

Aktuelles

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



Rund **2,2 Millionen Kinder und Jugendliche** in Deutschland und **jedes fünfte Kind in Baden-**

Württemberg wachsen in Armut auf. Im Ostalbkreis setzt daher das Förderprojekt „Gesunde Chancen für Kinder und Familien – Präventionsnetzwerk gegen Kinderarmut“ an, um nachhaltige Verbesserungen zu schaffen und Armutsprävention weiter zu stärken. Aktuell befindet sich das Projekt in der dritten Förderphase, eine Bewerbung für eine weitere Förderphase ist vor-

gesehen. Im Rahmen des Präventionsnetzwerks gegen Kinderarmut konnten bereits zahlreiche Projekte, Aktionstage und Workshops gefördert werden.



Fortbildung „Armutssensibel handeln – Familien- und Kinderarmut im Kontext Kinderschutz“

Am Montag, den **27. April 2026**, findet im Landratsamt Ostalbkreis die **Fortbildung „Armutssensibel handeln – Familien- und Kinderarmut im Kontext Kinderschutz“** statt. Die Veranstaltung wird im Rahmen des Masterplans Kinderschutz Baden-Württemberg durchgeführt und vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg unterstützt.

Die Fortbildung widmet sich der Frage, welche Rolle Armutssensibilität im Kontext von Kinderschutz spielt und wie Fachkräfte in ihrer täglichen Arbeit armutssensibel handeln können. Neben gesetzlichen Rahmenbedingungen zu **Kinderrechten und Kinderschutz** sowie **Ursachen und Folgen von Familien- und Kinderarmut** steht insbesondere die **Entwicklung einer armutssensiblen Haltung** im Mittelpunkt. Darüber hinaus werden **konkrete armutssensible Handlungsmöglichkeiten** auf individueller sowie auf struktureller Ebene vorgestellt. Die Teilnehmenden erwarten damit ein abwechslungsreiches Programm mit fachlichen Inputs, Übungen und Austauschmöglichkeiten sowie praxisnahen Instrumenten zur Umsetzung armutssensiblen Handelns im Berufsalltag.

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

Stressige Situationen gehören zum Familienalltag dazu. Doch wie lässt sich **Resilienz (Widerstandsfähigkeit) stärken**, damit Herausforderungen gelassener begegnet werden können? Im Rahmen des **Workshops „Mut, Halt, Zuversicht – Resilienz im Familienalltag fördern“** wurde von Resilienztrainerin Jessica Hrusa am 25. März 2026 von 15 bis 17 Uhr im Landratsamt Ostalbkreis gezeigt, wie die persönliche Resilienz gezielt aufgebaut und dauerhaft gestärkt werden kann. Dazu gab es praxisnahe Werkzeuge an die Hand, um stressige Momente und belastende Situationen souverän zu bewältigen sowie viel Raum für Fragen und Tipps.



Quelle: PhotoMaster – stock.adobe.com

Die Veranstaltung ist Teil der **Workshop-Reihe „Eltern sein – Kinder stärken“**, die über das Jahr hinweg spannende Themen bietet. Gerne können die beiden anstehenden Workshops bereits vorgemerkt werden: Am 22. April 2026 steht das zentrale Thema „Wenn Gefühle groß werden – Emotionale Ent-

wicklung verstehen und unterstützen“ und am 24. Juni 2026 das Thema „Zwischen Rückzug und Rebellion – Wie Eltern durch die Pubertät begleiten können“ (hybrid) im Mittelpunkt. 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** bedarf keiner Anmeldung.

Projekt „Ostalb bewegt Kinder“

Save the date: 5. Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“



Teilnehmende beim 3. Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“ (Quelle: Eigene)



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** (Talsporthalle und Sporthalle am Schäle) ein. In verschiedenen **praxisorientierten Workshops** werden Kompetenzen und alltagstaugliche Impulse dazu vermittelt, wie abwechslungsreiche Bewegungseinheiten ganz einfach im Kindergarten umgesetzt werden können, um **Kinder im Kita-Alltag spielerisch und mit Freude zu Bewegung zu motivieren**. Die Themen reichen von Kinder-Yoga, Bewegung mit wenig Platz und Jonglieren bis hin zu Achtsamkeit, Selbstbehauptung für Kinder sowie Musik und Bewegung. Die Veranstaltung ist **kostenfrei** und richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus dem Ostalbkreis, die Kinder in ihrer motorischen Entwicklung unterstützen möchten.

Der Kongress 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.

Neues aus der Gesundheitsberichterstattung

Tag des Gesundheitsamtes 2026 unter dem Motto „Vielfalt für Gesundheit“

Der vom Robert Koch-Institut ausgerufene bundesweite **„Tag des Gesundheitsamtes“** fand am **19. März 2026** unter dem diesjährigen Motto **„Vielfalt für Gesundheit“** statt. Der Aktionstag macht auf die zentrale **Bedeutung der Gesundheitsämter** für den Schutz und die Förderung der Gesundheit der Bevölkerung aufmerksam und würdigt die vielfältigen Professionen, die gemeinsam im Öffentlichen Gesundheitsdienst tätig sind.

Auch das Gesundheitsamt des Ostalbkreises nimmt diesen Aktionstag zum Anlass, um über seine **vielfältigen Aufgaben und Angebote** zu informieren. Als Geschäftsbereich Gesundheit ist das Gesundheitsamt Teil der Landkreisverwaltung und Teil des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (ÖGD). Eine wesentliche Aufgabe besteht darin, die Gesundheit aller Bürgerinnen und Bürger im Ostalbkreis zu schützen und zu fördern. Dabei hat das Gesundheitsamt die **Gesundheit der gesamten Bevölkerung** im Blick – von Kindern und Jugendlichen über Erwachsene bis hin zu älteren Menschen sowie besonders schutzbedürftigen Gruppen. Das Gesundheitsamt im Ostalbkreis übernimmt zahlreiche verschiedene Aufgaben. Dazu zählen **amts- und gerichtsärztliche Tätigkeiten**, wie etwa die Erstellung von Gutachten zu Betreuungs- und Unterbringungsverfahren, der **Infektionsschutz** einschließlich der Tuberkulosefürsorge sowie der **Kinder- und Jugend(zahn)ärztliche Dienst**. Dieser führt unter anderem die Einschulungsuntersuchung (ESU) aller Kinder in den Kindertagesstätten durch. Ebenso gehört im Bereich der **Umwelthygiene** die Überwachung der Trinkwasser- und Badegewässerqualität zu den wichtigen Tätigkeitsfeldern. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der **hygienischen Überwachung** verschiedener Einrichtungen, um Infektionskrankheiten vorzubeugen. Hierzu steht das Gesundheitsamt in engem Austausch mit Gemeinschaftseinrichtungen wie Schulen, Kindertageseinrichtungen und medizinischen Einrichtungen. Darüber hinaus spielen die **Gesundheitsberichterstattung** und **Kommunale Gesundheitskonferenz** eine wichtige Rolle als Instrumente zur Planung und Weiterentwicklung der gesundheitlichen Versorgung, zur Förderung der Lebensqualität und zur Sicherstellung der gesundheitlichen Chancengleichheit auf kommunaler Ebene. Regelmäßige **Belehrungs- und Beratungsangebote** zu verschiedenen Gesundheitsthemen ergänzen das breite Leistungsspektrum.

Weitere Informationen, die detaillierte Beschreibung der Aufgaben des Gesundheitsamtes im Ostalbkreis sowie weitere Projekte finden Sie [hier](#) auf der Homepage des Geschäftsbereiches Gesundheit.

Quelle:

Robert Koch-Institut. (2026, 20. Februar). Tag des Gesundheitsamtes. Motto 2026: Vielfalt für Gesundheit. <https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Veranstaltungen-und-Termine/Tag-des-Gesundheitsamtes/tag-des-gesundheitsamtes-node.html#>

Veranstaltungen, Tagungen & Vorträge

Rückblick: „Medizin im Ostalbkreis erleben“



Teilnehmende der Veranstaltung „Medizin im Ostalbkreis erleben“ (Quelle: Eigene)

Der Ostalbkreis setzt sich gemeinsam mit den Ärzteschaften Aalen und Schwäbisch Gmünd sowie den Kliniken Ostalb für die **Sicherstellung einer hochwertigen medizinischen Versorgung** im Ostalbkreis ein. Dabei liegt ein großer Schwerpunkt in der **Nachwuchsförderung und -gewinnung**, um junge Medizinerinnen und Mediziner frühzeitig für ein späteres Tätigwerden auf dem Land zu begeistern. Am 21. März 2026 fand im

Bildungszentrum Gesundheit und Pflege in Aalen die kostenlose Veranstaltung **„Medizin im Ostalbkreis erleben“** statt, die vom Landratsamt Ostalbkreis gemeinsam mit den Kliniken Ostalb organisiert wurde. Diese bot 18 Medizinstudierenden, PJ-lerinnen und PJ-ler sowie Ärztinnen und Ärzte in Weiterbildung die Gelegenheit, sich in ihr Fach zu vertiefen, ihre **praktischen Fähigkeiten auszubauen** und

sich mit praktizierenden Ärztinnen und Ärzten der ambulanten und stationären Versorgung im Ostalbkreis **auszutauschen** und zu **vernetzen**.

Nach einem **gemeinsamen Frühstück** startete das Programm mit einem **Vortrag** zur medizinischen Versorgung im Ostalbkreis sowie zur kinder- und jugendpsychiatrischen Versorgung am Beispiel ADHS. Anschließend vertieften die Teilnehmenden ihr Wissen in **Workshops, praktischen Übungen und interaktiven Fallbesprechungen** – unter anderem zu den Themen Nähen lernen oder Beatmungstrainings.

Neben dem fachlichen Austausch bot die Veranstaltung auch Gelegenheit zum persönlichen **Netzwerken**. Motivierte Expertinnen und Experten brachten den Teilnehmenden in Kleingruppen medizinische Themen näher und gaben ihr Wissen weiter. Den Abschluss bildete ein **gemeinsamer Ausflug zum Bergwerk Tiefer Stollen in Aalen**, bei dem die Teilnehmenden im Rahmen eines **Impulsvortrags** spannende Einblicke in das Thema Pneumologie im Heilstollen erhielten.

Die gelungene Veranstaltung bot damit eine abwechslungsreiche Mischung aus fachlicher Weiterbildung, praktischen Einblicken und persönlichem Austausch rund um das Thema Medizin im Ostalbkreis.

Veranstaltungsreihe „Arzt-Patienten-Forum – Gesundheit im Gespräch“



Medizinische Informationen verständlich erklärt und direkt von Fachleuten vermittelt – dafür steht die Veranstaltungsreihe **„Arzt-Patienten-Forum – Gesundheit im Gespräch“**. Seit über 15 Jahren organisieren die Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) und der VHS-Landesverband Baden-Württemberg diese erfolgreiche Kooperation. In zahlreichen Volkshochschulen in ganz Baden-Württemberg informieren niedergelassene Ärztinnen, Ärzte sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten **allgemeinverständlich über Prävention, Diagnostik und Behandlung ausgewählter Gesundheitsthemen**. Das Besondere daran: Besucherinnen und Besucher haben die Möglichkeit, direkt Fragen zu stellen sowie individuelle Anliegen mit den Referierenden zu besprechen und Gesundheitsinformationen somit aus erster Hand und im **persönlichen Austausch** zu erhalten.

Auch im Ostalbkreis gibt es Veranstaltungen, wie zum Beispiel

- „Demenz und Alzheimer“ am 22. April 2026 von 19.00 – 20.30 Uhr in [Bopfingen](#)
- „Wenn die Schulter schmerzt“ am 28. April 2026 von 19.00 – 20.30 Uhr in [Ellwangen](#)
- „Gesunde Gefäße – gesundes HERZ · Den Herzinfarkt vermeiden“ am 29. April 2026 von 18.00 – 19.30 Uhr in [Hüttlingen](#)
- „Orthopädie bewegt! Einblicke in die facettenreichen, ganzheitlichen Behandlungsmethoden am Bewegungsapparat“ am 12. Mai 2026 von 19.00 – 20.30 Uhr in [Schwäbisch Gmünd](#)
- „Arthrose – wenn die Gelenke schmerzen“ am 07. Juli 2026 von 19.00 – 20.30 Uhr in [Neresheim](#)

Einen Überblick über alle Veranstaltungen dieser Reihe im Ostalbkreis sowie weiterführende Informationen finden Sie [hier](#).

Save the Date: Info- und Aktionstag „Klima.Gesund.Leben“

Am Sonntag, **26. April 2026**, lädt die **Stadt Schwäbisch Gmünd** von **11:00 bis 16:00 Uhr** im Rahmen der familienbewussten Kommune PLUS herzlich zum **Info- und Aktionstag „Klima.Gesund.Leben“** ein. Die Veranstaltung findet im Kulturzentrum Prediger sowie auf dem Johannisplatz statt.

Ziel der Veranstaltung ist es, **praktische und alltagstaugliche Ideen für einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil** vorzustellen – inspirierend, verständlich und direkt umsetzbar. Ein vielfältiges Programm für Groß und Klein wartet auf Sie:

- **Resilienz** – Allgemeine Notfallvorsorge betrifft jeden, Klimaanpassung, Hitze und Gesundheit
- **Ernährung und Genuss** – nachhaltige, regionale und gesunde Ernährung mit Tipps zum Ausprobieren
- **Bewegung und Mobilität** – aktiv unterwegs im Alltag, klimafreundlich und gesund
- **Spiel und Spaß** – Mitmachaktionen und kreative Angebote für Kinder und Familien

Kommen Sie vorbei, bringen Sie Familie und Freunde mit und gestalten Sie mit uns einen Tag voller Inspiration und Austausch. Alle Angebote sind **kostenfrei**.

Rückblick: Ausbildungs- und Studienmessen

Messestand „Medizinische Versorgung im Ostalbkreis“ auf der Ausbildungs- und Studienmessen in Schwäbisch Gmünd (Quelle: Eigene)

Im Februar und im März waren Mitarbeiterinnen der Gesundheitsplanung mit dem Stand „Medizinische Versorgung im Ostalbkreis“ an den **Ausbildungs- und Studienmessen in Aalen und Schwäbisch Gmünd** vertreten. Gemeinsam mit erfahrenen Ärztinnen stand das Team für Fragen rund um das **Medizinstudium** sowie die **Vielfalt der Berufsbilder im medizinischen Bereich** zur Verfügung. Ob Physician Assistant, Medizinische/r Fachangestellte/r oder weitere **spannende Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten** – umfassende Informationen wurden bereitgehalten und wertvolle Impulse für die individuelle **Karriereplanung** gegeben. Auch wurden Interessierte über **Fördermöglichkeiten** während des Medizinstudiums sowie zu alternativen Zugängen in die Medizin informiert, beispielsweise Studienwege ohne 1,0-Abitur. Insgesamt fand ein **lebendiger Austausch** mit Schülerinnen und Schülern sowie weiteren Interessierten statt – das große Interesse und die rege Beteiligung wurden als äußerst positiv bewertet.

Weitere Informationen zu den Themen rund um die medizinische Versorgung finden Sie auf dem **Mediportal Ostalbkreis**. Für Fragen zu den Unterstützungsmöglichkeiten im und nach dem Medizinstudium, steht außerdem die **„Servicestelle Ärztliche Versorgung im Ostalbkreis“** (E-Mail: medi-servicestelle@ostalbkreis.de, Telefon: 07361 5032085) des Gesundheitsamtes zur Verfügung.

Rückblick: Medizin studieren – Infoabend im Landratsamt Ostalbkreis



Frau Kiemel informiert die Teilnehmenden am Infoabend „Medizin studieren“ (Quelle: Eigene)

Am 8. April 2026 fand im Landratsamt Ostalbkreis der **Infoabend „Medizin studieren“** statt. Die kostenfreie Veranstaltung richtete sich insbesondere an **Schülerinnen und Schüler der Klassen 11 bis 13** sowie an alle am Medizinstudium interessierten Personen.

Im Rahmen mehrerer **Vorträge** erhielten die Teilnehmenden einen **Überblick über den Weg zum Medizinstudium** in Deutschland, **Voraussetzungen** für einen Studienplatz sowie über **Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten**. Zudem berichteten Ärztinnen und Ärzte aus dem Ostalbkreis aus erster Hand über ihren persönlichen Werdegang und ihren **beruflichen Alltag** in der medizinischen Praxis.

Die Veranstaltung bot den Teilnehmenden außerdem die Gelegenheit, **Fragen zu stellen** und mit den Referierenden persönlich ins Gespräch zu kommen. Der Infoabend leistete damit einen wertvollen Beitrag zur Information und **Orientierung für junge Menschen**, die sich für den Arztberuf interessieren.

Verschiedenes

Digitaler Service im Gesundheitsamt Ostalbkreis: Unser Chatbot



Chatbot Landratsamt Ostalbkreis (Quelle: s.u.)

Seit Januar 2025 bietet das Gesundheitsamt Ostalbkreis einen neuen **digitalen Service: einen Chatbot**, der Bürgerinnen und Bürger **rund um die Uhr** bei **Fragen zu Gesundheitsthemen** unterstützt. Innerhalb weniger Sekunden erhalten Nutzerinnen und Nutzer Antworten zu häufiggestellten Fragen und wichtige Informationen. Damit ergänzt der Chatbot die bisherigen Kontaktmöglichkeiten per E-Mail, Telefon oder den persönlichen Kontakt und erleichtert den Zugang zu Informationen. Der Hintergrund für die Entwicklung war ein **steigender**

Informationsbedarf, insbesondere seit der COVID-19-Pandemie. Telefonische Hotlines waren zeitweise stark ausgelastet, gleichzeitig wuchs der Wunsch nach **schnellen und digitalen Auskunftsmöglichkeiten**. Im Rahmen des Förderprojekts Digitalisierung ÖGD BW, welches Teil des Pakts für den Öffentlichen Gesundheitsdienst ist, wurde der Chatbot der Firma Viind GmbH bis einschließlich März 2025 entwickelt und pilotiert. Anschließend ging der Chatbot im April 2025 in den Regelbetrieb über.

Der Chatbot arbeitet mit einer Kombination aus hinterlegten, **qualitätsgesicherten Fragen und Antworten** sowie automatisch zusammengestellten Informationen aus hinterlegten Webseiten. Alle Dialoge erfolgen über eine sichere Verbindung unter Einhaltung der Datenschutzbestimmungen (DSGVO).

Unsere Auswertungen zeigen eine **gute Nutzung des Angebots**: Inzwischen wurden 1682 Nachrichten von 677 unterschiedlichen Nutzerinnen und Nutzern gesendet (Stand März 2026). Häufige Themen sind die Infektionsschutzbelehrung, Informationen zu HIV/STI, Schengener Abkommen sowie Kontaktdaten und Öffnungszeiten des Gesundheitsamts.

Der Chatbot soll künftig sowohl im Gesundheitsamt als auch in weiteren Geschäftsbereichen des Landratsamtes Ostalbkreis weiter ausgebaut werden, um Bürgerinnen und Bürgern noch mehr **digitale Unterstützung bei Fragen** bieten zu können.

Quelle:

viind. (2026, 19. März). Smarter Chatbot für moderne Websites von viind. <https://www.viind.com/chatbot/chatbot-fuer-website/>
Landratsamt Ostalbkreis. (2026, 19. März). Information des Ostalbkreises nach Art. 13 EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) Kommunikation mit dem Chatbot des Landesgesundheitsamts. https://www.ostalbkreis.de/sixcms/media.php/26/Gesundheit-Voice-Chatbot_Art13DSGVO.pdf

Beschluss gefasst – IpfMED übernimmt hausärztliches MVZ in Westhausen

Die vor kurzem gegründete kommunale **Genossenschaft IpfMED** wird zum 01. April 2026 das **Medizinische Versorgungszentrum (MVZ) Westhausen** übernehmen. Die Mitglieder der Genossenschaft, die Kommunen Westhausen, Lauchheim, Bopfingen, Unterschneidheim, Riesbürg und Kirchheim am Ries, stimmten einer **Betriebsübernahme** einstimmig zu.

Das MVZ Westhausen wird seit 2019 durch die MVZ Ostalb Kliniken gGmbH betrieben und stellt die hausärztliche Versorgung für die Bürgerinnen und Bürger in der Region sicher. Aufgrund der **Anpassung der MVZ-Strategie der Kliniken Ostalb**, wird das MVZ Westhausen nun zum 01. April 2026 an die IpfMED übergeben. Die IpfMED wurde gegründet, um die hausärztliche Versorgung im östlichen Teil des Ostalbkreises langfristig zu sichern.

Die Praxis bleibt am **bisherigen Standort in Westhausen** und wird mit **demselben Ärzteteam** sowie dem **bekanntem Praxispersonal** weitergeführt. Auch der wichtige Bereich der **Suchtmedizin** bleibt weiterhin Bestandteil des Leistungsangebots.

Podcast-Tipp „Risiko“ – Gesundheitsgefahren wissenschaftlich eingeordnet



Logo Podcast „Risiko“ (Quelle: s.u.)

Immer wieder sorgen Schlagzeilen über neue Gesundheitsgefahren für Verunsicherung: Weichmacher in Sonnencremes, Mikroplastik im Körper oder vermeintliche Schadstoffe in Lebensmitteln. Doch wie groß ist das tatsächliche Risiko? Und was bedeutet das konkret für den eigenen Alltag?

Die **Podcast-Formate „Risiko“ und „Risiko kompakt“** greifen aktuelle Gesundheitsthemen auf und ordnen diese **wissenschaftlich fundiert** und **verständlich** ein. Während „Risiko“ in rund 30-minütigen Gesprächen Hintergründe und Zusammenhänge beleuchtet, bringt „Risiko kompakt“

die wichtigsten Fakten auf den Punkt, ergänzt durch **Einschätzungen von Expertinnen und Experten**.

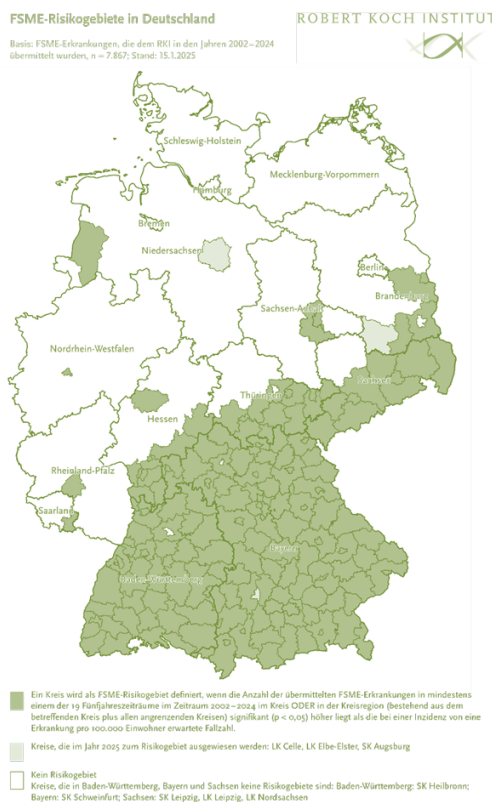
Ein empfehlenswerter Hör-Tipp für alle, die sich informieren und Risiken realistisch einschätzen möchten. Alle Episoden zum kostenlosen Anhören gibt es hier: [Risiko - Der BfR-Podcast](#)

Herausgegeben wird der Podcast vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Die wissenschaftlich unabhängige Einrichtung berät die Bundesregierung und Bundesländer zu Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit und betreibt eigene Forschung zum vorbeugenden Schutz der Gesundheit.

Quelle:

Bundesinstitut für Risikobewertung. (2026, 20. Februar). Risiko - Der BfR-Podcast. <https://podcast.bfr.bund.de/>

Die Zeckensaison beginnt – der Ostalbkreis ist Risikogebiet



FSME-Risikogebiete in Deutschland (Quelle: s.u.)

Mit den zunehmend **milden Temperaturen** beginnt die Zeckensaison immer früher im Jahr. Außerdem führen mildere Winter dazu, dass Zecken nicht in die Winterstarre verfallen und Eier überleben, sodass im Frühjahr eine größere Zeckenpopulation vorliegen kann. Zecken sind **weltweit verbreitete Parasiten**, die sich vom Blut von Wirbeltieren ernähren. Sie leben vor allem in hohem Gras, Gebüsch oder im Unterholz und gelangen beim Vorbeistreifen auf Menschen oder Tiere. Der Ostalbkreis gehört, wie der Großteil Süddeutschlands, zu den vom Robert Koch-Institut ausgewiesenen **FSME-Risikogebieten**.

Zecken können die Krankheiten **Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)** sowie **Lyme-Borreliose** übertragen. Seltener kann auch **Tularämie (Hasenpest)** übertragen werden. Typische Symptome sind Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Abgeschlagenheit oder Hautrötungen um die Einstichstelle, in schwereren Fällen können auch das Nervensystem oder die Gelenke betroffen sein. Allerdings kann man sich gegen FSME durch eine wirksame und **sichere Impfung** schützen, Borreliose und Tularämie können mit **Antibiotika** behandelt werden.

Um sich vor Zeckenstichen zu schützen, empfiehlt es sich, beim Aufenthalt in der Natur möglichst auf **festen Wegen** zu bleiben, **geschlossene Schuhe** zu tragen und den Körper anschließend gründlich nach Zecken abzusuchen. Zecken bevorzugen warme und gut durchblutete Körperstellen, wie am Kopf, Hals, Achselhöhlen, Kniekehlen und den Leistenbereich. Auch **helle, körperbedeckende Kleidung** und **insektenabweisende Mittel** können das Risiko verringern.

Wird dennoch eine Zecke entdeckt, sollte sie möglichst schnell mit einer Pinzette, **Zeckenzange** oder Zeckenkarte entfernt werden. Wichtig ist, die Zecke so nah wie möglich am **Kopfbereich** zu greifen und vorsichtig herauszuziehen. Die Zecke darf **niemals am vollgesogenen Körper** gefasst bzw. gequetscht werden! Anschließend sollte die Einstichstelle **desinfiziert** und in den folgenden Wochen beobachtet

werden. Treten Symptome wie Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen oder eine ringförmige Rötung der Haut (Wanderröte) auf, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

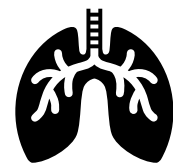
Weitere Informationen rund um Zecken stellt das Robert Koch-Institut [hier online](#) bereit. Zudem steht Ihnen der **Geschäftsbereich Gesundheit** des Landratsamts Ostalbkreis bei Fragen zur Verfügung (Telefon: 07361 503-1120, E-Mail: gesundheit@ostalbkreis.de).

Quelle:

Robert Koch Institut. (2024, 28. November). Antworten auf häufig gestellte Fragen zu Zecken, Zeckenstich, Infektion. <https://www.rki.de/Shared-Docs/FAQs/DE/Zecken/Zecken.html>

Welttuberkulosestag am 24. März 2026

Anlässlich des **Welttuberkulosestags am 24. März 2026** rückte eine Erkrankung in den Fokus, die in Deutschland zwar seltener geworden ist, aber weiterhin Aufmerksamkeit erfordert: Obwohl Tuberkulose in Deutschland durch verbesserte Lebensumstände und wirksame Therapien deutlich zurückgegangen ist, bleibt sie durch Migrationsbewegungen der älter werdenden Bevölkerung und zunehmenden Antibiotikaresistenzen ein wichtiges Thema im Gesundheitsschutz. Tuberkulose ist eine **bakterielle Infektionskrankheit**, die meist die **Lunge** betrifft und vor allem durch **Tröpfchen in der Atemluft**, zum Beispiel beim Husten, von Mensch zu Mensch übertragen wird. Das Infektionsrisiko hängt vor allem von der Dauer und Intensität des Kontakts sowie der individuellen Anfälligkeit ab.



Typische Anzeichen einer Tuberkulose sind zunächst eher unspezifisch, etwa **Müdigkeit, Fieber** oder **Gewichtsverlust**. Häufig kommt ein **länger anhaltender Husten** hinzu, teilweise auch mit blutigem Auswurf sowie **Schmerzen beim Atmen**. In den meisten Fällen bricht die Krankheit nach einer Ansteckung jedoch nicht aus, da das Immunsystem die Erreger bekämpft. Die Erreger bleiben allerdings **lange unbemerkt im Körper** und können erst nach Jahren oder Jahrzehnten bei geschwächtem Immunsystem eine Erkrankung auslösen. Besonders gefährdet sind **Kinder** und **Menschen mit Abwehrschwäche** sowie enge Kontaktpersonen der infizierten Person.

Wird Tuberkulose frühzeitig erkannt, ist sie **in der Regel gut behandelbar** und **heilbar**. Bei bestätigten Fällen übernimmt das zuständige Gesundheitsamt die weiteren Maßnahmen zum Schutz von Kontaktpersonen. Ansteckende Personen werden meist vorübergehend im Krankenhaus **isoliert**. Die Behandlung erfolgt dann über mehrere Monate mit einer **Kombination aus Medikamenten**.

Der **Geschäftsbereich Gesundheitsamt** des Landratsamts Ostalbkreis steht Ihnen für weitere Beratung zur Verfügung (Telefon: 07361 503-1120, E-Mail: gesundheit@ostalbkreis.de).

Quelle:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). (2026, 17. März). Tuberkulose. <https://www.infektionsschutz.de/infektionen/erregersteckbriefe/tuberkulose/>

Die Arbeitsgemeinschaft Fachberatung Demenz im Ostalbkreis: Ein hilfreiches Netzwerk



Die Diagnose Demenz ist für viele Menschen ein Schock. Die Betroffenen und ihre Angehörigen stellen sich viele Fragen und im Alltag kommen zahlreiche Veränderungen auf sie zu. Gut, dass es hilfreiche Unterstützungsangebote gibt, die man nutzen kann. Im Ostalbkreis engagiert sich die **Arbeitsgemeinschaft Fachberatung Demenz** seit vielen Jahren mit Engagement für die **Verbesserung der Lebenssituation** von Menschen mit Demenz und ihren pflegenden Angehörigen.

Die **AG Fachberatung Demenz** ist ein kooperatives und offenes **Netzwerk** von verschiedenen Akteurinnen und Akteuren im Landkreis, die alle in der Demenzarbeit aktiv sind – u.a. ambulante Pflegedienste und Sozialstationen, DRK, Malteser, Pflegestützpunkt Ostalbkreis, Compass Private Pflegeberatung, Kliniken Ostalb, Landratsamt Ostalbkreis, Stadt Aalen. Die AG-Mitglieder bieten **Beratung, Begleitung und Unterstützung** von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen an und organisieren auch **Veranstaltungen**. So fand beispielsweise im November 2025 in Ellwangen ein Infoabend für pflegende Angehörige statt.

Am **Samstag, den 25.04.2026**, organisiert die Arbeitsgemeinschaft einen **Nachmittag speziell für Menschen mit Demenz und Begleitpersonen im Foyer der Parkschule in Essingen**. Das Theater der Stadt Aalen hat einen kurzweiligen Auftritt, es wird gemeinsam gesungen, es gibt Kaffee und Kuchen und einen Stand mit Infomaterial der Alzheimer Gesellschaft. Der **Eintritt ist frei**, eine Anmeldung über [Eveeno](#) oder unter der Telefonnummer 07361 503 1471 ist erwünscht. Die Mitglieder der AG Fachberatung Demenz freuen sich auf viele Gäste.

Austausch für Eltern von Kindern im Autismusspektrum

Autismus ist eine **komplexe neurologische Entwicklungsstörung**, die sich unter anderem in der Wahrnehmungsverarbeitung, Kommunikation und im sozialen Miteinander zeigen kann. Kinder im Autismusspektrum stehen im Alltag häufig vor besonderen Herausforderungen – ebenso wie ihre Familien. In Schwäbisch Gmünd bietet die **Elternselbsthilfeinitiative Autismusspektrumsstörung** einen geschützten Rahmen für **Austausch, gegenseitige Unterstützung und Informationsweitergabe**. Eltern haben hier die Möglichkeit, Erfahrungen zu teilen und Fragen zu stellen. Neue Mitglieder sind immer herzlich willkommen. Die Treffen finden außerhalb der Schulferien **alle zwei Wochen mittwochs um 19:00 Uhr** in den Räumlichkeiten des **DRK-Kreisverbandes Schwäbisch Gmünd e.V.**, Weißensteiner Straße 40, 73525 Schwäbisch Gmünd statt.

Die nächsten **Termine für 2026** sind am:

15. April | 29. April | 13. Mai | 10. Juni | 24. Juni | 08. Juli | 22. Juli

Interessierte Eltern können telefonisch unter 0170 2646550 oder per E-Mail an info@ass-gd.de mit der Initiative Kontakt aufnehmen, ein Besuch der Treffen ist aber auch spontan möglich.

Quelle:

autismus Deutschland e.V. - Bundesverband zur Förderung von Menschen mit Autismus. (2026, 04. März). Was ist Autismus? <https://www.autismus.de/was-ist-autismus.html>

Gesundheitstipp

Rezeptidee: Endlich wieder Bärlauch-Saison!

Von **März bis Ende Mai** ist endlich wieder Bärlauch-Saison! Das aromatische Wildkraut ist nicht nur eine köstliche Zutat für ein frisches Pesto, sondern auch ein echtes Plus für die Gesundheit. Bärlauch hat ähnliche Vorteile wie Knoblauch oder Zwiebeln, ist dabei jedoch meist **leichter verdaulich**. Seine Schwefelstoffe und ätherischen Öle können **Magen und Darm unterstützen** und sich positiv auf die **Gefäße** sowie auf **Gelenke und Knorpel** auswirken. Beim Zerkleinern der Blätter wird Allicin freigesetzt, das zur Gefäßerweiterung beitragen und damit den **Blutdruck günstig beeinflussen** kann. Mit einem **hohen Gehalt an Vitamin C** (ca. 150 mg pro 100 g und damit drei Viertel der pro Tag empfohlenen Menge) stärkt Bärlauch zudem die **Abwehrkräfte** und **schützt die Zellen** vor freien Radikalen. Besonders bemerkenswert ist sein hoher Adenosin Gehalt, der ebenfalls gefäßerweiternd wirkt und bei **Durchblutungsstörungen** und bei **Migräne** unterstützend sein kann.



Bärlauch-Pesto im Glas (Quelle: s.u.)

Hinweis: Wer Bärlauch selbst sammeln möchte, sollte genau hinschauen, denn die Blätter können leicht mit denen giftiger Doppelgänger wie Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen verwechselt werden. In der Regel lässt sich Bärlauch am **typischen Knoblauchgeruch** erkennen, im Zweifel sollte aber lieber auf Bärlauch aus dem Handel zurückgegriffen werden.

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 50g Pinienkerne
- 50g Parmesan
- 100g Bärlauch (ca. 1 Bund)
- 100ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zunächst die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Den Bärlauch gründlich waschen, trocken tupfen und grob zerkleinern. Anschließend den Parmesan fein reiben. Den Bärlauch zusammen mit den Pinienkernen und dem Parmesan mit einem Stabmixer oder im Standmixer pürieren. Dabei nach und nach Olivenöl hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Zum Schluss das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Bärlauchpesto passt hervorragend zu Pasta. Dafür einfach etwa 500 g Vollkornnudeln nach Packungsanleitung kochen und mit einigen Löffeln des Pestos vermengen, nach Belieben mit etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren. Auch als Brot-aufstrich oder zu Ofengemüse schmeckt das aromatische Pesto sehr gut.

Guten Appetit!

Quellen:

Koelle, K. & Poletto, C. (2025, 02. Juli). Warenkunde Bärlauch. EAT SMARTER. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/kraeuter/baerlauch>
EAT SMARTER. (2026, 06. März). Bärlauch-Pesto. <https://eatsmarter.de/rezepte/baerlauch-pesto-2>

Fit in den Frühling: Trimm-dich-Pfade im Ostalbkreis

Der Frühling lädt dazu ein, wieder mehr Zeit draußen zu verbringen. Mit den ersten warmen Tagen steigt bei vielen Menschen auch die Lust auf Bewegung an der frischen Luft. Eine einfache und abwechslungsreiche Möglichkeit dafür bieten **Trimm-dich-Pfade**: Sie verbinden **Naturerlebnis** und Bewegung und sind ideal für alle, die **ohne großen Aufwand** aktiv werden möchten. Typischerweise sind die Strecken **drei bis vier Kilometer** lang und verfügen über **mehrere Stationen** mit verschiedenen Bewegungsgeräten, welche **Laufen mit Dehn- und Kraftübungen** kombinieren. Der große Vorteil: Trimm-dich-Pfade können **kostenfrei, ohne Mitgliedschaft** und jederzeit **ohne feste Trainingszeiten** genutzt werden. Die Übungen sind meist so gestaltet, dass Menschen jeden Alters und mit unterschiedlichem Fitnessniveau mitmachen können.

Auch aus gesundheitlicher Sicht lohnt sich die Bewegung im Freien. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen mindestens 150 Minuten Ausdauerbewegung pro Woche sowie zusätzlich 40 Minuten muskelkräftigende Aktivitäten. Eine Runde auf dem Trimm-dich-Pfad kann bereits einen **großen Teil dieser Empfehlungen abdecken**. Kinder und Jugendliche sollten sogar täglich etwa eine Stunde körperlich aktiv sein und an drei Tagen pro Woche muskelkräftigende Übungen durchführen.

Neben klassischen Anlagen entstehen aktuell vielerorts auch moderne Outdoor-Fitnessparks und Calisthenics-Anlagen, bei denen mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird. Viele Geräte bieten inzwischen **Schilder mit Übungsanweisungen** oder sogar QR-Codes mit Übungsvideos in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

Bewegung im Freien wirkt sich nicht nur positiv auf die körperliche Fitness aus: Studien zeigen, dass sportliche Aktivitäten in der Natur auch **Stress reduzieren** und das **Wohlbefinden steigern** können. Trimm-dich-Pfade bieten somit eine ideale Möglichkeit, Bewegung, Naturerlebnis und soziale Begegnungen miteinander zu verbinden.

Eine **Übersicht** über Trimm-dich-Pfade und Outdoor-Fitnessanlagen im Ostalbkreis finden Sie [hier](#).

Quelle:

AOK. (2026, 06. März). Trimm-dich-Pfad: Training an der frischen Luft für die ganze Familie. <https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fitness/trimm-dich-pfad-kostenloses-training-an-der-frischen-luft/>



So trainieren wir unser Gehirn – Teil 13



1. Knobelaufgabe

Ein Radfahrer fährt entlang einer Bahnlinie mit Taktverkehr. Er wird alle 30 Minuten von einer Bahn überholt, alle 20 Minuten kommt ihm eine entgegen.

Was ist der Takt der Bahnverbindung?

2. Knobelaufgabe

Die Regeln sind ganz einfach: Tragen Sie die gesuchten Lösungswörter entsprechend der Pfeilrichtung waagrecht oder senkrecht in das Rätselgitter ein. Die Anzahl der freien Kästchen zeigt an, wie viele Buchstaben das jeweilige Wort hat. Durch die Kreuzungen der Wörter lassen sich auch kniffligere Begriffe Schritt für Schritt erschließen.

Vervielfältiger	▼	hoherBerg	▼	in Ordnung	▼	Verb substantivieren	▼	leichter Galopp	▼
afrikan. Religion		unumstößlich		griechische Insel		Hauptstadt Letland		Verhüllung	
▲		▼		Plattenaufleger	▲	▼		▼	
Gewichtseinheit	▲			Staat in Asien	▲				
Musikauftritt				Verzicht					
▲			Milchprodukt (-h)	▼					
Laufvogel	▲		ich kann nicht	Störung	▲				
Muskelanspannung			▼	Zahl					
▲				▼		Tonarten	▲		
						Abholzen			
Zahl		In diesem Raum	▲						Wärme abgebend
		Währung							▼
▲				Kosmetikfarbe	▲				
				Wahrnehmung					
Lokal wo man was trinkt		Dativ wir	▲			alte Währung	▲		jemand der sucht
		Hauptstadt von Eritrea				Regulator			▼
▲		▼		Irländer ausgeschlossen	▼			Kreis-Soest KFZ	▲
								Raubfisch	
Kopfbedeckung	▲								
Hektometer									
▲									
		dicht	▲					Ausruf	▲
		Obstbrei						Zahl	
Amerikaner	▲	▼		Leihhaus	▲				
Fischart				direkte Anrede					
▲				▼					
								männliche Person	▲
alt-römische Münze	▲			ursprüngliche Form	▲				

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 ½ DIN A4 Seite (längere Texte nach Absprache). Anregungen und Tipps nehmen wir gerne entgegen.

Nächster Einsendeschluss für Textbeiträge:

31. Juli 2026

Erscheinungstermin der nächsten Ausgabe ist August 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: <https://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:

Man stelle sich vor, der Radfahrer fahre eine Stunde die Bahnlinie entlang und wieder zurück. Dann kommen ihm in der ersten Stunde drei Züge entgegen und während der zweiten Stunde überholen ihn zwei Züge.

Am Ausgangspunkt kommen also in zwei Stunden fünf Züge pro Richtung vorbei, der Takt beträgt 24 Minuten ($120 / 5 = 24$).

2. Knobelaufgabe:

	K		N		O		G		K
W	O	D	U		K	R	E	T	A
	P	O	N	D		I	R	A	N
G	I	G		J	O	G	U	R	T
	E	M	U		P	A	N	N	E
K	R	A	M	P	F		D	U	R
	E		H	I	E	R	I	N	
D	R	E	I		R	O	U	G	E
		U	N	S		D	M		X
B	A	R		I	R	E		S	O
	S	O	N	N	E	N	H	U	T
H	M		E	N	G		A	C	H
	A	M	I		L	E	I	H	E
G	R	U	N	D	E	L		E	R
	A	S		U	R	F	O	R	M

Quellen:

Andinet. (2026, 11. März). Rätsel: Der Radfahrer und die Bahn. https://www.andinet.de/raetsel/mathematik/der_radfahrer_und_die_bahn.html

Raetseldino.de. (2026, 11. März). Kreuzworträtsel Nr. 2. <https://www.raetseldino.de/kreuzwortraetsel/kreuzwortraetsel-2.pdf>