



## Inhalt

<b>Aktuelles</b> .....	1
Förderprojekt „Gesunde Chancen für Kinder und Familien“ .....	1
Projekt „Ostalb bewegt Kinder“ .....	2
Projekt „Hitzeservice statt Hitzestress – was brauchen Kommunen?“ .....	3
Herz-Kreislaufkrankungen vorbeugen: App tala-med Cardio .....	4
<b>Neues aus der Gesundheitsberichterstattung</b> .....	4
Gesundheitsbarometer Baden-Württemberg .....	4
Studie widerlegt Empfehlung von 10.000 Schritten am Tag .....	5
<b>Veranstaltungen/Tagungen/Vorträge</b> .....	5
Rückblick auf die Kommunale Gesundheitskonferenz .....	5
Rückblick auf den Fachtag ME/CFS der Selbsthilfegruppe Ostwürttemberg .....	6
<b>Verschiedenes</b> .....	7
Informationen zum Masernschutzgesetz .....	7
<b>Gesundheitstipp</b> .....	8
Sport im Winter - so bleiben Sie aktiv .....	8
So trainieren wir unser Gehirn – Teil 8 .....	10
Wärmende Gerichte in der Weihnachtszeit .....	11
<b>Hinweise</b> .....	12

## Aktuelles

### Förderprojekt „Gesunde Chancen für Kinder und Familien“

#### Zweiter Fachtag „Gesunde Chancen für Kinder und Familien“

Beim Fachtag „Gesunde Chancen für Kinder und Familien“, der am 13. November im Mutlanger Forum stattfand, wurde über verschiedene Unterstützungs-, Freizeit- und Beratungsangebote für Kinder und Familien im Ostalbkreis informiert. Etwa 50 Personen nahmen an der Veranstaltung teil und lauschten den Impulsvorträgen unterschiedlicher Referentinnen. Anschließend fand der „Markt der Möglichkeiten“ statt, auf dem sich zahlreiche Angebote im Bereich Beratung, Unterstützung und Freizeit vorstellten. Vertreten waren dabei die a.l.s.o. Schwäbisch Gmünd, der Kinderschutzbund Aalen, die Kinderstiftung Knalltüte, das Jobcenter des Landratsamtes Ostalbkreis, das Kreativ- und Bildungszentrum KAPS Schwäbisch Gmünd, die Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychosomatik und -psychotherapie der Kliniken Ostalb, das Projekt BeKi - Bewusste Kinderernährung, das Paletti Kulturcafé Schwäbisch Gmünd sowie das Projekt mogly 2.0 der Aktion Jugendberufshilfe in Ostwürttemberg.



#### Kriterienbasierte Anschubförderungen von Maßnahmen und Projekten in den Handlungsfeldern Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit

In den verschiedenen Handlungsfeldern konnten erneut mehrere Anschubförderungen vergeben werden. Bei den Projekten handelt es sich um niederschwellige und partizipative Kochkurse für armutsgefährdete und von Armut betroffene Kinder sowie deren Familien, aber auch um einen Yogakurs für geflüchtete Kinder, der von der VHS Schwäbisch Gmünd durchgeführt wird. Im Bereich der seelischen Gesundheit wurde eine Anschubförderung für ein Selbstfürsorge-Projekt der Canisius Kinder- und Jugendhilfe im Kreativ- und Bildungszentrum KAPS Schwäbisch Gmünd vergeben.

#### Arbeitsgruppen des Netzwerks

Innerhalb des Netzwerkes wurden verschiedene Arbeitsgruppen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten (z.B. „Austausch mit der Politik“ oder „Schulungsreihe für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren“) gebildet, die im weiteren Projektverlauf gemeinsam gesundheitsförderliche Maßnahmen und Präventionsangebote für Kinder mit Migrationshintergrund oder alleinerziehenden Elternteilen auf den Weg bringen.

Falls Sie an einer Mitarbeit im Präventionsnetzwerk gegen Kinderarmut interessiert sind, können Sie sich sehr gerne an Frau Katrin Barth ([katrin.barth@ostalbkreis.de](mailto:katrin.barth@ostalbkreis.de), Tel. 07361 503 2056) wenden.



**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“

### 2. Kongress Bewegungsförderung im Kindergarten

Am Samstag, den 24. Juni fand in Waldstetten bei sonnigem Wetter der 2. Kongress „Bewegungsförderung im Kindergarten“ statt, der erneut auf großes Interesse stieß. 90 Erzieherinnen und Erzieher aus dem Ostalbkreis erlernten in verschiedenen Workshops, wie sie mehr Bewegung in den Kindergartenalltag einbringen können. Landrat Dr. Bläse freute sich über die rege Teilnahme und betonte in seiner Begrüßung die Relevanz von sportlicher Aktivität für ein gesundes Aufwachsen.



Zu Beginn des Kongresses referierte der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Klaus Bös vom Karlsruher Institut für Technologie über die motorische Entwicklung von Kindern und den positiven Einfluss von Sport und Bewegung. Außerdem präsentierte er die neuesten Ergebnisse des Fitnessbarometers, die einen besorgniserregenden Einbruch der Ausdauer und Schnelligkeit der Kinder in Baden-Württemberg erkennen lassen, welcher auf die Corona-Pandemie zurückzuführen ist. Im Anschluss an das Impulsreferat teilten sich die Erzieherinnen und Erzieher auf 20 verschiedene praxisorientierte Workshops auf, die in der Stufenhalle und der Schwarzhorn-Sporthalle stattfanden. Die erfahrenen Referenten behandelten bspw. die Themen Erlebnispädagogik, bewegtes Lernen, Wahrnehmung und Balancieren und vermittelten, wie Bewegungsstunden spielerisch und mit viel Freude durchgeführt werden können.



Bilder: 2. Kongress Bewegungsförderung im Kindergarten

### Startschuss für den Bewegungspass im Ostalbkreis

Das Gesundheitsamt des Ostalbkreises bietet mit dem „Bewegungspass“ ein neues Programm zur Bewegungsförderung in Kindergärten an. Erzieherinnen und Erzieher haben die Möglichkeit, kostenlos an einer eintägigen Schulung teilzunehmen und sich so für die Umsetzung des Programms zu zertifizieren. Ziel ist es, dass die Kinder bis zum Schuleintritt spielerisch die wichtigsten motorischen Grundfertigkeiten erlernen.



Die Bewegungsaufgaben sind dabei verschiedenen Tieren zugeordnet. So lernen die Kinder etwa wie ein Känguru zu springen oder wie ein Eichhörnchen zu balancieren. Im Bewegungspass, den jedes Kind erhält, wird dann für jede erfolgreich gemeisterte Fertigkeit ein Aufkleber eingeklebt, wodurch der motorische Entwicklungsstand der Kinder dokumentiert wird.

Die Kindergärten erhalten außerdem eine Grundausstattung an Sportgeräten, wie z.B. eine Bewegungsleiter, Bälle und Hütchen, sowie eine umfassende Sammlung an Spieleideen, mit denen die Fertigkeiten geübt werden können. Landrat Dr. Bläse zeigte sich erfreut, als er bei der Auftaktveranstaltung des Bewegungspasses den ersten teilnehmenden Erzieherinnen und Erziehern die Materialien übergeben durfte. Die 22 pädagogischen Fachkräfte konnten bei der anschließenden praxisorientierten Schulung in der Schönbrunnenhalle in Essingen selbst die verschiedenen Übungen ausprobieren.

Der „Bewegungspass“ wurde von Sportwissenschaftlern des Amts für Sport und Bewegung der Landeshauptstadt Stuttgart entwickelt. Finanziell gefördert wird das Programm von der AOK Ostwürttemberg über das sogenannte Präventionsgesetz. Auch der Turngau Ostwürttemberg und der Sportkreis Ostalb unterstützen das Vorhaben. Ziel ist es, in der Projektlaufzeit von vorerst vier Jahren 120 Kindergärten für die Umsetzung des Bewegungspasses zu gewinnen und so ein gesundes Aufwachsen der Kinder im Ostalbkreis zu fördern. Durch den niedrigschwelligen Ansatz des Programms, mit dem Kinder aller Gesellschaftsschichten erreicht werden, soll außerdem ein Beitrag zur Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit geleistet werden.



Bild: Auftaktveranstaltung des Projekts „Bewegungspass im Ostalbkreis“

### Projekt „Hitzeservice statt Hitzestress – was brauchen Kommunen?“

Die [Homepage „www.hitzeservice.de“](https://www.hitzeservice.de) ist online gegangen. Sie gibt kommunalen Entscheidungsträgerinnen und -trägern ein praxisnahes Werkzeug, um eigene Hitzeschutzmaßnahmen umzusetzen. Auf der Homepage sind beispielsweise Fakten und Grundlagen zum Thema Hitze, Hitzeaktionspläne und Handlungsmöglichkeiten zum Schutz der Bevölkerung vor Hitze und UV-Strahlung zu finden.



Weitere Informationen erhalten Sie unter: <https://hitzeservice.de/>

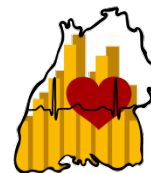
## Herz-Kreislaufkrankungen vorbeugen: App tala-med Cardio

Das Institut für Allgemeinmedizin am Universitätsklinikum Freiburg hat die **App tala-med Cardio** entwickelt und veröffentlicht. Diese dient zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und steht ab sofort in den sechs Sprachen Deutsch, Englisch, Türkisch, Arabisch, Ukrainisch und Russisch zur Verfügung. Sie kann in den App Stores heruntergeladen und kostenfrei benutzt werden. Für die Nutzerinnen und Nutzer stehen die Module „Ernährung“, „Bewegung“ und „Rauchfrei“ bereit, mit denen eine Lebensstil-Verbesserung durch Informationen, Tipps und Übungsvideos angeregt werden soll.

Weitere Infos finden Sie hier: <https://tala-med.com/>

## Neues aus der Gesundheitsberichterstattung

### Gesundheitsbarometer Baden-Württemberg



**Gesundheitsatlas  
Baden-Württemberg**

Das Gesundheitsbarometer, das vom Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg zur Verfügung gestellt wird, gibt einen Überblick über wichtige **Gesundheitsindikatoren**. Dabei werden aktuelle Daten und konkrete Zahlen zu chronischen und nicht übertragbaren Krankheiten in den neun Stadt- und 35 Landkreisen in Baden-Württemberg aufgeführt. Beispiele für chronische Erkrankungen, die im Gesundheitsbarometer aufgeführt werden, sind Herz-Kreislaufkrankungen, Schlaganfall, Bluthochdruck oder Diabetes mellitus. Mittels einer farblichen Markierung kann auf den ersten Blick festgestellt werden, ob der jeweilige Kreiswert besser oder schlechter als der Landesdurchschnitt ist. Diese Daten sind vor allem für die Weiterentwicklung der regionalen Gesundheitsversorgung wichtig.

Betrachtet man die verschiedenen Krankheitsbilder, fällt auf, dass sich die Daten der Landkreise in Baden-Württemberg voneinander unterscheiden. Hier spielt z.B. das Alter der Bewohnerinnen und Bewohner eine wichtige Rolle, da ältere Personen häufiger Erkrankungen aufweisen, als junge Personen. Verglichen mit dem Landesdurchschnitt liegt der Ostalbkreis mit einer Adipositas-Prävalenz von 18,1 % über dem Landeswert (15,1 %). Jedoch schneidet der Ostalbkreis bei der Prävalenz von Bluthochdruck mit 25,5 % besser ab (Landeswert: 26,4 %).

Das Gesundheitsbarometer wird auch für die Kinder- und Jugendgesundheit bereitgestellt, allerdings wird dieses momentan überarbeitet.

Zum Gesundheitsbarometer gelangen Sie unter folgendem Link: <https://www.gesundheitsatlas-bw.de/gesundheitsbarometer/>

Quelle: Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg (2023). *Gesundheitsbarometer*. Verfügbar unter [www.gesundheitsatlas-bw.de/gesundheitsbarometer/](http://www.gesundheitsatlas-bw.de/gesundheitsbarometer/) (20.11.2023)

## Studie widerlegt Empfehlung von 10.000 Schritten am Tag

Um gesund zu bleiben, sollte man 10.000 Schritte am Tag gehen - so eine allgemeine Annahme. In der Wissenschaft gab es bereits Zweifel daran. Jetzt belegt eine Metaanalyse, dass auch kürzere Spaziergänge hilfreich sein können.

Es ist bereits bekannt, dass einfaches Spaziergehen die Durchblutung verbessern, den Stoffwechsel trainieren oder das Immunsystem stärken kann. Eine Studie belegt nun, dass auch schon **4.000 Schritte am Tag** ausreichen, um das Risiko eines frühen Todes zu verringern. Auch bei 2.300 Schritten am Tag kann bereits das Risiko, an einer Herz-Kreislauferkrankung zu sterben, verringert werden.

Die Forschenden werteten 17 Studien aus verschiedenen Regionen der Welt aus. Dabei wurden Daten von fast 227.000 Menschen berücksichtigt. **Grundsätzlich kann aber gesagt werden: Je mehr man geht, desto besser!**

Quellen:

ARD aktuell (2023). *4.000 Schritte am Tag reichen aus*. Verfügbar unter <https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/analyse-schritte-100.html> (20.11.2023)

Banach, M. et al. (2023). The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis. *European Journal of Preventive Cardiology*, 1-11. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwad229>

## Veranstaltungen/Tagungen/Vorträge

### Rückblick auf die Kommunale Gesundheitskonferenz

Bei der diesjährigen Kommunalen Gesundheitskonferenz im Ostalbkreis, die am 11. Oktober im Berufsschulzentrum in Aalen stattfand, wurde über die Krankheitsbilder **Übergewicht und Adipositas** informiert. Etwa 90 Personen lauschten den Vorträgen der Expertinnen und Experten.

Im ersten Vortrag des Abends führte Dr. Hans-Georg Schreiner, leitender Arzt in der Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin am Ostalb-Klinikum Aalen, ins Thema ein. Er erklärte, dass Adipositas der Begriff für starkes Übergewicht ist und anhand des Body-Mass-Index, also dem Verhältnis von Körpergewicht zur Körpergröße, definiert wird. Übergewicht entstehe dann, wenn dem Körper durch Ernährung mehr Energie zugeführt, als durch Bewegung wieder verbraucht wird. Dr. Schreiner berichtete, dass in Deutschland etwa 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen übergewichtig und etwa 6 Prozent adipös sind.

Prof. Dr. Petra Lührmann, die als Ernährungswissenschaftlerin an der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd tätig ist, informierte in ihrem Vortrag über die Bedeutung der Ernährung bei der Prävention von Übergewicht. Problematisch sei in unserer modernen Konsumgesellschaft v.a. das umfangreiche Angebot hochverarbeiteter Lebensmittel, die ständig verfügbar sind. Sie empfiehlt, sich an den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu orientieren und reichlich pflanzliche Lebensmittel, wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukte zu verzehren.

Prof. Dr. Marco Siech, der das Adipositas-Zentrum am Ostalb-Klinikum Aalen leitet, stellte in seinem Vortrag verschiedene chirurgische Eingriffe vor, die bei stark adipösen Patientinnen und Patienten durchgeführt werden können. Dazu zählen z.B. die Schlauchmagen-Operation oder der Magenbypass, die aber immer erst dann zum Einsatz kommen, wenn eine konservative Therapie ohne Erfolg blieb.

Ein Programm, das aktuell in ganz Baden-Württemberg zur Prävention und Therapie von Adipositas bei Kindern und Jugendlichen durchgeführt wird, präsentierten Dr. Rebecca Erschens und Anne Herschbach vom Universitätsklinikum Tübingen. Bei „STARKIDS“ werden betroffene Familien ein Jahr lang von Kinderarztpraxen bei der Entwicklung eines gesunden Lebensstils unterstützt. Zum Schluss stellte Leonie Schönsee vom Gesundheitsamt die Initiative „Ostalb bewegt Kinder“ vor, im Rahmen derer die Bewegung und die Gesundheit von Kindergartenkindern gefördert werden sollen.



Bild: Kommunale Gesundheitskonferenz 2023

---

### Rückblick auf den Fachtag ME/CFS der Selbsthilfegruppe Ostwürttemberg

Am 21. Oktober fand der erste Fachtag zum **Chronischen Fatigue-Syndrom und Long-Covid** der Selbsthilfe ME/CFS Ostwürttemberg im Aalener Berufsschulzentrum statt. Symptome des chronischen Fatigue-Syndroms sind beispielsweise Erschöpfungszustände, Schmerzen, Kreislaufbeschwerden oder auch Schlaf- und Konzentrationsstörungen.

Das Ziel des Fachtages war es, das **Bewusstsein für ME/CFS und Post-Covid in der Öffentlichkeit zu stärken** und einen ersten Schritt zur Verbesserung der Gesundheitsversorgungsstrukturen für das Krankheitsbild zu machen. So fanden unterschiedliche Vorträge von Expertinnen und Experten statt. Zudem gab es eine Diskussionsrunde, an der auch Betroffene und deren Angehörige zu Wort kommen konnten. Insgesamt nahmen 150 Personen am Fachtag teil.



Bild: Podiumsdiskussion beim Fachtag ME/CFS und Long-Covid

## Verschiedenes

### Informationen zum Masernschutzgesetz

Das Gesetz zur Verhütung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten beim Menschen (Infektionsschutzgesetz - IfSG) § 20 Schutzimpfungen und andere Maßnahmen der spezifischen Prophylaxe, auch **Masernschutzgesetz** genannt, trat am **1. März 2020** in Kraft. Insbesondere Kinder sollen durch dieses Gesetz besser vor Masern geschützt werden.

Bekanntlich gehören Masern zu den **ansteckendsten Infektionskrankheiten** und sind daher keinesfalls eine harmlose Erkrankung. Es handelt sich um eine durch Viren ausgelöste Erkrankung, die weltweit vorkommt. Vor allem bei **Kindern unter fünf Jahren** und **Erwachsenen** können Masern zu schweren Komplikationen führen. Zudem haben Studien gezeigt, dass erkrankte Kinder durch die Maserninfektion eine Schwächung des Immunsystems erleiden und dadurch in den Folgejahren nach der Masernerkrankung anfälliger für andere Krankheitserreger sind. Daher schützt eine Masernimpfung nicht nur gegen Masernviren, sondern auch vor dem Auftreten oder schweren Verläufen anderer Infektionskrankheiten. In sehr seltenen Fällen kann eine unheilbare Spätfolge aufgrund einer Masernerkrankung auftreten, die subakute sklerosierende Panenzephalitis (SSPE). Diese Spätkomplikation beginnt mit psychischen und intellektuellen Veränderungen gefolgt von neurologischen Störungen und Ausfällen bis hin zum Verlust aller zerebralen Funktionen. Auch in den Industrieländern treten Todesfälle aufgrund von Masernerkrankungen auf - für das Jahr 2022 geht die WHO von 136.000 Todesfällen weltweit aus. Andererseits konnten allein zwischen 2000 und 2015 geschätzte 20,3 Millionen Todesfälle durch die Masernimpfung verhindert werden.

Immer wieder kommt es in Deutschland zu zeitlich begrenzten regionalen bis bundesweiten Ausbrüchen mit zum Teil längeren Infektionsketten. Dabei ist davon auszugehen, dass die Zahl der tatsächlichen Erkrankungen unterschätzt wird, da ein Teil der Erkrankten vermutlich nicht vom Arzt behandelt oder erkannt wird. Etwa 20 % der pro Jahr übermittelten Masernfälle treten in den Altersgruppen der 2-9-Jährigen auf. Dies zeigt, dass es gilt, **besondere Personengruppen** (Säuglinge, ungeimpfte Schwangere, immungeschwächte Personen, Kinder unter 5 Jahren) vor der Erkrankung und schweren Spätfolgen **zu schützen**.

Die Fallzahlen in Deutschland steigen nach den Pandemie-Jahren wieder an. Impflücken bestehen vor allem bei Säuglingen und Kleinkindern, da häufig nicht nach STIKO-Empfehlung ab dem 11. Lebensmonat mit dem Impfschema begonnen wird, sowie bei Jugendlichen und (jüngeren) Erwachsenen, die in ihrer Kindheit nicht oder nicht vollständig geimpft worden sind.

Das Gesetz sieht daher vor, dass **alle Kinder ab einem Jahr bei der Aufnahme in die Kindertagesstätte eine Impfung und ab Vollendung des zweiten Lebensjahres zwei Impfungen vorweisen müssen**. Dies gilt auch für Schulkinder, sofern der Anteil an Minderjährigen an der Schule überwiegt. Zudem müssen nach 1970 geborene Personen, die in Gemeinschaftseinrichtungen oder medizinischen Einrichtungen tätig sind, ebenfalls einen Schutz gegen Masern nachweisen. Das Gesetz umfasst außerdem Untergebrachte und Tätige in Gemeinschaftsunterkünften, in welchen vorwiegend Asylbewerber und Geflüchtete untergebracht werden, sowie Betreute in Kinderheimen.



Für Personen, die zum 1. März 2020 bereits in den betroffenen Einrichtungen betreut wurden oder tätig waren, gab es eine Übergangsfrist für die Vorlage eines Nachweises. Diese Frist, in der spätestens der Nachweis erbracht werden musste, endete am 31. Juli 2022.

Verantwortlich für die Überprüfung der vorgelegten Nachweise sind die Träger oder Einrichtungsleitungen. Gesetzlich sind die Verantwortlichen verpflichtet, bei Nichtvorlage oder bei Zweifeln an einem vorgelegten Nachweis, das zuständige Gesundheitsamt unverzüglich zu informieren. Besonders wichtig ist die Prüfung von Bescheinigungen über Kontraindikationen. Daher wird bei Fragen bezüglich der Umsetzung des Gesetzes, Problemen oder zweifelhaften Nachweisen empfohlen den Geschäftsbereich Gesundheit zu kontaktieren.

Weitere Informationen, vor allem bezüglich der Umsetzung des Gesetzes, sind auf [www.masernschutz.de](http://www.masernschutz.de) zu finden.

Quellen:

Minta et al. (2023). Progress Toward Measles Elimination. Verfügbar unter [https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/72/wr/mm7246a3.htm?s\\_cid=mm7246a3\\_w](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/72/wr/mm7246a3.htm?s_cid=mm7246a3_w) (11.12.2023)

Paul-Ehrlich-Institut (2017). Bulletin zur Arzneimittelsicherheit. Verfügbar unter [https://www.pei.de/Shared-Docs/Downloads/DE/newsroom/bulletin-arzneimittelsicherheit/2017/1-2017.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=4](https://www.pei.de/Shared-Docs/Downloads/DE/newsroom/bulletin-arzneimittelsicherheit/2017/1-2017.pdf?__blob=publicationFile&v=4) (11.12.2023)

Paul-Ehrlich-Institut (2019). Maserninfektion löscht Immungedächtnis - Masernimpfung schützt. Verfügbar unter <https://www.pei.de/DE/newsroom/pm/jahr/2019/20-maserninfektion-loescht-immungedaechtnis-masernimpfung-schuetzt.html#:~:text=Schon%20lange%20ist%20bekannt%2C%20dass,Erkrankten%20gegen%C3%BCber%20anderen%20Krankheitserregern%20schw%C3%A4cht> (11.12.2023)

Robert-Koch-Institut (2021). Masern. Verfügbar unter [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber\\_Masern.html](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber_Masern.html) (11.12.2023)

## Gesundheitstipp

### Sport im Winter - so bleiben Sie aktiv

Abends wird es früher dunkel, draußen ist es oft regnerisch und kalt. Vielen Menschen fällt es schwer, bei schlechtem Wetter Sport zu machen. Regelmäßige Bewegung ist jedoch wichtig für unsere Gesundheit. Und auch im Winter kann Sport viel Spaß machen. Außerdem kann Sport unser Immunsystem stärken, was besonders im Winter, während der Erkältungszeit, von Vorteil ist. Zusätzlich helfen uns Sport und Bewegung den Kopf frei zu bekommen und vom stressigen Alltag abzuschalten.

#### Tipps, um draußen im Winter Sport zu machen:

Um im Winter Sport zu machen, sollte die **richtige Kleidung** für die jeweilige Sportart gewählt werden. Außerdem ist es sinnvoll, Funktionskleidung zu benutzen. Diese speichert keine Feuchtigkeit und schützt somit vor Kälte. Zudem sind mehrere Lagen Kleidung, auch „Zwiebelprinzip“ genannt, sinnvoll. Die Hände, Füße und der Kopf sollten gut gegen die Kälte geschützt sein. Um auch bei Dunkelheit sicher unterwegs zu sein, eignen sich Reflektoren an der Kleidung. Bei Kälte sollte außerdem durch die **Nase geatmet** werden. Bei sehr kalten Temperaturen ist es sinnvoll, ein Tuch vor dem Gesicht zu verwenden.

Wichtig ist außerdem, sich an die **Gegebenheiten** im Winter anzupassen. Wenn die Wege rutschig oder glatt sind, sollte kein Sport im Freien erzwungen werden, da eine hohe Verletzungsgefahr besteht. Bei Wintersport im Schnee sollte außerdem die **UV-Strahlung** beachtet werden, die im Schnee und in den Bergen besonders intensiv ist. Deshalb müssen Haut und Augen vor der Sonne geschützt werden. Auch im Winter kann ein Sonnenbrand entstehen!

Sollte es Ihnen im Winter trotzdem zu kalt sein, dann finden Sie hier Tipps für Indoor-Sport im Winter:

- **Klettern oder Bouldern:** Unabhängig von den Temperaturen kann in Kletter- oder Boulderhallen Sport gemacht werden. Dies ist auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.
- **Kurse im Fitnessstudio**
- **Schwimmen**
- **Apps oder Videos für zu Hause:** Beispielsweise ein Tanz Workout, zu finden unter <https://youtu.be/CXbwzXHqVqU>
- **Yogastudio:** Um zu entspannen, zur Ruhe zu kommen, sich aber trotzdem zu bewegen, empfiehlt es sich, Yoga zu praktizieren

Quelle: AOK (2023). *Sport im Winter: So bleibst du aktiv*. Verfügbar unter [www.vigozone.de/sport-im-winter/](http://www.vigozone.de/sport-im-winter/) (20.11.2023)



## So trainieren wir unser Gehirn – Teil 8



### Knobelaufgaben:

1) Vor 2 Tagen war Maria 17 Jahre alt, nächstes Jahr wird sie 20 Jahre alt. Wie kann das sein?

2) Bei diesem Rätsel müssen Sie etwas um die Ecke denken, es gibt aber eine sehr logische Erklärung.

Gegeben sind 9 kleine Kugeln und eine große Kugel, gedacht in einer Reihe. Die kleinste Kugel braucht bei dieser Aufgabe nicht berücksichtigt werden.

Neben der blauen Kugel ist eine rote Kugel.

Eine andere Kugel ist fast genauso groß, wie die blaue Kugel, liegt jedoch nicht neben der roten Kugel. Neben der größten Kugel liegt die kleinste Kugel.

**Frage:** Welche Farbe hat die größte Kugel?

## Wärmende Gerichte in der Weihnachtszeit

### Rote Linsensuppe

Langsam wird es kälter, die Tage werden kürzer und die Weihnachtsstimmung macht sich breit. Wie wäre es mit einer gesunden und wärmenden Suppe aus roten Linsen?

#### Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Zwiebel
- 175 g rote Linsen
- 3 TL Chilipulver
- 2 TL Kurkuma
- 600 ml Gemüsebrühe
- Sonnenblumenöl
- Salz

#### Zubereitung:

Zuerst die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Dann die Zwiebeln im Sonnenblumenöl glasig anschwitzen. Rote Linsen, Tomaten und Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Suppe circa 20 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss mit Salz, Chilipulver und Kurkuma abschmecken.

Quelle: Chefkoch (2023). *Rote-Linsen-Kokossuppe*. Verfügbar unter <https://www.chefkoch.de/rezepte/1718481280523737/Rote-Linsen-Kokos-Suppe.html> (20.11.2023)

## 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:  
31. März 2024**

**Erscheinungstermin der nächsten Ausgabe ist April 2024**

### 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](http://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 Knobelaufgaben:

1) Maria feierte am 31. Dezember ihren 18. Geburtstag. Entsprechend ist „heute“ der 1. Januar. Am Ende des Jahres wird sie 19 Jahre alt und somit nächstes Jahr 20.

Quelle: Geniale Tricks (2023). *10 knifflige Rätsel und Knobelaufgaben*. Verfügbar unter [www.genialetricks.de/10-knifflige-raetsel-und-knobelaufgaben/63741678661719/](http://www.genialetricks.de/10-knifflige-raetsel-und-knobelaufgaben/63741678661719/)

2) Bei den Kugeln handelt es sich um unsere Sonne und die 8 (bzw. mit Pluto ehemals 9) Planeten. Die gelbe Sonne ist mit Abstand am größten, die gesuchte Farbe ist also: **gelb!**



Quelle: andinet (2022). *Rätsel: Die Farbe der größten Kugel bestimmen*. Verfügbar unter [www.andinet.de/raetsel/knobelaufgaben/kugeln\\_welche\\_farbe.html](http://www.andinet.de/raetsel/knobelaufgaben/kugeln_welche_farbe.html)