



Inhalt

Inhalt	1
Aktuelles	1
Förderprojekt „Gesunde Chancen für Kinder und Familien“ – Präventionsnetzwerk gegen Kinderarmut im Ostalbkreis	1
MACH DICH STARK-Tage	1
Workshop-Reihe „Eltern sein – Kinder stärken: Impulse für jede Altersstufe“	1
Projekt „Ostalb bewegt Kinder“	2
Bewegung von klein auf: 4. Kongress zur Bewegungsförderung im Kindergarten begeistert Fachkräfte im Ostalbkreis	2
Bewegungspass-Schulungen	3
Neues aus der Gesundheitsberichterstattung	4
Erfolg für die Gesundheitsversorgung im Schwäbischen Wald: Hausärztliche Unterversorgung offiziell aufgehoben	4
Der Öffentliche Gesundheitsdienst (ÖGD) rückt ins Rampenlicht: Neue Marke „Der ÖGD – Schützt. Hilft. Klärt auf.“	4
Veranstaltungen/Tagungen/Vorträge	5
Rückblick: Öffentliche Kommunale Gesundheitskonferenz 2025	5
Rückblick: Auftaktveranstaltung Bewegung für Seniorinnen und Senioren	6
Gemeinsam gegen den Hausärztemangel: Genossenschaft IpfMED startet mit sechs Kommunen	6
Verschiedenes	7
Ostalbkreis stellt Stipendienprogramm für Medizinstudierende neu auf	7
Woche der seelischen Gesundheit	8
Herzwochen 2025	9
Welt-AIDS-Tag	9
Gesundheitstipp	11
Rezeptidee: Cremige Maronensuppe - perfekt für kalte Tage!	11
Aktiv durch den Winter: Trendsport Bouldern	12
Gesundheitsimpuls: Cool bleiben – warum Kälte auch guttun kann	13
So trainieren wir unser Gehirn – Teil 12	14
Hinweise	15

Aktuelles

Förderprojekt „Gesunde Chancen für Kinder und Familien“ – Präventionsnetzwerk gegen Kinderarmut im Ostalbkreis

MACH DICH STARK-Tage



Kinderarmut ist in Deutschland kein Randphänomen: Rund 2,2 Millionen Kinder und Jugendliche wachsen hierzulande in Familien mit geringem Einkommen auf. In Baden-Württemberg ist sogar **jedes fünfte Kind betroffen**. Kinder aus armutsgefährdeten Familien sind **in vielen Bereichen benachteiligt**: Sie haben eingeschränkten Zugang zu Bildung, weniger Teilhabechancen an sozialen und kulturellen Aktivitäten und zeigen häufiger gesundheitliche Probleme, etwa durch ungesunde Ernährung. Studien belegen auch, dass die psychische Belastung in armutsbetroffenen Familien oft größer ist, was sich in geringerem Selbstvertrauen, Schamgefühlen oder Resignation ausdrücken kann.



Um diesen Herausforderungen langfristig zu begegnen, wird im Ostalbkreis das **Förderprojekt „Gesunde Chancen für Kinder und Familien – Präventionsnetzwerk gegen Kinderarmut“** umgesetzt. Finanziert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg, soll das Projekt nachhaltige Verbesserungen für Kinder und Familien ermöglichen und Armutsprävention vor Ort stärken.

Vom **17. bis 23. November 2025** fanden die **MACH DICH STARK-Tage** des Caritasverbandes der Diözese Rottenburg-Stuttgart e.V. statt, bei denen auch in Schwäbisch Gmünd zahlreiche Einrichtungen mit einem **vielfältigen Programm** aktiv waren. Es gab Workshops für Grundschulkinder zu Kinderrechten und Kinderarmut, sportliche und kreative Angebote wie HipHop-Workshops, Theaterprojekte, Filmvorführungen und Informationsangebote für Familien. Ziel der Aktionen war es, **Bewusstsein für Kinderarmut zu schaffen**, aufzuklären und Kinder sowie Familien praktisch zu unterstützen. Das Präventionsnetzwerk gegen Kinderarmut im Ostalbkreis organisierte ebenfalls einen Programmpunkt. Am 17. November konnten Fachkräfte, Ehrenamtliche und Interessierte, die erfahren wollten, wie eine armutssensible Sprache und Handlung gestaltet werden kann, den **Vortrag „Respektvoll und achtsam: Armutssensible Handeln und Sprechen“ von Dr. Irina Volf** (Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V.) sowohl online als auch vor Ort in der Volkshochschule Schwäbisch Gmünd besuchen. Der Vortrag zeigte auf, wie Sprache und Haltung dazu beitragen können, Menschen in belastenden Lebenslagen wertschätzend zu begegnen sowie Barrieren abzubauen und leistete damit einen wichtigen Beitrag zur Sensibilisierung im Umgang mit Kinderarmut und ihren Folgen.

Workshop-Reihe „Eltern sein – Kinder stärken: Impulse für jede Altersstufe“

Eltern werden ist aufregend, intensiv, manchmal herausfordernd, wundervoll und vor allem eines: meist mit vielen Fragen verbunden. Der **Workshop „Von 0 auf Familie“** bietet deshalb einen ersten Überblick über hilfreiche Angebote während der Schwangerschaft und in der ersten Zeit mit Baby. Alle, die sich gut vorbereitet und sicher in ihrer neuen Rolle fühlen möchten, ob allein, als Paar oder junge



Familie, sind herzlich am **28. Januar 2026 von 15:00-17:00 Uhr ins Landratsamt Ostalbkreis eingeladen**. Sie erfahren von der Referentin Frau Birgit Stephan (Frühe Hilfen), wie Beratungsstellen und Angebote der Frühen Hilfen Sie auf Ihrem Weg ganz praktisch und alltagsnah begleiten können. Ob zur Vorbeugung von Belastungen oder zur gezielten Unterstützung in besonderen Situationen, erhalten Sie Informationen, welche Möglichkeiten es gibt, wie Sie diese nutzen können und warum es ein Zeichen von Stärke ist, Unterstützung anzunehmen. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Fragen zu stellen und praktische Tipps mitzunehmen.

Die Teilnahme ist **kostenfrei** und für Verpflegung vor Ort ist gesorgt. Bitte melden Sie sich für eine Teilnahme vor Ort unter gesundheitsplanung@ostalbkreis.de an. Eine **Online-Teilnahme** ist ebenfalls möglich und bedarf keiner Anmeldung.

Die Veranstaltung ist Teil der **Workshop-Reihe „Eltern sein – Kinder stärken“**, die über das Jahr hinweg weitere spannende Themen bietet und die gerne vorgemerkt werden können: Am 25. März 2026 geht es um „Mut, Halt, Zuversicht – Resilienz im Familienalltag fördern“, am 22. April 2026 ist das zentrale Thema „Wenn Gefühle groß werden – Emotionale Entwicklung verstehen und unterstützen“ und am 24. Juni 2026 steht das Thema „Zwischen Rückzug und Rebellion – Wie Eltern durch die Pubertät begleiten können“ im Mittelpunkt.

Projekt „Ostalb bewegt Kinder“

Bewegung von klein auf: 4. Kongress zur Bewegungsförderung im Kindergarten begeistert Fachkräfte im Ostalbkreis



Bildquelle: Eigene



Im Rahmen des Projekts „Ostalb bewegt Kinder“ fand am Samstag, den 24. Mai 2025 bereits **zum vierten Mal der Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“** statt. Rund 100 pädagogische Fachkräfte sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus dem Ostalbkreis kamen in der Schäfersfeldhalle und der Mehrzweckhalle in Lorch zusammen, um sich einen Tag lang **praxisnah fortzubilden** und **alltagstaugliche Impulse für ihren beruflichen Alltag** zu erhalten. In seinem Grußwort würdigte Guido Deis, Geschäftsbereichsleiter Prävention bei der AOK Ostwürttemberg, die wichtige Rolle der Erzieherinnen und Erzieher, die im Kindergarten den Grundstein für ein gesundes Aufwachsen legen. Anschließend gab Prof. Jürgen Steinacker, Sport- und Rehabilitationsmediziner an der Universität Ulm, **spannende Einblicke in aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse**. In seinem Impulsvortrag thematisierte er die zunehmende Bewegungslosigkeit im Kindesalter und die damit verbundenen gesundheitlichen Risiken und rief zu konsequenter Bewegungsförderung im Alltag auf. Im praktischen Teil des Kongresses konnten die Teilnehmenden in **16 verschiedenen Workshops** unterschiedliche Ansätze und Methoden zur Bewegungsförderung kennenlernen. In den beiden Sporthallen wurden praxisnahe Übungen vorgestellt, die zeigen, wie **Kinder im Kita-Alltag spielerisch und mit Freude zur Bewegung**

motiviert werden können. Die Themen reichten von Kinder-Yoga, Bewegung mit wenig Platz und Spielen im Freien bis hin zu Achtsamkeit, Tanz und Liedern sowie speziellen Angeboten für Kinder unter drei Jahren.

Die Veranstaltung ist Teil des Projekts „Ostalb bewegt Kinder“, das seit 2022 vom Ostalbkreis, dem Turngau Ostwürttemberg, dem Sportkreis Ostalb sowie der AOK Ostwürttemberg getragen wird. Ziel der Initiative ist es, Bewegung, Spiel und Sport frühzeitig und nachhaltig in den Lebensalltag von Kindern zu integrieren. Mit Aktionen wie dem **Mini-Sportabzeichen**, dem **Bewegungspass** oder der **Turni Tobe Halle** werden landkreisweit vielfältige Gelegenheiten geschaffen, um Kinder in ihrer motorischen Entwicklung zu stärken und für ein aktives Leben zu begeistern.

Save the Date: Auch im Jahr 2026 findet wieder der Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“ statt. Am **Samstag, den 20. Juni 2026, von 9:00 bis 16:45** Uhr laden wir zum **5. Kongress** in die **Sporthallen in Wasseralfingen** ein. Die Veranstaltung richtet sich an pädagogische Fachkräfte sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus dem Ostalbkreis, die Kinder in ihrer motorischen Entwicklung unterstützen möchten. Weitere Informationen folgen in einer der nächsten Ausgaben.



Bildquelle: Eigene

Bewegungspass-Schulungen



Der **Bewegungspass**, der für Kindergärten im Rahmen des **Projekts „Ostalb bewegt Kinder“** angeboten wird und die Schulung der **motorischen Grundfertigkeiten von Kindergartenkindern** zum Ziel hat, stößt weiterhin auf großes Interesse. An den angebotenen Bewegungspass-Schulungen, die in den letzten Jahren an verschiedenen Orten im Ostalbkreis stattfanden, nahmen inzwischen **238 pädagogische Fachkräfte aus 102 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**.

Gefördert wird die Umsetzung des Bewegungspasses von der AOK Ostwürttemberg im Rahmen des Präventionsgesetzes, dem Sportkreis Ostalb und dem Turngau Ostwürttemberg. Koordiniert wird das Projekt vom Gesundheitsamt des Ostalbkreises.

Neues aus der Gesundheitsberichterstattung

Erfolg für die Gesundheitsversorgung im Schwäbischen Wald: Hausärztliche Unterversorgung offiziell aufgehoben

Im Oktober 2022 stellte der Landesausschuss der Ärzte und Krankenkassen für Baden-Württemberg im hausärztlichen Planungsbereich „Schwäbischer Wald“ offiziell eine Unterversorgung fest: Der Versorgungsgrad lag bei nur 48,6 Prozent, **13 von 23 Hausarztsitzen waren unbesetzt**. Daraufhin wurden gezielte Maßnahmen zur Verbesserung der Versorgungssituation auf den Weg gebracht. Der Ostalbkreis arbeitete hierbei eng mit den Ärzteschaften Aalen und Schwäbisch Gmünd, den Kommunen im Schwäbischen Wald sowie der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg zusammen.

Ein beispielhaftes Ergebnis dieser Zusammenarbeit ist die **Gründung der kommunal-ärztlichen MEDWALD eG**, die im Januar 2023 die Hausarztpraxis von Dr. Heiner Steinat übernahm und als **Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ)** weiterführt. MVZs bieten Ärztinnen und Ärzten attraktive berufliche Rahmenbedingungen, etwa eine Tätigkeit im Angestelltenverhältnis, flexible Teilzeitmodelle, strukturierte Teamarbeit und eine Entlastung von administrativen Aufgaben. Im MVZ Durlangen sind aktuell drei Hausärztinnen und -ärzte tätig, die zuverlässig zur medizinischen Versorgung in der Region beitragen. Darüber hinaus engagieren sich die Kommunen und Hausärztinnen und -ärzte im Schwäbischen Wald gemeinsam mit der "Servicestelle Ärztliche Versorgung" des Landratsamts, um Medizinerinnen und Medizinern gezielte Unterstützung beim Einstieg in die Region zu bieten. Zur weiteren Stärkung der Versorgung und Entlastung der Hausärztinnen und -ärzte wurde von 2021 bis 2024 das **Projekt „Primärversorgung im Ostalbkreis“** umgesetzt. In der ersten Phase entstand das „**Gesundheitsnetz Schwäbischer Wald**“, ein Zusammenschluss regionaler Gesundheitsakteure zur Verbesserung von Kommunikation und Kooperation. In der zweiten Phase wurden zwei **Patientenlotsinnen und eine Gemeindeschwester** in das Gesundheitsnetz eingebunden. Die Lotsinnen koordinierten die Versorgung für Patientinnen und Patienten mit komplexem Unterstützungsbedarf und die Gemeindeschwester unterstützte Hausarztpraxen bei Hausbesuchen und beriet zu den Themen Gesundheitsförderung und Prävention.

Auch die **ärztliche Nachwuchsgewinnung** wird aktiv vorangetrieben, etwa durch ein Stipendienprogramm, Praktika- und Fortbildungsangebote für Medizinstudierende, den Weiterbildungsverbund Allgemeinmedizin und die Social-Media-Kampagne „**LAND.KREIS.ARZT.**“

Im Juli 2025 **hob der Landesausschuss die Unterversorgung offiziell auf**: Der Versorgungsgrad liegt aktuell bei 77,2 Prozent, nur noch sieben von 23 Hausarztsitze sind unbesetzt. Zudem hat sich die Altersstruktur der im Planungsbereich tätigen Hausärztinnen und -ärzte positiv entwickelt: Nur 19 Prozent sind älter als 60 Jahre (zum Vergleich: Baden-Württemberg-weit sind es 38 Prozent).

Der Öffentliche Gesundheitsdienst (ÖGD) rückt ins Rampenlicht: Neue Marke „Der ÖGD – Schützt. Hilft. Klärt auf.“

Unter dem **Motto „Der ÖGD – Schützt. Hilft. Klärt auf.“** präsentieren die 16 Landesgesundheitsministerien gemeinsam mit dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) eine **neue Marke für den ÖGD**. Ziel der bundesweiten Kommunikationsinitiative ist es, die vielfältigen Aufgaben und die

enorme gesellschaftliche Bedeutung des ÖGD im Alltag der Bürgerinnen und Bürger sichtbar zu machen. Angefangen bei Infektionsschutz und Hygiene über Kinder- und Jugendgesundheitsdienste wie die Schuleingangsuntersuchungen bis hin zu Gesundheitsförderung und Gesundheitsberichterstattung leistet der ÖGD einen **unverzichtbaren Beitrag zur Gesundheit der Bevölkerung** und steht allen Bürgerinnen und Bürger täglich mit Rat und Tat zur Seite.

Bildquelle: s. u.



Mit der neuen Marke entsteht erstmals ein **bundesweit einheitlicher Auftritt des Öffentlichen Gesundheitsdienstes**. Damit soll nicht nur die Arbeit der rund 380 Gesundheitsämter gewürdigt, sondern auch das Vertrauen in den ÖGD gestärkt werden. Die neue Marke ist Teil des „Pakts für den Öffentlichen Gesundheitsdienst“, mit dem Bund und Länder seit 2020 den ÖGD personell, digital und strukturell stärken. Begleitet wird die Einführung durch einen neuen **Internetauftritt**. Hier

erfahren Bürgerinnen und Bürger, in welchen Fällen sie sich an ihr Gesundheitsamt wenden können. Eine Postleitzahlensuche führt direkt zum zuständigen Amt. Für zusätzliche Aufmerksamkeit sorgt der humorvoller **Werbepot** mit Schauspieler Simon Gosejohann, der den ÖGD mitten im Alltag der Menschen zeigt. Darüber hinaus starten in allen Bundesländern begleitende Werbemaßnahmen auf Social Media, Plakataktionen und Erklärfilme.

Quelle:

Bundesländer präsentieren neue Marke „Der ÖGD – Schützt. Hilft. Klärt auf.“ (2025, 19. September). Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg. <https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/service/presse/pressemitteilung/pid/bundeslaender-praesentieren-neue-marke-der-oegd-schuetzt-hilft-klaert-auf>

Veranstaltungen/Tagungen/Vorträge

Rückblick: Öffentliche Kommunale Gesundheitskonferenz 2025

Bildquelle: Eigene



Die diesjährige Kommunale Gesundheitskonferenz des Ostalbkreises fand am 8. Oktober 2025 im Landratsamt Aalen statt. Rund 60 Teilnehmende diskutierten das **Thema „Gesundheit und Klimawandel: Herausforderungen und Lösungen für eine gesunde Zukunft“**. In Fachvorträgen wurden aktuelle Erkenntnisse zu den **gesundheitlichen Folgen des Klimawandels** sowie **präventive Maßnahmen zum Schutz** der Bevölkerung vorgestellt. Landrat Dr. Joachim Bläse eröffnete die Veranstaltung und betonte die Bedeutung des Themas angesichts der zunehmenden gesundheitlichen Herausforderungen durch den Klimawandel.

Zum Einstieg in den Abend erläuterte Dr. Benjamin Birami, Klimaanpassungsmanager der Stadt Schwäbisch Gmünd, in seinem Vortrag die **Grundlagen und aktuellen Entwicklungen des Klimawandels** sowie mögliche Zukunftsszenarien. Dr. med. Katharina Wabnitz, Mitglied und ehemalige Mitarbeiterin der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG e.V.), zeigte in ihrem Vortrag auf, wie **Luftverschmutzung, Hitze, wasserübertragene Infektionen, UV-Strahlung** und vektorübertragene Krankheiten wie **Zecken und Allergien** zunehmend die Gesundheit

der Menschen gefährden. Darüber hinaus ging sie auf die **psychischen Belastungen** ein, die **durch klimabedingte Veränderungen** und Extremwetterereignisse entstehen können. Im dritten Vortrag des Abends sprach Guido Deis, Geschäftsbereichsleiter Prävention bei der AOK Baden-Württemberg, über **aktuelle Ansätze der Verhaltens- und Verhältnisprävention**. Anhand der Themen Hitze, Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit erläuterte er, welche strukturellen Veränderungen notwendig sind und welche Maßnahmen jede und jeder Einzelne selbst ergreifen kann, um die eigene Gesundheit zu stärken.

Zum Abschluss beantworteten die Referentinnen und Referenten in einer **Podiumsdiskussion** Fragen aus dem Publikum.

Rückblick: Auftaktveranstaltung Bewegung für Seniorinnen und Senioren

Am 05. November 2025 lud Landrat Dr. Joachim Bläse zu einer Auftaktveranstaltung zum Thema **Bewegung für Seniorinnen und Senioren** ins Landratsamt Ostalbkreis ein. Das Thema Bewegung gewinnt angesichts des demografischen Wandels zunehmend an Bedeutung für die Gesundheit, Mobilität, Lebensqualität und gesellschaftliche Teilhabe der älteren Bürgerinnen und Bürger. Ziel des Treffens war es deshalb, Potenziale und Strategien zur **Förderung von Bewegung und Aktivität für ältere Menschen im Ostalbkreis** zu identifizieren und weiterzuentwickeln, damit diese infolgedessen länger selbstständig zuhause wohnen können.

Vielfältige Akteurinnen und Akteure tauschten sich an diesem Tag aus und entwickelten gemeinsam **erste Ideen**. Das Engagement zeigte, dass das Thema vielen am Herzen liegt. Die Veranstaltung war damit ein **gelungener Auftakt für ein längerfristiges Projekt** zum Thema Bewegung im Alter, das darauf abzielen soll, ältere Menschen nachhaltig zu mehr körperlicher Aktivität zu motivieren und ihnen Angebote bereitzustellen, die ihre Mobilität, Lebensqualität und Gesundheit langfristig fördern.

Gemeinsam gegen den Hausärztemangel: Genossenschaft IpfMED startet mit sechs Kommunen



Bildquelle: Eigene

Sechs Kommunen im Raum Bopfingen/Ries/Härtsfeld haben mit der **Gründung der Genossenschaft IpfMED** ein starkes Signal für die Zukunft der hausärztlichen Versorgung gesetzt. In der Alten Schranne des Rathauses Bopfingen unterzeichneten die Bürgermeisterinnen und Bürgermeister aus Bopfingen, Lauchheim, Kirchheim am Ries, Riesbürg, Unterschneidheim und Westhausen die Gründungssatzung. Zum Vorstandsvorsitzenden wurde Bürgermeister Markus Knoblauch (Westhausen) gewählt. Bürgermeister Dr. Gunter Bühler (Bopfingen) übernimmt den zweiten Vorstandsposten und Prokurist der neuen Genossenschaft wird Josef Bühler.

Die ärztliche Versorgung im ländlichen Raum steht vor großen Herausforderungen. In Baden-Württemberg sind derzeit **fast 1.000 Hausarztsitze unbesetzt, Tendenz steigend**. Auch im Raum Bopfingen/Ries/Härtsfeld zeigt sich der Handlungsbedarf: Zwar liegt der Versorgungsgrad mit rund 94 Prozent aktuell rechnerisch noch vergleichsweise gut, doch **44 Prozent der Hausärztinnen und Hausärzte**

in der Region sind über 60 Jahre alt und werden in den kommenden Jahren in den Ruhestand eintreten. Schon heute konnten freiwerdende **Praxissitze nicht immer nachbesetzt** werden.

Mit der Übernahme oder Gründung von Medizinischen Versorgungszentren (MVZ) sollen **neue Versorgungsangebote in der Region** geschaffen und **attraktive Arbeitsplätze für Hausärztinnen und -ärzte** angeboten werden. Mit Hilfe des Konzepts der genossenschaftlich betriebenen MVZ bietet sich für Medizinerinnen und Mediziner die Möglichkeit, in Anstellung, Teilzeit sowie in Teamstrukturen zu arbeiten und zudem von Verwaltungsaufgaben entlastet zu werden. Dennoch steht bei der Genossenschaft, im Gegensatz zu investorenbetriebenen MVZ, stets die Gemeinwohlorientierung im Vordergrund.

Der Ostalbkreis unterstützt die Gründung der IpfMED eG, wird selbst jedoch kein Mitglied der Genossenschaft. Seit 2020 setzt sich der Landkreis gemeinsam mit den Ärzteschaften Aalen und Schwäbisch Gmünd, den Kliniken Ostalb, den Kommunen sowie weiteren Partnern intensiv für die Sicherstellung der ärztlichen Versorgung ein. Mit der IpfMED ist nach der MEDWALD (Schwäbischer Wald), der VirnMED (Raum Ellwangen) und der KocherMED (Raum Aalen) **bereits die vierte Genossenschaft im Ostalbkreis** entstanden, die sich dem Ziel verschreibt, die medizinische Versorgung in der Region langfristig zu sichern. Zudem werden weitere Maßnahmen zur Gewinnung von Ärztinnen und Ärzten umgesetzt. Dazu zählen etwa das Stipendienprogramm für Medizinstudierende, der Weiterbildungsverbund Allgemeinmedizin, der Betrieb der Servicestelle ärztliche Versorgung sowie die Kampagne LAND.KREIS.ARZT.

Verschiedenes

Ostalbkreis stellt Stipendienprogramm für Medizinstudierende neu auf

Um junge Ärztinnen und Ärzte frühzeitig für die Region zu gewinnen, hat der Ostalbkreis sein Stipendienprogramm grundlegend überarbeitet. Statt nur eines Förderwegs stehen Studierenden jetzt **drei Fördermodelle zur Verfügung** – passgenau ausgerichtet auf die unterschiedlichen Stationen der ärztlichen Ausbildung.



Das **Stipendienprogramm** unterstützt Medizinstudierende dabei, ihr **Studium finanziell unabhängiger zu gestalten**. Darüber hinaus profitieren die Stipendiatinnen und Stipendiaten von zahlreichen Zusatzleistungen, darunter **fachliche Begleitung, persönliche Ansprechpersonen** sowie ein **vielfältiges Fort- und Weiterbildungsangebot**. Bereits während des Studiums erhalten die Teilnehmenden eine klare Perspektive auf eine qualifizierte Facharztweiterbildung und einen sicheren Arbeitsplatz im Ostalbkreis.

Die erste Fördermöglichkeit richtet sich an Studierende der Humanmedizin ab dem 5. Semester. Sie erhalten eine **monatliche Unterstützung von 500 Euro** für maximal 6 Semester. Die zweite Möglichkeit richtet sich speziell an Studierende, die ihr Medizinstudium im europäischen Ausland oder in der Schweiz absolvieren. Hier unterstützt der Ostalbkreis bereits ab dem ersten Semester mit **bis zu 4.000 Euro pro Semester** zur Finanzierung der Studiengebühren. Neu in das Programm aufgenommen wurde außerdem eine gesonderte Förderung für das Praktische Jahr (PJ). Wer dieses ab dem 11. Semester in einem Klinikum oder einer Arztpraxis im Ostalbkreis absolviert, kann eine **monatliche Förderung von 1.000 Euro** für eine Dauer von bis zu zwei Semestern erhalten.

Im Gegenzug zur Förderung erklären sich die Studierenden bereit, nach der Approbation ihre Facharztausbildung in der Allgemeinmedizin oder Inneren Medizin in der Region zu absolvieren. Nach erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung verpflichten sich die Stipendiatinnen und Stipendiaten, für einen **bestimmten Zeitraum als Hausärztin oder Hausarzt im Ostalbkreis tätig** zu werden. Die Dauer der vertraglichen Bindung richtet sich nach der Länge der individuellen Förderphase.

Interessierte können sich bis zum **20. Februar 2026** über das Stellenportal des Ostalbkreises bewerben. Für das Stipendium im Praktischen Jahr können Bewerbungen bis zum **30. November 2026** eingereicht werden. Weitere Informationen zum Stipendienprogramme für Medizinstudierende finden Sie auf dem [Mediportal Ostalbkreis](#).

Woche der seelischen Gesundheit

Vom 10. bis 20. Oktober 2025 fand die bundesweite Woche der seelischen Gesundheit unter dem Motto „**Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft**“ statt. Ziel der Aktionswoche ist es, das **Bewusstsein für psychische Gesundheit zu stärken**, Prävention zu fördern und insbesondere junge Menschen in ihrer Resilienz und Selbstwirksamkeit zu unterstützen.

Anlässlich des Welttages für seelische Gesundheit am 10. Oktober griff die World Federation for Mental Health in diesem Jahr das Thema „**Zugang zu Diensten und Leistungen – psychische Gesundheit in Katastrophen und Notfällen**“ auf. Gesundheitsminister Manne Lucha betonte, dass Menschen, die von Katastrophen, Gewalt oder Notfallsituationen betroffen sind, ein besonders hohes Risiko für psychische Belastungen haben. Auch in Deutschland sind die Auswirkungen globaler Krisen spürbar und Menschen aus Kriegs- und Katastrophengebieten suchen hier Schutz. Deshalb ist es besonders wichtig, dass **psychosoziale Hilfen niederschwellig, passgenau und leicht zugänglich** angeboten werden. Die Woche der seelischen Gesundheit hat gezeigt: Frühe Prävention, Unterstützung und Vernetzung sind entscheidend, um Menschen in Krisenzeiten psychisch zu stärken und Zuversicht für die Zukunft zu fördern.

Auch im Ostalbkreis spielt das Thema seelische Gesundheit eine zentrale Rolle und das nicht nur in Krisenzeiten, sondern auch im Alltag vieler Menschen. Wer psychische Belastungen erlebt oder Angehörige unterstützen möchte, findet in der Region verschiedene Anlaufstellen. Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Ostwürttemberg (KIGS) bietet zum Beispiel in ihrem [Selbsthilfegruppen-Wegweiser](#) eine **Übersicht über Selbsthilfegruppen** jeglicher Art im Ostalbkreis.

Gerade in den Herbst- und Wintermonaten, wenn die Tage kürzer und dunkler werden, spüren viele Menschen, dass die Stimmung schwankt und die Energie nachlässt. Umso wichtiger ist es, in dieser Zeit **achtsam mit sich selbst umzugehen**, den Kontakt zu anderen zu pflegen und frühzeitig Unterstützung zu suchen, wenn der Alltag schwerfällt. Momente der **Ruhe, Bewegung an der frischen Luft** oder Begegnungen und **Gespräche mit vertrauten Menschen** können helfen, in der dunklen Jahreszeit in Balance zu bleiben. Und wer merkt, dass die Belastungen zunehmen, darf sich **frühzeitig Unterstützung** holen, denn das ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche.

Quelle:

Aktionen und Angebote zur Woche der seelischen Gesundheit. (2025, 08. Oktober). Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg. <https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/presse/pressemitteilung/pid/aktionen-und-angebote-zur-woche-der-seelischen-gesundheit-1>

Herzwochen 2025



Der November stand bundesweit im Zeichen der Herzgesundheit: **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** gehören zu den **häufigsten Krankheiten in Deutschland**, der Herzinfarkt an erster Stelle. Unter dem Motto „**Gesunde Gefäße – gesundes Herz: Den Herzinfarkt vermeiden**“ informierten die Herzwochen 2025 der Deutschen Herzstiftung über die koronare Herzkrankheit (KHK) und ihre Präventionsmöglichkeiten.

Damit unser Herz unermüdlich arbeiten kann, muss es kontinuierlich mit nähr- und sauerstoffreichem Blut versorgt werden, dies geschieht über die Herzkranzgefäße (Koronararterien). Kommt es dort zu Ablagerungen, sogenannten Plaques, können die Gefäße zunehmend verengen. Dieser Prozess wird als koronare Herzkrankheit (KHK) bezeichnet. Sie ist die **häufigste Herzerkrankung in Deutschland** und verantwortlich für rund 540.000 Krankenhausaufnahmen sowie 126.000 Todesfälle pro Jahr. Gleichzeitig gilt die KHK als Vorstufe eines Herzinfarkts. Das Tückische: Die KHK entwickelt sich oft über Jahre **ohne spürbare Symptome**. Die Durchblutung des Herzmuskels verschlechtert sich schleichend, wodurch später Beschwerden wie Brustenge (Angina pectoris) auftreten können. Im schlimmsten Fall kann ein vollständiger Verschluss eines Gefäßes zu einem Herzinfarkt führen. Erste Warnzeichen werden häufig übersehen oder nicht mit dem Herzen in Verbindung gebracht. Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder Vorhofflimmern begünstigen die Entstehung solcher Ablagerungen (Atherosklerose) zusätzlich. Die gute Nachricht ist, **die KHK lässt sich heute wirksam behandeln**, ob medikamentös, interventionell oder operativ. Genauso entscheidend ist ein **gesunder Lebensstil**: regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, der Verzicht auf Rauchen und die optimale Behandlung von Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes senken das Risiko für Herzinfarkte deutlich. Das gilt sowohl zur Vorbeugung als auch für Menschen, bei denen KHK bereits diagnostiziert wurde, denn die Erkrankung ist chronisch und erfordert aktives Gegensteuern.

Weitere Informationen zum Thema Herzgesundheit finden Sie [hier](#).

Quelle:

Gesunde Gefäße – gesundes Herz: Den Herzinfarkt vermeiden. (2025, 23. Oktober). Deutsche Herzstiftung. <https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/presse/pressemitteilungen/herzwochen-2025-gesundes-herz>

Welt-AIDS-Tag

Seit über 30 Jahren steht der **Welt-Aids-Tag jedes Jahr am 1. Dezember** für Solidarität mit HIV-positiven Menschen weltweit und setzt ein Zeichen gegen Diskriminierung und Ausgrenzung. **Weltweit leben rund 41 Millionen Menschen mit HIV** und noch immer haben viele keinen Zugang zu lebensrettenden Medikamenten. Trotz zahlreicher Aufklärungs- und Präventionskampagnen **stiegen die Zahlen der HIV-Neuinfektionen** in den letzten Jahren erneut an. In Baden-Württemberg wurden im Jahr 2024 rund 388 Neuinfektionen verzeichnet. Aufklärung und Information können dazu beitragen, Infektionen zu verhindern und auch **Diskriminierung abzuwenden**. Neben der medizinischen Versorgung spielt nämlich auch der gesellschaftliche Umgang eine entscheidende Rolle: **Stigmatisierung und Vorurteile** erschweren Betroffenen häufig den Alltag und den Zugang zu Unterstützung.

HIV (Humanes Immundefizienz-Virus) schwächt das Immunsystem und kann unbehandelt zu Aids (Erworbenes Abwehrschwäche-Syndrom) führen, einer **irreversiblen Abwehrschwäche**, die selbst harmlose Infektionen für die Betroffenen lebensbedrohlich macht. HIV wird vor allem **durch Körperflüssigkeiten** beim ungeschützten Geschlechtsverkehr, bei offenen Wunden oder beim Drogenkonsum ohne

saubere Spritzen übertragen, jedoch **nicht im Alltag** beim gemeinsamen Essen, Umarmen, Küssem oder Händeschütteln. Auch das gemeinsame Benutzen von Sanitäranlagen, Schwimmbädern, Saunen und Handtüchern stellt keine Ansteckungsgefahr dar. Medikamente können das Virus so weit unterdrücken, dass es nicht mehr übertragbar ist und Betroffene mit **regelmäßiger Therapie** gut und lange leben können. Aids ist jedoch **nicht heilbar** und eine Behandlung muss lebenslang durchgeführt werden.

Im Jahr 2025 steht der Welt-AIDS-Tag unter dem internationalen Motto „**Rethink. Rebuild. Rise.**“ („Neu denken. Wiederaufbauen. Aufstehen.“). Die Kampagne lädt dazu ein, die bisherigen Strategien der HIV-Bekämpfung zu überprüfen und angesichts veränderter globaler Rahmenbedingungen **neue Strukturen aufzubauen**. Ziel ist es, die weltweite HIV-Prävention, Versorgung und Unterstützung zukunftsfähig zu gestalten und dabei Menschen mit HIV, Fachkräfte im Gesundheitswesen, Forschende, Politik, Medien und engagierte Communities **noch enger miteinander zu vernetzen**.

Der Welt-Aids-Tag erinnert uns daran, dass Gesundheit und Würde untrennbar miteinander verbunden sind. Gemeinsam können wir dazu beitragen, **ein respektvolles Miteinander zu stärken** – etwa durch Offenheit, Information und eine sensible Haltung gegenüber Betroffenen. Auch im Gesundheitsamt Ostalbkreis gibt es **anonyme und kostenlose Sprechstunden** zur Beratung über HIV/AIDS und sexuell übertragbare Infektionen.

HIV/AIDS- und STI-Beratung Aalen

Mittwoch: 14:00 Uhr - 15:30 Uhr

Telefon: 07361 503 1120

Julius-Bausch-Str. 12

73430 Aalen

HIV/AIDS- und STI-Beratung

Schwäbisch Gmünd

Dienstag: 14:00 Uhr - 15:30 Uhr

Telefon: 07361 32 4142

Oberbettringer Straße 166

73525 Schwäbisch Gmünd

Quellen:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit. (2025, 10. November). Welt-Aids-Tag. <https://www.welt-aids-tag.de/welt-aids-tag/>

HIV/Aids: Übertragung, Schutz, Symptome, Test und Therapie. (2025, 11. November). Deutsche Aidshilfe. <https://www.aidshilfe.de/de/hiv-aids>

Gesundheitstipp

Rezeptidee: Cremige Maronensuppe - perfekt für kalte Tage!

Maronen sind viel mehr als nur eine winterliche Leckerei. Die Esskastanien sind fettarm und gleichzeitig **reich an Ballaststoffen** sowie **essenziellen Nährstoffen**, darunter Kalium, B-Vitamine, Vitamin C, Fолат und Magnesium. Durch ihre Ballaststoffe tragen sie zu einer **gesunden Verdauung** bei. Außerdem haben sie durch ihre **cholesterin- und blutdrucksenkende Wirkung** einen positiven Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Zutaten für ca. 2-3 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g geschälte, vorgekochte Maronen (entspricht ca. 350g frischen Maronen mit Schale)
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- Salz
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- frisch gemahlener Pfeffer
- etwas geriebene Muskatnuss
- Petersilie nach Wunsch zum Dekorieren



Bildquelle: s. u.

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Maronen zerkleinern. Falls frische Maronen verwendet werden, diese mit einem scharfen Messer kreuzförmig einschneiden und etwa zehn Minuten in einem Topf mit Wasser kochen. Nach dem Abkühlen kann die Schale mit einem kleinen Messer entfernt werden. Butter in einem mittelgroßen Topf zerlassen. Zwiebel, Knoblauch und Maronen zugeben und 3-4 Minuten goldgelb anschwitzen. Mehl und Salz einstreuen, kurz anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit einem Kochlöffel alles gut verrühren, unter ständigem Rühren einmal aufkochen und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, Sahne einrühren, noch einmal erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Servievorschlag: Suppe auf tiefe Teller verteilen und nach Wunsch mit gehackter Petersilie getoppt servieren.

Guten Appetit!

Quellen:

Maronensuppe. (2025, 11. November). Einfach kochen. <https://www.einfachkochen.de/rezepte/maronensuppe-geniales-und-edles-rezept?portions=4>
 Tessel, K. (2025, 14. August). 4 Gründe: Darum sind Maronen gesund. EAT SMARTER. <https://eatsmarter.de/ernaehrung/wie-gesund-ist/maronen-kalorien-und-naehrwaerte>

Aktiv durch den Winter: Trendsport Bouldern

Wenn das Wetter wenig dazu einlädt, sich draußen zu bewegen, ist **Bouldern in der Halle** eine ideale Möglichkeit, um unabhängig vom Wetter auch in der kalten Jahreszeit aktiv zu bleiben.

Bouldern, also das **Klettern in geringer Höhe ohne Seil**, ist ein hervorragendes **Ganzkörpertraining**, aktiviert nahezu alle Muskelgruppen und stärkt Rumpf und Rücken. Es wird aber nicht nur Kraft trainiert, sondern auch Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht gefördert. Jede Route stellt eine kleine körperliche und geistige Herausforderung dar, so werden Körper und Kopf gleichermaßen gefordert. Bouldern hat auch **positive Effekte auf die Psyche**, denn der Sport baut Ängste ab, stärkt das Selbstbewusstsein und verbessert die Konzentrationsfähigkeit. Beim gemeinsamen Knobeln an Griffen und Routen entstehen schnell Gespräche und soziale Kontakte. Besonders in der dunklen Jahreszeit kann diese **Mischung aus Bewegung und Gemeinschaft** dazu beitragen, Energie und gute Laune zu bewahren. In den Hallen gibt es Routen in **verschiedenen Schwierigkeitsstufen**, so kann jede und jeder im eigenen Tempo starten und sich langsam steigern. Etwas Durchhaltevermögen sollte man mitbringen, denn am Anfang sind Blasen keine Seltenheit.

Der Einstieg ins Bouldern ist unkompliziert. Benötigt wird nur bequeme, **bewegungsfreundliche Kleidung** wie Leggings, Shorts oder eine Jogginghose. Kletterschuhe können in den meisten Hallen gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Wer Bouldern nun ausprobieren möchte, hat im Ostalbkreis zum Beispiel im **DAV Boulderzentrum Ostalb in Essingen** die Möglichkeit dazu. Dort stehen über 100 Boulder in allen Schwierigkeiten auf rund 700 m² Wandfläche zur Verfügung. Auch in der **Kletterschmiede Schwäbisch Gmünd** gibt es über 40 Boulder auf 250m² Kletterfläche sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene. In beiden Hallen werden regelmäßig Kurse angeboten.

Einfach mal vorbeischauen und ausprobieren!

Boulderhallen im Ostalbkreis

DAV Boulderzentrum Ostalb

Schnaitbergstraße 3, 73457 Essingen
www.boulderzentrum-ostalb.de
info@boulderzentrum-ostalb.de
Tel.: 07365/3130968

Kletterschmiede Schwäbisch Gmünd

Nepperbergstr. 21, 73525 Schwäbisch Gmünd
www.kletterschmiede.com
info@kletterschmiede.com
Tel.: 07171/9985333

Quelle:

Bouldern: Alle Fakten und hilfreiche Tipps zum Trendsport. (2025, 11. November). BARMER. <https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/sport/sportarten/bouldern-1072084>

Gesundheitsimpuls: Cool bleiben – warum Kälte auch guttun kann

Wer im Herbst und Winter fröstelt, dreht meist zuerst die Heizung höher oder greift zu einer dicken Jacke. Doch wer lernt, **kontrollierte Kälttereize** auszuhalten, stärkt auf Dauer Körper und Geist.

Kälte wirkt zunächst wie ein Stressreiz, denn die Gefäße ziehen sich zusammen und das Herz schlägt schneller, doch schon nach kurzer Zeit setzt eine Anpassungsreaktion ein. Wer regelmäßig Kälttereize erfährt, dessen Blutgefäße werden elastischer, die **Durchblutung verbessert sich**, und die **Regulation der Körpertemperatur** wird effizienter. Auch das **vegetative Nervensystem** profitiert davon: Der Sympathikus, zuständig für Aktivierung und Energie, wird kurzzeitig stimuliert, während der Parasympathikus anschließend für Entspannung sorgt. Dieses Wechselspiel kann Stress abbauen. Zudem können regelmäßige Kälteanwendungen die **körpereigenen Abwehrkräfte stärken**. Menschen, die sich gezielt und maßvoll der Kälte aussetzen, berichten häufig von einer gesteigerten Vitalität und einem klareren Kopf. Selbst auf die Psyche können positive Auswirkungen festgestellt werden: Das kurze Spüren von Kälte kann die **Ausschüttung von Glückshormonen** anregen, ein natürlicher Stimmungsaufheller im oft grauen Winter.

Wer sich **Eisbaden** noch nicht zutraut, kann auch kleiner anfangen, um diese Effekte zu spüren. Es reicht schon, morgens kaltes Wasser ins Gesicht zu spritzen oder sich mittels **Wechselduschen**, bei denen der Körper abwechselnd warmem und kaltem Wasser ausgesetzt wird, an den Kältereiz heranzutasten. Weitere Möglichkeiten sind **Kneipp-Anwendungen** oder kurze Aufenthalte im Freien bei kalten Temperaturen.

Quelle:

Eisbaden: So gesund ist der Sprung ins kalte Nass. (2025, 13. November). AOK. <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/immunsystem/eisbaden-das-muss-man-beachten/>



So trainieren wir unser Gehirn – Teil 12



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“.

Was wäre die richtige Antwort gewesen und warum?

2. Knobelaufgabe

Fülle die 9 Kästchen dieses magischen Quadrates mit den Zahlen 1 bis 9, so dass sich horizontal, vertikal und diagonal immer die gleiche Summe ergibt!

Wie lautet die Magische Summe?

Hinweise

Der Newsletter des Geschäftsbereichs Gesundheit des Landratsamtes Ostalbkreis erscheint dreimal jährlich. Wenn Sie über interessante Aktivitäten berichten oder auf eine Veranstaltung hinweisen möchten, bitten wir um Zusendung Ihres Beitrags als Word-Datei, maximal $\frac{1}{2}$ DIN A4 Seite (längere Texte nach Absprache). Anregungen und Tipps nehmen wir gerne entgegen.

Nächster Einsendeschluss für Textbeiträge:

31. März 2026

Erscheinungstermin der nächsten Ausgabe ist April 2026

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.ostalbkreis.de/gesundheit

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:

Magische Summe: 15

4	9	2
3	5	7
8	1	6

Quellen:

Rätsel: Der Spion und das Passwort. (2025, 11. November). Andinet. <https://www.andinet.de/raetsel/knobelaufgaben/knobelaufgaben.html>
Magische Quadrate - gleiche Summe pro Reihe. (2025, 12. November). Andinet. <https://www.andinet.de/raetsel/mathematik/magischequadrat.html>