

Aktuelles

Förderprojekt „Gesunde Chancen für Kinder und Familien“

Erstes Netzwerkgruppentreffen im Ostalbkreis

Am 22. Juli 2022 fand im kleinen Sitzungssaal des Landratsamtes Ostalbkreis das erste Netzwerkgruppentreffen des Präventionsnetzwerks gegen Kinderarmut statt. Über 20 Praxisakteurinnen und -akteure verschiedener Institutionen und Organisationen aus dem Ostalbkreis, die sich in ihrer täglichen Arbeit mit den Themen Kinderarmut und Kindergesundheit beschäftigen, fanden sich zusammen. Ziel des ersten Netzwerkgruppentreffens war das gegenseitige Kennenlernen, die Schaffung eines gemeinsamen Verständnisses und der Austausch über bereits bestehende Unterstützungs- und Präventionsangebote für Kinder und Familien in prekären Lebenslagen.

Neben der Vorstellung der Ziele und Inhalte des Projekts „Gesunde Chancen für Kinder und Familien“ wurden in dieser Runde erste Ergebnisse der durchgeführten Bestands- und Bedarfsanalysen präsentiert.

Die umfassende Bestandsanalyse bereits stattfindender Angebote und Maßnahmen für die Zielgruppe der 0- bis 10-jährigen Kinder mit Migrationshintergrund oder alleinerziehenden Eltern teile im gesamten Landkreis hat gezeigt, dass in den einzelnen Kommunen in der Regel bereits eine Reihe von Angeboten zur Prävention und Bekämpfung von Kinderarmut existieren. In einem nächsten Schritt soll eine strukturierte Abbildung bereits vorhandener Unterstützungsangebote dazu beitragen, Lücken und Doppelstrukturen zu erkennen und aufbauend auf den Ergebnissen der Bedarfsanalysen neue bedürfnisspezifische Angebote für Kinder und Familien abzuleiten. Studierende der regionalen Hochschulen haben mit Hilfe von mündlichen und schriftlichen Befragungen unter anderem die Bedarfe und Bedürfnisse 0- bis 6-jähriger Kinder aus Familien mit Migrationshintergrund oder alleinerziehenden Familien erhoben. Die mündlichen Befragungen fanden in Kindergärten bzw. Kindertagesstätten sechs ausgewählter Städte bzw. Gemeinden statt. Die schriftlichen Befragungen wurden in Kooperation mit dem Jobcenter des Ostalbkreises durchgeführt. Auf Basis der einzelnen Befragungsergebnisse können die Bedarfe der Zielgruppe identifiziert und passgenau neue Maßnahmen erarbeitet werden.

Ein Bestandteil des Netzwerkgruppentreffens stellte der Kurzfilm „Versteckte Helden“ der Initiative „MACH DICH STARK“ dar. Mit dem Trickfilm zum Thema Kinderarmut soll die Öffentlichkeit über die Ursachen, Hintergründe und Auswirkungen von Kinder- und Familienarmut aufgeklärt und sensibilisiert werden.

Der animierte Kurzfilm „Versteckte Helden“ kann online über <https://www.youtube.com/watch?v=pa15MSSLnpA> abgerufen werden.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.



Projekt „Ostalb bewegt Kinder“

Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“



Der Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“ fand am Samstag, den 25. Juni in der Karl-Kessler-Schule in Aalen-Wasseralfingen statt und stieß auf großes Interesse. Über 100 Erzieherinnen und Erzieher aus dem Ostalbkreis erlernten in verschiedenen Workshops, wie sie abwechslungsreiche Bewegungseinheiten mit viel Spaß im Kindergarten umsetzen können.

Organisiert wurde der kostenfreie Kongress vom Team des Projekts „Ostalb bewegt Kinder“, bestehend aus dem Ostalbkreis, dem Turngau Ostwürttemberg, dem Sportkreis Ostalb sowie der AOK Ostwürttemberg. Gemeinsam setzen sie sich für die Bewegungsförderung bei 3- bis 6-jährigen Kindern ein.

Landrat Dr. Joachim Bläse betonte bei seiner Begrüßung: „Die Lebenswelt Kindergarten eignet sich hervorragend dafür, Kinder spielerisch in Bewegung zu bringen und damit ihre Gesundheit zu fördern. Ich freue mich sehr, dass heute so viele Erzieherinnen und Erzieher aus dem Ostalbkreis die Möglichkeit nutzen, sich zu diesem wichtigen Thema weiterzubilden.“

Zu Beginn des Kongresses referierte die mit dem Bundesverdienstorden ausgezeichnete Sport- und Erziehungswissenschaftlerin Prof. Dr. Renate Zimmer darüber, wie Bildungsprozesse bewegt gestaltet werden können. Anschließend teilten sich die Teilnehmenden auf die 16 praxisorientierten Workshops in der Talsporthalle und der Sporthalle am Schäle auf. Die erfahrenen Referentinnen und Referenten vermittelten, wie Bewegungsförderung spielerisch und mit viel Freude in den Kindergartenalltag integriert werden kann. Ein gemeinsames Cool-down bildete den Abschluss der Veranstaltung.

Aktionstage

Neben dem Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“ organisieren die Mitglieder des Projekts „Ostalb bewegt Kinder“, zusätzlich zu ihren seit Jahren regelmäßig stattfindenden Maßnahmen zur Bewegungsförderung, von April bis September 2022 sogenannte Aktionstage, bei denen Kindergartengruppen von den örtlichen Sportvereinen eingeladen werden, ein Schnuppertraining zu absolvieren. Vor allem der Spaß und die Freude an der Bewegung sowie das Kennenlernen der Trainerinnen und Trainer und der Sportplätze der Vereine stehen dabei im Vordergrund. Auch die Eltern und weitere Familienmitglieder sind herzlich eingeladen bei den Aktionstagen dabei zu sein und sich über das Angebot der ausrichtenden Sportvereine zu informieren.

In folgenden Sportvereinen fanden bereits Aktionstage statt:

April 2022

- Volleyballfreunde Durlangen

Mai 2022

- SV Kirchheim

Juni 2022

- TGV Horn + SV Göggingen
- TSV Dewangen

Juli 2022

- TV Neuler
- TSV Hüttlingen
- Aalener Sportallianz
- TSV Bartholomä
- SG Leinzell
- SC Unterschneidheim



Bild 1: Hoppel und Bürste beim Aktionstag in Dewangen

Im Rahmen der stattgefundenen Aktionstage haben 3- bis 6-jährige Kinder ein Mini-Sportabzeichen absolviert, indem sie einen Parcours mit sechs verschiedenen Bewegungsstationen durchlaufen sind. Begleitet wurden die Kinder dabei durch eine Bewegungsgeschichte mit den Maskottchen "Hoppel und Bürste". Bei einer Siegerehrung bekam jedes Kind zur Belohnung eine persönliche Urkunde und ein Sportabzeichen zum Aufbügeln überreicht.

Weitere Informationen zu den Aktionstagen des Ostalbkreises finden Sie unter folgendem Link: https://www.ostalbkreis.de/sixcms/media.php/26/Flyer-Aktionstage-Ostalb_bewegt_Kinder_bf.pdf

Hausärztliche Genossenschaft Schwäbischer Wald

Auf Initiative des Landratsamts des Ostalbkreises und der Ärzteschaften Aalen und Schwäbisch Gmünd wurde die Genossenschaft MEDWALD zur Sicherstellung der hausärztlichen Versorgung im Schwäbischen Wald gegründet. Zwölf Gemeinden und acht Ärztinnen und Ärzte schlossen sich am 4. Mai 2022 zusammen und gründeten die Genossenschaft MEDWALD. Das gemeinsame Ziel: Die Verbesserung der hausärztlichen Versorgungssituation im Schwäbischen Wald.



Bild 2: Teilnehmer der MEDWALD-Gründungsversammlung

Das Konzept, dass sich die örtlichen Ärztinnen und Ärzte mit Kommunen zusammenschließen, um Medizinische Versorgungszentren (MVZs) zu gründen und zu betreiben, stammt vom Beratungs- und Dienstleistungsunternehmen DIOMEDES. Deren Geschäftsführer Dr. Martin Felger erklärte: "Sehr viele junge Medizinerinnen und Mediziner möchten heute keine Verantwortung für eine eigene Praxis tragen. Sie wollen mehrheitlich im Angestelltenverhältnis, in Teilzeit und

im Team arbeiten sowie von Verwaltungsaufgaben entlastet werden." Dies wird in den genossenschaftlichen MVZs möglich sein, denn ein Geschäftsführer wird sich um das Management der Praxen kümmern.

Auch für ältere Ärztinnen und Ärzte, die bald in den Ruhestand gehen möchten, ist die Möglichkeit, ohne die Last der Verwaltungstätigkeiten in Teilzeit medizinisch tätig zu sein, sehr attraktiv. Zudem wird ihnen die Aufgabe abgenommen, eine Nachfolge für ihre Praxen zu suchen.

In einem SWR Aktuell-Interview erklärt Dr. Heiner Steinat, Hausarzt in Durlangen und Vorstand der Genossenschaft gemeinsam mit Herrn Bürgermeister Armin Kiemel der Gemeinde Abtsgmünd, warum dieses Modell genau zur richtigen Zeit kommt:

<https://www.ardaudiothek.de/episode/swr-aktuell-im-gespraech/genossenschaft-als-modell-so-gibt-es-genug-arztpraxen-auf-dem-land/swr-aktuell/10480093/>

Praktikum und Studienbotschafter für das Berufsfeld „Ärztin/Arzt“

Der Ostalbkreis hat sich gemeinsam mit den Ärzteschaften Aalen und Schwäbisch Gmünd sowie den Kliniken Ostalb mit verschiedenen Maßnahmen auf den Weg gemacht, die ambulante ärztliche Versorgung im Ostalbkreis sicherzustellen und aufrechtzuerhalten. Dabei ist die frühzeitige Gewinnung von medizinischem Nachwuchs eine der zentralen Aufgaben.

Um unsere Schülerinnen und Schüler im Ostalbkreis für den Studiengang der Humanmedizin zu begeistern und dafür zu gewinnen, können sowohl Schülerpraktika an den Kliniken Ostalb (Aalen, Ellwangen, Schwäbisch Gmünd) absolviert als auch Studienbotschafter für den Bereich der Medizin in den Unterricht geholt werden. Die Studienbotschafter informieren die Schülerinnen und Schüler an den Gymnasien im Ostalbkreis in etwa 30-minütigen Einheiten gerne über ihren eigenen Weg zum Studium, ihre individuellen Erfahrungen und Hürden und natürlich über ihren Alltag als Ärztin bzw. Arzt. Auch haben die Schülerinnen und Schülern dabei die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Bei Interesse an Studienbotschaftern für den Bereich der Medizin können Sie sich gerne an unsere Servicestelle „Ärztliche Versorgung im Ostalbkreis“ wenden. Gerne kümmern wir uns um die Terminvereinbarung und weitere Absprachen:

E-Mail: medi-servicestelle@ostalbkreis.de

Telefonnummer: 07361 503 2085



STARTE MIT UNS DEINE MEDIZINISCHE KARRIERE

BEWIRB DICH FÜR EIN PRAKTIKUM

Ostalb-Klinikum Aalen
Im Kälblesrain 1, 73430 Aalen

St. Anna-Virngrund-Klinik Ellwangen
Dalkinger Straße 8-12, 73479 Ellwangen

Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd
Wetzgauer Straße 85, 73557 Mutlangen
www.kliniken-ostalb.de

Folgende Unterlagen sollten eingereicht werden

- Anschreiben mit Angabe zur Schulform und der Schulklasse, zu dem Standort, dem gewünschten Zeitraum und ggf. dem bevorzugten Bereich.
- Lebenslauf und letztes Zeugnis

bewerbung@kliniken-ostalb.de

Teresa Kacinski
Kliniken Ostalb gkÄöR
Im Kälblesrain 1
73430 Aalen
Telefon 07361 55-3510
teresa.kacinski@kliniken-ostalb.de

Bild 3: Weitere Informationen zu einem Schülerpraktikum an den Kliniken Ostalb

Neues aus der Gesundheitsberichterstattung

Dashboard „Gesundheit in Deutschland aktuell“



Das Robert Koch-Institut führt zu Beurteilung des Gesundheitszustandes der Bürgerinnen und Bürger in Deutschland und zur Erarbeitung von wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen in regelmäßigen Abständen deutschlandweit Gesundheitsbefragungen durch.

Eine Studie ist dabei die GEDA-Studie (Studie Gesundheit in Deutschland aktuell (GEDA)). In dieser werden Informationen zum Gesundheitszustand (chronische Krankheiten, Einschränkungen, psychische Gesundheit, Schmerzen etc.), den Gesundheitsdeterminanten (Rauchen und Alkoholkonsum, Ernährungsgewohnheiten etc.) und der Gesundheitsversorgung der Bevölkerung (Inanspruchnahme verschiedener Arten von Gesundheitsleistungen: Krankenhausaufenthalte, ambulante Arztkontakte etc.) erhoben. Die Ergebnisse dieser Studie sind wichtig für beispielsweise die Entwicklung von Präventionsprogrammen und um über den Zeitverlauf den Erfolg von Maßnahmen beurteilen zu können.

Seit kurzem sind die Daten der GEDA (Studie GEDA2019/2020-EHIS) auch in einem Dashboard zusammengefasst, leichter zugänglich und nach Geschlecht, Alter und Bundesland visualisiert. Indikatoren aus den folgenden Bereichen werden dort dargestellt. Gesundheitsverhalten, Gesundheitsversorgung, Gesundheitszustand, körperliche und psychische Gesundheit.

Weitere Informationen finden Sie unter den folgenden Link: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/GEDA_Dashboard/GEDA_Dashboard_node.html

Robert Koch-Institut (2022). GEDA - Gesundheit in Deutschland aktuell. Verfügbar unter: <https://www.geda-studie.de/deutsch/home.html> [10.08.2022]

Veranstaltungen/Tagungen/Vorträge

Öffentliche Kommunale Gesundheitskonferenz im Ostalbkreis ! Terminvormerkung !

Einmal jährlich informiert die Öffentliche Kommunale Gesundheitskonferenz im Ostalbkreis Bürgerinnen und Bürger über wichtige gesundheitliche Themen. Gleichzeitig bietet sie seit vielen Jahren eine gern genutzte Plattform für Austausch und Diskussionen mit Experten.

Bei der diesjährigen Öffentlichen Kommunalen Gesundheitskonferenz, die am **27. Oktober 2022 um 19:00 Uhr in der Cafeteria der Justus-von-Liebig-Schule im Berufsschulzentrum in Aalen (Steinbeisstraße 6, 73430 Aalen) mit dem Thema „Gesundheitsversorgung der Zukunft“** stattfinden wird, beleuchten verschiedene Referenten, welchen Problemen und Herausforderungen sich der Ostalbkreis mit seinen Gesundheitsakteuren und der Bevölkerung im Bereich der Gesundheitsversorgung in den kommenden Jahren stellen muss und mit welchen Lösungsansätzen man diesen gemeinsam begegnen kann. Im Anschluss erfolgt eine Podiumsdiskussion, bei der die Teilnehmenden ihre Fragen stellen können.

Interessierte sind herzlich eingeladen und willkommen. Weitere Informationen finden Sie in Kürze auf der Seite des Landratsamts Ostalbkreis unter dem Reiter Veranstaltungen.

Fachtag Kinderarmut und Kindergesundheit im Ostalbkreis

Im Rahmen des Förderprojekts „Gesunde Chancen für Kinder und Familien - Präventionsnetzwerk gegen Kinderarmut im Ostalbkreis“ plant der Geschäftsbereich Gesundheit einen Fachtag zum Thema Kinderarmut. Der Fachtag soll dazu beitragen, die Öffentlichkeit auf dieses wichtige Thema aufmerksam zu machen und über die Ursachen, Hintergründe und Auswirkungen von Kinder- und Familienarmut aufzuklären und zu sensibilisieren. An diesem Tag wird allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern des Ostalbkreises die Möglichkeit gegeben, sich bei unterschiedlichen Impulsvorträgen zu informieren und das Projekt „Gesunde Chancen für Kinder und Familien“ näher kennenzulernen.



Was versteht man eigentlich unter Armut? Wie verbreitet ist Kinderarmut? Gibt es einen Zusammenhang zwischen Armut und Gesundheit? Welche Auswirkungen hat Armut auf die gesundheitliche Entwicklung und Teilhabechancen von Kindern? Welche Maßnahmen oder Strategien gibt es, um Kinderarmut zu vermeiden?

Gemeinsam mit Fachexperten und -expertinnen möchten wir diesen Fragen auf den Grund gehen.

Das Programm und die inhaltlichen Schwerpunkte der Veranstaltung befinden sich momentan noch in Abstimmung, der Termin und Ort stehen aber bereits fest:

Wann?	Donnerstag, 6. Oktober 2022
Wo?	Großer Sitzungssaal im Landratsamt Aalen

Weitere Informationen finden Sie in Kürze auf der Homepage des Ostalbkreises.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und Ihr Interesse!

Verschiedenes

Versorgungsmedizinischer Dienst

Die Ärztinnen des Versorgungsmedizinischen Dienstes im Geschäftsbereich Gesundheit des Landratsamt Ostalbkreis begutachten in den Bereichen Schwerbehindertenrecht, Soziales Entschädigungsrecht und Landesblindenhilfe.

Ziel des Schwerbehindertengesetzes ist die Selbstbestimmung und gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft für behinderte Menschen zu fördern und Benachteiligungen entgegenzuwirken. Den zahlenmäßig größten Anteil nimmt das Schwerbehindertengesetz in Anspruch. Schwerbehinderten Personen werden zahlreiche Leistungen gewährt, um Nachteile gegenüber ihren nicht behinderten Mitmenschen auszugleichen.

Das zweite große Aufgabengebiet der Versorgungsmedizinerinnen sind Begutachtungen im Sozialen Entschädigungsrecht mit dem Bundesversorgungsgesetz (Kriegsopfer), dem Zivildienstge-

setz (für Zivildienstleistende - Altfälle -), dem Opferentschädigungsgesetz (für Opfer von Straftaten), dem Häftlingshilfegesetz (für vormalige politische Häftlinge in der DDR) und dem Infektionsschutzgesetz (für Impfschäden). Schwerpunkt ist das Opferentschädigungsrecht.

Der Leitgedanke des Opferentschädigungsgesetzes ist die Verantwortung des Staates, seine Bürger vor Gewalttaten und Schädigungen durch kriminelle Handlungen zu schützen. Der Staat besitzt das Gewaltmonopol zur Verbrechensverhütung und -bekämpfung. Wenn dieser Schutz versagt, haftet der Staat.

Ein Opfer, das durch einen vorsätzlichen, rechtswidrigen, tätlichen Angriff gesundheitlich geschädigt wurde, hat Anspruch auf Versorgung. Anspruchsberechtigt können neben den Geschädigten auch Hinterbliebene (Ehepartner, Kinder, Eltern) sein.

Auf Antrag können folgende Leistungen erbracht werden:

- Heil- und Krankenbehandlungen
- Psychotherapie
- Rentenleistungen
- Fürsorgeleistungen (im Einzelfall besondere Hilfen wie zum Beispiel zur Teilhabe am Arbeitsleben, zur Pflege oder zur Weiterführung des Haushalts)
- Rehabilitationsmaßnahmen

Schwere und dauerhafte psychische Folgen können durch eine frühe Behandlung nach Gewalterfahrungen verhindert werden. Hierbei leistet die Trauma-Ambulanz am Ostalbklinikum Aalen eine zeitnahe und qualifizierte Versorgung der Opfer von Gewalttaten.

Der Versorgungsmedizinische Dienst des Geschäftsbereichs Gesundheit prüft ebenfalls die Voraussetzungen für Landesblindenhilfe. Das Blindengeld ist eine sozialrechtliche Leistung, die blindheitsbedingten Mehraufwand ausgleichen soll. Die Folgen der Blindheit können durch die finanzielle Leistung gemildert, die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft verbessert und ein möglichst selbständiges und selbstbestimmtes Leben ermöglicht werden.

Rückblick Diabetes-Tag

Das Gesundheitsamt des Ostalbkreises veranstaltete am 20. Juli in der Aula der Hochschule Aalen einen Fachtag zur Früherkennung und Prävention von Diabetes mellitus, zu dem die gesamte Bevölkerung eingeladen war.

In Baden-Württemberg leben ca. 735.000 Menschen mit Diabetes mellitus, deutschlandweit sind es mehr als 8,5 Millionen Menschen - Tendenz steigend. Die häufigste Form ist Diabetes Typ 2, der eher im mittleren bis höheren Lebensalter auftritt und dessen Ausbruch durch einen gesunden und aktiven Lebensstil verzögert oder verhindert werden kann. Diabetes Typ 1 beginnt dagegen meist schon im Kindes- und Jugendalter und wird mit bestimmten Erbanlagen in Verbindung gebracht.



Bild 4: Dr. Bernhard Zweigle beim Vortrag zum Thema Diabetes mellitus

Wird ein Diabetes nicht oder schlecht behandelt oder gar nicht bzw. zu spät erkannt, kann dies schwere Folgen nach sich ziehen. Vor allem im Kleinkindalter besteht bei Manifestation eines Typ-1-Diabetes ein erhöhtes Risiko für die Entstehung einer lebensgefährlichen Diabetischen Ketoazidose (Übersäuerung des Blutes, schwere Entgleisung des Stoffwechsels).

Im ersten Vortrag der Veranstaltung gab der Diabetologe Dr. Bernhard Zweigle, der seit 2013 in seiner Praxis in Aalen-Waldhausen

tätig ist, einen Überblick über die Erkrankung und erläuterte den Unterschied zwischen dem Typ-1- und Typ-2-Diabetes. Einen Fokus legte er auf die Risikofaktoren, die zu einem Typ-2-Diabetes führen können: Übergewicht, erhöhter Blutdruck und erhöhte Blutfette (z. B. Cholesterin) - häufig verursacht durch einen ungesunden Lebensstil.

Anschließend machte Leonie Schönsee vom Gesundheitsamt auf die Ketoazidose-Präventionskampagne des Landes BW sowie die Symptome eines Typ-1-Diabetes bei Kindern aufmerksam: ständiger Durst, häufiges Wasserlassen, Gewichtsabnahme und stetige Müdigkeit. Sie betonte, dass Kinder beim Auftreten dieser Warnzeichen sofort eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen sollten. Denn eine unerkannte und unbehandelte Diabetes-Erkrankung kann bei Kindern zu einer schweren Stoffwechselentgleisung – der sogenannten Ketoazidose – führen.

Während der Pause konnten die Teilnehmenden des Fachtags ihr eigenes Diabetes-Risiko anhand eines Fragebogens testen und sich mithilfe von Postern, die von Studierenden der Hochschule Aalen erstellt wurden, detaillierter über die Erkrankung informieren.

Anschließend referierte die Ernährungsberaterin Sabrina Hettich, die in Schwäbisch Gmünd eine Praxis betreibt, über den positiven Einfluss einer gesunden Ernährung auf die Prävention und die Therapie einer Diabetes-Erkrankung. Abschließend erläuterte Franziska Schmid, Praktikantin beim Geschäftsbereich Gesundheit des Landratsamts Ostalbkreis, die Relevanz von ausreichend Sport und Bewegung, v.a. im Zusammenhang mit dem Typ-2-Diabetes.

Weitere Informationen zur bundesweiten Ketoazidose-Präventionskampagne finden Sie unter folgendem Link: www.diabetes-kinder.de/praeventionsprojekte.html

Gesundheitstipp

Gibt es eine „gesunde“ Bräune?

Viele Menschen haben im Sommer vor allem ein Ziel - sich zu bräunen, denn das Schönheitsideal von „gebräunter Haut“ ist weit verbreitet. Doch was passiert in unserem Körper, wenn wir uns bräunen? Die Bräunung der Haut ist ein Schutzmechanismus der Haut vor schädlicher UV-Strahlung (ultraviolette Strahlung). UV-Strahlung wird von der Sonne abgegeben und ist für uns weder sichtbar noch in anderer Weise wahrnehmbar. Durch UV-Strahlung bildet sich der Hautfarbstoff Melanin, der sich wie ein Schutz um den Zellkern legt. So sollen die Zellen und die Haut vor schädigender UV-Strahlung geschützt werden. Die Bildung von Melanin sorgt außerdem dafür, dass unsere Haut eine bräunliche Färbung annimmt. Jedes Zuviel an UV-Strahlung kann das Erbgut unserer Zellen verändern und schädigen und das Risiko an Hautkrebs zu erkranken erhöhen. Auch künstlich erzeugte UV-Strahlung (z.B. in Solarien) führt zu kurz- und langfristigen Schäden in unserer Haut und den Augen.

Hautkrebs gehört zu den häufigsten Krebsarten und die Zahl der Neuerkrankungen stieg in den letzten Jahren stark an. Jährlich erkranken in Deutschland mehr als 230.000 Menschen an Hautkrebs. Da UV-Strahlung der Hauptrisikofaktor für Hautkrebs ist, ist es von besonderer Bedeutung zu wissen, wie wir uns gegen diese Strahlung schützen können. Weitere langfristige Gesundheitsrisiken der UV-Strahlung sind eine vorzeitige Hautalterung und das Entstehen eines Grauen Stars.

Je nach Hauttyp können wir unterschiedlich lange in der Sonne bleiben, bevor wir einen Sonnenbrand bekommen (Eigenschutzzeit). Der Lichtschutzfaktor (LSF) von Sonnencremes gibt an, wie lange man sich theoretisch mit dem Sonnenschutzmittel der Sonne aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Wer beispielsweise eine Eigenschutzzeit von ungefähr 10 Minuten hat und sich mit einem Sonnenschutzmittel mit LSF 20 eincremt, könnte 20-mal länger in der Sonne sein, bevor er einen Sonnenbrand bekommt. In diesem Beispiel wären dies ungefähr 3 Stunden (LSF 20 mal 10 Minuten Eigenschutzzeit = 200 Minuten). Man darf jedoch nicht vergessen, dass keine Sonnencreme die UV-Strahlung vollständig abwehren kann. Ein Teil der Strahlung dringt immer bis zur Haut vor und kann zu Entstehung von Hautkrebs beitragen.

Vor allem für Babys und Kleinkinder ist ein ausreichender Sonnenschutz nötig, da Kinderhaut besonders empfänglich für eine Schädigung durch UV-Strahlung ist. Weitere Informationen zum Sonnenschutz bei Babys und Kleinkindern finden Sie unter: <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/>

Bei der Einschätzung, wie hoch die UV-Strahlung und somit die Gefahr für einen Sonnenbrand, aktuell ist, hilft uns der UV-Index (siehe Abbildung S.10). Dieses weltweit einheitliche Maß gibt uns die maximale Intensität der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung an. Besonders hoch sind die Werte bei klarem Himmel in der Mittagszeit, da hier die Sonne am höchsten steht. In den Bergen, am Wasser sowie im Schnee ist die UV-Belastung erhöht, da die Strahlung verstärkt reflektiert wird. Die Gefahr einen Sonnenbrand zu bekommen ist hier erhöht. Die Gefahr für Schäden an Haut und Augen ist umso größer, je höher der UV-Index ist.

Niedrig		Mittel			Hoch		Sehr hoch		Extrem	
UV Index	UV Index	UV Index	UV Index	UV Index	UV Index	UV Index	UV Index	UV Index	UV Index	UV Index
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11 ⁺
Kein Schutz erforderlich		Schutz erforderlich				Schutz absolut notwendig				
Gefahrloser Aufenthalt draußen möglich.		In der Mittagszeit Schatten suchen, entsprechende Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen. Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Schutzfaktor auftragen.				In der Mittagszeit möglichst nicht draußen aufhalten! Unbedingt Schatten suchen! Entsprechende Kleidung, Hut, Sonnenbrille und Sonnencreme mit ausreichendem Schutzfaktor sind dringend nötig.				

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Klima Mensch Gesundheit. *Der UV-Index: Wie gefährlich ist die UV-Strahlung heute?*. Verfügbar unter: <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/uv-strahlung-und-uv-schutz/>. [02.08.2022]

Der tagesaktuelle UV-Index für die verschiedenen Regionen Deutschlands kann beim Deutschen Wetterdienst abgerufen werden:

<https://www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrendizesuvi/gefahrendindexuvi.html>

Die Sonnenstrahlen bringen jedoch nicht nur Gefahren mit sich, sondern regen unsere Hautzellen zur Produktion von Vitamin D an, das einen wichtigen Beitrag zum Knochenstoffwechsel und dem Kalzium-Haushalt hat. Um genug Vitamin D bilden zu können, ist im Frühjahr und Sommer nur ein kurzer Aufenthalt ohne Schutz in der Sonne nötig. Im Winterhalbjahr greift unser Körper auf Vitamin D Reserven aus dem Sommer zurück.

Wenn Sie das nächste Mal in die Sonne gehen, denken Sie also daran, sich vor den gesundheitlichen Risiken der UV-Strahlung entsprechend zu schützen. Eine „gesunde“ Bräune gibt es somit nicht, denn jede Bräunung der Haut führt zu Veränderungen in unseren Zellen.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Klima Mensch Gesundheit. *UV-Strahlung und UV-Schutz*. Verfügbar unter: <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/uv-strahlung-und-uv-schutz/>. [02.08.2022]

Verhalten bei Hitze

Hitzewellen zählen zu den Extremwetterereignissen, die durch den fortschreitenden Klimawandel häufiger auftreten und damit eine zunehmende Gesundheitsgefährdung für die Bevölkerung darstellen. Besonders gefährdet sind Babys, Kleinkinder und ältere Menschen.

Bereiten Sie sich auf die nächste Hitzewelle vor.

- Achten Sie auf Hitzewarnungen im Radio, im Fernsehen, in der Zeitung, im Internet oder der aktuellen Hitzewarnkarte des Deutschen Wetterdienstes. Spätestens ab einer gefühlten Temperatur von 32 °C sollten Sie verstärkt auf Hitzeschutz achten.

- Passen Sie Ihren Alltag bei Hitze an, indem Sie sich beispielsweise in den heißesten Stunden des Tages an einem kühlen Ort aufhalten und körperliche Anstrengungen vermeiden.
- Verlegen Sie körperliche Aktivitäten und Erledigungen in die kühleren Morgen- und späteren Abendstunden.
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung. Sorgen Sie für einen Sonnenschutz (Hut oder Schirm, Sonnenbrille mit gutem UV-Filter), wenn Sie ins Freie gehen. Halten Sie sich nach Möglichkeit im Schatten auf.
- Nutzen Sie ausreichend Sonnenschutzmittel (bei Babys möglichst auf Sonnencreme verzichten).
- Erneuern Sie ihren Sonnenschutz nach längerem Aufenthalt in der Sonne oder nach dem Baden.
- Tragen sich leichte, luftige, helle und atmungsaktive Kleidung.
- Halten Sie Ihre Wohnung und sich selbst möglichst kühl. Lüften Sie nur in den kühlen Nacht- und Morgenstunden. Verschatten und schließen Sie die Fenster.
- Luftbewegung durch einen Ventilator oder Fächer und das Aufhängen von feuchten Tüchern sorgen für Verdunstungskälte.
- Trinken Sie ausreichend – Wasser und ungesüßte Tees sind besonders geeignet. Essen Sie leicht, empfehlenswert sind mehrere kleine Mahlzeiten Gemüse und Obst.



So trainieren wir unser Gehirn - Teil 5



Knobelaufgaben

1. Eine Flasche kostet mit Korken 11 Euro. Die Flasche allein kostet schon 10 Euro mehr als der Korken. Wie viel kostet der Korken?
2. In einem Korb sind Eier. Jede Minute verdoppelt sich die Anzahl der Eier. Nach sechs Minuten ist der Korb halb voll. Wann ist er ganz voll?

Anagramme - Versuchen Sie die Buchstaben so zu ordnen, dass ein sinnvolles Wort entsteht

3. MINAGOLF
4. NETZRIO
5. ULMBONNNSEE

Rezept für ein erfrischendes und kühles Sommergetränk

Ein kühles Sommergetränk mit Erdbeeren und Zitronen schmeckt besonders an heißen Sommertagen lecker und erfrischt.

Zutaten für das Sommergetränk:

- 500 g Erdbeeren/sonstige Beeren
- Eiswürfel
- 2 Zitronen
- Mineralwasser
- Minze

Zubereitung des Getränks:

Die Erdbeeren putzen und vierteln oder in Scheiben schneiden. Die Zitronen in Scheiben schneiden und in eine Karaffe mit Eiswürfeln und Mineralwasser füllen. Die Erdbeeren dazugeben und umrühren. Das Sommergetränk mit Erdbeeren und Zitrone in Gläser füllen und an heißen Tagen genießen.

Viel Spaß beim Ausprobieren ☺

Wir wünschen Ihnen einen schönen und erholsamen Sommer!

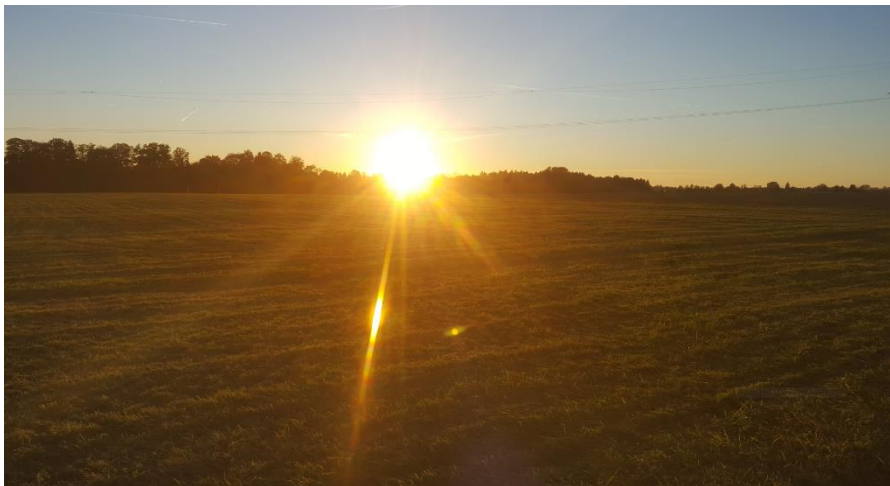


Bild 5: Sonnenuntergang im Ostalbkreis

Hinweise

Der Newsletter des Geschäftsbereich 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:
15. Oktober 2022**

Erscheinungstermin der nächsten Ausgabe ist November 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 zu den Rätseln:

1. 50 ct → Wenn der Korken 50ct kostet und die Flasche 10€ mehr als der Korken, kostet diese 10,50€. Zusammen ergibt dies 11€.
2. Nach 7 Minuten → Wenn der Eimer nach 6 Minuten halb voll ist und sich der Inhalt dann nochmals verdoppelt ist er ganz voll.
3. Flamingo
4. Zitrone
5. Sonnenblume

Quelle: Rätselstunde. Verfügbar unter: <https://www.raetselstunde.de/> [04.08.2022]