



Inhalt

Inhalt	1
Aktuelles	1
Förderprojekt „Gesunde Chancen für Kinder und Familien – Präventionsnetzwerk gegen Kinderarmut im Ostalbkreis“	1
Projekt „Ostalb bewegt Kinder“	1
Rückblick: 5. Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“	1
Neues Förderprojekt „Gesund vernetzt – Gesundheitskompetenzen kreisübergreifend stärken“	2
Neues aus der Gesundheitsberichterstattung	3
Das Deutsche Schulbarometer 2025/2026: Psychische Belastungen bei Schülerinnen und Schüler nehmen wieder zu	3
Veranstaltungen, Tagungen & Vorträge	4
Rückblick: Aktionstage auf der Landesgartenschau Ellwangen	4
Gesundheitsamt informiert beim „Tag der Gesundheit“ auf der Landesgartenschau	4
Vorsicht Hitze! Online-Fachvortrag vermittelte Tipps zum Schutz von Menschen mit Behinderung	5
Hitzeaktionstage auf den Marktplätzen: Der Geschäftsbereich Gesundheit sensibilisiert zum Thema Hitze und Hitzeschutz ..	5
#BeActive – Sport und Spaß für Kids auf der Landesgartenschau Ellwangen	6
Save the Date: Kommunale Gesundheitskonferenz 2026	7
Verschiedenes	7
Hier gibt's Abkühlung an heißen Tagen: Die interaktive Karte „Kühle Orte im Ostalbkreis“ zeigt Rückzugsorte für den bevorstehenden Sommer	7
„piccolino“: Mit Musik die seelische Gesundheit von Kindern stärken	8
Gesundheitstipp	9
Rezeptidee: Fruchtlige Gazpacho mit Wassermelone	9
Sport bei Hitze: So trainieren Sie sicher	10
Gesund reisen: Impfungen und Reiseapotheke rechtzeitig planen	11
So trainieren wir unser Gehirn – Teil 14	12
Hinweise	13

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 Armutsprävention weiter zu stärken.



Das Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg hat dem Ostalbkreis **erneut eine Förderung zugesagt**. Die finanzielle Unterstützung in Höhe von bis zu 60.000 Euro gilt für den Zeitraum vom **1. September 2026 bis zum 31. August 2028**. Mit der erneuten Förderung kann die Arbeit des Präventionsnetzwerkes fortgeführt und weiterentwickelt werden.

Im Rahmen des Präventionsnetzwerks gegen Kinderarmut konnten bereits **zahlreiche Projekte, Aktionstage und Workshops** gefördert sowie **wichtige Strukturen** geschaffen werden. Mit den verschiedenen Angeboten in den Bereichen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit wurden bislang **mehr als 1.200 Kinder erreicht**.

Projekt „Ostalb bewegt Kinder“

Rückblick: 5. Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“



Workshop „Jonglieren mit Kindern“ beim 5. Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“ (Quelle: Eigene)

Bereits **zum fünften Mal** fand am 20. Juni 2026 der Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“ im Rahmen der Initiative „Ostalb bewegt Kinder“ statt. Rund **80 pädagogische Fachkräfte sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus dem Ostalbkreis** kamen in der Talsporthalle und der Sporthalle am Schale in Wasseraltingen zusammen, um sich **praxisnah fortzubilden und neue Impulse für ihre tägliche Arbeit** mit Kindern zu gewinnen.

Eröffnet wurde die Veranstaltung von Landrat Dr. Joachim Bläse, der in seinem Grußwort die wichtige Arbeit der pädagogischen Fachkräfte würdigte. Er betonte die **zentrale Rolle von Erzieherinnen und Erziehern**, die bereits im Kindergartenalter die Grundlagen für ein gesundes Aufwachsen und einen aktiven Lebensstil schaffen.

Den fachlichen Auftakt gestaltete die Diplom-Soziologin Ina Seitz mit ihrem **Impulsvortrag „Mit Energie durch den Alltag – Bewegungsimpulse, Resilienz und Selbstfürsorge für mehr Balance im Leben“**. Dabei zeigte sie auf, wie Bewegung nicht nur Kinder,

sondern auch pädagogische Fachkräfte im Alltag stärken kann. Die Teilnehmenden erhielten zahlreiche praktische Anregungen zur Förderung von Resilienz, Wohlbefinden und körperlicher Aktivität.

Im anschließenden Praxisteil konnten die Teilnehmenden aus **insgesamt 16 Workshops** wählen. Die Angebote reichten von Kinder-Yoga, Bewegung auf engem Raum und Jonglage über Sprache und Bewegung bis hin zu WingTsun sowie speziellen Bewegungsangeboten für Kinder unter drei Jahren. In den beiden Sporthallen standen vor allem **alltagstaugliche Übungen** im Mittelpunkt, die sich unkompliziert in den Kita-Alltag integrieren lassen und **Kinder spielerisch zu mehr Bewegung motivieren**.

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 Förderprojekt „Gesund vernetzt – Gesundheitskompetenzen kreisübergreifend stärken“



Teilnehmende der Auftaktveranstaltung im Förderprojekt „Gesund vernetzt“ (Quelle: Eigene)

Das **kreisübergreifende Förderprojekt** „Gesund vernetzt – Gesundheitskompetenz kreisübergreifend stärken“ wurde **in Kooperation mit dem Rems-Murr-Kreis** erarbeitet und wird mit diesem im Förderzeitraum vom 01. April 2026 bis zum 31. Dezember 2028 gemeinsam umgesetzt. Das Projekt hat das Ziel, die **Gesundheitskompetenz der Bevölkerung** der beiden Landkreise zu stärken und so zu einer **Entlastung der Ärztinnen und Ärzte** beizutragen. Finanziert wird das Projekt durch das Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg mit insgesamt 387.000 Euro aus Mitteln des Paktes für den Öffentlichen Gesundheitsdienst.

Hierfür werden **zwei Gesundheitsberaterinnen oder Gesundheitsberater** (Community Health Nurses) an der Kreisgrenze zwischen dem Ostalbkreis und dem Rems-Murr-Kreis eingesetzt. Diese führen in der **Projektregion „Schwäbischer Wald“** – bestehend aus den Gemeinden

Alfdorf, Kaisersbach, Gschwend, Spraitbach und Durlangen - psychosoziale Beratungen durch. Die Region wurde aufgrund des vor Ort bestehenden niedrigen Versorgungsgrades der hausärztlichen Versorgung ausgewählt. Inhaltliche Schwerpunkte der Beratungen bilden Themen der **Gesundheitsförderung und Prävention** wie beispielsweise Stressbewältigung, gesunde Ernährung und Bewegung, Umgang mit Einsamkeit, Sturzprävention und Umgang mit chronischen Erkrankungen ab.

Ergänzend zu den Gesundheitsberaterinnen oder Gesundheitsberatern wird ein **KI-gestütztes Tool namens OKAPI** („Online kreisübergreifende Anlaufstellen und Präventions-Informationssysteme“)

entwickelt. In diesem sollen **gesundheitliche und soziale Angebote gesammelt** und nutzerfreundlich dargestellt werden.

Kürzlich fand im **Rathaus der Gemeinde Spraitbach das erste Treffen** dazu statt, eingeladen waren alle Bürgermeister und Ärztinnen und Ärzte der Projektregion. Im Fokus der Veranstaltung stand die **Ermittlung der spezifischen Bedürfnisse, Erwartungen und Wünsche** der Akteurinnen und Akteuren vor Ort hinsichtlich des geplanten Vorhabens.

Weitere Informationen können Sie beim Geschäftsbereich Gesundheit unter der Telefonnummer **07361 503-2085** oder per Mail an medi-servicestelle@ostalbkreis.de einholen.

Neues aus der Gesundheitsberichterstattung

Das Deutsche Schulbarometer 2025/2026: Psychische Belastungen bei Schülerinnen und Schülern nehmen wieder zu

Die Ergebnisse des aktuellen Deutschen Schulbarometers 2026 der Robert Bosch Stiftung zeigen: Die psychische Belastung von Kindern und Jugendlichen ist erstmals seit der Corona-Pandemie wieder gestiegen. Demnach zeigt etwa **jedes vierte Kind psychische Auffälligkeiten**. Besonders betroffen sind **Kinder aus einkommensschwachen Familien**, die häufiger psychische Belastungen, ein geringeres schulisches Wohlbefinden und eine niedrigere Lebensqualität aufweisen. Neben Leistungsdruck spielt auch die **Mitbestimmung im Schulalltag** eine wichtige Rolle. Viele Schülerinnen und Schüler wünschen sich mehr Einfluss auf den Unterricht und schulische Entscheidungen. Gleichzeitig zeigt die Studie, dass ein gutes Klassenklima und unterstützende Lehrkräfte das Wohlbefinden der Kinder deutlich fördern können.



Quelle: ©Berit Kessler (generiert mit KI) - stock.adobe.com

Auch **Mobbing** bleibt ein ernstzunehmendes Thema: Rund ein Drittel der 11- bis 17-Jährigen erlebt mindestens einmal im Monat Schikanen durch Mitschülerinnen und Mitschüler, jede und jeder Zehnte sogar wöchentlich oder täglich. Positiv ist jedoch, dass die meisten Kinder und Jugendlichen wissen, an wen sie sich im Falle von Mobbing wenden können.

Im Rahmen des „Deutschen Schulbarometers Schüler:innen 2025/2026“ untersuchte die Robert Bosch Stiftung in Kooperation mit der Universität Leipzig, wie Kinder und Jugendliche ihre Lebensqualität, ihr Wohlbefinden in der Schule, die Unterrichtsqualität sowie ihre Möglichkeiten zur Mitbestimmung einschätzen. Ergänzend wurde jeweils ein Elternteil befragt. Die Ergebnisse verdeutlichen, wie wichtig es ist, die **psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu stärken** und Schulen als Orte der Mitbestimmung und eines respektvollen Miteinanders weiterzuentwickeln. Mehr dazu können Sie [hier](#) lesen.

Quelle:

Robert Bosch Stiftung. (2026, 16. März). Psychische Belastungen bei Schüler:innen nehmen wieder zu. <https://bosch-stiftung.de/story/psychische-belastungen-bei-schuelerinnen-nehmen-wieder-zu>

Veranstaltungen, Tagungen & Vorträge

Rückblick: Aktionstage auf der Landesgartenschau Ellwangen



Aktionsfläche im Kreispavillon auf der Landesgartenschau Ellwangen (Quelle: Eigene)

Das Gesundheitsamt des Ostalbkreises war im Zeitraum vom 25. Mai 2026 bis zum 05. Juni 2026 an mehreren Tagen auf der Landesgartenschau in Ellwangen vertreten und informierte Besucherinnen und Besucher über die **gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels**. Im Mittelpunkt standen die Themen Hitze, UV-Strahlung, Zecken und Mücken, Allergien, psychische Gesundheit, Luftverschmutzung sowie eine klimaangepasste Ernährung.

Auf der Aktionsfläche im Kreispavillon erwartete die Gäste ein abwechslungsreiches Angebot mit

Informationsmaterialien, Postern und Give-Aways, wie zum Beispiel Sonnencremes. Verschiedene Mitmachaktionen luden Groß und Klein zum Ausprobieren ein, darunter war als besonderes Highlight eine **Fotobox mit sommerlichen Hitze-Accessoires** aufgestellt, ein **Hitzeschutz-Memory**, ein **Erklärspiel zum Thema „Was passiert bei Hitze im Körper?“** sowie **Ausmalbilder für Kinder**. Auch durch die **interaktive Karte „Kühle Orte im Ostalbkreis“** konnte gestöbert werden. Besonders erfreulich: Die Besucherinnen und Besuchern haben zahlreiche weitere schattige und kühle Plätze ergänzt, sodass die Karte nun weitere hilfreiche Anlaufstellen für heiße Tage bietet.



Mitmachaktion auf der Landesgartenschau Ellwangen: Interaktive Karte „Kühle Orte im Ostalbkreis“ (Quelle: Eigene)

Gesundheitsamt informiert beim „Tag der Gesundheit“ auf der Landesgartenschau

Der **„Tag der Gesundheit“** auf der Landesgartenschau bot Besucherinnen und Besuchern die Möglichkeit, sich über verschiedene Gesundheitsthemen zu informieren, mit Fachleuten ins Gespräch zu kommen und praktische Impulse für einen gesunden Alltag mitzunehmen.

Auch das Gesundheitsamt war mit einem Informationsstand vertreten und gab **Einblicke in die vielfältigen Aufgaben und Tätigkeitsbereiche der Behörde**. Interessierte konnten sich über die Arbeit des Gesundheitsamtes informieren und an Flyern, Broschüren sowie Give-Aways bedienen.

Unterstützt wurde der Stand durch **Fachkräfte aus den Bereichen Wasser, Hygiene, Gesundheitsförderung und dem Ärztlichen Dienst**, die für Gespräche zur Verfügung standen, Fragen beantworteten und ihre jeweiligen Arbeitsbereiche vorstellten.

Der Aktionstag war eine gute Gelegenheit, die **vielfältigen Aufgaben des Gesundheitsamtes** sichtbar zu machen und mit Bürgerinnen und Bürgern direkt ins Gespräch zu kommen.

Vorsicht Hitze! Online-Fachvortrag vermittelte Tipps zum Schutz von Menschen mit Behinderung



Quelle: ©Waseem Ali Khan/©Günter Albers - stock.adobe.com

Besonders für **Menschen mit Behinderung** können Hitze und UV-Strahlung ein erhöhtes gesundheitliches Risiko darstellen. Um Fachkräfte und Betreuungspersonen für dieses Thema zu **sensibilisieren und praxisnahe Handlungsempfehlungen** zu vermitteln, hat der Geschäftsbereich Gesundheit des Landratsamts Ostalbkreis gemeinsam mit Frau Pachner (Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderung) zu einem **kostenfreien Online-Fachvortrag** eingeladen. Unter dem Titel „Vorsicht Hitze! Verhaltenstipps zum Schutz für Menschen mit Behinderung“ vermittelte Frau Pape (Sozialmedizinischer- und versorgungsärztlicher Dienst im Gesundheitsamt) den Teilnehmenden am Mittwoch, den 22. Juli

2026, von 17:00 bis 18:00 Uhr, welche **gesundheitlichen Folgen Hitze** haben kann und **wie Menschen mit Behinderung im Alltag wirksam unterstützt und geschützt werden** können. Die Veranstaltung fand über Microsoft Teams statt.

Insgesamt wurde der Vortrag als hilfreich und relevant wahrgenommen. Die positiven Rückmeldungen unterstreichen die Bedeutung von praxisnahen Präventionsangeboten und motivieren die Veranstalterinnen dazu, das Thema Hitzeschutz sowie die Zielgruppe auch künftig weiter in den Fokus zu rücken.

Hitzeaktionstage auf den Marktplätzen: Der Geschäftsbereich Gesundheit sensibilisiert zum Thema Hitze und Hitzeschutz

Heiße Sommertage und längere Hitzeperioden können für viele Menschen eine gesundheitliche Belastung darstellen. Besonders ältere und pflegebedürftige Menschen, Kinder, Schwangere sowie Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen sind durch hohe Temperaturen gefährdet. Um das **Bewusstsein der Bevölkerung** für die gesundheitlichen Auswirkungen von Hitze zu stärken und **wirksame Maßnahmen zum Schutz vor Hitze** zu vermitteln, war der Geschäftsbereich Gesundheit des Landratsamts Ostalbkreis am Donnerstag, den 23. Juli 2026 ab 11 Uhr auf dem **Marktplatz in Aalen** mit einem **Informationsstand** vertreten.

Besucherinnen und Besucher erhielten **kostenfreies Informationsmaterial** rund um das Thema Hitze und Hitzeschutz sowie **Give-Aways** wie zum Beispiel Sonnencremes oder Fächer. Auch für Kinder gab es ein abwechslungsreiches Mitmachprogramm: Mit einem **Hitzeschutz-Memory, Ausmalbildern und dem Basteln von Armbändern mit UV-Perlen**, die ihre Farbe bei Sonneneinstrahlung verändern, wurde das Thema Hitzeschutz spielerisch vermittelt. So lernten bereits die Jüngsten, warum Sonnenschutz, ausreichend Trinken und regelmäßige Pausen im Schatten an heißen Tagen wichtig sind.

Der Klimawandel führt auch im Ostalbkreis zu häufiger auftretenden und intensiveren Hitzeperioden – umso wichtiger ist es, informiert und vorbereitet zu sein. **Am Mittwoch, den 5. August 2026 ist**

deshalb ab 11 Uhr auf dem Marktplatz in Schwäbisch Gmünd ein weiterer Hitzeaktionstag geplant.

Der Geschäftsbereich Gesundheit freut sich auf viele interessierte Besucherinnen und Besucher und lädt herzlich zum Austausch am Informationsstand ein.

Weitere Informationen rund um das Thema Hitze und Gesundheit, Hitzewarnungen, der Hitzeaktionsplan stellt der Geschäftsbereich Gesundheit des Landratsamts Ostalbkreis auf seiner [Website](#) bereit.



Infostand und Mitmachaktion beim Hitzeaktionstag auf dem Marktplatz in Aalen (Quelle: Eigene)

#BeActive – Sport und Spaß für Kids auf der Landesgartenschau Ellwangen

#BeActive – Sport und Spaß für Kids auf der Landesgartenschau

Aktion zur Europäischen Woche des Sports in Kooperation mit dem EUROPoint Ostalb

Freut euch auf einen bewegten und abwechslungsreichen Tag mit:

- spannenden Bewegungs- und Spielstationen
- dem beliebten Maskottchen Turni
- der ROLLENDEN KINDERTURN-WELT der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg
- Aktionen des Turngau Ostwürttemberg
- dem Projekt Ostalb bewegt Kinder
- der AOK Ostwürttemberg
- und dem EUROPoint Ostalb

Kinder können verschiedene Sport- und Bewegungsangebote ausprobieren, Spaß haben und gemeinsam aktiv sein.

GROSSE KINDERSPORTAKTION
Fr, 25.09.2026 | 9 – 17 Uhr

OFFIZIELLER TEIL
des Veranstaltungsprogramms

Vermerk:
Wir weisen vorsorglich darauf hin, dass die Veranstaltung bei Regen abgesagt wird. Bitte informieren Sie sich am 25.09.2026 auf unserer Homepage. Zutritt nur mit gültigem Ticket der LGS! – Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren haben freien Eintritt.

Flyer #BeActive – Sport und Spaß für Kids (Quelle: Eigene)

Bewegung, Spiel und Spaß für die ganze Familie: Am **Freitag, 25.09.2026** findet auf der **Landesgartenschau Ellwangen** eine große Kindersportaktion statt. Sportvereine, Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie Eltern und Familien sind herzlich eingeladen, mit Kindern einen aktiven Tag zu erleben und verschiedene Sport- und Bewegungsangebote auszuprobieren. Auf die Besucherinnen und Besucher warten **spannende Bewegungs- und Spielstationen**, das beliebte Maskottchen Turni, die **Rollende Kinderturn-Welt** der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg sowie Mitmachaktionen des **Turngaus Ostwürttemberg**, der **AOK Ostwürttemberg**, des **Projekts Ostalb bewegt Kinder** und des **EUROPoint Ostalb**.

Der **Eintritt ist nur mit gültigem Ticket der Landesgartenschau** möglich. Bei schlechter Witterung muss die Veranstaltung ggf. kurzfristig abgesagt werden. Bitte

informieren Sie sich auf unserer [Homepage](#). Wir freuen uns über zahlreiche Besucherinnen und Besucher sowie über viele interessierte Kinder und Familien.

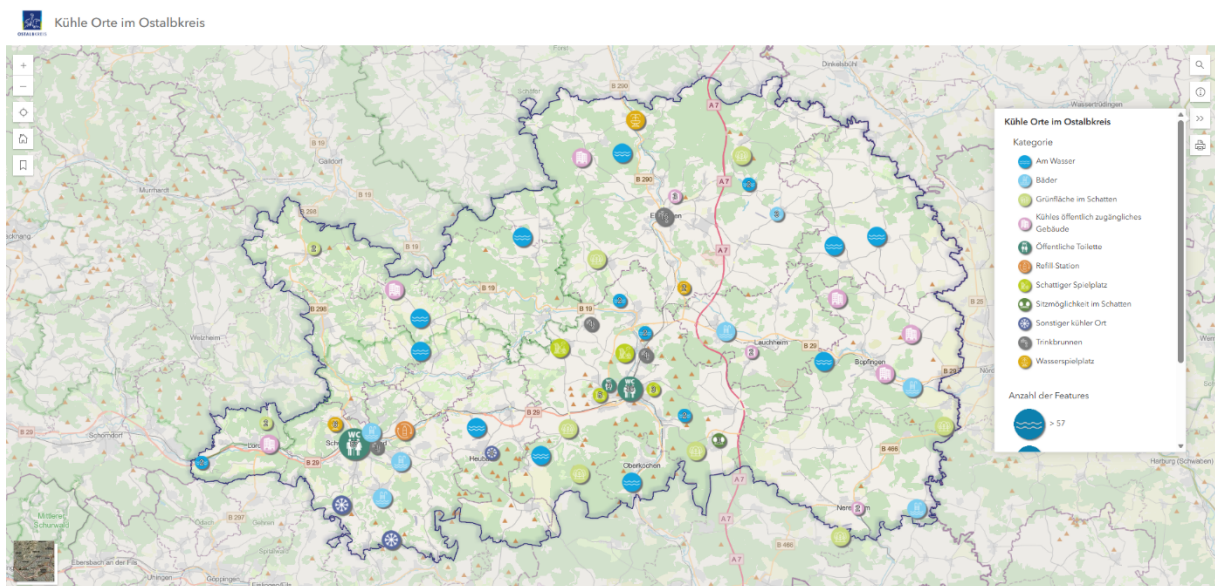
Save the Date: Kommunale Gesundheitskonferenz 2026



Merken Sie sich den Termin schon heute vor: Die diesjährige **Kommunale Gesundheitskonferenz** des Ostalbkreises findet am **07. Oktober 2026** im Großen Sitzungssaal im Landratsamt Ostalbkreis (Stuttgarter Straße 41, 73430 Aalen) statt. Mit dem Thema „**Gleich gesund? Gleich krank? Gesundheit geschlechtersensibel denken**“ widmet sich die Veranstaltung aktuellen Fragen der **Frauen- und Männergesundheit**. Freuen Sie sich auf spannende **Fachvorträge** sowie eine interessante **Podiumsdiskussion** mit Expertinnen und Experten. Der Geschäftsbereich Gesundheit lädt alle Interessierten herzlich zum Austausch ein. Eine offizielle Einladung mit dem Programm folgt in Kürze.

Verschiedenes

Hier gibt's Abkühlung an heißen Tagen: Die interaktive Karte „Kühle Orte im Ostalbkreis“ zeigt Rückzugsorte für den bevorstehenden Sommer



Übersicht interaktive Karte „Kühle Orte im Ostalbkreis“ (Quelle: Eigene)

Die durch den Klimawandel verursachte globale Erwärmung hat eine vermehrte Häufigkeit und Dauer von Hitzewellen zur Folge. Hitze und die damit verbundene UV-Belastung können eine Gesundheitsgefahr für die Bevölkerung darstellen. Genau hier setzt das digitale Angebot an: Die **interaktive Karte** macht ab sofort auf einen Blick sichtbar, wo sich Menschen an heißen Tagen im **Ostalbkreis abkühlen und durchatmen** können und wird so zu einer praktischen Begleitung in den Sommermonaten. Ob schattige Parks, kühle Innenräume, Plätze am Wasser oder frei zugängliche Trinkwasserbrunnen, die Karte **bündelt zahlreiche Orte im gesamten Kreisgebiet**.

Mit der Karte wurde ein niedrigschwelliges Angebot geschaffen, das **mit nur wenigen Klicks zeigt, wo es im Kreis angenehm kühl ist**. Besonders für ältere Menschen, Kinder sowie Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen ist der Zugang zu kühlen Orten entscheidend. Die Karte ist jederzeit verfügbar, einfach zu bedienen und für das Smartphone optimiert.

Das Besondere: **Die Karte lebt vom Mitmachen**. Bürgerinnen und Bürger sind eingeladen, ihre Lieblingsorte für heiße Tage direkt **über das Erfassungstool einzureichen**. So wächst das Angebot stetig weiter und bildet die Region immer besser ab. Damit wird die Karte zu einem wichtigen Baustein im Umgang mit den zunehmenden Herausforderungen durch Hitze.

Die interaktive Karte „Kühle Orte im Ostalbkreis“ wurde vom Geschäftsbereich Gesundheit in Zusammenarbeit mit dem Geschäftsbereich Vermessung und Geoinformation des Landratsamts Ostalbkreis entwickelt und ist [hier](#) abrufbar.



„piccolino“: Mit Musik die seelische Gesundheit von Kindern stärken

Musik kann **Kinder in ihrer Entwicklung unterstützen** und einen wichtigen Beitrag zur seelischen Gesundheit leisten. Das neue Präventionsprojekt „piccolino“ der Stiftung Schloss Kapfenburg verbindet **Musikpädagogik mit Gesundheitsförderung** und richtet sich an Kinder der **ersten und zweiten Grundschulklassen**, also Kinder im Alter von etwa sechs bis acht Jahren.

Gerade in den ersten Schuljahren stehen Kinder vor vielen neuen Herausforderungen. „piccolino“ begleitet sie dabei und stärkt spielerisch wichtige **Schutzfaktoren für die seelische Gesundheit** wie Selbstbewusstsein, emotionale Ausdrucksfähigkeit, Empathie, Stressbewältigung und soziale Kompetenzen.

Der Unterricht basiert auf **Methoden der Elementaren Musikpädagogik**, das heißt es stehen gemeinsames Singen, Bewegung, Rhythmusspiele und das Musizieren mit Instrumenten im Mittelpunkt. Durch **kreative musikalische Aktivitäten** lernen Kinder, Gefühle auszudrücken, miteinander zu interagieren und mit Herausforderungen besser umzugehen.

Das Besondere an „piccolino“ ist die Verbindung von Musik und Prävention: Studien zeigen, dass **musikalische Aktivitäten Stress reduzieren**, die **Konzentration fördern** und das **soziale Miteinander stärken** können. Die wissenschaftliche Begleitung der Modellphase durch die Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd bestätigte die positiven Wirkungen des Ansatzes ebenfalls.

Die Umsetzung erfolgt in Kooperation zwischen Musikschulen und Grundschulen. Die ersten sieben „piccolino“-Lehrkräfte haben ihre **Weiterbildung** in vier Fortbildungsmodulen auf Schloss Kapfenburg bereits erfolgreich abgeschlossen. Die nächste Weiterbildung zur „piccolino“-Lehrkraft startet im September 2026. Die Lehrkräfte erhalten dabei außerdem **ausgearbeitete Stundenverlaufspläne und zugehöriges Unterrichtsmaterial**. Ab Februar 2027 soll mit der praktischen Umsetzung des Projekts an Grundschulen gestartet werden. Dann wird im Tandem aus „piccolino“-Lehrkraft und Grundschullehrkraft wöchentlich eine Schulstunde durchgeführt und damit ein nachhaltiger Beitrag zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern geleistet.

Mehr Infos zum Projekt finden Sie [hier](#).

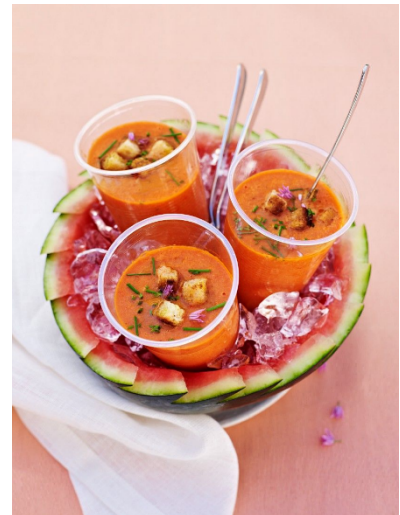
Quelle:

Schloss Kapfenburg. (2026, 24. Juli). Piccolino. Prävention & seelische Gesundheitsförderung in der Grundschule. <https://www.schloss-kapfenburg.de/de/bildung-gesundheit/piccolino>

Gesundheitstipp

Rezeptidee: Fruchtige Gazpacho mit Wassermelone

Wenn die Temperaturen steigen, braucht es **leichte, erfrischende Gerichte**, die gleichzeitig gesund sind. Diese Gazpacho mit Wassermelone ist genau das: Abkühlung, sommerlicher Geschmack und wertvolle Nährstoffe. Neben ihrem fruchtig-würzigen Aroma liefert sie auch eine ganze Reihe an gesundheitlichen Vorteilen. Die Wassermelone ist **reich an Kalium** und unterstützt damit die **Regulation des Wasserhaushalts im Körper**, was besonders wichtig an heißen Tagen ist. Paprika bringt eine **Extraportion Vitamin C** mit und enthält vor allem in der roten Variante zusätzlich **viel Vitamin A**, das sich positiv auf Sehkraft und Haut auswirken kann. Auch der Knoblauch trägt mehr bei als nur Würze: Sein enthaltenes schwefelhaltiges ätherisches Öl Allicin kann dabei helfen, **Blutdruck sowie Fett- und Cholesterinwerte günstig zu beeinflussen**. So wird aus einfachen Zutaten ein sommerlicher Gesundheits-Boost:



Fruchtige Gazpacho mit Wassermelone (Quelle: s.u.)

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 200 g Wassermelonenfruchtfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Salatgurke
- 1 rote Paprikaschote
- 3 Fleischtomaten
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 Msp. Paprikapulver
- 1 TL Butter
- ½ Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Die Toastbrotscheibe entrinden und kurz in etwas Wasser einweichen. Währenddessen das Fruchtfleisch der Wassermelone würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Salatgurke ebenfalls schälen, längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Die Tomaten waschen und mit einem kleinen Kreuzschnitt versehen. Anschließend kurz mit kochendem Wasser überbrühen, sofort kalt abschrecken und die Haut abziehen. Danach vierteln und grob zerkleinern. Das vorbereitete Gemüse zusammen mit der Wassermelone in einem Mixer fein pürieren. Das eingeweichte Toastbrot gut ausdrücken und zusammen mit Zwiebel und Knoblauch unter die Masse mixen. Kaltes Wasser hinzufügen und alles

cremig verrühren. Mit Limettensaft, Olivenöl, Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver kräftig abschmecken.

Die Suppe abgedeckt für mindestens 30 Minuten kaltstellen. In der Zwischenzeit das restliche Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter goldbraun rösten. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die gut gekühlte Gazpacho in Gläser oder Schalen füllen und mit den Croûtons sowie Schnittlauch garnieren.

Guten Appetit!

Quelle:

EAT SMARTER. (2026, 20. Juni). Fruchtige Gazpacho mit Wassermelone. <https://eatsmarter.de/rezepte/fruchtige-gazpacho-mit-wassermelone>



Sport bei Hitze: So trainieren Sie sicher

Die Sommermonate laden zu Bewegung im Freien ein. Ob Laufen, Radfahren, Fußball oder ein Workout im Park, körperliche Aktivität tut gut und gehört zum Alltag. Steigen die Temperaturen jedoch stark an, wird **Sport zu einer zusätzlichen Belastung** für den Körper. Besonders in Verbindung mit hoher Luftfeuchtigkeit kann die natürliche Wärmeregulation beeinträchtigt werden. Dadurch steigt das **Risiko für gesundheitliche Beschwerden** wie Kreislaufprobleme, Sonnenstich oder sogar einen Hitzschlag. Symptome hierfür auf die Sie achten sollten, sind zum Beispiel heiße und trockene Haut, Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit.

Mit einigen einfachen Maßnahmen lässt sich das Risiko jedoch deutlich reduzieren:

- Sportliche Aktivitäten möglichst **in die kühleren Morgen- oder Abendstunden** verlegen und die intensive Mittagssonne meiden.
- Vor, während und nach dem Training **regelmäßig Wasser oder isotonische Getränke** zu sich nehmen. Es sollte nicht erst getrunken werden, wenn Durst aufkommt.
- **Regelmäßige Pausen im Schatten** helfen dem Körper, sich abzukühlen und den Kreislauf zu entlasten.
- **Leichte, helle, atmungsaktive Sportkleidung** sowie **Sonnenschutz** durch Sonnencreme, Kopfbedeckung und Sonnenbrille halten länger kühl und schützen beim Sport vor Hitze sowie UV-Strahlung.
- **Feuchte Tücher** oder eine **Sprühflasche** mit Wasser können zwischendurch für eine angenehme Erfrischung sorgen.
- Wer sich unwohl fühlt oder **krank ist, sollte auf Sport verzichten**. Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen, Erkältungssymptome oder Magen-Darm-Probleme sind ein Zeichen dafür, das Training sofort zu beenden.

Mit der richtigen Vorbereitung und einem **achtsamen Umgang** mit den sommerlichen Temperaturen steht der Bewegung im Freien nichts im Wege. Hören Sie auf Ihren Körper und passen Sie Intensität und Dauer des Trainings den Wetterbedingungen an, dann können Sie auch an heißen Tagen gesund und aktiv bleiben.

Die Bedeutung eines guten Hitzeschutzes im Sport wird auch auf internationaler Ebene unterstrichen: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt Sporttreibende zu den besonders gefährdeten Gruppen, wenn es um die gesundheitlichen Folgen extremer Hitze geht. Aus diesem Grund wurde

unter Federführung des Bundesministeriums für Gesundheit gemeinsam mit der Medizinischen Fakultät Mannheim, der Universität Heidelberg, dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) e. V. ein **Musterhitzeschutzplan für den organisierten Sport** entwickelt. Er bietet Vereinen und Verbänden **praktische Handlungsempfehlungen**, um Sportlerinnen und Sportler, Trainerinnen und Trainer, Ehrenamtliche sowie Zuschauerinnen und Zuschauer wirksam vor hitzebedingten Gesundheitsrisiken zu schützen. Den Musterhitzeschutzplan für den organisierten Sport finden Sie [hier](#).

Quelle:

DOSB. (2026, 22. Juni). 6 Tipps für Sport bei Hitze: So bleibst du fit und gesund im Sommer. <https://www.dosb.de/aktuelles/news/detail/7-tipps-fuer-sport-bei-hitze-so-bleibst-du-fit-und-gesund-im-sommer>



Gesund reisen: Impfungen und Reiseapotheke rechtzeitig planen

Wer rechtzeitig vorsorgt, reist entspannter und sicherer. Fachleute empfehlen, den **Impfstatus** bereits mehrere Monate vor Reisebeginn überprüfen zu lassen. Je nach Reiseziel können zusätzlich zu den Standardimpfungen **weitere Schutzimpfungen** erforderlich sein. Manche Impfungen bestehen aus mehreren Dosen, dabei müssen häufig **zeitliche Abstände** eingehalten werden. Eine **individuelle Beratung bei Hausarzt, Apotheke oder Tropeninstitut** hilft dabei, einen persönlichen Impfplan zu erstellen. Die wichtigsten Krankheiten gegen die Sie vorsorgen sollten sind:

- Cholera
- Gelbfieber
- Hepatitis A und B
- Japanische Enzephalitis
- Meningokokken-Meningitis
- Tollwut
- Typhus

Neben Impfungen ist auch der Schutz vor Erkrankungen ohne verfügbaren Impfstoff wichtig. Dazu gehören insbesondere **Malaria, Dengue-Fieber und andere durch Mücken übertragene Krankheiten**. Geeignete Kleidung, Insektenschutzmittel und gegebenenfalls ein Moskitonetz sind dabei zentrale Bestandteile der Vorsorge.

Ebenso wichtig ist eine **gut ausgestattete Reiseapotheke**, die an Reiseziel, Reiseart und persönliche Gesundheit angepasst wird. Neben regelmäßig benötigten Medikamenten sollten unter anderem Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden, Schmerzen, Erkältungssymptome, Allergien sowie Material zur Wundversorgung enthalten sein. Auch Sonnenschutzprodukte und Mittel gegen Sonnenbrand oder Insektenstiche gehören ins Gepäck. Ein **aktueller Impfpass sowie Kopien wichtiger Rezepte** und Unterlagen sollten auf jeder Reise mitgeführt werden. Besondere Vorsicht gilt bei Reisen für **Risikogruppen**: Schwangere, ältere Menschen, kleine Kinder sowie Personen mit chronischen Erkrankungen oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme sollten sich **vor Reiseantritt unbedingt medizinisch beraten lassen**. So können individuelle Risiken besser eingeschätzt und passende Vorsorgemaßnahmen getroffen werden.

Quelle:

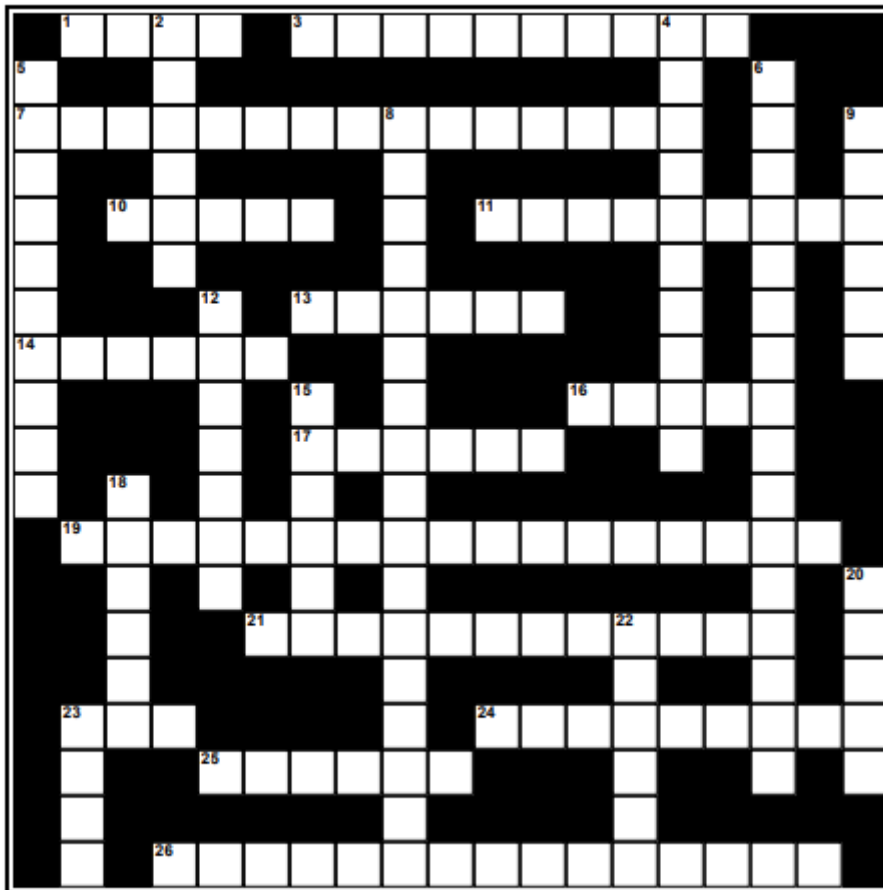
Auswärtiges Amt. (2026, 24. Juli). Reisemedizinische Vorsorge. <https://www.auswaertiges-amt.de/de/609510-609510>



So trainieren wir unser Gehirn – Teil 14



Die Regeln sind ganz einfach: Tragen Sie die gesuchten Lösungswörter waagerecht oder senkrecht in das Rätselgitter ein. Die Anzahl der freien Kästchen zeigt an, wie viele Buchstaben das jeweilige Wort hat.



Waagerecht

1. Saft aus frischem Gemüse und Obst. 3. Ein Gerät zur Messung der Herzfrequenz. 7. Ein Spezialist für Krankengymnastik. 10. Eine Art Milchprodukt mit Probiotika. 11. Eine Wasseranwendung zur Abhärtung. 13. Dehnen der Muskeln zur Verbesserung der Flexibilität. 14. Der natürliche Regulator der Tagesrhythmen. 16. Ein Bienenprodukt zur Stärkung der Immunität. 17. Eine Sportart mit Schläger und Ball. 19. Eine biologisch aktive Nahrungsergänzung. 21. Eine Ernährungsweise, die Fleisch ausschließt. 23. Ein beruhigender Kräutertee. 24. Eine reife, vitaminreiche Frucht. 25. Eine Art östlicher Kampfkunst. 26. Eine Art Wassergymnastik.

Senkrecht

2. Vollständiger Verzicht auf Nahrung für eine bestimmte Zeit. 4. Der Prozess der Entgiftung des Körpers. 5. Sportgerät für Cardio-Training. 6. Atemübungen zur Steigerung des Lungenvolumens. 8. Ein Spezialist für gesunde Ernährung. 9. Laufen in moderatem Tempo für die Herzgesundheit. 12. Aktive Erholung in der Natur. 15. Zeit, die für eine Mahlzeit vorgesehen ist. 18. Eine kaliumreiche Frucht. 20. Das Verhältnis von Größe zu Gewicht. 22. Ein Zuckerersatz in gesunder Ernährung. 23. Ein pflanzlicher Fleischersatz aus Soja.

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:
15. November 2026**

Erscheinungstermin der nächsten Ausgabe ist Dezember 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.

