



Inhalt

Aktuelles	1
Förderprojekt „Gesunde Chancen für Kinder und Familien“	1
Der Bewegungsspass - Ein voller Erfolg für „Ostalb bewegt Kinder“	1
Start der Initiative „Ich kann kochen!“ im Ostalbkreis	2
Neues aus der Gesundheitsberichterstattung	3
Am besten null Promille	3
Welt-AIDS-Tag	3
Neues Webportal zur Gesundheitsberichterstattung	4
Kuhmilch oder pflanzliche Alternativen?	5
Veranstaltungen/Tagungen/Vorträge	6
Kommunale Gesundheitskonferenz des Ostalbkreises mit Teilnahmerecord	6
„Medizin im Ostalbkreis erleben“: Erfolgreiche Fortbildungsveranstaltung für 13 Jungmedizinerinnen und -mediziner in Mutlangen durchgeführt	7
Neues Famulatur ^{plus} -Programm der Universität Ulm und des Landratsamtes lockt zehn Medizinstudierende in den Ostalbkreis	7
Verschiedenes	8
Onko-Walking für Krebspatienten	8
Organspende	9
Gesundheitstipp	10
Sport im Winter - so bleiben Sie aktiv	10
Rezeptidee: Ofengemüse mit Ofenkartoffeln	11
So trainieren wir unser Gehirn – Teil 11	13
Hinweise	14

Aktuelles

Förderprojekt „Gesunde Chancen für Kinder und Familien“

Aktionstag mit Spielmöglichkeiten im Treffpunkt Röttenberg in Aalen

Am Donnerstag, den 17. Oktober, luden das Landratsamt Ostalbkreis und der Treffpunkt Röttenberg in Aalen zu einem Aktionstag ein. An einem sonnigen Nachmittag erfreuten sich Kinder und Erwachsene an abwechslungsreichen Aktivitäten.



Gesunde Chancen
für Kinder und Familien

Für das leibliche Wohl war gesorgt und es wurden kostenlos Kaffee, Kuchen sowie Getränke bereitgestellt. Eine **Hüpfburg** sowie das **Spielmobil** des Stadtjugendrings Aalen begeisterten die Kinder und Jugendlichen. Eine weitere Attraktion war das Herstellen einer eigenen **Zahncreme**, was von der AG Zahngesundheit Ostalbkreis angeboten wurde.

Für die Eltern standen verschiedene **Informationsstände** zur Verfügung, an denen sie sich über Unterstützungs- und Beratungsangebote im Ostalbkreis informieren konnten. Vertreten waren dabei der Kinderschutzbund Aalen, die Erziehungs- und Familienberatungsstelle des Landratsamtes, die Frühen Hilfen des Landratsamtes, die Landesinitiative BeKi - Bewusste Kinderernährung, das Jobcenter des Landratsamtes mit den Bildung- und Teilhabeleistungen, die Agentur für Arbeit Aalen sowie die Aktion Jugendberufshilfe in Ostwürttemberg e.V.



Der Bewegungspass - Ein voller Erfolg für „Ostalb bewegt Kinder“

Im Rahmen der Initiative „**Ostalb bewegt Kinder**“ fiel im September 2023 der Startschuss für den **Bewegungspass**. Das Programm, das für Kindergärten angeboten wird und die Schulung der motorischen Grundfertigkeiten von Kindern zum Ziel hat, stieß auf großes Interesse. An den acht angebotenen Bewegungspass-Schulungen, die in den letzten 15 Monaten an verschiedenen Orten im Ostalbkreis stattfanden, nahmen **149 pädagogische Fachkräfte** aus 72 Kindergärten teil. Bei den praxisorientierten



Schulungen durften die Erzieherinnen und Erzieher selbst die **Übungen** ausprobieren, die den Kindern durch verschiedene **Tiere** spielerisch nähergebracht werden. Nach den Schulungen wurden alle Kindergärten kostenlos mit Bewegungspässen, Spielesammlungen und Materialtaschen ausgestattet.

Bildquelle: Eigene



Gefördert wird die Umsetzung des Bewegungspasses von der AOK - Die Gesundheitskasse Baden-Württemberg, Bezirksdirektion Ostwürttemberg im Rahmen des Präventionsgesetzes. Koordiniert wird das Projekt vom Gesundheitsamt des Ostalbkreises. Ziel ist es, **120 Kindergärten** im Ostalbkreis zu erreichen und so einen Beitrag zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung bei Kindergartenkindern zu leisten.

Start der Initiative „Ich kann kochen!“ im Ostalbkreis



Die **Ernährung** im Kindesalter ist entscheidend für die Entwicklung und die langfristige Gesundheit eines Kindes. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt das **Immunsystem** und fördert die **kognitive Entwicklung**. Zudem prägt sie Essgewohnheiten und Vorlieben, die oft ein Leben lang bestehen bleiben.

Seit 2015 begeistert „Ich kann kochen!“ Kinder für eine vielseitige Ernährung, indem pädagogische Fachkräfte aus Kitas, Grundschulen und Horten zu **Genussbotschafterinnen und -botschaftern** fortgebildet werden. Die Initiative der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER gibt den Fachkräften alles an die Hand, was sie brauchen, um in ihrer Einrichtung mit den Kindern praktische Ernährungsbildung umzusetzen.

Auch im **Ostalbkreis** wird die Initiative seit 2024 umgesetzt. Für die Fortbildung zu Genussbotschafterinnen und Genussbotschaftern werden im Ostalbkreis **kostenfreie Team-Fortbildungen** für Kindertageseinrichtungen angeboten. Die Fortbildung dauert 8 Stunden und ist für 15 bis 30 Personen ausgelegt. Die Kita trägt lediglich die Kosten für die Lebensmittel selbst. Die Fortbildung eignet sich auch für Kitas, in denen nicht selbst gekocht wird.

Während der Fortbildung entwickelt das Team ein gemeinsames Verständnis dafür, wie Kinder Essen lernen und wie sie adäquat begleitet werden können. **Was macht praktische Ernährungsbildung aus?** Weshalb ist sie in der Kita wichtig? Und wie kann sie praktisch umgesetzt werden? Diese Fragen werden in der Fortbildung beantwortet.

Wichtig zu wissen: Praxisnahe Bildungsmaterialien, Rezepte und Selbstlernmodule ergänzen die Fortbildung und unterstützen so die Umsetzung in der Einrichtung. Im Anschluss an die Teilnahme fördert die BARMER Kitas mit einmalig bis zu **500 Euro** für Lebensmittel!

Weitere Informationen sowie Ansprechpartnerinnen und -partner finden Sie unter: [Teamfortbildung | Ich kann kochen](#) oder auf der Homepage des Landratsamtes unter: [Ostalbkreis.de - Initiative "Ich kann kochen!"](#)

Neues aus der Gesundheitsberichterstattung

Am besten null Promille

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) veröffentlichte im Oktober 2024 ein neues Positionspapier zum Thema **Alkoholkonsum**.

Lange Zeit galt Alkohol in Maßen als akzeptabel und ein Glas Bier oder Wein am Abend wurde sogar teilweise mit einer höheren Lebenserwartung assoziiert. Das Positionspapier der DGE zeigt jedoch auf, dass es **keine risikofreie Menge für einen unbedenklichen Alkoholkonsum** gibt. Das bedeutet, dass auch schon kleinste Mengen an Alkohol das Risiko für verschiedene Krankheiten und das Eintreten von Unfällen erhöhen können. Mehr als **200 negative gesundheitliche Folgen** wurden in Zusammenhang mit Alkoholkonsum identifiziert. Vor allem Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende sollten gänzlich auf Alkohol verzichten. Sofern doch Alkohol konsumiert wird, sollten große Mengen an Alkohol und Rauschtrinken in jedem Fall vermieden werden. Vor allem riskante Alkoholmengen verringern die Lebensqualität erheblich und erhöhen das Risiko für Krankheiten und den vorzeitigen Tod. Alkohol schadet nicht nur der **körperlichen**, sondern auch der **psychischen** Gesundheit.



Bildquelle: Eigene

Für diejenigen, die dennoch weiterhin nicht auf den Geschmack von alkoholischen Getränken verzichten möchten, lohnt sich ein Blick auf die Auswahl an **alkoholfreien Alternativen**. Der Markt an alkoholfreien Getränken ist in den letzten Jahren stark gewachsen. Somit gibt es mittlerweile für jeden Anlass geschmackvolle Alternativen, die oft sogar günstiger und kaum mehr vom Original zu unterscheiden sind.

Quellen: DGE (2024). Am besten null Promille - neues DGE-Positionspapier zu Alkohol. Verfügbar unter: <https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/dge-positionspapier-zu-alkohol/> (13.11.2024).

Welt-AIDS-Tag

Jährlich findet am **1. Dezember** der **Welt-AIDS-Tag** statt. Es ist der Tag der Solidarität mit HIV-positiven Menschen und des Gedenkens an die an AIDS Verstorbenen. Die wichtigsten Ziele sind in diesem Bezug ein **diskriminierungsfreier** Umgang und Zugang zu medizinischer Versorgung für Menschen weltweit.

Etwa 38 Millionen Menschen leben weltweit mit dem HI-Virus, welches zu dem erworbenen Immunschwäche-Syndrom „AIDS“ führen kann. Erkrankten Personen an AIDS, wird die Zellabwehr irreversibel gestört und es können lebensbedrohliche Infektionskrankheiten auftreten, welche für Menschen sonst eher harmlos sind. Es gibt zwar wirksame Medikamente, die eine Verbreitung des HI-Virus im Körper unterdrücken können, AIDS ist jedoch nicht heilbar und eine Behandlung muss lebenslang durchgeführt werden. Deshalb ist der präventive Schutz vor einer HIV-Infektion sehr wichtig.

Trotz zahlreicher Aufklärungs- und Präventionskampagnen über HIV und AIDS, **stiegen** die **Zahlen** der HIV-Neuinfektionen in den letzten Jahren erneut an. In Baden-Württemberg wurden im Jahr 2023 rund **200 Neuinfektionen** verzeichnet. Aufklärung und Information, besonders bei Jugendlichen, kann dazu beitragen, Infektionen zu verhindern und auch Diskriminierung abzuwenden. Aus diesem Anlass bietet der Geschäftsbereich Gesundheit des Ostalbkreises im Zeitraum vom 03. bis 13. Dezember 2024 **Aufklärungsstunden** zum Thema HIV und AIDS für die Klassenstufen 9 und 10 an Schulen im Ostalbkreis an. Ziel dieser Aufklärungsstunden ist es, die Themen HIV und AIDS ins Bewusstsein der Schülerinnen und Schüler zu rücken und darüber zu informieren, um mögliche HIV-Neuinfektionen zu verhindern.

Wissensvermittlung ist ein elementarer Baustein für die Prävention aber auch für den Umgang mit HIV-positiven Personen. Das HI-Virus befindet sich in Körperflüssigkeiten wie Blut, Samen- und Scheidenflüssigkeit. Eine Übertragung ist daher nur durch Kontakt mit diesen Flüssigkeiten möglich. Um sich nicht mit HIV zu infizieren, sollte auf geschützten Geschlechtsverkehr geachtet werden. Des Weiteren sollte Vorsicht bei offenen Wunden geboten sein. Die Behandlung von offenen Wunden sollte mit Handschuhen erfolgen. Werden diese einfachen Grundregeln beachtet, steht gemeinsamen Alltagsaktivitäten nichts im Wege. Es besteht kein Grund zur Diskriminierung und keine Ansteckungsgefahr bei gemeinsamem Essen, Umarmungen, Küssen oder Händeschütteln. Auch das gemeinsame Benutzen von Sanitäreinrichtungen, Schwimmbädern, Saunen, Geschirr und Handtüchern ist kein Problem.

AIDS-Sprechstunde in Aalen

Mittwoch: 14:00 Uhr - 15:00 Uhr

Telefon: 07361 503 1120

Julius-Bausch-Str. 12

73430 Aalen

AIDS-Sprechstunde in Schwäbisch Gmünd

Dienstag: 14:00 Uhr - 15:00 Uhr

Telefon: 07361 32 4142

Oberbettringer Straße 166

73525 Schwäbisch Gmünd

Quellen: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2024). Über den Welt-Aids-Tag. Verfügbar unter <https://www.welt-aids-tag.de/welt-aids-tag/> (28.11.2024).

Deutsche Aidshilfe. (o.J.). HIV/AIDS. Verfügbar unter: <https://www.aidshilfe.de/hiv-aids> (28.11.2024).

Robert Koch Institut (2023). HIV/AIDS: Eckdaten und Trends für Deutschland und für die Bundesländer. Verfügbar unter <https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/H/HIVAIDS/Eckdaten/Eckdaten.html> (28.11.2024).

Neues Webportal zur Gesundheitsberichterstattung

Seit November 2024 steht das Webportal zur **Gesundheitsberichterstattung** des Robert Koch-Instituts zur Verfügung. Unter www.gbe.rki.de werden verlässliche Informationen zur gesundheitlichen Lage der Bevölkerung in **Deutschland** aufgeführt. Es liegen beispielsweise Daten zu **Erkrankungen**, wie Diabetes mellitus oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Außerdem werden

Einflussfaktoren auf die Gesundheit, wie das **Gesundheitsverhalten** oder soziale Einflussfaktoren dargestellt.

Kuhmilch oder pflanzliche Alternativen?

Der Konsum von Kuhmilch(-produkten) sinkt aktuell kontinuierlich und immer mehr Menschen greifen zur großen Auswahl an **pflanzlichen Alternativen** aus Soja, Hafer, Mandel, Reis oder Erbsen. Im neuen Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) wird beleuchtet, wie Milchprodukte und Pflanzendrinks in Bezug auf Nährwerte, Gesundheit und Nachhaltigkeit abschneiden.



Bildquelle: Eigene

Die DGE empfiehlt am Tag etwa **zwei Portionen Kuhmilch(-produkte)**, wie Joghurt, Quark und Käse. Diese liefern essentielle **Nährstoffe** wie Calcium, Jod, Vitamin B2 und Vitamin B12, die der Körper selbst nicht herstellen kann und daher über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Auswertungen weisen zudem darauf hin, dass durch den Verzehr von Kuhmilch(-produkten) das **Risiko** für verschiedene Erkrankungen **gesenkt** werden kann. Dazu zählt beispielsweise das geringere Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Adipositas.

Für Personen, die keine oder weniger Kuhmilch konsumieren, befürwortet die DGE pflanzliche Milchalternativen. Im Gegensatz zu Milch(-produkten) sind pflanzliche Milchalternativen ohne Anreicherung von verschiedenen Nährstoffen aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht mit Milch gleichzusetzen. Deshalb sollten Personen, die wenig oder keine Kuhmilch(-produkte) konsumieren, auf eine **ausreichende Nährstoffversorgung** achten.

Im Punkt **Nachhaltigkeit** unterscheiden sich Kuhmilch und pflanzliche Alternativen ebenfalls. Pflanzliche Milchalternativen verursachen im Vergleich zur Kuhmilch durchschnittlich weniger Treibhausgasemissionen, verbrauchen weniger Wasser und beanspruchen weniger Land. Jedoch variieren die Werte für die Umweltauswirkungen von Kuhmilch und pflanzlichen Milchalternativen stark. Um die **Umweltbelastung** also umfassend bewerten zu können, ist es wichtig, verschiedene Umweltaspekte miteinzubeziehen. Allgemeingültige Aussagen sind deshalb kaum möglich. Zusammengefasst haben also sowohl pflanzliche Milchalternativen als auch Kuhmilch(-produkte) ihre **Vor- und Nachteile**. Für den Einzelfall sollte individuell abgewogen werden, welche Variante besser passt. Wichtig ist zudem, dass auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr geachtet wird.

Quellen: DGE (2024). Kuhmilch und pflanzliche Milchalternativen - neues DGE-Positionspapier. Verfügbar unter: <https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/kuhmilch-und-pflanzliche-milchalternativen-dge-positionspapier/> (13.11.2024).

Veranstaltungen/Tagungen/Vorträge

Kommunale Gesundheitskonferenz des Ostalbkreises mit Teilnahmerecord

Die diesjährige Kommunale Gesundheitskonferenz des Ostalbkreises fand am 09. Oktober im Landratsamt in Aalen statt. Unter dem Titel „**Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen - vorbeugen. erkennen. behandeln**“ lauschten etwa 220 Personen den Vorträgen der Expertinnen und Experten.

Landrat Dr. Bläse freute sich über den **Teilnahmerecord** und berichtete in seiner Begrüßung von einem hohen Bedarf der Kinder und Jugendlichen, da diese durch aktuelle und vergangene **Krisen**, wie beispielsweise dem Ukraine-Krieg oder der Corona-Pandemie, stark belastet sind. Im ersten Vortrag des Abends führte Dr. Jens Retzlik, Chefarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie, - psychotherapie und Psychosomatik der St. Anna-Virngrund Klinik in Ellwangen, ins Thema ein. Er erklärte, dass die COVID-19 Pandemie nicht die Ursache der psychischen Probleme bei Kindern und Jugendlichen war, sondern die bereits bestehenden Probleme verstärkt hat. Dr. Retzlik berichtete, dass vor allem Kinder und Jugendliche aus Familien mit **niedrigerem Bildungsniveau, eingeschränkten Lebensbedingungen, Migrationsgeschichte** und **psychisch belastenden Eltern** ein signifikant höheres Risiko für psychische Erkrankungen aufweisen. Jutta Hendrichke, die als Kinder- und Jugendpsychotherapeutin in Aalen tätig ist, informierte in ihrem Vortrag über die Bedeutung der **Gefühle** von Kindern und Jugendlichen. Sie stellte dar, dass Eltern die Expertinnen und Experten für ihre Kinder sind. Diese können ihre Gefühle oft nicht gut kommunizieren, drücken sie aber durch Gestik, Mimik und Verhalten aus. Eltern sollen dabei die Gefühle ihrer Kinder gezielt ansprechen. So können diese erkannt und benannt werden. Im dritten Vortrag des Abends legte Frau Prof. Dr. Heike Eschenbeck, die an der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd im Bereich der Pädagogischen Psychologie und Gesundheitspsychologie tätig ist, ihren Fokus auf die Ansatzpunkte der **Prävention**. Hierbei wurde vor allem die Themen Stress sowie Bewegung und Ernährung betrachtet. Frau Dr. Katharina Glaubitz, Leitung der psychologischen Beratungsstelle der Marienpflege in Ellwangen, stellte in ihrem Vortrag die **Unterstützungsmöglichkeiten** im Ostalbkreis vor. Abschließend berichtete Frau Verena Wespel, Diplom-Psychologin an der **Schulpsychologischen Beratungsstelle** in Aalen, von der Tätigkeit der Schulpsychologinnen und -psychologen im Ostalbkreis.



Abgerundet wurde die Veranstaltung mit einer **Podiumsdiskussion**, bei der zahlreiche Fragen aus dem Publikum von den Referentinnen und Referenten beantwortet wurden.

Bildquelle: Eigene

„Medizin im Ostalbkreis erleben“: Erfolgreiche Fortbildungsveranstaltung für 13 Jungmedizinerinnen und -mediziner in Mutlangen durchgeführt

Am Samstag, den 21.09.2024 wurde im Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd die Fortbildungs- und Vernetzungsreihe „Medizin im Ostalbkreis erleben“ fortgesetzt. Die Veranstaltung wurde gemeinsam von den Kliniken Ostalb und dem Landratsamt Ostalbkreis organisiert und war an Medizinstudierende sowie junge Ärztinnen und Ärzte in Weiterbildung gerichtet.

Bei „Medizin im Ostalbkreis erleben“ werden Workshops in Kleingruppen angeboten, um eine intensive und praxisnahe Fortbildung zu gewährleisten. In den **Workshops** wurden unterschiedliche Themen behandelt, wie beispielsweise chirurgisches Nähen, EKG, Radiologie und Ultraschall. Die 13 Teilnehmenden konnten im Vorfeld zwei Themen aussuchen.

Anschließend konnten man an einem besonderen Highlight der Veranstaltung teilnehmen: Pflegedienstleiter Alexander Krauß führte durch die neu gebaute **Notaufnahme** des Stauferklinikums. Die Teilnehmenden konnten einen exklusiven Einblick in die moderne Abteilung erhalten und die Zusammenarbeit mit der direkt angrenzenden Notfallpraxis beobachten. Den Abschluss der Veranstaltung bildete eine historische **Stadtführung** durch die Innenstadt von Schwäbisch Gmünd.



Bildquelle: Eigene

Neues Famulatur^{plus}-Programm der Universität Ulm und des Landratsamtes lockt zehn Medizinstudierende in den Ostalbkreis

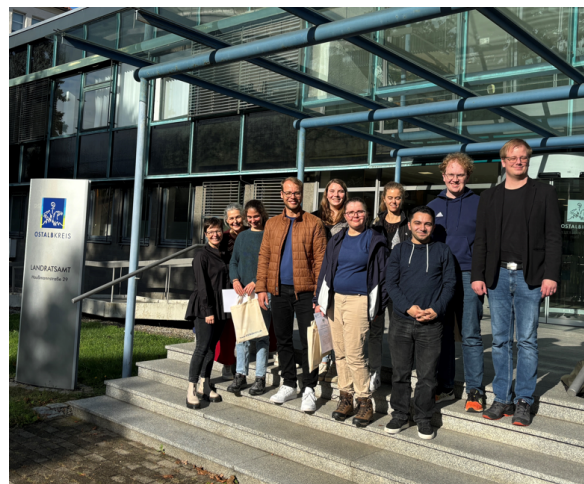
Die Studierenden absolvierten zwischen 2. September und 2. Oktober 2024 eine **Famulatur** in insgesamt sechs Hausarztpraxen in Schwäbisch Gmünd, Mögglingen, Mutlangen und Spraitbach beziehungsweise drei verschiedenen Fachabteilungen des Stauferklinikums in Mutlangen.

Das Famulatur^{plus}-Programm des Instituts für Allgemeinmedizin der Universität Ulm für Studierende ab dem 5. Semester geht weit über das „normale“ 30-tägige Pflichtpraktikum für Medizinstudierende hinaus. Es gibt den Studierenden Einblicke in die Primärversorgung und Tätigkeit im **ländlichen Raum** und soll die Famulatur als ein gemeinschaftliches Erlebnis ermöglichen. Die Famulantinnen und Famulanten profitieren von einem bunten Strauß an weiteren Benefits und Angeboten seitens der beteiligten Kooperationspartnerinnen und -partner. Die Anmeldung war nicht nur für Ulmer Studierende möglich, so dass auch Studierende aus Tübingen, Erlangen-Nürnberg, München, Aachen, Bochum sowie Leipzig im Ostalbkreis begrüßt werden konnten. Das Landratsamt Ostalbkreis stellte den Studierenden über den kompletten Zeitraum der Famulatur^{plus} moderne **Unterkünfte** im Jugendwohnheim Schwäbisch Gmünd zur Verfügung. Das Institut für Allgemeinmedizin der Universität Ulm unterstützte die Studierenden in ihrer **Mobilität** vor Ort mit zwei Autos sowie zwei weiteren Fahrzeugen, die kostenfrei genutzt werden konnten.

Zusätzlich wurden durch die Universität Ulm, in Kooperation mit lokalen Partnerinnen und -partnern, wöchentlich wechselnde medizinische **Seminare** und **Workshops** mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten angeboten. Die Teilnehmenden der Famulatur^{plus} konnten hierbei beispielsweise Einblicke in die lokale Hospizarbeit, die strukturierten Abläufe der Notfallversorgung, die Behandlung chronischer Wunden oder auch in die Tätigkeiten der Patientenslotsinnen innerhalb des Gesundheitsnetzes Schwäbischer Wald erhalten.

Um die gewonnenen Eindrücke der Famulatur^{plus} zu reflektieren und medizinisches Wissen und Abläufe zu vertiefen, konnten sich die Studierenden in einem wöchentlichen **Stammtisch** mit Ärztinnen und Ärzten in Weiterbildung auf fachlicher Ebene austauschen. Ergänzend zu den medizinischen Themen wurden durch das Landratsamt verschiedene gemeinsame **Freizeitaktivitäten** angeboten, um zu zeigen wie vielfältig das Angebot in der Region ist.

Das ausgebuchte Famulatur^{plus}-Programm zeigt, dass die Kombination medizinischer Elemente mit einer Freizeitgestaltung und einer kostenfreien Unterkunft ein attraktives Angebot für ländliche Regionen ist. Das Feedback aller Studierenden war, dass sie sich vorstellen können, in Zukunft erneut an einer Famulatur^{plus} teilzunehmen und das Programm ihren Kommilitoninnen und Kommilitonen zu empfehlen.



Bildquelle: Eigene

Verschiedenes

Onko-Walking für Krebspatienten

Beim Kampf gegen Krebs steht die Prävention noch viel zu selten im Fokus. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass durch Bewegung positive Effekte, wie bspw. Reduktion von Entzündungen, Verbesserung der Immunfunktion und Regulierung von Hormonen, entstehen können. **Onko-Walking** bietet eine wertvolle Möglichkeit für Krebspatientinnen und -patienten, ihre Genesung zu unterstützen und ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden zu fördern:

Vorteile von Onko-Walking:

- **Verbesserte körperliche Fitness:** Gezieltes Gehen hilft, die Ausdauer und Muskelkraft zu steigern, was besonders während und nach anstrengenden Behandlungen wie Chemotherapie oder Strahlentherapie wichtig ist.
- **Reduzierung von Nebenwirkungen:** Bewegung kann helfen, Nebenwirkungen der Krebsbehandlung wie Müdigkeit, Übelkeit und Schmerzen zu lindern.
- **Psychische Gesundheit:** Regelmäßige körperliche Aktivität kann Stress abbauen, das Selbstbewusstsein stärken und depressive Symptome reduzieren.

- **Soziale Interaktion:** Onko-Walking-Gruppen bieten eine Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und soziale Unterstützung zu erhalten.

Weitere Informationen zum Onko-Walking sowie zu den **Gruppen-Treffen** im Ostalbkreis finden Sie unter: [Regional - Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ostwürttemberg](#) oder [ONKO-Walking - wirksame Gesundheitsförderung für Krebspatienten! - Schwäbisch Gmünd](#)

Organspende

In Deutschland gibt es zahlreiche Menschen, die aufgrund einer Erkrankung dringend auf eine **Organspende** angewiesen sind. Nur bei einem unumkehrbaren Ausfall der gesamten Hirnfunktionen (Hirntod) ist es möglich, die Funktionsfähigkeit der Organe für kurze Zeit weiter aufrechtzuerhalten und als Spenderorgane zu verwenden. Da der Hirntod sehr selten vorkommt, sind die Möglichkeiten zur Organspende begrenzt. Die Anzahl der gespendeten Organe ist leider **nicht** ausreichend, weshalb betroffene Personen meist mehrere Monate oder Jahre auf ein Spenderorgan warten müssen. Die Entscheidung für oder gegen eine Organspende sollte **schriftlich** festgehalten werden. Dies kann ab dem 16. Lebensjahr beispielsweise in Form eines **Organspendeausweises** im Organspende-Register oder in einer Patientenverfügung festgehalten werden. Der Organspendeausweis kann online ausgefüllt, ausgedruckt oder auch kostenfrei bestellt werden. Wichtig ist, dass Sie diesen bei sich tragen und auch Ihre Angehörigen über Ihre Entscheidung informieren. Eine ärztliche Voruntersuchung ist nicht notwendig.



Bildquelle: Eigene

Auf dem Organspendeausweis kann:

- einer Organ- und Gewebespende uneingeschränkt **zugestimmt** werden.
- eine Organ- und Gewebespende **abgelehnt** werden.
- nur **bestimmte** Organe und Gewebe zur Spende freigegeben werden.
- eine **Person** benannt werden, die im Ernstfall über eine Organ- und Gewebespende entscheiden soll.

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.organspende-info.de>

Gesundheitstipp

Sport im Winter - so bleiben Sie aktiv

Sport im Winter muss nicht bedeuten, bei Wind und Wetter draußen Joggen zu gehen. Es gibt viele Aktivitäten, die unternommen werden können, bei denen **Wohlfühlen** und **Spaß** im Vordergrund stehen, wie beispielsweise **Schlittschuhlaufen**.

Auch Anfängerinnen und Anfänger können schnell Erfolge erzielen. Schnell stellt sich beim Eislaufen mit guter Musik, egal ob in der Gruppe oder alleine, der **Spaßfaktor** ein.

Vorteile von Schlittschuhlaufen:

- Eine tolle Aktivität für die ganze **Familie** oder auch für Freundesgruppen.
- Das Ausleihen von Schlittschuhen ist in den Eisbahn-Anlagen möglich und auch die Eintrittspreise sind **kostengünstig**.
- Schlittschuhlaufen kann **wetterunabhängig** in Eishallen ausgeübt werden.
- Eisbahnen befinden sich meist in der Nähe eines Stadtzentrums oder auch auf Weihnachtsmärkten. Somit kann das Schlittschuhlaufen auch super mit einem Spaziergang durch die Stadt oder auf dem Weihnachtsmarkt verbunden werden.
- Sobald Sie die ersten Meter auf den Schlittschuhen zurücklegen, macht dieses Erfolgserlebnis nicht nur Spaß, gleichzeitig stärken Sie Ihre **Muskulatur**, trainieren Ihr **Gleichgewicht**, verbessern die **Körperbeherrschung** und auch ganz nebenbei Ihre **Ausdauer**.

Kinder und Anfängerinnen und Anfänger sollten beim Schlittschuhlaufen zusätzlich **Gelenkschützer** und einen **Helm** tragen, welche vor Verletzungen bei Stürzen auf dem Eis schützen.

Möglichkeiten zum Schlittschuhlaufen:

Eispark Aalen

Adresse: Bohl-Schulplatz, 73430 Aalen

Session: 25. November 2024 bis 09. Februar 2025

Stadtwerke Eis-Arena Schwäbisch Gmünd

Adresse: Marktplatz, 73525 Schwäbisch Gmünd

Session: Mitte Januar 2025 bis Anfang März 2025

Eishalle Adelberg

Adresse: Klosterpark 3-5, 73099 Adelberg

Session-Beginn: 3. Oktober 2024

Eine weitere Indoor-Sportart ist **Zumba**. Dies ist ein kolumbianisches Fitness-Konzept, bei dem Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen kombiniert wird. Bei schwungvoller Musik werden passend zum **Rhythmus** Bewegungselemente zu einem **Tanz-Workout** kombiniert. Im Gegensatz zu einem klassischen Tanzkurs werden beim Zumba keine Takte gezählt, sondern man bewegt sich im Fluss der Musik. Hierbei steht nicht die Leistung, sondern der Spaß

im Vordergrund. Durch die Musik, die einfach zu erlernenden Bewegungsabläufe und der damit verbundene schnelle Fortschritt ist der Spaßfaktor besonders hoch. Gleichzeitig ist Zumba ein effektives Fitness-Training, bei dem das Herz-Kreislauf-System in Schwung kommt und die Fettverbrennung angeregt wird. Durch die **lebhaft Musik** und den Tanz lässt sich schnell vergessen, dass man eigentlich zum Sportmachen gekommen ist und ehe man es sich versieht, ist der Winter-blues verschwunden und der nächste Ohrwurm garantiert.

Um einen Zumba-Kurs zu belegen sind keine Vorkenntnisse, spezielle Sportausrüstung oder ein gewisses Fitnesslevel erforderlich. Es empfiehlt sich, zu Beginn einen Zumba-Kurs für Anfängerinnen oder Anfänger zu besuchen, um die Sportart auszuprobieren und die Bewegungen kennenzulernen. Zumba-Kurse können in lokalen Fitnessstudios gebucht werden. Aber auch auf Internetplattformen finden sich zahlreiche Zumba-Einheiten.

Quellen: Mehner, K. & Bierbrauer, M. (2024). Zumba: Wie gesund ist das Fitness-Workout? Verfügbar unter <https://www.gesundheit.de/fitness/sportarten/zumba-id213612/> (13.11.2024)

Nz, I. (o.J.). Lauf dich gesund - warum Schlittschuhlaufen gut für Körper und Geist ist. Verfügbar unter <https://www.schlittschuh.de/blogs/blog/lauf-dich-gesund-warum-schlittschuhlaufen-gut-fur-korper-und-geist-ist> (13.11.2024).

Techniker Krankenkasse (2023). Eislaufen/Schlittschuhlaufen. Verfügbar unter <https://www.tk.de/techniker/gesundheits-foerdern/sport-und-bewegung/sportarten-nach-kategorien/eislaufen---schlittschuhlaufen-2007066> (13.11.2024).

Rezeptidee: Ofengemüse mit Ofenkartoffeln

Zutaten für vier Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 3 Karotten
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Rote Beete
- Circa 10 Röschen Rosenkohl
- 1-2 Knoblauchzehe(n) (je nach Wahl)
- 1-2 EL Öl (Sonnenblumen- oder Rapsöl)
- 2 EL Paprikapulver
- 1 Prise süßes Chilipulver
- Rosmarin
- Salz und Pfeffer



Bildquelle: Eigene

Zubereitung:

- Kartoffeln waschen und schälen. Anschließend in gleichgroße kleinere Ecken schneiden und in eine Schüssel geben.
- Das Gemüse ebenfalls waschen. Karotten, rote Beete und Rosenkohl schälen. Das Gemüse in kleine Ecken schneiden und anschließend in eine separate Schüssel geben. Der Rosenkohl kann in ganzen Röschen hinzugefügt werden.

TIPP: Härteres Gemüse, wie die Karotten und die rote Beete, sollten in kleinere Ecken geschnitten werden, als weiches Gemüse, wie die Paprika oder Zucchini. Dies liegt daran, dass härteres Gemüse mehr Zeit benötigt, um gar zu werden, als weiches Gemüse.

- Das Öl in eine kleine Schüssel geben und anschließend mit den Gewürzen würzen.
- Sowohl in die Schüssel mit den Kartoffeln, als auch in die Schüssel mit dem Gemüse das gewürzte Öl hinzufügen und gut vermengen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffeln darauf verteilen.
- Das Backblech mit den Kartoffeln in den vorgeheizten Backofen in die mittlere Schiene hineinschieben.
- Die Kartoffeln 15 Minuten garen.
- Anschließend das Gemüse auf das Backblech hinzufügen und das Gemüse mit den Kartoffeln weitere 20 Minuten garen.
- Ofentemperatur: 180 Grad, Ober-Unterhitze

Serviervorschlag:

Das Ofengemüse und die Kartoffeln können mit Kräuterquark serviert werden. Zum Ofengemüse und den Kartoffeln kann auch Lachsfilet serviert werden, welches entweder in der Pfanne gebraten oder ebenfalls im Ofen gebacken werden kann.

Guten Appetit!



So trainieren wir unser Gehirn – Teil 11



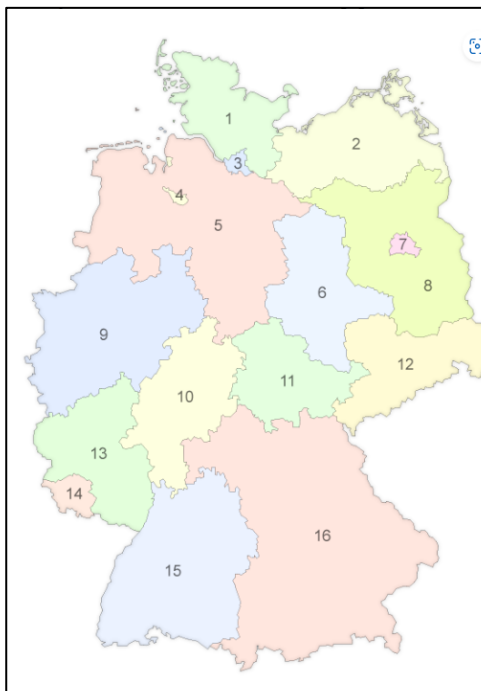
1. Knobelaufgabe

Anna und Tom haben jeweils eine bestimmte Anzahl an Gläsern vor sich auf dem Tisch stehen. Wenn Tom nun Anna ein Glas gibt, dann hat Tom halb so viele Gläser wie Anna. Oder, wenn Anna Tom ein Glas gibt, dann haben Tom und Anna gleich viele Gläser.

Wie viele Gläser haben Tom und Anna jeweils?

2. Knobelaufgabe

A: Ordnen Sie die Nummern den jeweiligen Bundesländern zu.



Baden-Württemberg	—
Bayern	—
Berlin	—
Brandenburg	—
Bremen	—
Hamburg	—
Hessen	—
Mecklenburg-Vorpommern	—
Niedersachsen	—
Nordrhein-Westfalen	—
Rheinland-Pfalz	—
Saarland	—
Sachsen	—
Sachsen-Anhalt	—
Schleswig-Holstein	—
Thüringen	—

Hinweise

Der Newsletter des Geschäftsbereichs 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:
31. März 2025**

Erscheinungstermin der nächsten Ausgabe ist April 2025

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

Tom hat 5 und Anna hat 7 Gläser.

2. Knobelaufgabe

1: Schleswig-Holstein, 2: Mecklenburg-Vorpommern, 3: Hamburg, 4: Bremen, 5: Niedersachsen, 6: Sachsen-Anhalt, 7: Berlin, 8: Brandenburg, 9: Nordrhein-Westfalen, 10: Hessen, 11: Thüringen, 12: Sachsen, 13: Rheinland-Pfalz, 14: Saarland, 15: Baden-Württemberg, 16: Bayern

Quellen: Andinet (2024). Knifflige Rätsel und Knobelaufgaben. Verfügbar unter <https://www.andinet.de/raetsel/knobelaufgaben/knobelaufgaben.html> (13.11.2024).