



Inhalt

Aktuelles	1
Förderprojekt „Gesunde Chancen für Kinder und Familien – Präventionsnetzwerk gegen Kinderarmut im Ostalbkreis“	1
Projekt „Ostalb bewegt Kinder“	2
Neue Servicestelle „Ärztliche Versorgung im Ostalbkreis“	3
Gründung des neuen Weiterbildungsverbands Allgemeinmedizin Ostalbkreis.....	3
Neues aus der Gesundheitsberichterstattung	4
Homepage ärztliche Versorgung.....	4
Wie wir gestärkt aus der Corona-Krise kommen	5
Veranstaltungen/Tagungen/Vorträge	6
Kongress Bewegungsförderung im Kindergarten.....	6
Risiko Diabetes? Fachtag am 20.07.2022	7
Verschiedenes	7
Tuberkulose - auch im Ostalbkreis ein immer noch aktuelles Thema.....	7
Gesundheitstipp	9
Juckende Augen, verstopfte Nase, ständiges Niesen - die Allergiesaison ist zurück	9
So trainieren wir unser Gehirn - Teil 4.....	10
Hinweise	11

Aktuelles

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

Armut ist einer der größten Risikofaktoren, der ein gesundes Aufwachsen beeinträchtigt. Laut Studien haben Kinder aus Familien mit niedrigem Einkommen im Vergleich zu Kindern aus sozial bessergestellten Familien einen gesundheitlich schlechteren Status. Zudem beeinträchtigt Armut die persönlichen Teilhabe- und Verwirklichungschancen. Um das Ziel der gesundheitlichen Chancengleichheit zu erreichen und die Startbedingungen für Kinder zu verbessern, ist eine frühzeitige Unterstützung notwendig.

Ziel des Projekts „Präventionsnetzwerk gegen Kinderarmut im Ostalbkreis“ ist die Förderung der Teilhabe- und Verwirklichungschancen und der Gesundheit von armutsgefährdeten und von Armut betroffenen Kindern zwischen 0 und 10 Jahren sowie deren Familien. Im Rahmen des Projekts soll ein Präventionsnetzwerk unter Miteinbezug aller für das Thema Kinderarmut relevanten Akteure und Organisationen flächendeckend für den gesamten Ostalbkreis aufgebaut werden. Des Weiteren ist die Gestaltung einer Angebotsübersicht für Familien und Fachexpertinnen und -experten in Form einer kommunalen Präventionskette unter Berücksichtigung der Lebensphasen Krippe bis Grundschule ein zentraler Baustein.

In den letzten Monaten konnten erste Planungs- und Steuerungsstrukturen für das Projekt aufgebaut werden. Daneben wird aktuell eine umfassende und strukturierte Bestandsaufnahme zu allen bereits bestehenden Unterstützungsangeboten und Maßnahmen im Landkreis durchgeführt. In Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd und der Hochschule Aalen werden Bedarfe und Bedürfnisse von armutsgefährdeten Kindern und deren Familien analysiert. Darauf aufbauend können im Laufe des Projekts bedarfs- und bedürfnis-spezifische Maßnahmen abgeleitet und umgesetzt werden.

Anfang Mai fand in der Schloss-Scheune in Essingen der öffentlichkeitswirksame Projektauftritt mit relevanten Institutionen und Organisationen aus dem Ostalbkreis statt. Ziel der Auftaktveranstaltung war es, potenzielle Akteurinnen und Akteure für das Präventionsnetzwerk gegen Kinderarmut zu gewinnen, zusätzlich bereits bestehende Unterstützungsangebote für Kinder und deren Familien im Ostalbkreis zu identifizieren sowie mögliche Bedarfe und Bedürfnisse der Zielgruppen aufzudecken.

Das 1. Treffen der Netzwerkgruppe des Präventionsnetzwerks ist für Anfang Juli 2022 geplant.

Bei Interesse an der Mitarbeit am Projekt können Sie sich gerne bei Frau Carmen Häberle (Tel.: 07361 503-2056, E-Mail: carmen.haerberle@ostalbkreis.de) melden.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.



Projekt „Ostalb bewegt Kinder“

Ausreichende Bewegung und sportliche Aktivität sind essentiell für ein gesundes Aufwachsen von Kindern. Regelmäßige Bewegung im Kindesalter hat positive physiologische und funktionelle Effekte auf den Organismus, auf die mentale Gesundheit und auch auf die Gehirnleistung. Ein Bewegungsmangel hingegen führt in den meisten Fällen zu Übergewicht, Haltungsschäden, geringerer geistiger Leistungsfähigkeit und gravierenden Spätfolgen im Erwachsenenalter wie bspw. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rückenleiden. Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts erreichen jedoch nur etwa 45 % der 3- bis 6-jährigen Kinder in Deutschland die Bewegungsempfehlung der WHO (60 Minuten körperliche Aktivität pro Tag). Diese Problematik hat sich in den letzten Jahren auch aufgrund der Corona-Pandemie noch verschärft.



Das Landratsamt des Ostalbkreises setzt sich daher gemeinsam mit dem Turngau Ostwürttemberg, dem Sportkreis Ostalb und der AOK Ostwürttemberg im Rahmen des Projekts „Ostalb bewegt Kinder“ für die Bewegungsförderung bei Kindern im Alter von drei bis sechs Jahren ein.

Neben zahlreichen Aktionen, die die Mitglieder der Projektgruppe bereits seit Jahren eigenständig zur Bewegungsförderung bei Kindern durchführen, werden im Jahr 2022 daher die folgenden drei neu konzipierten Maßnahmen gemeinsam umgesetzt:

Kongress "Bewegungsförderung im Kindergarten"

- Siehe unter Rubrik "Veranstaltungen/Tagungen/Vorträge". S. 6

Aktionstage

- April - September 2022
- Kindergartenkinder und deren Eltern werden von den örtlichen Sportvereinen eingeladen, um an einem Schnuppertraining teilzunehmen. Spaß und das Kennenlernen der Trainerinnen und Trainer sowie der Sportplätze und Angebote der Vereine stehen dabei im Vordergrund.

Prämien für Vereinseintritte

- Ab dem 1. April 2022
- Sportvereine im Ostalbkreis erhalten pro neuem Vereinseintritt eines 3- bis 6-jährigen Kindes eine Prämie von 20 €. Die Förderung kann bspw. dafür verwendet werden, die Mitgliedsbeiträge für diese Zielgruppe zu senken oder Investitionen in die Ausbildung der Übungsleiterinnen und -leiter oder in neue Sportgeräte zu tätigen.

Weitere Informationen finden Sie unter dem folgenden Link:

https://www.ostalbkreis.de/sixcms/detail.php?_topnav=36&_sub1=31788&_sub2=32062&_sub3=3147&_sub4=-1&id=331148

Neue Servicestelle „Ärztliche Versorgung im Ostalbkreis“



Bei allen Fragen und Anliegen rund um das Thema der ärztlichen Versorgung im Ostalbkreis können sich Gesundheitsakteure aber auch Kommunen seit Mai 2022 an die Servicestelle „Ärztliche Versorgung im Ostalbkreis“ des Landratsamtes wenden. Angehende und praktizierende Ärztinnen und Ärzte sowie Kommunen erhalten Unterstützung bei:

- Finden einer geeigneten Stelle für Praktikum, Famulatur, PJ oder Facharztweiterbildung
- Finden von Niederlassungs- und Anstellungsmöglichkeiten
- Wohnungs- oder Bauplatzsuche
- Kitaplatz-Suche
- Jobsuche für die Partnerin / den Partner
- Suche von Nachfolgern für Arztpraxen
- Organisation ärztlicher Zusammenschlüsse (z.B. Genossenschaften)
- Organisation von Praxisvergrößerungen
- ...

Sie suchen nach einer Stelle für ein Praktikum, eine Famulatur, das PJ oder die Facharztweiterbildung? Sie möchten sich niederlassen oder anstellen lassen? Sie haben vor, Ihre Praxis abzugeben und brauchen Unterstützung bei der Nachfolgersuche?

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf:
Servicestelle „Ärztliche Versorgung im Ostalbkreis“
Telefon: 07361 5032085
E-Mail: medi-servicestelle@ostalbkreis.de

Gründung des neuen Weiterbildungsverbands Allgemeinmedizin Ostalbkreis

Gemeinsam mit den Kliniken Ostalb und den Ärzteschaften Aalen und Schwäbisch Gmünd wurden im letzten Jahr zentrale Maßnahmen zur Gewinnung junger Ärztinnen und Ärzte für den Ostalbkreis auf den Weg gebracht. Um künftig die Attraktivität einer Niederlassung oder Anstellung in hausärztlichen Praxen im Ostalbkreis zu erhöhen, wurde am 25.02.2022 der **Weiterbildungsverbund Allgemeinmedizin Ostalbkreis** offiziell gegründet. Damit bietet der neu gegründete Weiterbildungsverbund Ärztinnen und Ärzten in Weiterbildung im Ostalbkreis eine hervorragende stationäre und ambulante Weiterbildung für den gesamten Zeitraum der fünfjährigen Weiterbildung.

Durch die Neustrukturierung des Curriculums für das Gebiet der Allgemeinmedizin sind aktuell ein Jahr in der stationären Inneren Medizin sowie 24 Monate in einer allgemeinmedizinischen Praxis verpflichtend, bei der Gestaltung der restlichen Weiterbildungszeit ist hinsichtlich der Schwerpunktsetzung im ambulanten wie auch im stationären Bereich (fast) alles möglich.

Gerne stellen wir gemeinsam mit den angehenden Ärztinnen und Ärzten in Weiterbildung einen individuell gestalteten Rotationsplan für die fünfjährige Facharztweiterbildung zusammen.

Was wir bieten:

Strukturierte, vielseitige und fachübergreifende Weiterbildung, die die kreiseigenen Kliniken Ostalb gemeinsam mit den beteiligten Facharztpraxen im Kreis bereitstellen	Feste Ansprechpartner in den Kliniken Ostalb und unter den niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten	Mentoringprogramm und strukturiertes und begleitendes Seminarprogramm durch die KVBW Verbundweiterbildung ^{plus}
Freistellung für mindestens 10 Tage pro Jahr zu Fortbildungszwecken, davon 6 für die Teilnahme am Seminarprogramm der KVBW Verbundweiterbildung ^{plus}	Teilnahme an regelmäßigen internen und externen Fortbildungen der Kliniken Ostalb und der Ärzteschaften Aalen und Schwäbisch Gmünd	Unterstützung bei der Wohnungssuche, bei Bedarf bei der Suche von Kindergartenplätzen, bei geplanter Niederlassung und Anstellung und vielem mehr
Region mit hohem Freizeitwert	Teamorientierte Zusammenarbeit in Klinik und Praxis in kollegialer Atmosphäre	Wenn gewünscht: Echo-Kurs, Sono-Kurs, Notarzt-Kurs, Niederlassungsberatung der KVBW und KV-Notfalldienste

Bei Fragen und Interesse können Sie sich gerne bei unserer Servicestelle ärztliche Versorgung im Ostalbkreis melden:

E-Mail: medi-servicestelle@ostalbkreis.de

Telefonnummer: 07361 503 2085

Neues aus der Gesundheitsberichterstattung

Homepage ärztliche Versorgung

Die im letzten Newsletter angekündigte Homepage für den Bereich der ambulanten ärztlichen Versorgung, auf welcher Sie unter anderem Informationen zu Maßnahmen und Projekten der Kliniken Ostalb, der Ärzteschaften Aalen und Schwäbisch Gmünd, der Uni Ulm und des Landratsamtes Ostalbkreis finden werden, befindet sich derzeit noch im Aufbau.

Sobald die Homepage fertiggestellt ist, werden wir Sie unter anderem im Rahmen des Newsletters „Gesunde Ostalb“ darüber informieren und den Link zur Verfügung stellen.

Der Name der Homepage steht jedoch bereits fest, **MEDIPORTAL OSTALBKREIS** wird diese heißen.

Freuen Sie sich auf interessante Inhalte aus dem Bereich der medizinischen Versorgung im Ostalbkreis.

Wie wir gestärkt aus der Corona-Krise kommen

*Nahezu alle Krisen lassen sich bewältigen – vorausgesetzt,
wir schulen unsere innere Stärke und unser Selbstbewusstsein.*

Siegfried Santura

Laut Weltgesundheitsorganisation [WHO, 1948] ist Gesundheit der „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen“. Diese Definition verdeutlicht, dass Gesundheit aus mehreren Dimensionen besteht und sowohl die körperliche, psychische als auch soziale Gesundheit eine entscheidende Rolle dabei spielen, wenn es darum geht, wie wir uns fühlen. Im Verlauf der Corona-Pandemie wurde nicht nur die körperliche Gesundheit durch mangelnde Bewegung und fehlende körperlich-sportliche Aktivität vernachlässigt. Auch die fehlenden sozialen Kontakte und Austauschmöglichkeiten führten zu einer Verschlechterung der sozialen Gesundheit. Nicht zu vergessen ist die dritte Dimension von Gesundheit, die psychische Gesundheit. Die durch die COVID-19-Pandemie einhergehenden Veränderungen haben einen großen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden der Bevölkerung. Das Zusammenspiel aus Homeoffice, Homeschooling, sozialer Isolation durch Kontaktbeschränkungen und der Flut an sich ständig ändernden neuen Informationen führte in der Corona-Pandemie zu vermehrtem Stress. Dazu kamen familiäre Belastungen und gesundheitliche Ängste und Sorgen wie beispielsweise die Angst vor Ansteckung. Vor allem Eltern fühlen sich durch die Pandemie stärker belastet. In der Bevölkerung konnte eine Zunahme von Depressionen, schlechter Schlafqualität und Angstsymptomen festgestellt werden.



Unsere Selbstwirksamkeit kann helfen, Herausforderungen wie die Corona-Pandemie zu bewältigen. Darunter versteht man die Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Wenn diese Überzeugung stärker ausgeprägt ist, leben Menschen meistens gesünder, zufriedener und gehen Herausforderungen leichter an. Unsere Selbstwirksamkeit können wir verbessern, indem wir uns auf unsere Stärken besinnen und uns unseren Schwächen bewusstwerden. Auch das Suchen von Vertrauenspersonen kann dabei helfen. Außerdem ist es ratsam, sich anspruchsvolle Aufgaben zu stellen um über sich selbst hinauszuwachsen. Eine weitere Möglichkeit seine Selbstwirksamkeit zu verbessern ist, sich das Verhalten von anderen Menschen, die ähnliche Herausforderungen gemeistert haben, zum Vorbild zu nehmen.

(Quelle: AOK: Selbstwirksamkeit steigern, verfügbar unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/motivation/derglaube-an-sich-warum-selbstwirksamkeit-wichtig-ist/?msclkid=17a58c03c47211ec91893f7c3574ee3a>)

Die Corona-Pandemie hat in vielerlei Hinsicht aufgezeigt, wie wichtig unsere Gesundheit ist. Mit Lockerung der Corona-Maßnahmen und dem Wegfallen der Kontaktbeschränkungen bieten sich wieder neue Gelegenheiten, um unsere Gesundheit zu stärken. Es ist ein geeigneter Moment, um gemeinsam mit anderen Menschen einem Hobby nachzugehen, Sport zu treiben oder soziale Kontakte zu pflegen. Das wärmere Wetter bietet zudem die Möglichkeit sich

draußen aufzuhalten und somit das Ansteckungsrisiko zu verringern. Wenn wir nun noch unsere Selbstwirksamkeit und unsere innere Stärke schulen und darauf vertrauen, dass wir bereit für anstehende Herausforderungen sind, steht einer erfolgreichen Bewältigung der Corona-Pandemie und weiteren Herausforderung so gut wie nichts mehr im Weg.

! Lesetipps:

Skoda E.-M. et al. (2021): *Veränderung der psychischen Belastung in der COVID-19- Pandemie in Deutschland: Ängste, individuelles Verhalten und die Relevanz von Information sowie Vertrauen in Behörden.* In: Bundesgesundheitsblatt 3/2021. S. 322-333. Verfügbar unter:

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00103-021-03278-0.pdf>

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg (2021): *Ausgewählte gesundheitsbezogene Folgen der COVID-19-Pandemie: Ein Zwischenstand für den ÖGD-BW.* Verfügbar unter: https://www.gesundheitsamt-bw.de/fileadmin/LGA/_DocumentLibraries/SiteCollectionDocuments/03_Fachinformationen/FachpublikationenInfo_Materialien/211216_Bericht_-_Ausgewaehlte_gesundheitsbezogene_Folgen_der_Covid-19-Pandemie_-_ein_Zwischenstand_fuer_den_OEGD-BW.pdf

Veranstaltungen/Tagungen/Vorträge

Kongress Bewegungsförderung im Kindergarten

Gemeinsam mit den Erzieherinnen und Erziehern im Ostalbkreis wollen der Turngau Ostwürttemberg, der Sportkreis Ostalb, die AOK Ostwürttemberg und der Ostalbkreis im Rahmen des Projekts „Ostalb bewegt Kinder“ die Bewegungsförderung bei Kindern voranbringen und in den Alltag integrieren. In einem eintägigen Kongress sollen daher Ideen und praktische Tipps, wie Bewegungsförderung in den Kindergartenalltag integriert werden kann, vermittelt und die Relevanz von Bewegung im Vorschulalter aufgezeigt werden. Im Rahmen von praktischen Workshops werden abwechslungsreiche und leicht umsetzbare Bewegungseinheiten mit alltagsnahen Materialien vorgestellt. Den Abschluss bildet ein gemeinsames Cool-Down.



Wann? Samstag, 25. Juni 2022, von 09:00-16:30 Uhr

Wo? Wasseralfingen (Sporthalle am Schäle, Talsporthalle und Karl-Kessler-Schule)

Weitere Informationen sowie den Link zur Anmeldung finden Sie hier:

https://www.ostalbkreis.de/sixcms/detail.php?_topnav=36&_sub1=31788&_sub2=32062&_sub3=3147&_sub4=-1&id=331148

Risiko Diabetes? Fachtag am 20.07.2022 im Ostalbkreis

Im letzten Newsletter haben wir von der Ketoazidose-Präventionskampagne des Landes Baden-Württemberg berichtet. Diese hat das Ziel über Aufklärungskampagnen, zur Prävention und Reduktion einer Diabetischen Ketoazidose (schwere Stoffwechsellage bei Typ-1-Diabetes) beizutragen.

Im Rahmen dieser Kampagne plant der Ostalbkreis einen Fachtag zum Thema Diabetes (im Kindesalter). Der Diabetes-Tag soll allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit bieten, ihr Wissen über Diabetes aufzufrischen und sich auszutauschen. Auch steht sowohl die Vorbeugung von Diabetes Typ 2 als auch das frühzeitige Erkennen eines Typ 1 Diabetes bei Kindern und Jugendlichen im Vordergrund.

Doch wie häufig ist ein Diabetes tatsächlich und wann tritt er auf? Warum steigt der Anteil der Betroffenen in der Bevölkerung? Wie erkenne ich, ob ich Diabetes habe? Wie kann ich mich davor schützen?

All diesen Fragen wollen wir gemeinsam mit Fachexpertinnen und -experten an diesem Tag auf den Grund gehen.

Der genaue Ablauf und das Programm werden gerade noch abgestimmt, aber der Termin und der Ort stehen bereits fest:

Mittwoch, 20. Juli 2022, von 13:30-17:00 Uhr, Aula der Hochschule Aalen

Wir freuen uns auf Sie.

Verschiedenes

Tuberkulose - auch im Ostalbkreis ein immer noch aktuelles Thema

Die Tuberkulose (TBC) ist eine der weltweit tödlichsten Infektionskrankheiten. Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation erkranken jedes Jahr etwa 10 Millionen Menschen neu an Tuberkulose, bei etwa 1,5 Millionen Menschen endet die Krankheit tödlich. In Deutschland ist die Tuberkulose selten geworden aber auch hier sind jährlich etwa 4.500 Menschen betroffen. Die Tuberkulose lässt sich heute mit regelmäßiger und ausreichender Medikamenteneinnahme erfolgreich behandeln.

Erkrankung

Tuberkulose ist eine Infektionserkrankung, die durch Tuberkulosebakterien ausgelöst wird und in den meisten Fällen die Lunge betrifft. Die Ansteckung erfolgt über die Atemwege mittels Tröpfcheninfektion. Der an offener Lungentuberkulose Erkrankte gibt beim Husten, Sprechen und Niesen feinste Tröpfchen mit Tuberkulosebakterien in die Umgebung ab. Diese können von anderen Menschen eingeatmet werden. Die Gefahr einer Ansteckung ist umso größer, je länger und enger der Kontakt war. Nach dem Einatmen von Tuberkulosebakterien entwickelt der eigene Organismus Abwehrkräfte. Die meisten (etwa 85 %) der angesteckten Personen erkranken nicht. Bei ca. 15 % erfolgt die Erkrankung nach Wochen, Monaten oder Jahren, wenn sich die Bakterien in der Lunge (oder seltener auch in anderen Organen wie z.B. Nieren, Lymphknoten, Knochen und Hirnhaut) vermehren.

Symptome

Häufig beginnt die Erkrankung mit wenigen Beschwerden wie Husten oder Hüsteln, manchmal mit Blutbeimengungen, Gewichtsabnahme, Appetitlosigkeit/Müdigkeit, leichtes Fieber, Nachtschweiß oder Schmerzen in der Brust. Nicht alle Tuberkulosekranken fühlen sich schwer krank. Bei länger als 2-3 Wochen andauerndem Husten und Auftreten weiterer oben erwähnter Beschwerden, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

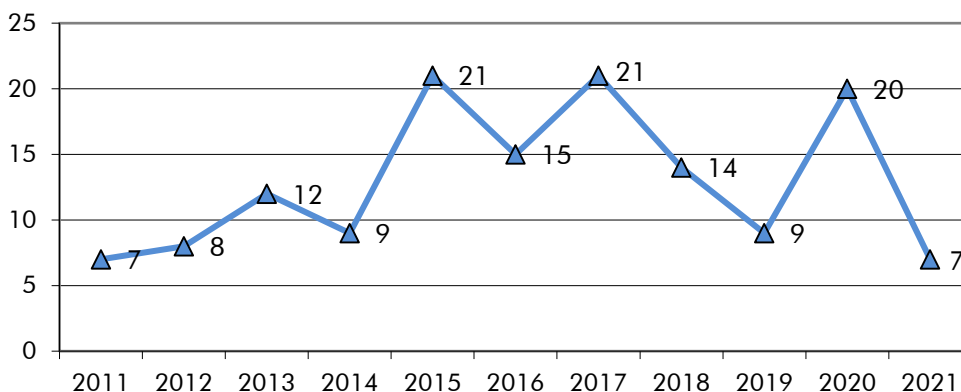
Rolle des Gesundheitsamtes Ostalbkreis

Die Tuberkulose ist nach dem Infektionsschutzgesetz (IfSG) eine meldepflichtige Erkrankung. Die Aufgabe des Gesundheitsamtes ist, die Weiterverbreitung der TBC zu verhindern und die Infektionskette zu unterbrechen. Dazu werden Neuerkrankungen erfasst, Erkrankte betreut und deren Krankheitsverläufe während und nach der Behandlung überwacht. Außerdem untersucht das Gesundheitsamt die Umgebung des Patienten, um neue Fälle bzw. latente Tuberkulose-Infektionen zu diagnostizieren. Diese Untersuchung nennt man Umgebungsuntersuchung. Im Rahmen einer Umgebungsuntersuchung werden alle Kontaktpersonen in die Tuberkulose-Sprechstunde des Gesundheitsamtes zur Untersuchung eingeladen. Nach einer ausführlichen Beratung werden notwendige Maßnahmen, wie beispielsweise Tuberkulostests, Röntgenuntersuchung der Lunge und wenn notwendig die Empfehlung einer präventiven Behandlung veranlasst.

Zahlen, Daten und Fakten im Ostalbkreis im Jahr 2021

- 7 Tuberkulose-Fälle (2020: 20). Dabei handelte es sich bei 4 Erkrankungen um offene, also ansteckende Lungentuberkulosen (2020:12).
- Anders als im Vorjahr waren überwiegend Männer betroffen. Im Jahr 2021 gab es keinen Fall im Kindesalter. Das durchschnittliche Alter betrug 30 Jahre.
- 2021 wurden 153 Kontaktpersonen, im Rahmen von Recherchen der neu gemeldeten Fälle, in der Tuberkulose-Abteilung des Gesundheitsamtes Ostalbkreis erfasst (2020: 447). Sie wurden, je nach Sachlage, ein bis dreimal untersucht.

Verlauf der Anzahl der Tuberkulose-Fälle im Ostalbkreis in den letzten 10 Jahren



Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage unter dem folgenden Link: https://www.ostalbkreis.de/sixcms/detail.php?_topnav=36&_sub1=31788&_sub2=32062&_sub3=299204&id=299206

(Quelle: Robert Koch-Institut (2022): *Tuberkulose RKI-Ratgeber*. Verfügbar unter: https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber_Tuberkulose.html)

Gesundheitstipp

Juckende Augen, verstopfte Nase, ständiges Niesen - die Allergiesaison ist zurück

Der Frühling hat begonnen, die Augen beginnen zu tränen und die Nase läuft. Etwa jeder dritte Mensch in Deutschland leidet unter einer Allergie. Allergien entstehen, wenn das Immunsystem auf bestimmte harmlose Substanzen reagiert. Die Beschwerden einer Allergie können nur sehr leicht auftreten, jedoch manche Menschen auch stark in ihrem Alltag und ihrer Lebensqualität einschränken.

Ganzjährige Allergien, also Allergien, die unabhängig von der Jahreszeit auftreten, sind beispielsweise die Hausstaubmilbenallergie, Tierhaarallergien, Insektengiftallergien oder Nahrungsmittelallergien.

Heuschnupfen zählt zu den saisonalen Allergien, da nur in bestimmten Jahreszeiten Symptome auftreten. 15 % der Erwachsenen in Deutschland sind von Heuschnupfen betroffen. Somit ist Heuschnupfen in Deutschland die häufigste allergische Erkrankung.

Bei Auftreten von Symptomen, die zu einer Einschränkung im Alltag führen und möglicherweise auf eine Allergie hindeuten, ist es sinnvoll, einen Arzt aufzusuchen, um eine Allergiediagnose durchführen zu lassen. Ein Allergietest gibt Auskunft darüber, ob Allergien vorliegen und gegen welche Stoffe der Körper allergisch reagiert. Dies ist Voraussetzung für die Vermeidung von Allergenen und eine erfolgreiche Allergiebehandlung.

Tipps für Allergiker

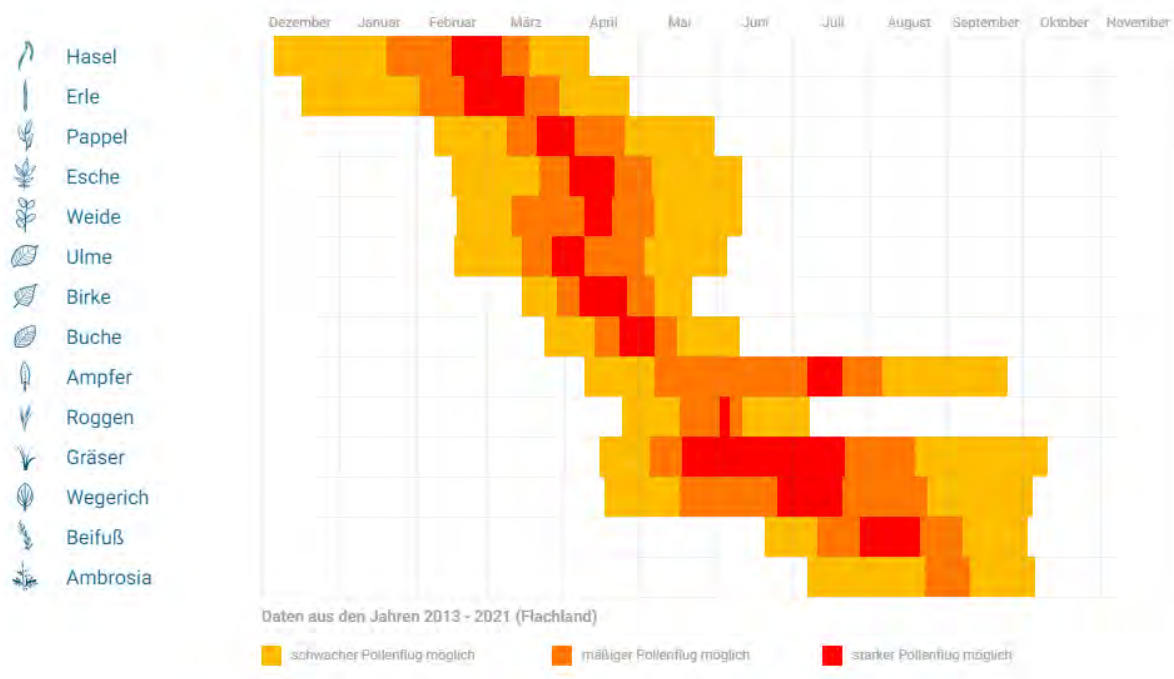
- Kontakt mit den Allergenen vermeiden (z.B. in bestimmten Lebensmitteln, Lüften der Wohnung nur zu bestimmten Zeiten - früh morgens oder spät abends)
- Einnahme von Medikamenten
- Durchführung einer Hyposensibilisierung: hierbei wird versucht, das Immunsystem langsam an die eigentlich harmlosen Allergene zu gewöhnen

bei Heuschnupfen:

- Anbringen von Pollenfiltern im Auto oder Pollenschutzgittern an den Fenstern
- Geeignete pollenarme Urlaubsregionen sind vor allem Küstenregionen und Hochgebirgslagen ab etwa 1.500 bis 1.800 Meter aufwärts
- Pollenflugvorhersage verfolgen (z.B. beim Deutschen Wetterdienst unter: <https://www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrendizespollen/gefahrendixpollen.html> oder unter <https://allergiecheck.de/pollenflug/pollenflugvorhersage>)
- Pollenflugkalender zeigen die Verteilung der Pollen unterteilt nach Pollenarten über das Jahr an.

(Quelle: Allergieinformationsdienst (2022). Verfügbar unter: <https://www.allergieinformationsdienst.de/>)

Pollenflugkalender Deutschland



(Quelle: WetterOnline (2022): *Pollenflugvorhersage*. Verfügbar unter: <https://www.wetteronline.de/pollenflug-vorhersage>).

Um möglichst beschwerdefrei und ohne langfristige Verschlechterungen zu leben, ist es wichtig, die passende Therapiemöglichkeit zu finden. Weitere Informationen finden Sie unter folgendem Link: <https://www.allergieinformationsdienst.de/>

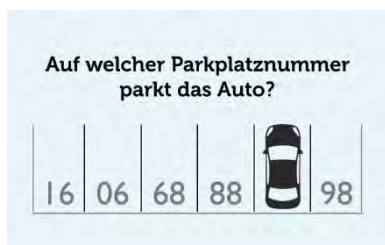


So trainieren wir unser Gehirn - Teil 4



1. Welcher Tag ist hier gesucht?
Welcher Tag ist morgen, wenn vorgestern der Tag nach Montag war?

2.



Die Lösungen der Rätsel befinden sich auf der letzten Seite.

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:
15. Juli 2022**

Erscheinungstermin der dritten Ausgabe ist August 2022

Impressum:

Landratsamt Ostalbkreis
Geschäftsbereich Gesundheit
Julius-Bausch-Straße 12
73430 Aalen

Telefon 07361 503 1120

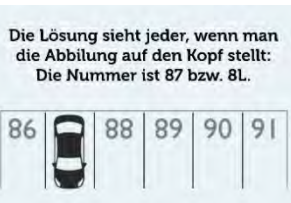
Bildnachweis: Adobe Stock, Landratsamt Ostalbkreis, Geschäftsbereich Gesundheit

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 der Rätsel:

1. Die Lösung ist Freitag. Der Tag nach Montag war Dienstag, das war vorgestern. Also ist heute Donnerstag und morgen Freitag.
- 2.



(Quelle: Karrierebibel (2022): Gehirnjogging: Tipps, Tests und Übungen (mit Lösung). Verfügbar unter: <https://karrierebibel.de/gehirnjogging/>)