

Aktuelles

Coronavirus - Aktuelle Situation im Ostalbkreis & Antworten auf häufig gestellte Fragen

Aktuelle Situation im Ostalbkreis

Insgesamt erkrankten seit dem 2. März 2020 1.644 Personen im Ostalbkreis am Coronavirus. 1.586 Patienten konnten inzwischen als gesund aus der häuslichen Isolation entlassen werden. 42 Personen sind leider im Zusammenhang mit dem Coronavirus gestorben. Im gesamten Ostalbkreis gibt es nur noch 16 aktive Corona-Fälle. In 34 Gemeinden gibt es aktuell keine Corona-Erkrankten mehr.

Wie wird das neuartige Coronavirus übertragen?

Das neuartige Coronavirus (SARS-CoV-2) ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Es ist davon auszugehen, dass die Übertragung – wie bei anderen Coronaviren auch – primär über Sekrete des Respirationstraktes (Atmungsapparates), also über Tröpfcheninfektion, beispielsweise beim Husten oder Niesen, erfolgt. Des Weiteren ist eine Übertragung über Aerosole (winzige Tröpfchenkerne) beim Sprechen möglich. Es gibt derzeit keine nachgewiesenen Fälle, bei denen sich Menschen über den Verzehr kontaminierter Lebensmittel infiziert haben. Dasselbe gilt bei Kontakt mit kontaminierten Gegenständen oder Oberflächen, eine mögliche Übertragung kann allerdings nicht ausgeschlossen werden. Die Viren wurden auch in Stuhlproben einiger Betroffener gefunden. Ob SARS-CoV-2 jedoch auch fäkal-oral verbreitet werden kann, ist noch nicht abschließend geklärt.

Wie kann man sich und andere vor einer Ansteckung schützen?

Wie Grippe und andere akute Atemwegsinfektionen schützen Husten- und Niesetikette, gute Händehygiene sowie Abstand zu Erkrankten (ca. 1,5 bis 2 Meter) vor einer Übertragung des neuen Coronavirus. Falls eine Infektion im näheren Umkreis, zum Beispiel in der Familie, bekannt wird, sollen Betroffene den Anweisungen des Gesundheitsamtes unbedingt Folge leisten und sich falls nötig in eine 14-tägige häusliche Isolation ab dem letzten Kontakttag begeben.

Aktuell existiert kein Impfstoff zum Schutz vor COVID-19.

Schützt eine Mund-Nasen-Bedeckung in der Öffentlichkeit vor SARS-CoV-2?

Das RKI spricht für die Bevölkerung die Empfehlung aus, in bestimmten Situationen in der Öffentlichkeit, zum Beispiel im öffentlichen Nahverkehr und im Supermarkt, Mund und Nase zu bedecken. Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung kann helfen, dass sich die SARS-CoV-2-Erreger weniger schnell in der Bevölkerung ausbreiten, jedoch sollte zu anderen Personen weiterhin ein Abstand von mindestens 1,5 Metern, Husten- und Niesetikette und eine gute Händehygiene eingehalten werden.

Wie lange dauert es, bis die Erkrankung nach Ansteckung ausbricht?

Derzeit geht die Wissenschaft davon aus, dass es nach einer Ansteckung bis zu 14 Tage dauern kann, bis Krankheitszeichen auftreten. Im Durchschnitt liegt die Inkubationszeit aber bei 5 bis 6 Tagen. Eine Therapie gegen das neuartige Coronavirus gibt es bislang noch nicht - weltweit werden hierzu jedoch viele medizinische Studien durchgeführt.

Welche Symptome werden durch das neuartige Coronavirus ausgelöst?

Die Krankheit kann unspezifisch und individuell verlaufen. Bei manchen Infizierten zeigen sich

keine Symptome, bei einem Teil der Patienten geht die Erkrankung jedoch mit einem schwereren Verlauf einher und führt zu Atemproblemen und Lungenentzündung. Wie andere respiratorische Erreger kann eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus zu Symptomen wie Husten, Schnupfen, Halskratzen, Atemnot und Fieber führen, einige Betroffene leiden auch an Durchfall. Häufig berichten Erkrankte außerdem von Geruchs- und Geschmacksverlust.

Welche Bedeutung hat das neuartige Coronavirus für Deutschland?

Dadurch, dass in Deutschland zeitnah umfangreiche Infektionsschutzmaßnahmen eingeleitet wurden und gleichzeitig die Bevölkerung vorbildlich mitwirkte, konnte die erste COVID-19-Welle in Deutschland auf einem niedrigen Niveau gehalten werden. Die bundesweiten Fallzahlen sind zwar momentan rückläufig, jedoch haben sich bisher nur wenige Menschen hierzulande mit SARS-CoV-2 infiziert, die nun mit hoher Wahrscheinlichkeit zumindest für eine gewisse Zeit eine Immunität gegen das Virus aufweisen. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass die Fallzahlen erneut zunehmen. Es ist weiterhin wichtig, sich an die geltenden Regeln der Corona-Verordnung zu halten und vor allem auf Abstand und Hygiene zu achten.

Der Geschäftsbereich Gesundheit bedankt sich bei allen Bürgerinnen und Bürgern für die gezeigte Rücksichtnahme, das Verständnis, die gute Mitarbeit und das verantwortungsbewusste Verhalten. Ebenfalls gilt ein Dank allen engagierten (ehrenamtlichen) Helferinnen und Helfer für die sehr gute Zusammenarbeit und Unterstützung.

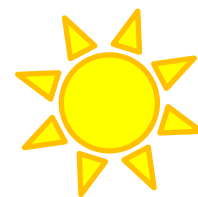
Eine Abkühlung gefällig? Badeseen im Ostalbkreis bieten ausgezeichnete Wasserqualität

Der Sommer kann kommen. Passend zum Beginn der diesjährigen Badesaison bescheinigen die neuen Untersuchungsergebnisse des Geschäftsbereichs Gesundheit des Landratsamts Ostalbkreis den zehn Badeseen im Ostalbkreis eine hervorragende Wasserqualität.

In der heißen Jahreszeit zieht es auch im Ostalbkreis Groß und Klein an die Badeseen. Damit der Spaß am Schwimmen in freier Natur möglichst nicht getrübt wird, überwacht das Gesundheitsamt während der Badesaison im vierwöchigen Turnus (in der Regel von Mitte Mai bis Mitte September) regelmäßig die Wasserqualität. Gemäß der Badegewässer-Richtlinie der Europäischen Gemeinschaft und mit den darin enthaltenen EU-Grenzwerten für Badeseen wird das Wasser auf Krankheitserreger untersucht. Insbesondere Darmbakterien sollen in Badeseen nicht gehäuft auftreten. Diese Untersuchungen werden im Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg durchgeführt. Ergänzt werden die Kontrollen durch Ortsbesichtigungen der Seen.

In Baden-Württemberg existieren über 300 Badestellen. Im Ostalbkreis gibt es derzeit 10 offizielle Badeseen. Hierzu gehören:

- Bucher Stausee Rainau
- Fischbachsee (Gemarkung Ellwangen)
- Gschwender Badeseesee
- Haselbachsee Ellenberg
- Häselesee Ellenberg
- Kreßbachsee Ellwangen
- Lorcher Baggersee
- Orrotsee Rosenberg



- Sonnenbachsee Ellwangen
- Westere Unterschneidheim

Interessierte Badegäste können die aktuellen Untersuchungsbefunde an den entsprechenden Badeseen einsehen. Diese hängen an zentralen Punkten im Badebereich aus.

Außerdem gibt es die Möglichkeit sich online zu erkundigen. Hier bietet die Landesanstalt für Umwelt Baden-Württemberg einen umfangreichen Service mit interaktiver Badegewässerkarte, Badegewässerprofilen und einer Übersicht der Badewasserbefunde der letzten Jahre.

Das Umweltbundesamt schätzt das Risiko für eine Ansteckung mit SARS-CoV-2 in Badegewässern in der Natur durch die strengen Kontrollen der Wasserqualität und die stattfindende Verdünnung im Wasser als äußerst gering ein. Aufgrund der aktuellen Situation müssen allerdings auch beim Baden die bestehenden Regeln im Zusammenhang mit dem Coronavirus beachtet werden. Jeder ist dazu verpflichtet, die derzeit geltenden Kontaktbeschränkungen und Abstandsregeln sowohl auf der Liegewiese, als auch im Wasser einzuhalten. Jedoch kann auf das Tragen eines Mundschutzes verzichtet werden. Generell gilt, wer an akuten Atemwegsinfekten oder Durchfallerkrankungen leidet, sollte, um andere Badegäste nicht zu gefährden, von einem Besuch des Badesees absehen.

Wichtige Hinweise zum Badespaß

- Kinder sollten während dem Baden nicht unbeaufsichtigt gelassen werden!
- Baden mit vollem oder leerem Magen ist nicht zu empfehlen!
- Bei auftretenden Unsicherheiten erkundigen Sie sich besser nach einem Nichtschwimmerbereich und baden dort!
- Überschätzen Sie nicht Ihre Kraft und Ihr Können. Es sollte vermieden werden, alleine weit hinauszuschwimmen, schwimmen Sie, wenn möglich nicht allein!
- Sprünge ins Wasser sind nur dann sicher, wenn mittels guter Sichttiefe die Stelle als tief genug eingeschätzt werden kann!
- Bei einem aufziehenden Gewitter sollte das Wasser umgehend verlassen und Schutz gesucht werden!
- Luftmatratzen oder Gummiteiere können sich in Badeseen als gefährliche Spielzeuge erweisen!
- Die Rücksichtnahme auf andere Badegäste, vor allem auf Kinder und ältere Menschen, ist sehr wichtig!
- Die Warnhinweise vor Ort sollten zur Kenntnis genommen werden!
- Der Erholungsfaktor am Badensee bleibt erhalten, wenn Liegeplätze und Wasser sauber gehalten werden und der angefallene Müll sachgerecht in den aufgestellten Abfallbehälter entsorgt wird!
- Die Natur kann geschützt werden, indem Rückzugsorte für Wildtiere respektiert und geschützte Zonen am Badensee nicht betreten werden!

Weitere Hinweise finden Sie auf der Seite der Landesanstalt für Umwelt Baden-Württemberg unter folgendem Link: <https://www.lubw.baden-wuerttemberg.de/wasser/grundregeln-fuer-einen-ungetruebten-badespass>

Neues aus der Gesundheitsberichterstattung

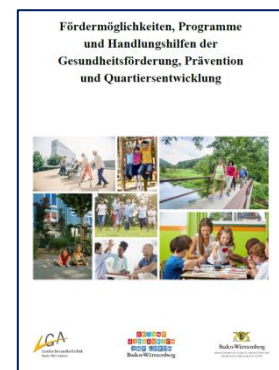
Der neue Ordner zu „Gesundheit und Hygiene in Schulen“ ist in Vorbereitung

Um die Kindergesundheit zu verbessern, stellt das Gesundheitsamt mit dem neuen Ordner zu Gesundheit und Hygiene in Schulen allen Schulen im Ostalbkreis eine praktische Hilfe beim Umgang mit gesundheitlichen Fragen zur Verfügung. Alle Angaben werden komplett überarbeitet und beziehen sich auf die aktuellen Empfehlungen des Robert Koch-Instituts sowie die derzeit gültigen gesetzlichen Regelungen.

Der Ordner kann demnächst auf der Landratsamt Homepage - Geschäftsbereich Gesundheit abgerufen werden.

Broschüre „Fördermöglichkeiten, Programme und Handlungshilfen der Gesundheitsförderung, Prävention und Quartiersentwicklung in Baden-Württemberg“

Die im November 2019 aktualisierte Broschüre „Fördermöglichkeiten, Programme und Handlungshilfen der Gesundheitsförderung, Prävention und Quartiersentwicklung“ des Landesgesundheitsamtes Baden-Württemberg beinhaltet eine Zusammenfassung über bestehende Angebote und Programme der Gesundheitsförderung und Prävention in Baden Württemberg sowie Fördermöglichkeiten und Handlungshilfen zur Konzeption solcher Programme. Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Gesundheitsförderung und Prävention in Kommunen, Quartieren, Kindergärten, Schulen sowie allen Interessierten soll diese Broschüre eine Unterstützung sein.



Link zur Broschüre: https://www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/03_Fachinformationen/Fachpublikationen+Info-Materialien/Broschuere_Foerdermoeglichkeiten_Programme_Handlungshilfen.pdf

Newsletter „Gesund leben in Baden-Württemberg“

Das Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg informiert in regelmäßigen Abständen Städte, Gemeinden, Gesundheitsämter, Stadt- und Landkreise, Mitglieder und Geschäftsstellen der Kommunalen Gesundheitskonferenzen sowie weitere Akteure der Gesundheitsförderung in Baden-Württemberg über aktuelle Entwicklungen in den Bereichen Gesundheitsförderung, Gesundheitsplanung und Kommunale Gesundheitskonferenzen. Darüber hinaus wird in diesem Newsletter eine Übersicht zu Fachinformationen, Literatur, aktuellen Fördermöglichkeiten und Veranstaltungen mit bereitgestellt. Den Newsletter können Sie unter dem folgenden Link abonnieren:

https://www.gesundheitsamt-bw.de/lga/DE/Fachinformationen/Infodienste_Newsletter/Gesundheitsfoerderung/Seiten/newsletter.aspx

Auch finden Sie dort alle Ausgaben der letzten Jahre.

Verschiedenes

Naturheilkunde im Ostalbkreis

Seit einiger Zeit steigt das Interesse der Bevölkerung an naturheilkundlichen Therapien, Medikamenten und Verfahren. Volksmedizin und Naturheilkunde gibt es in allen Völkern der Welt. Sie weisen jahrtausendalte Traditionen auf. Der berühmte Pfarrer und Hydrotherapeut Sebastian Kneipp war sich sicher: „Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel!“ Hier setzt die Naturheilkunde an: Im Mittelpunkt ihrer Heilmethoden steht die Ganzheitlichkeit – nicht einzelne Beschwerden werden behandelt, sondern der gesamte Mensch. Körper und Seele werden in der Naturheilkunde als gleichwertige Elemente betrachtet. Die Naturmedizin beinhaltet beispielsweise die anthroposophische Medizin, Pflanzenheilkunde, Homöopathie oder Ayurveda. Die dabei angewendeten Therapien und Verfahren sollen die Gesundheit des Menschen nachhaltig und langfristig verbessern. Dabei wird die schulmedizinische Therapie keinesfalls ausgeschlossen, sondern ergänzt.



Der Freundeskreis Naturheilkunde Mutlangen bietet auch 2020, in Abhängigkeit von der aktuellen Lage, im Konferenzsaal des Stauferklinikums zahlreiche Vorträge rund um die Naturheilkunde und natürliche Heilverfahren an. Dabei sollen Kenntnisse über eine Heilung mit den Kräften der Natur vermittelt und Interesse für naturheilkundliche Methoden geweckt werden. Das aktuelle Programm finden Sie auf dieser Internetseite: www.freundeskreis-naturheilkunde.de

Pilotprojekt „Lebenswerter Ostalbkreis“

Der Geschäftsbereich Gesundheit des Landratsamts Ostalbkreis hat unter dem Titel „Lebenswerter Ostalbkreis“ ein Pilotprojekt ins Leben gerufen, das darauf abzielt, Städte oder Gemeinden insgesamt attraktiver, das heißt gesundheitsförderlicher, familien- und generationenfreundlicher oder barrierefreier zu gestalten.

Spraitbach

Mittels einer Bestandsanalyse wurde zunächst die Ist-Situation der Gemeinde Spraitbach ermittelt. Am 06.12.2019 fand aufbauend auf der Analyse die Auftaktveranstaltung in der Pilotgemeinde Spraitbach zur Ermittlung des Bedarfs statt. Dabei sind zahlreiche Anregungen und Ideen für Maßnahmen und Angebote gesammelt worden, um die Gemeinde Spraitbach zukünftig gesundheitsförderlicher und lebenswerter zu gestalten. Der neu gegründete Lenkungskreis traf sich erstmals am 06.02.2020, um über mögliche Maßnahmen zu diskutieren und erste Schritte zu konkretisieren. Folgende Themenbereiche sollen künftig angegangen werden:

- Bereich Ernährung: Spraitbach unverpackt - Verzicht auf Plastik beim Einkaufen
- Bereich Bewegung:
 - Entwicklung eines Waldentdeckerpfads für Jung und Alt
 - Verbesserung der Sicherheit auf dem Schulweg

- Durchführung einer Sportveranstaltung mit anschließendem Konzert für Jugendliche und ihre Familien
- Bau eines BMX-Trails

Abtsgmünd

In der zweiten Pilotgemeinde Abtsgmünd wurde inzwischen ebenfalls die Bestandsanalyse zur Ermittlung der Ist-Situation in der Gemeinde durchgeführt. Der Lenkungskreis wird sich am 14.07.2020 zum ersten Mal treffen.

Masterarbeit zum Thema "Community Capacity Building"

Im Rahmen des Pilotprojekts „Lebenswerter Ostalbkreis“ wurde von einer Studentin des Studiengangs Gesundheitsmanagement der Hochschule Aalen eine Masterarbeit zum Thema „Community Capacity Building“ ausgearbeitet. Ziel der Arbeit war es, die Ausgangssituation der Gemeinden im Bereich der Gesundheitsförderung zu analysieren, die gesundheitsfördernden Rahmenbedingungen in den Gemeinden oder Städten zu erfassen und ihre Entwicklungsfähigkeit zu diagnostizieren. Die Ergebnisse können für den Geschäftsbereich Gesundheit als Planungsgrundlage für zukünftige Projekte dienen. Um Aussagen über die oben genannten Ziele treffen zu können, wurden Interviews mit fünf Bürgermeistern des Ostalbkreises durchgeführt. Ein kurzer Auszug aus der Masterarbeit offenbart:

„Die Ergebnisse zeigen, dass [...] gute Voraussetzungen für die Gemeinden bezüglich der Implementierung komplexer gesundheitsfördernder Interventionen bestehen [...]. Die Priorität von Gesundheit ist in allen Gemeinden hoch bis sehr hoch. Die soziale Reife, ausgehend von den politischen Gegebenheiten sowie dem Engagement der Bürger und dem Durchführen von Beteiligungsprozessen, ist bei fast allen Gemeinden gegeben. Die Bereitschaft ist vorhanden, Gesundheitsförderung langfristig in den jeweiligen Gemeinden zu etablieren.“

Eine weitere Zusammenarbeit mit der Hochschule Aalen, vor allem mit dem Studiengang Gesundheitsmanagement, wird im Pilotprojekt vor allem bezüglich der Umsetzung von Maßnahmen angestrebt.

Gesundheitstipp



Wandern ist gesund und macht fit!

Regelmäßige körperliche Bewegung trägt maßgeblich zur Prävention von bspw. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stress, Bluthochdruck oder Diabetes Typ 2 bei.

Am Beispiel des Wanderns kann gezeigt werden, dass dies positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Neben einer positiven Wirkung auf das allgemeine Wohlbefinden belegen Studien, dass die Naturnähe zur

Entspannung beiträgt und diese der Hektik im Alltag entgegenwirkt. Bereits 2,5 Stunden aktives Spaziergehen reduziert das Diabetes-Risiko bei gesunden Menschen um 30%, 10 Minuten einfaches Spaziergehen reichen aus, um die Gedächtnisleistung zu erhöhen.

Die Region Ostalbkreis hat ein großes und abwechslungsreiches Angebot an Wandertouren zu bieten. Derzeit laden 659 Routen verschiedenster Arten, Längen und Schwierigkeitsstufen Naturverbundene, aber auch Freizeitsportler zum Bewegen und Erkunden an der frischen Luft ein. In unregelmäßigen Abständen möchten wir im Newsletter ausgewählte Touren vorstellen.

Der erste Wandervorschlag führt auf das Härtsfeld. Schloss Kapfenburg thront auf einem auslaufenden Bergrücken des Albtraufs 130 Meter über der Stadt Lauchheim und bietet jedem Interessierten die Möglichkeit, den Schlosshof zu besichtigen.

Anschließend kann man vom dortigen Parkplatz den Wanderparkplatz am Ortseingang von Hülen zu Fuß oder mit dem Auto ansteuern. Auf unserem abwechslungsreichen Rundwanderweg folgt man nun dem mit einer roten Raute markierten Weg. Er führt in die Ortsmitte und biegt dort links Richtung Alte Post ab. Wenig später, nach der Kurve, ist Beuren (unser Wendepunkt) bereits rechts ausgeschildert. Hinter dem Steinbruch taucht man für eine längere Strecke in den Wald ein. Immer der roten Raute folgend und geradeaus an zwei Windrädern vorbei, darf man einige Minuten später den markierten Abzweig links in einen Feldweg nicht verpassen. An einer Wiese angekommen, hält man sich links am Waldrand. Im weiteren Verlauf führen zwei Abbiegungen (jeweils nach rechts) zur Glasberghütte. Nach einem Blick über den Ort Beuren wird dort gewendet. Man macht sich jetzt über den grün markierten Radweg Nr. 5 auf den Rückweg. Dieser führt direkt zum Wanderparkplatz zurück.

Dauer: ca. zweieinhalb Stunden

Schwierigkeitsstufe: mittel

Festes Schuhwerk wird empfohlen.

Home-Office - Tipps für ein effizientes Arbeiten von Zuhause aus

Um eine weitere Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 vorzubeugen, gehen viele Beschäftigte ihrer Arbeit nicht mehr wie gewohnt im Büro, sondern von Zuhause aus nach. Auch wenn diese notwendige Maßnahme im ersten Moment vorteilhaft erscheint, birgt das Arbeiten im Home-Office durchaus Herausforderungen, mit denen sich Angestellte erst zurechtfinden müssen. Wie man den Heimarbeitsplatz so gestalten kann, dass dort effektiv und strukturiert gearbeitet werden kann, veranschaulichen die folgenden fünf Tipps:

- **einen geeigneten Arbeitsplatz finden und einrichten:** Am besten eignet sich ein Zimmer, welches auch ausschließlich zum Arbeiten genutzt werden kann und nicht gleichzeitig als Schlafzimmer oder Aufenthaltsort für andere Familienmitglieder dient. Wichtig ist, den Arbeitsplatz möglichst ordentlich zu halten und Störfaktoren wie das Handy, den Fernseher oder das Radio auszustellen. Auch wenn es schwer umsetzbar erscheint, sollten auch zuhause Schreibtisch, Stuhl und Bildschirm ergonomisch eingerichtet sein (Ober- und Unterschenkel sowie die Ober- und Unterarme stehen im 90-Grad-Winkel zueinander, die Füße stehen fest auf dem Boden, die Augen sind mindestens 50 cm vom Monitor entfernt)

- **Selbstorganisation:** Ein geregelter Ablauf hilft alle To-Do's im Blick zu behalten und zeitnah zu realisieren. Hierfür ist es sinnvoll einen Tages- oder Wochenplan zu erstellen, welcher neben dem zeitlichen Ablauf auch Aufgaben und Ziele beinhaltet, an denen man sich entlang hangeln kann. Eine Morgenroutine zu etablieren, bei der jeden Tag zur selben Uhrzeit aufgestanden und mit der Arbeit begonnen wird, erweist sich als empfehlenswert.
- **In Kontakt bleiben:** Regelmäßiger Austausch über Arbeitsfortschritte und gute Kommunikation mit Kolleginnen und Kollegen sind von großer Bedeutung und stärken das Team trotz räumlicher Trennung. Kaffeepausen oder private Gespräche können mit Kolleginnen und Kollegen während der Pause auch virtuell per Videokonferenz stattfinden.
- **Pausen einplanen und einhalten:** Um weiterhin produktiv zu bleiben, ist das Einhalten von geplanten Pausen, in denen man sich auch vom Arbeitsplatz entfernt, bedeutsam. Hierfür eignet sich auch ein kurzer Spaziergang im Freien oder leichte Sport-Übungen, welche ohne Sportausrüstung ausgeübt werden können. Häufiges Lüften hilft außerdem, wieder klare Gedanken fassen zu können. Damit die Energiereserven erneut aufgetankt werden können, darf auch die Mittagspause nicht ausgelassen oder vor dem Schreibtisch abgehalten werden. Auf gesunde und ausgewogene Ernährung sollte auch während des Home-Office geachtet werden.
- **Abschalten nach dem Feierabend:** Wenn die Arbeit für heute erledigt wurde, ist Zeit für Entspannung. Im besten Fall wird das separate Arbeitszimmer dann abgeschlossen und nicht mehr betreten. Anderenfalls werden geschäftliche Unterlagen aus dem Blickfeld geräumt. Da sich unser Bewegungspensum durch den wegfallenden Arbeitsweg verringert, kann eine gesteigerte körperliche Aktivität nach Feierabend oder in der Freizeit gut tun und Schmerzen oder Verspannungen vorbeugen.

Wer rastet, der rostet: das gilt auch für den Kopf

Wer wäre nicht gerne weniger vergesslich und zerstreut? Ein Kreuzworträtsel, das Nummernspiel Sudoku oder Auswendiglernen helfen, die müden Zellen in der linken Gehirnhälfte anzuregen und Konzentration und Gedächtnis zu trainieren. Doch wer ständig die gleiche Art von Knocheien löst, lernt zwar, diese schnell auszuführen, strengt jedoch sein Gehirn mit der Zeit immer weniger an. Wer seine Denkleistung regelmäßig verbessern möchte, darf keine Routine aufkommen lassen. Damit das Gehirn immer neu stimuliert wird, sind ständig neue Herausforderungen nötig. Neben dem Jonglieren mit Zahlen oder dem Wortschatztraining sollten auch Orientierungssinn, Entscheidungsfähigkeit und das Erkennen von Zusammenhängen trainiert werden.

Um schließlich auch noch der rechten Gehirnhälfte auf die Sprünge zu helfen, ist eine gehörige Portion Kreativität gefragt: Basteln, Malen, Handarbeiten, Musizieren aber auch das Ausprobieren eigener Rezeptkreationen oder neuer Sportarten sind geeignete Aktivitäten.

Schwierigkeit: Einfach

		2					1	
	8	5	4				6	
		4		6	1			8
5	3	1	9	8				
	4	9	2			8	3	
	2	7	6					9
4				3	2	1	5	7
		8	7		5			
	5			9	6	2	8	

Quelle: www.sudoku.com

Schwierigkeit: Schwer

7					6			4
		9						
	2				3	8	1	
3	1	2					9	7
					4		2	6
			2					
	4		5					
	9		3				7	8
			1			2		

Hinweise

Der Newsletter des Geschäftsbereich Gesundheit des Landratsamtes Ostalbkreis erscheint 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. September 2020**

Erscheinungstermin der dritten Ausgabe ist Mitte Oktober 2020

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/sixcms/detail.php?_topnav=36&_sub1=31788&_sub2=32062&id=3117#

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.