

Aktuelles

Förderprojekt „Gesunde Chancen für Kinder und Familien“

Kriterienbasierte Anschubförderungen von Maßnahmen und Projekten

Auch in diesem Jahr fördert der Ostalbkreis im Rahmen des Projekts „Gesunde Chancen für Kinder und Familien - Präventionsnetzwerk gegen Kinderarmut im Ostalbkreis“ aus Mitteln des Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg, Maßnahmen und Projekte für armutsgefährdete und von Armut betroffene Kinder zwischen 0 und 10 Jahren sowie deren Familien in den Bereichen **Bewegung, Ernährung** und **psychische Gesundheit**.



Gesunde Chancen
für Kinder und Familien

Aufgrund von begrenzten Fördermitteln kann nur eine bestimmte Anzahl von Projekten gefördert werden. Die Finanzierung ist auf **max. 2.000 € pro Maßnahme** begrenzt. An der Ausschreibung können sich kommunale Verwaltungen, Bildungseinrichtungen, gemeinnützige Organisationen, lokale und regionale ehrenamtliche Initiativen im Ostalbkreis wie sonstige Institutionen, die sich mit dem Thema Kinderarmut bzw. Kindergesundheit beschäftigen, bewerben.

Weitere Informationen sowie die detaillierte Ausschreibung inkl. Antragsformular finden Sie unter: https://www.ostalbkreis.de/sixcms/detail.php?_top-nav=36&_sub1=31788&_sub2=32062&_sub3=3147&_sub4=-1&id=331147



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“

Toller Start für den „Bewegungspass“ im Ostalbkreis

Beim „Bewegungspass“ handelt es sich um ein Programm zur Bewegungsförderung im Kindergarten, das im September 2023 im Ostalbkreis eingeführt wurde. Ziel ist es, dass die Kinder bis zum Schuleintritt spielerisch die wichtigsten motorischen Grundfertigkeiten erlernen. Bisher nahmen bereits **59 Erzieherinnen und Erzieher** an drei eintägigen Fortbildungen teil. 31 Kindertageseinrichtungen wurden daraufhin kostenlos mit den Bewegungspass-Materialien, wie der Materialtasche, der Spielesammlung, den Pässen und den Drachenaufklebern ausgestattet. Auch die weiteren Fortbildungstermine im Jahr 2024 sind bereits alle ausgebucht. Das Projektteam von „Ostalb bewegt Kinder“ freut sich sehr darüber, dass das Programm so gut ankommt. Weitere Informationen gibt es hier: https://www.ostalbkreis.de/sixcms/detail.php?_top-nav=36&_sub1=31788&_sub2=32062&_sub3=3147&_sub4=-1&id=331148.



Gesundheitsnetz Schwäbischer Wald

Patientenlotsinnen und Gemeindeschwester im Schwäbischen Wald im Einsatz

Um die Gesundheitsversorgung der Bürgerinnen und Bürger in der hausärztlich unterversorgten Region „Schwäbischer Wald“ im Ostalbkreis zu verbessern, wurde 2022 das „**Gesundheitsnetz Schwäbischer Wald**“ gegründet. Das Primärversorgungsnetzwerk hat zum Ziel, die **Zusammenarbeit** von Akteurinnen und Akteuren aus dem Gesundheits- und Sozialwesen zu verbessern. Durch die Versorgung „aus einer Hand“ und die bessere Koordination von Leistungen soll ein kontinuierlicher Behandlungsprozess ermöglicht werden. Unter den **33 Mitgliedern** befinden sich u.a. mehrere Hausarztpraxen, die Kliniken Ostalb, Pflegedienste, Physiotherapeuten, Sanitätshäuser, eine Ernährungsberaterin und eine Wundmanagerin.

Eine zentrale Rolle im Gesundheitsnetz nehmen die **Patientenlotsinnen** ein. Die beiden Pflegefachkräfte unterstützen Patientinnen und Patienten, indem sie deren Versorgungsprozess steuern. Sie übernehmen also organisatorische Aufgaben, wie z.B. die Vereinbarung von Arztterminen, das Ausfüllen von Formularen und Anträgen sowie die Organisation von Hilfsmitteln oder Krankentransporten. Diese Tätigkeit wird **Case Management** genannt und ist bislang noch keine Regelleistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Im Zuge des Projekts sind diese Leistungen für Patientinnen und Patienten im Schwäbischen Wald aber gänzlich **kostenfrei**. Insbesondere Personen, die mehrere Krankheiten haben, nur wenig Unterstützung von Angehörigen erhalten und ggf. auch nicht mehr mobil sind, können von den Leistungen der Patientenlotsinnen profitieren.

Zudem ist im Gesundheitsnetz eine **Gemeindeschwester** tätig. Sie ist ebenfalls Pflegefachkraft, hat zusätzlich einen Studienabschluss im Bereich Gesundheitsförderung und kümmert sich bei Hausbesuchen um die medizinische **Grundversorgung** der Patientinnen und Patienten. Sie führt **Kontrolluntersuchungen** und Routinebehandlungen durch und unterstützt bei der Therapie von Bagatellerkrankungen. Außerdem **berät** sie zu den Themen Gesundheitsförderung und Prävention, wie etwa zur Sturzprophylaxe und zu gesunder Ernährung. Auch bei der Medikamenteneinnahme und beim Selbstmanagement chronischer Erkrankungen steht sie den Patientinnen und Patienten unterstützend zur Seite. Ein großer Fokus ihrer Tätigkeit liegt zudem auf der **psychosozialen Betreuung** von Personen mit seelischen Problemen. Über ihre Tätigkeiten hält sie regelmäßig Rücksprache mit den kooperierenden Hausärztinnen und -ärzten.

Da die Förderung des Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg für das Projekt Ende Juli 2024 ausläuft, beschloss der Ausschuss für Soziales und Gesundheit des Ostalbkreises, die Tätigkeit der Patientenlotsinnen und der Gemeindeschwester bis Ende 2024 weiter zu finanzieren.

Neues aus der Gesundheitsberichterstattung

Gesundheitliche Chancengleichheit im Kindesalter

Durch Daten aus den Einschulungsuntersuchungen können Rückschlüsse auf den **Zusammenhang** zwischen **Sozialstatus und Gesundheit im Kindesalter** gezogen werden. Vorläufige Auswertungen zeigen auf, dass Kinder aus sozial benachteiligten Familien **seltener** an **Früherkennungsuntersuchungen** teilnehmen.

Bei den **Auffälligkeiten** in der **motorischen Entwicklung** der Kinder zeigt sich, dass diese sowohl bei der Körpermotorik als auch bei der Visuomotorik der Kinder aus sozial benachteiligten Familien um rund 10 Prozentpunkte häufiger sind als bei Gleichaltrigen aus bessergestellten Familien. Zudem wurde deutlich, dass Kinder aus sozial schwächeren Familien **häufiger** von **Übergewicht** betroffen sind als Gleichaltrige aus bessergestellten Familien (12% vs. 5%).

Für die Analyse des Zusammenhangs zwischen sozialen Faktoren und Gesundheit, wurde der **Brandenburger Sozialindex (SI)** berechnet. Die Grundlage hierbei sind Angaben der Eltern zu Bildung und Erwerbstätigkeit. Im Rahmen der Einschulungsuntersuchungen sind dies jedoch freiwillige Angaben, so dass nicht für alle untersuchten Kinder der Brandenburger Sozialindex berechnet werden kann.

Quellen: Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg (2022). Gesundheitliche Chancengleichheit im Kindesalter. Verfügbar unter <https://www.gesundheitsatlas-bw.de/gebietsprofile/gesundheitliche-chancengleichheit-im-kindesalter/#/view-report/a79af544f0c24bf4a93ecbbf6aca5cf6/08> (13.03.2024)

Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) hat die lebensmittelbezogenen **Ernährungsempfehlungen** für Deutschland überarbeitet. Neu ist, dass neben Empfehlungen zur gesunden Ernährung auch Themen wie **Nachhaltigkeit**, **Umweltbelastung** sowie die in Deutschland üblichen **Verzehrgewohnheiten** berücksichtigt wurden.

Eine gesundheitsfördernde und ökologisch nachhaltigere Ernährung besteht zu $\frac{3}{4}$ **aus pflanzlichen Lebensmitteln** und zu $\frac{1}{4}$ **aus tierischen Lebensmitteln**. Der Anteil tierischer Lebensmittel wurde hierbei reduziert.

Die Grundlage der lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen bilden **5 Portionen Gemüse und Obst** am Tag, **Vollkorngetreideprodukte**, mindestens eine Portion **Hülsenfrüchte** pro Woche, eine Portion **Nüsse** täglich sowie **pflanzliche Öle**. Ergänzend sollten **zwei Portionen Milch und Milchprodukte** verzehrt werden. Zudem ist es ausreichend, wöchentlich **ein Ei** sowie **maximal 300g Fleisch und Wurst** zu sich zu nehmen. Die Verzehrempfehlung für **Fisch** bleibt bei ein bis zwei Portionen wöchentlich unverändert. Zudem sind **1,5 Liter Wasser** und andere kalorienfreie Getränke am Tag ideal.



© famveldman - stock.adobe.com

Weitere Informationen zu den **Ernährungsempfehlungen** sowie dem **Ernährungskreis** der DGE finden Sie unter: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/> und <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>

Informationen rund um Ernährung für **Schwangere und junge Eltern** finden Sie zudem unter: <https://www.gesund-ins-leben.de/>

Quellen:

Bundeszentrum für Ernährung (2024). Neue lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen der DGE: Mehr Pflanze, weniger Tier - gut für Gesundheit und Umwelt. Verfügbar unter <https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/lebensmittelbezogene-empfehlungen-der-dge/> (22.03.2024)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2024). Gut essen und trinken - DGE stellt neue lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen für Deutschland vor. Verfügbar unter <https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/gut-essen-und-trinken-dge-stellt-neue-lebensmittelbezogene-ernaehrungsempfehlungen-fuer-deutschland-vor/> (21.03.2024)

Veranstaltungen/Tagungen/Vorträge

3. Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“

Am Samstag, den 4. Mai 2024 findet in der Schwörzhalle in Oberkochen der **3. Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“** statt. Zu Beginn des Kongresses wird der Sportwissenschaftler **Prof. Dr. Ansgar Thiel** von der Eberhard-Karls-Universität Tübingen über „Sport und Bewegung als Voraussetzung für eine gesunde psychosoziale Entwicklung von Heranwachsenden“ referieren. Anschließend werden in **16 verschiedenen praxisorientierten Workshops** Ideen dazu vermittelt, wie Bewegungsförderung ganz einfach und mit viel Freude in den Kindergartenalltag integriert werden kann.



Mitmachaktion „Rauchfrei im Mai“ unterstützt beim Rauchstopp

Wir alle wissen - **Rauchen ist gesundheitsschädlich!** Jede fünfte Krebserkrankung kann auf das Rauchen zurückgeführt werden. Zudem steigt durch Rauchen das Risiko für Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen.

Deshalb startet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und die Deutsche Krebshilfe im Mai die bundesweite Mitmachaktion „**Rauchfrei im Mai**“. Raucherinnen und Raucher können sich bis zum 30. April 2024 unter www.rauchfrei-im-mai.de anmelden und im Mai ihren Rauchstoppversuch starten. Hierbei gibt es einen **Geldpreis in Höhe von 1.000 €** zu gewinnen, für die Personen, die bis Ende des Monats rauch- oder dampffrei bleiben. Außerdem erhalten alle angemeldete Personen Informationsmaterial, Tipps und weitere Unterstützung.

Quellen: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2024). Neu: Mitmachaktion „Rauchfrei im Mai“ unterstützt beim Rauchstopp - Jetzt anmelden!. Verfügbar unter <https://www.bzga.de/presse/pressemitteilungen/2024-03-14-neu-mitmachaktion-rauchfrei-im-mai-unterstuetzt-beim-rauchstopp-jetzt-anmelden/> (21.03.2024)

„Medizin im Ostalbkreis erleben“ - Fortbildungsveranstaltung für Nachwuchsärztinnen und -ärzte

Am Samstag, den 13. April 2024 führten das Landratsamt Ostalbkreis und die Kliniken Ostalb erstmals die **Fortbildungs- und Vernetzungsveranstaltung „Medizin im Ostalbkreis erleben“** für Medizinstudierende und junge Ärztinnen und Ärzte in Weiterbildung durch. Die 17 Teilnehmenden hatten die Möglichkeit, ihr Wissen zu vertiefen und neue Impulse für ihre berufliche Entwicklung zu erhalten.

Gestartet wurde mit einem gemeinsamen Frühstück und einem anschließenden **Impulsvortrag zur medizinischen Versorgung im Ostalbkreis**. Die Teilnehmenden konnten im **Seminar „EKGs verstehen und interpretieren“** ihre bestehenden Kenntnisse in der EKG-Beurteilung vertiefen. Um das Erlernen und Üben praktischer Fingerfertigkeiten ging es im **Workshop „Nähen lernen“**. Hierbei konnten die Medizinstudierenden an realistischem Übungsmaterial verschiedene chirurgische Naht- und Knotentechniken anwenden. In einem ebenfalls sehr praxisorientierten Workshop ging es um **Wissen und Skills zu „Notfallmaßnahmen und Reanimations-training“**. Unter anderem konnten Herzdruckmassage, Beatmung und standardisiertes Vorgehen in der Versorgung von Notfallpatienten geübt und trainiert werden.

Als Abschluss wurde den Jungmedizinerinnen und -medizinern mit dem **Besucherbergwerk Tiefer Stollen** in Aalen ein touristisches Highlight im Ostalbkreis präsentiert. Die Führung wurde durch einen Vortrag des verantwortlichen Heilstollenarztes ergänzt, welcher den Teilnehmenden mitten im Bergwerk Einblicke in die **Heilstollentherapie** in Aalen ermöglichte. Der Tiefe Stollen in Aalen wird bereits **seit 1989 für die Behandlung von Patientinnen und Patienten mit Atemwegserkrankungen** genutzt.



Bildquelle: Eigene

Verschiedenes

Belehrung für Beschäftigte im Lebensmittel-Bereich

Nach § 43 Infektionsschutzgesetz (IfSG) ist vor Beginn einer Tätigkeit im **Lebensmittel-Bereich** eine Unterweisung (Erstbelehrung) durch das Gesundheitsamt erforderlich. Dazu zählen Tätigkeiten beim Herstellen, Behandeln und Inverkehrbringen bestimmter Lebensmittel, sowie Beschäftigungen in Küchen von Gaststätten und sonstigen Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung. Für angehende Beschäftigte ist die Belehrung **zwingend erforderlich**, da sie sonst ihre Tätigkeit nicht aufnehmen dürfen.

Während der Corona-Pandemie wurde dieses Angebot durch den Ostalbkreis bereits auf eine eigene Online-Lösung umgestellt. Im Zuge der weiteren Digitalisierung des Öffentlichen Gesundheitswesens wird seit dem Jahreswechsel 2023/2024 das Serviceportal des Landes Baden-Württemberg unter www.service-bw.de genutzt. Mit dem neuen Online-Angebot kann den Bürgerinnen und Bürgern die Erstbelehrung jederzeit und bei Bedarf mehrsprachig angeboten werden. Die Bescheinigung wird nach Teilnahme und Online-Bezahlung der Gebühr in Höhe von 35 Euro sofort ausgestellt und verbleibt im persönlichen Postfach des Antragstellers bei service-bw. Wird die Bescheinigung für ein Ehrenamt oder ein Praktikum benötigt, ist diese gebührenfrei.

Die Anmeldung kann entweder über www.ostalbkreis.de Rubrik Online-Service, oder über www.service-bw.de Stichwort Infektionsschutzbelehrung erfolgen. Dort gibt es auch weitere Informationen zum Verfahrensablauf.

Elektronisches Rezept (E-Rezept)

Das rosafarbene Papier-Rezept wurde am 1. Januar 2024 durch das **E-Rezept** abgelöst. Verschreibungspflichtige Arzneimittel erhalten Versicherte nur noch per E-Rezept. Dieses kann von den Patientinnen und Patienten über unterschiedliche Wege genutzt werden:

- Patientinnen und Patienten können das E-Rezept mit ihrer **Elektronischen Gesundheitskarte** einlösen. Dafür müssen sie ihre Karte in der Apotheke in das Kartenterminal stecken.
- Über eine **sichere E-Rezepte App** kann das E-Rezept am **Smartphone** verwaltet und an die gewünschte Apotheke gesendet werden.
- Die erforderlichen Zugangsdaten für die Einlösung des E-Rezeptes können als **Papierdruck** in der Arztpraxis ausgehändigt werden.
- Das E-Rezept kann vor Ort in einer Apotheke oder auch in einer Online-Apotheke eingelöst werden.

Vorteile des E-Rezeptes sind, dass **Wechselwirkungen** von Medikamenten schneller erkannt werden können, wodurch die **Sicherheit** für die Patientinnen und Patienten steigt. Außerdem ist es **fälschungssicher**, unterstützt Arztpraxen, Apotheken und Krankenkassen bei der Zusammenarbeit und spart Zeit und Wege.

Quellen: Bundesministerium für Gesundheit (2024). Elektronisches Rezept (E-Rezept). Verfügbar unter <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/e-rezept> (08.03.2024)

19. März - Bundesweiter Tag des Gesundheitsamtes

Der vom Robert Koch-Institut (RKI) ausgerufene „Tag des Gesundheitsamtes“ fand am 19. März 2024 unter dem diesjährigen Motto: „**Soziale Ungleichheit und Gesundheit**“ statt.

Das Gesundheitsamt des Ostalbkreises nutzte diesen Anlass, um über den Einfluss von **Einkommen, Bildung und Beruf** auf die individuelle **Gesundheit** zu informieren. Soziale Unterschiede hinsichtlich des Gesundheitszustandes einzelner Bevölkerungsgruppen sind weltweit ein zentrales Thema. Zahlreiche Studien haben den Einfluss des **sozialen Status auf die Gesundheit** und Lebenserwartung bestätigt. Insbesondere Menschen mit niedrigem sozialen Status und Berufen, die mit wenig Entscheidungsspielräumen und geringer Verantwortung ausgestattet sind, stehen vor vielfältigen gesundheitlichen Herausforderungen. Diese leiden häufiger an chronischen Krankheiten, psychosomatischen Beschwerden, Unfallverletzungen oder auch Behinderungen. Zudem schätzen sie ihre eigene Gesundheit als schlechter ein und sind von einer früheren Sterblichkeit betroffen. So wurde in einer Studie des Robert-Koch Instituts aus dem Jahr 2019 deutlich, dass Frauen, die in den höchsten Einkommensgruppen, im Durchschnitt eine um 5 Jahre längere **Lebenserwartung** haben, als Frauen aus den niedrigsten Einkommensgruppen. Ähnliche Unterschiede bezüglich Einkommen und Lebenserwartung zeigen sich auch bei Männern. Männer aus den höchsten Einkommensgruppen leben im Durchschnitt 9 Jahre länger, als Männer aus den niedrigsten Einkommensgruppen. In Krisen- oder Umbruchzeiten verstärken sich diese **gesundheitlichen Ungleichheiten**. Auch Kinder aus Familien mit einem niedrigen sozialen Status sind von sozialer und gesundheitlicher Ungleichheit betroffen. Dabei ist fast jedes fünfte Kind in Baden-Württemberg von Armut bedroht.



Angesichts dieser Herausforderungen spielen Bevölkerungsgruppen mit niedrigem sozialen Status eine entscheidende Rolle als Zielgruppe für die Gesundheitsämter. Deshalb werden im Ostalbkreis verschiedene Maßnahmen zur Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit, durch das Projekt „**Gesunde Chancen für Kinder und Familien - Präventionsnetzwerk gegen Kinderarmut im Ostalbkreis**“, umgesetzt.

Das Gesundheitsamt ist als Geschäftsbereich Gesundheit im Ostalbkreis Teil der Landkreisverwaltung und Teil des Öffentlichen Gesundheitsdiensts. Zentrale Aufgabe ist es, die **Gesundheit aller** Bürgerinnen und Bürger im Ostalbkreis zu **schützen** und zu **fördern**. Auch die Beratung der im Ostalbkreis lebenden Bevölkerung zu allen Themen rund um das Thema Gesundheit und Hygiene stellt eine zentrale Aufgabe des Gesundheitsamtes dar.

Weitere Informationen sowie die detaillierte Beschreibung der aufgeführten Aufgaben und weitere Projekte finden Sie auf der Homepage des Geschäftsbereiches Gesundheit unter www.gesundheit.ostalbkreis.de

Risikogebiet Ostalbkreis - Start der Zeckensaison

Wichtige **Fakten** über die Zecke:

- Die Zecke ist ein **weltweit** verbreiteter Parasit.
- Zecken lassen sich **nicht** von den Bäumen fallen!
- Sie halten sich gerne in **hohem Gras** oder feuchtem Laub, in Höhe von 30 bis 60 Zentimetern, auf.
- Bei Temperaturen ab **7 Grad Celsius** werden Zecken aktiv.

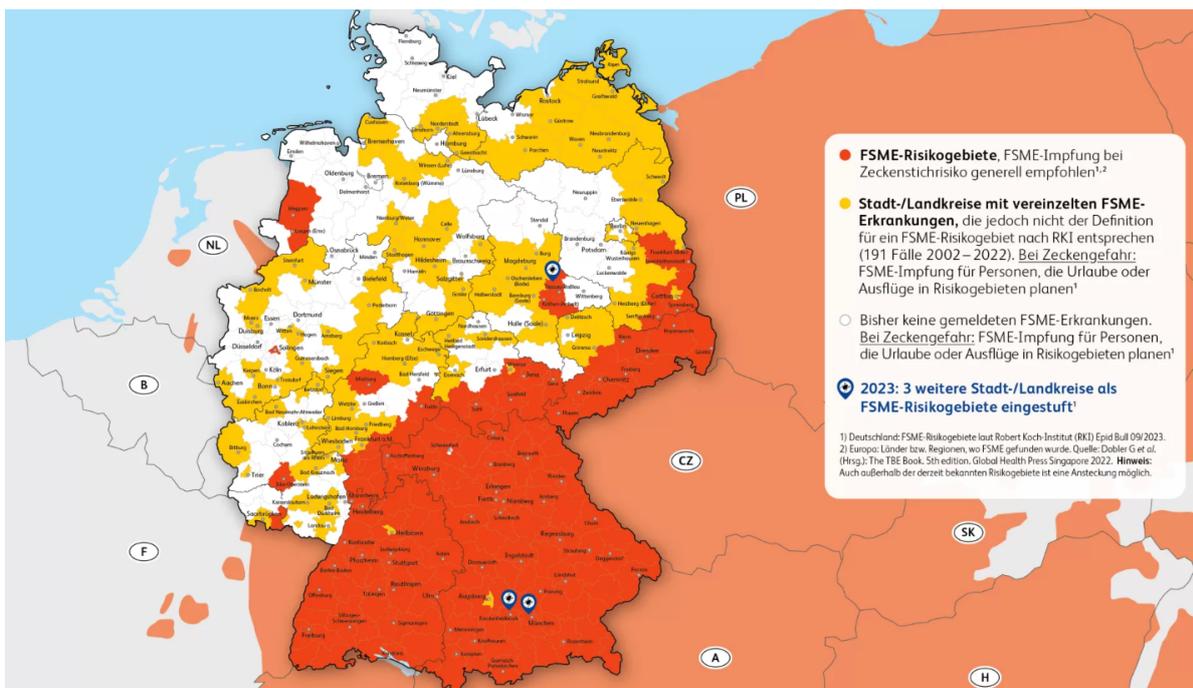
Übertragung von Krankheiten durch Zecken

Zecken können in Deutschland die Krankheiten Lyme-Borreliose und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) übertragen. Der Ostalbkreis gehört, wie fast alle Regionen in Süddeutschland, zu den vom Robert-Koch-Institut (RKI) ausgewiesenen FSME-Risikogebieten. Allerdings kann man sich gegen FSME durch eine wirksame und sichere Impfung schützen. Diese Impfung wird allen Menschen empfohlen, die in einem FSME-Risikogebiet leben oder dorthin verreisen.



© Ristoh - stock.adobe.com

Vor allem für Personen, die sich gerne in der freien Natur aufhalten, ist die **Impfung** zu empfehlen. Impfstoffe sind sowohl für Erwachsene als auch für Kinder ab einem Jahr verfügbar. Die Impfung kann von Ihrem Haus- oder Kinderarzt vorgenommen werden. Weitere Informationen zur Impfung finden Sie unter www.impfen-info.de.



FSME-Risikogebiete in Deutschland, Bildquelle: <https://www.zecken.de/de/neue-fsme-risikogebiete>

Schutz vor Zeckenstichen

Zur Vermeidung von Zeckenstichen, FSME und Borreliose gibt es verschiedene **Schutzmaßnahmen**. Bei Spaziergängen ist es wichtig, auf **festen Wegen** zu bleiben und Unterholz, hohes Gras und Kontakt zu bodennahen Pflanzen zu vermeiden. In Zeckengebieten, wie im Gras, Gebüsch oder Unterholz, sollten zudem **feste Schuhe** getragen werden. Durch **helle Kleidung**, die den Körper weitestgehend bedeckt, können Zecken schneller gefunden werden. Nach dem Aufenthalt in der Natur ist es wichtig, den Körper sorgfältig nach Zecken **abzusuchen**. Bevorzugte Stellen der Zecken sind am Kopf, Hals, unter den Armen, zwischen den Beinen und in den Kniekehlen. Zudem können **insektenabweisende Mittel**, wie z.B. Mückensprays, verwendet werden.

Was tun beim Stich einer Zecke?

Ein Zeckenstich kann, trotz aller Vorsicht, nicht zu hundertprozentiger Sicherheit vermieden werden. Eine Zecke sollte so schnell wie möglich mit einer **Pinzette** oder einem **Zeckenentfernungs-instrument** (bspw. einer Zeckenkarte oder Zeckenzange) entfernt werden. Dabei ist wichtig, dass die Zecke so nah wie möglich **am Kopfbereich** gefasst wird. Die Zecke darf niemals am vollgesogenen Körper gefasst werden! Sie sollte dann vorsichtig mit gleichmäßigem Zug herausgezogen und nicht gequetscht werden. Durch eine Quetschung könnten Krankheitserreger durch infizierten Speichel übertragen werden. Nachdem die Zecke entfernt wurde, ist es ratsam, die Wunde zu **desinfizieren**. Bei Symptomen, wie Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen, Abgeschlagenheit oder Wanderröte, muss unbedingt ein **Arzt oder eine Ärztin** kontaktiert werden.

Weitere Informationen rund um das Thema Zecken finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de/zeckenstich.html oder www.zecken.de.

Weltgesundheitstag am 07. April

Am 07. April fand der diesjährige **Weltgesundheitstag** statt. An diesem Tag erinnert die **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** an ihre Gründung im Jahr 1948. Jedes Jahr wird ein neues Thema festgelegt. In diesem Jahr fand der Weltgesundheitstag unter dem Motto **„My health, my right“** statt. Auf der ganzen Welt ist das **Recht auf Gesundheit** von Millionen von Menschen zunehmend bedroht. Das diesjährige Thema wurde ausgewählt, um sich für das **Recht aller zum Zugang zu Gesundheitsdiensten**, Bildung und Informationen, sauberem Trinkwasser, sauberer Luft, gesunder Ernährung, Wohnraum, menschenwürdigen Arbeits- und Umweltbedingungen und Freiheit von Diskriminierung einzusetzen und stark zu machen.

Quellen:

World Health Organisation (WHO) (2024). World Health Day 2024: My health, my right. Verfügbar unter <https://www.who.int/news-room/events/detail/2024/04/07/default-calendar/world-health-day-2024-my-health-my-right> (22.03.2024)

Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPG) (2024). Informationen zum Weltgesundheitstag. Verfügbar unter <https://www.weltgesundheitsstag.de/cms/index.asp?inst=wgw-who&snr=14111&t=2024%A7%A7Recht+auf+Gesundheit> (22.03.2024)

Organspende-Register startet

Unter www.organspende-register.de können Entscheidungen für oder gegen eine **Organ- oder Gewebespende** eingetragen werden. Hierbei handelt es sich um ein zentrales elektronisches Verzeichnis. Der Eintrag in das Register ist **freiwillig** und **kostenlos** und kann jederzeit geändert oder auch gelöscht werden.

Das Register wird **schrittweise** in Betrieb genommen. Seit März 2024 kann in einer ersten Stufe die persönliche Erklärung zur Organ- und Gewebespende eingetragen werden. In der zweiten Stufe, ab Juli 2024, können alle Entnahmekrankenhäuser die hinterlegten Erklärungen abrufen. Spätestens in der dritten Phase, ab September 2024, kann das Register dann über die Krankenkassen-Apps erreicht werden. Die Gewebeeinrichtungen erhalten in der vierten Stufe, ab 01. Januar 2025 eine Anbindung an das Register.

Quellen: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2024). Das Organspende-Register. Verfügbar unter: <https://www.organspende-info.de/organspende-register/> (26.03.2024)

Gesundheitstipp

Rezeptidee: Italienischer Spargelsalat

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Spargel
- 1 Prise Zucker
- Salz
- 250 g Mozzarella (in dünne Scheiben geschnitten)
- 350 g Kirschtomaten (halbiert)
- ½ Bund Basilikum (fein gehackt)
- 8 EL Balsamico, weiß
- 7 EL Olivenöl
- 300 g Avocado (in dünne Scheiben geschnitten)



Bildquelle: siehe Quellen

Zubereitung:

Den Spargel in Salzwasser mit Zucker ca. 14 Minuten kochen. Dann abgießen und abkühlen lassen. Basilikum mit Olivenöl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Die dicken Spargelstangen halbieren. Spargel, Mozzarella und Avocado auf einer Platte anrichten. Tomaten darauf verteilen und die Vinaigrette darüber gießen. Zum Schluss einige Basilikumblätter darüber streuen. Guten Appetit!

Quellen: Chefkoch (2013). Spargelsalat italienisch. Verfügbar unter <https://www.chefkoch.de/rezepte/2267611362135626/Spargelsalat-italienisch.html> (22.03.2024)

Bildquelle: <https://img.chefkoch-cdn.de/rezepte/2267611362135626/bilder/801179/crop-642x428/spargelsalat-italienisch.jpg>

Der Frühling kommt - warum es sich jetzt lohnt mit dem Training zu beginnen

Die ersten **Sonnenstrahlen** scheinen, die Natur erwacht wieder zum Leben. Der Frühling hilft uns dabei, dass unsere **Stimmung** steigt. Das liegt auch am **Vitamin D**. Dieses wird in der Haut erzeugt, wenn durch das Sonnenlicht die Produktion angestoßen wird. Dafür reicht es schon aus, die Hände, die Arme und das Gesicht unbedeckt für circa 15 Minuten am Tag ins Sonnenlicht zu halten. Durch Sonnenlicht schaltet unsere Hormonproduktion auf „Sommer“ um. So werden **Glückshormone**, wie zum Beispiel Serotonin, freigesetzt.



Bildquelle: Eigene

Der Frühling kann uns mehr **Lust auf Bewegung** machen. Dafür sorgen das Vitamin D und die Körperreaktionen, die damit verbunden sind. Durch diese fällt es uns leichter, körperlich aktiv zu sein. Hierfür sind **Ausdauersportarten** optimal, wie beispielsweise Laufen oder Radfahren an der frischen Luft, Walken oder auch Seil- und Trampolinspringen. Das Grün, das Vogelgezwitscher und die ersten blühenden Pflanzen wirken positiv auf unsere Emotionen ein, wodurch ebenfalls **Glückshormone** produziert werden, die uns dabei helfen, aktiver zu sein.

Quellen: DAK-Gesundheit (2023). Frühling: Warum du jetzt mit dem Training beginnen solltest. Verfügbar unter https://www.dak.de/dak/gesundheit/bewegung-und-sport/sport-fakten-wissen/training-im-fruehling_19122#rtf-anchor-glueckshormone-werden-freigesetzt (25.03.2024)



So trainieren wir unser Gehirn – Teil 9



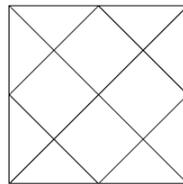
1. Knobelaufgabe

Eine kleine Stadt, deren Eingangstor bewacht wird, erlaubt den Zutritt nur denjenigen, die ein bestimmtes Passwort kennen. Ein Spion legt sich auf die Lauer und lauscht.

Ein Geschäftsmann will in die Stadt. Der Wächter fragt: "28, was ist deine Antwort?" Er antwortet: "14", und wird hereingelassen. Der nächste wird gefragt: "16, was ist deine Antwort?" Er antwortet: "8", und wird hereingelassen. Den nächsten fragt der Wächter: "8, was ist deine Antwort?" Der Passant sagt: "4", und wird hereingelassen. Der Spion glaubt, genug gehört zu haben. Er geht zum Tor, und der Wächter fragt ihn: "20, was ist deine Antwort?" Er rät: "10", doch der Wächter antwortet: "Falsch. Ich darf dich nicht hereinlassen". Wie lautet die richtige Antwort?

2. Knobelaufgabe

Judith hat in einem Quadrat die gegenüberliegenden Eckpunkte und die Seitenmitten miteinander verbunden. Wie viele Dreiecke können Sie in Judiths Figur finden?



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:
31. Juli 2024

Erscheinungstermin der nächsten Ausgabe ist August 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

Die richtige Lösung lautet: 7, da das Wort "zwanzig" 7 Buchstaben hat.

2. Knobelaufgabe

Es gibt 8 der kleinen schwarzen Dreiecke und 4 der mittleren grauen Dreiecke. Dazu kommen nochmal je Ecke ein kariertes großes Dreieck und ein gelbes kleines Dreieck, also nochmal $4 \times 2 = 8$ Dreiecke hinzu. Insgesamt sind es $8 + 4 + 8 = 20$ Dreiecke.

