verfügung.

Newsletter Resilienzzentrum Ostalbkreis

Das Resilienzzentrum Ostalbkreis hat seinen ersten **Newsletter** entworfen und freut sich, Ihnen die erste Ausgabe vorstellen zu dürfen. Das Resilienzzentrum informiert Sie alle zwei Monate über ihre Arbeit, aktuelle Veranstaltungen sowie Interessantes rund um die Themen Krisen, Notfälle und Katastrophen und wie man sich selbst „resilienter“ machen kann.

Die erste Ausgabe beleuchtet hauptsächlich folgende Fragen:

- Was macht ein Resilienzzentrum?
- Was ist der Bundesweite Warntag und wie läuft er ab?



Sollten Sie Interesse haben, können Sie den Newsletter auf folgender Internetseite <https://www.resilienzzentrum-ostalbkreis.de/infothek/newsletter/> abonnieren.

Viel Spaß beim Lesen.

Bildquelle: Eigene; Petra Weber, Leiterin des Resilienzzentrums Ostalbkreis (links) mit Sabrina Günther, Koordinatorin des Resilienzzentrums Ostalbkreis (rechts)

Gesundheitstipp

Rezeptidee: Überbackene Zucchini mit Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 TL Butter
- 1 EL Oregano, frisch gehackt
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Scheibe Toastbrot
- 200g Schafskäse
- 1 EL Crème fraîche
- Salz und Pfeffer



Bildquelle: siehe Quellen

Zubereitung:

- Die Zucchini waschen, längs halbieren und aushöhlen. Außerdem die Zwiebel fein würfeln und in Butter mit Oregano anschwitzen.
- Das Fruchtfleisch der Zucchini zugeben und salzen.
- Den Ofen auf 175 Grad vorheizen.
- Die Knoblauchzehe pressen und das Toastbrot entrinden sowie fein würfeln.
- Den Käse zerkrümeln.
- Crème fraîche mit Käse, Knoblauch, Zucchini- und Brotmasse vermengen, pfeffern, in die Zucchinihälften füllen.
- 20-25 Minuten goldgelb überbacken.

Quelle: Chefkoch (2002). Überbackene Zucchini mit Schafskäse. Verfügbar unter: <https://www.chefkoch.de/rezepte/77071029427030/Ueberbackene-Zucchini-mit-Schafskaese.html> (22.05.2024)

Bildquelle: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/77071029427030/bilder/371184/crop-276x276/ueberbackene-zucchini-mit-schafskaese.jpg>

Schwimmen - mehr als nur eine Abkühlung

Im Sommer, wenn die Temperaturen ihre Höhepunkte erreichen, bietet das Wasser eine willkommene Abkühlung. Schwimmen ist nicht nur eine angenehme Erfrischung, sondern hat auch **zahlreiche gesundheitliche Vorteile**. Es stärkt das **Herz-Kreislauf-System**, fördert die **Atemmuskulatur** und verbessert die **Lungenfunktion**, was es zu einer natürlichen Hilfe für Menschen mit Asthma macht. Zudem kann Schwimmen **Rücken- und Gelenkschmerzen** lindern. Insbesondere für übergewichtige Personen ist Schwimmen vorteilhaft, da es die Gelenke und Bandscheiben entlastet und eine sanfte Bewegung im Wasser ermöglicht. Dies kann gut genutzt werden, um sich langsam an eine regelmäßige körperliche Aktivität zu gewöhnen. Somit ist Schwimmen besonders gut geeignet, um die eigene Ausdauer zu verbessern.



Bildquelle: Eigene

Auch für diejenigen, die im Wasser nach mehr Action suchen, gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten. Die verschiedenen **Wassersportarten** ermöglichen es Menschen jeden Alters, das Wasser auf eine völlig neue Art und Weise zu erleben. Beispiele hierfür sind das Stand-up-Paddling (SUP), bei dem vor allem die Balance gefragt ist, Aquafitness, das durch Ganzkörpertraining die Gesundheit fördert, Wasserski fahren oder Surfen.

Wer im Sommer eine Abkühlung sucht und nebenbei noch etwas für die eigene Gesundheit tun möchte, ist im Wasser genau richtig. Was beim Badespaß jedoch nicht vergessen werden sollte, ist ein umfangreicher **Sonnenschutz**. Dies kann beispielsweise durch regelmäßiges Eincremen oder das Tragen einer Kopfbedeckung geschehen.

Quellen: AOK Gesundheitsmagazin (2020). 7 Gründe, warum Schwimmen so gesund ist. Verfügbar unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fitness/7-gruende-warum-schwimmen-so-gesund-ist/> (23.05.2024)

AOK Gesundheitsmagazin (2021). Sport im Wasser: Alle Muskeln voll im Einsatz. Verfügbar unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/sport/workout/so-effektiv-sind-schwimmen-und-aquafitness/> (23.05.2024)

DAK-Gesundheit (2023). Brustschwimmen: So geht's richtig! Verfügbar unter: https://www.dak.de/dak/gesundheit/bewegung-und-sport/sportarten/brustschwimmen-so-geht-s-richtig_15254 (23.05.2024)



So trainieren wir unser Gehirn – Teil 10



1. Knobelaufgabe

In einem quadratischen Raum sollen 10 Stühle so angeordnet werden, dass an jeder Wand dieselbe Anzahl von Stühlen steht.

Wie geht das?

2. Knobelaufgabe

In einem großen Stall sind Hasen und Hühner zusammen eingesperrt. Insgesamt kann man 35 Köpfe und 94 Füße zählen.

Wie viele Hasen und wie viele Hühner sind in dem Stall?

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:
30. November 2024**

Erscheinungstermin der nächsten Ausgabe ist Dezember 2024

Impressum:

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

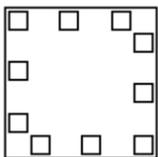
Bildnachweis: Adobe Stock, Landratsamt Ostalbkreis, Geschäftsbereich Gesundheit

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 **Knobelaufgaben**:

1. Knobelaufgabe



2. Knobelaufgabe

Im Stall befinden sich 12 Hasen und 23 Hühner.