# NEWSLETTER 01/2013

## „Gesunder Landkreis – Runde Tische zur regionalen Gesundheitsförderung"

23.05.2013

Sehr geehrte Damen und Herren,
Liebe Kooperationspartner,

das Modellprojekt „Gesund.Leben.Bayern…in Ochsenfurt" läuft mittlerweile seit über fünf Monaten. In dieser Zeit ist einiges passiert: die Projektvorstellung in den Ochsenfurter Einrichtungen, Schulen, Kitas und Vereinen, die Bedarfs- und Situationsanalyse zur Gesundheitsförderung in der Gemeinde, sowie die Umsetzung von ersten Maßnahmen, wie beispielsweise der von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelte „KlarSicht"- Parcours zur Nikotin- und Alkohol-Prävention im Jugendzentrum (JuZ) Ochsenfurt.
Die Umsetzung des Projektes kann nur durch eine Zusammenarbeit mit kommunalen Institutionen gelingen. Mit über 30 Kooperationspartnern, die sich für eine noch gesündere Gemeinde engagieren, erfolgt die Durchführung und Netzwerkarbeit in Ochsenfurt. Wir bedanken uns herzlich für das Interesse und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

Ansprechpartner für das Projekt im Gesundheitsamt Würzburg ist seit 1. März 2013 die Referentin für Gesundheitsförderung und Prävention, Sandra Burger (Bachelor of Science „Integrative Gesundheitsförderung").

Mit diesem und den folgenden Newslettern möchten wir über den aktuellen Stand und die geplanten Aktionen berichten, den Hintergrund des Modellprojektes aufzeigen, sowie die Netzwerkarbeit erleichtern.

v.l.: Landrat Eberhard Nuß, Referentin für Gesundheitsförderung Sandra Burger und Bürgermeister Rainer Friedrich

„Gesundheit wird von Menschen
in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen
und gelebt, dort, wo sie spielen,
lernen, arbeiten und lieben."
(Ottawa-Charta, 1986)

## 1. Projektübersicht

Die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger zu fördern und zu erhalten, sowie Gesundheits-Netzwerke in der Kommune aufzubauen ist die Aufgabe des Modellprojektes „Gesunder Landkreis - Runde Tische zur regionalen Gesundheitsförderung“.
In der bayernweiten Ausschreibung des Projektes durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit (StMUG) im letzten Jahr haben acht Standorte in Bayern, darunter auch das Gesundheitsamt Würzburg, den Zuschlag bekommen.
Für den Regierungsbezirk Unterfranken ist die Gemeinde Ochsenfurt Modellregion für das mit insgesamt 85.000 € für den Zeitraum von zwei Jahren geförderte Projekt. Voraussetzung war eine Investition von einem Euro pro Einwohner, was Ochsenfurt mit insgesamt 12.000 € umsetzt. Des Weiteren unterstützt die Techniker Krankenkasse das Modellprojekt mit 15.000 €.

Ziele des Projektes sind…

- Das Gesundheitsbewusstsein der Bürgerinnen und Bürger Ochsenfurts zu stärken
- Die Kooperationspartner noch besser zu vernetzen
- Neue gesundheitsförderliche Angebote zu schaffen
- Hilfen zur Verhaltens- und Verhältnisänderung zu geben
- Gesundheitsförderung strukturell in Ochsenfurt zu etablieren

Mit den Ergebnissen aus der Evaluation der Modellprojekte in den sieben Standorten wird ein Leitfaden erstellt, der für andere Gemeinden in Bayern ein Wegweiser für eine erfolgreiche Implementierung kommunaler Gesundheitsförderung darstellen soll.

Diese acht Gesundheitsämter aus sechs Regierungsbezirken führen das Modellprojekt durch

| Regierungsbezirk | Landkreis |
|---|---|
| Oberfranken | LRA Bamberg<br>LRA Coburg |
| Mittelfranken | LRA Erlangen-Höchstadt<br>LRA Ansbach |
| Unterfranken | LRA Würzburg |
| Niederbayern | LRA Passau |
| Oberbayern | LRA Weilheim-Schongau |
| Schwaben | LRA Dillingen |

## 2. Vorgehensweise

In einer ersten Phase wurde von Dezember 2012 bis März 2013 in Ochsenfurt eine Bestands- und Bedarfsanalyse durchgeführt, in welcher Kindergärten, Schulen, Vereine und Sozialeinrichtungen befragt wurden und diese Vorschläge und Anregungen geben konnten, wie für sie eine gesunde Gemeinde aussehen soll.

Ab März wurden die gesammelten Vorschläge und Anregungen in der zweiten Phase ausgewertet und auf ihre Durchführbarkeit geprüft; darauf folgt die Planung und schrittweise Umsetzung der einzelnen Maßnahmen.

In der dritten Phase werden wiederum die bestehenden und neu gebildeten Netzwerke gestärkt und die Nachhaltigkeit der durchgeführten Aktionen verstärkt.
Die Evaluation des Projektes, also die Überprüfung der Maßnahmen auf ihre Wirksamkeit, wird von der Hochschule Coburg übernommen. Ziel dabei ist es, einen Leitfaden für die Umsetzung von Projekten in der kommunalen Gesundheitsförderung zu entwickeln.

Neben der Durchführung einzelner Maßnahmen in den verschiedenen Einrichtungen ist das Ziel des Projektes einen Runden Tisch „Gesundheit“ in Ochsenfurt zu etablieren. Hierfür ist vorgesehen im Herbst 2013 einen Ersten Runden Tisch mit allen Kooperationspartnern, sowie ein Bürgerforum „Gesundheit“ zu errichten. Aus diesen sollen sich Themen für Arbeitskreise zu spezifischen Gesundheitsthemen ergeben, wie z.B. „Gesund Aufwachsen in Ochsenfurt“.

### 3. Kooperationspartner

## 4. Gesundheitswissenschaftlicher Hintergrund: Gesundheit, Gesundheitsförderung

Als Grundlage des Projektes dient das **positive Verständnis** von Gesundheit, das in der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) folgendermaßen beschrieben wird:

„Gesundheit ist der Zustand des völligen **körperlichen**,
**geistigen** und **sozialen** Wohlbefindens und nicht
nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen“
(WHO, 1948)

Gesundheitsförderung ist ein Prozess, der Menschen befähigen soll, mehr Kontrolle über ihre Gesundheit zu erlangen und sie so zu verbessern.

Grundlegend ist dabei die **salutogenetische** Sichtweise, das heißt die Frage, wo und wie Gesundheit hergestellt wird und welche Ressourcen und Bewältigungsstrategien der Mensch hat.

| Gesundheitsbelastungen sind z.B. | Gesundheitliche Ressourcen sind z.B. |
|---|---|
| • chemische, physikalische und biologische Belastungen<br>• belastender Stress<br>• körperliche und seelische Überlastungen<br>• geringe Verhaltensspielräume<br>• schlechte Ernährung<br>• Rauchen<br>• Bewegungsmangel<br>• soziale Isolation | • Selbstbewusstsein<br>• Kompetenzen<br>• Information<br>• Bildung<br>• Handlungswissen<br>• Einkommen<br>• angemessene Partizipation<br>• Verhaltensspielräume<br>• Unterstützung durch soziale Netze<br>• Erholung |

Die Ziele der Gesundheitsförderung wurden erstmals in der **Ottawa-Charta** der WHO 1986 in fünf Aktionsstrategien zusammengefasst:

- Schaffung gesundheitsförderlicher Lebens- und Arbeitswelten
- Befähigung zu gesundheitsförderlichem Handeln
- Stärkung entsprechender Gemeinschaftsinitiativen
- Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Gesamtpolitik
- Neuorganisation der Gesundheitsdienste

(Quelle: www.leitbegriffe.bzga.de)

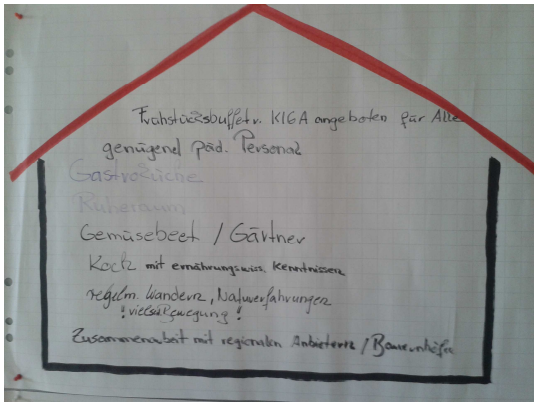
**5. Durchgeführte Maßnahmen**

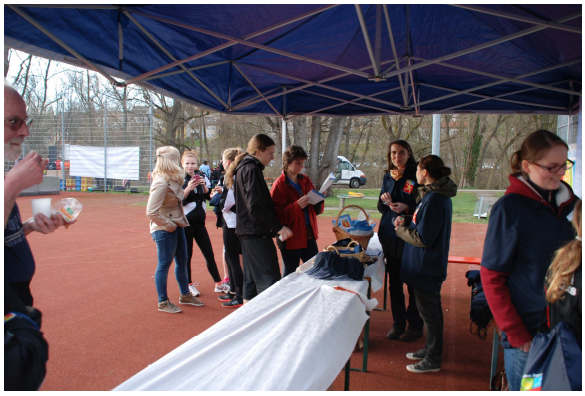
19. März — Workshop mit Kita-Leiterinnen: Wie sieht die ideale, gesunde Kita aus? Was gibt es bereits? Wo liegt der Bedarf?

12. April: „G´SUND LAUFEN“: Gesundheitslauf im Rahmen der Aktionswoche „Aktiv gegen Krebs“ in Kooperation mit dem TV Ochsenfurt und der AOK Bayern

26. April: „Klarsicht“: Mitmach – Parcours zum Thema Tabak und Alkohol im Jugendzentrum Ochsenfurt

16. Mai: Elternabend in der Kita Hopferstadt zum Thema „gesunde Ernährung“ in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Netzwerk „junge Eltern/Familien“





**6. Geplante Veranstaltungen**

| | |
|---|---|
| 10.-21. Juni: | Aktionswochen Gesundheit (Bewegung&Ernährung) im JuZ Ochsenfurt, in Kooperation mit dem TV Ochsenfurt und der AOK Bayern |
| 6. Juni- 25. Juli: | Bewegungsprojekt: Berufsschule meets Fitnessstudio, in Kooperation mit dem Fitness Treff Groll, Ochsenfurt |
| Schuljahr 2013/14: | Raucherentwöhnungskurs in Schulen,<br>Workshops zu Suchtprävention, Medienpädagogik und Sexualpädagogik |
| Kita-Jahr 2013/14: | Projekte zur Bewegungsförderung und Ernährung, Kneipp-Projekt, Obstbaumpflanzen in Zusammenarbeit mit dem Obst- und Gartenbauverein |
| Frühjahr 2014: | Gesundheitstag(e) in der Mittelschule in Kooperation mit den Mainfränkischen Werkstätten |

## 7. Impressionen

**„G´SUND LAUFEN“:**
**Gesundheitslauf im Rahmen der Aktionswoche „Aktiv gegen Krebs“ mit dem TVO in Ochsenfurt**

**Aktiv gegen Krebs in Ochsenfurt: „g´sund laufen“**

Auf die Plätze, fertig -- Los! heißt es am kommenden Freitag (12.4.) um 18 Uhr in Ochsenfurt, wenn im Rahmen der Aktionswoche „Aktiv gegen Krebs“ des bayerischen Gesundheitsministeriums Jung und alt, Klein und Groß beim Laufevent „G´sund laufen“ an den Start gehen. Ziel und Start sind am Sportplatz Maininsel in Ochsenfurt, die Laufstrecke führt über den Radweg am Main entlang Richtung Sommerhausen.

Organisiert vom TV Ochsenfurt, in Kooperation mit der AOK Bayern und dem Gesundheitsamt Würzburg, gibt es verschiedene Alters- und Leistungsgruppen. Für Anfänger gibt es eine Strecke mit Gehpausen und Fortgeschrittene können zwischen fünf und zehn Kilometer wählen. Auch eine Nordic-Walking-Gruppe geht an den Start und für die Kleinen gibt es eine eigene Kindergruppe. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, außerdem ist die Teilnahme kostenlos. Für das leibliche Wohl sorgt der TV Ochsenfurt, die AOK verteilt gesunden Snacks.

„Ziel ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Spaß an Bewegung zu vermitteln und gleichzeitig auf die Krebsprävention aufmerksam zu machen“ betont Sandra Burger, Referentin für Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes.
Für Fragen rund um gesunde Ernährung, Krankheitsprävention und Krebs steht die Ärztin Dr. Brigitte Janke am Informationsstand des Gesundheitsamtes zur Verfügung.
Wer Fragen an der Quizwand des Gesundheitsamtes beantwortet wird mit einem attraktiven Preis belohnt.

Elisabeth Schäfer, stellvertretende Landrätin und Schirmherrin des Gesundheitslaufes in Ochsenfurt macht kräftig Werbung: „Der Ochsenfurter Lauf ist eine gute Trainingsmöglichkeit für den Würzburger Residenzlauf am 28. April.“

(Pressemitteilung des Gesundheitsamtes vom 8.04.2013)

**Ganz nüchtern den Vollrausch erleben**

Klar Sicht? - Mitmach-Parcours im BRK-Jugendzentrum
im Rahmen des Modellprojektes „Gesund.Leben.Bayern“ in Ochsenfurt

OCHSENFURT. Habe ich „Klar Sicht?“ bei Alkohol und Tabak, fragte sich der ein oder andere Jugendliche im Jugendzentrum Ochsenfurt. Rund 20 Jugendliche ab zwölf Jahren probierten an diesem Abend den „KlarSicht“-Mitmach-Parcours der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu Alkohol, Tabak und deren Vermarktung durch die Werbung aus. Und sie konnten erleben, wie sich ein Vollrausch ganz nüchtern anfühlt.

Magdalena Schlereth, Referentin für Gesundheitsförderung am Gesundheitsamt Würzburg und Barbara Zeier, Leiterin des Jugendzentrums des Bayerischen Roten Kreuzes in Ochsenfurt, freuen sich über eine gelungene Veranstaltung: „Wir waren begeistert davon, wie viel Hintergrundwissen die Jugendlichen in diesen Bereichen mitbringen und mit welchem Engagement sie sich an den einzelnen Stationen beteiligt haben.“

Die Aktion fand im Rahmen des Modellprojektes „Gesunder Landkreis - Runde Tische zur regionalen Gesundheitsförderung“ statt, das sich auf die Fahne geschrieben hat, die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger zu fördern und zu erhalten. Außerdem sollen Gesundheits-Netzwerke in der Kommune aufgebaut werden.

Neben dieser Veranstaltung werden bald weitere Projekte in Schulen, Kindergärten und Vereinen durchgeführt, erklärt Sandra Burger, die im Gesundheitsamt Würzburg für das Modellprojekt verantwortlich ist. Und auch die Zukunft sieht sie optimistisch: „Ich bin mir sicher, dass diesem gelungenen Start ins Projekt interessante und erfolgreiche zwei Jahre folgen werden“.

(Pressemitteilung des Gesundheitsamtes vom 26.04.2013)

**Gesunde Ernährung von klein auf**

Elternabend im Rahmen des Modellprojektes „Gesund.Leben.Bayern… in Ochsenfurt“

Was isst mein Kind? Was ist in Kinder-Lebensmitteln enthalten? Und vor allem: Wie gesund sind diese? Um diese und andere Fragen rund um das Thema Ernährung bei Kindern von drei bis sechs Jahren ging es beim Elternabend in der Kindertageseinrichtung in Ochsenfurter Stadtteil Hopferstadt.

Der Abend fand in Rahmen des Ochsenfurter Gesundheitsprojektes „Gesunder Landkreis - Runde Tische zur regionalen Gesundheitsförderung“ in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk „Junge Eltern/Familien“ des Amts für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Würzburg statt. „Ziel ist es, nicht nur Kinder an eine gesunde Lebensweise heranzuführen, sondern auch Eltern dafür zu sensibilisieren. Denn Kinder können nur das essen, was daheim auf den Tisch kommt“, so Sandra Burger, Referentin für Gesundheitsförderung am Gesundheitsamt Würzburg.

Melanie Ulzheimer, Ernährungsberaterin und Referentin für das Netzwerk „Junge Eltern/Familien“ informierte in ihrem Vortrag über den Zuckergehalt verschiedener Lebensmittel wie Süßigkeiten oder Joghurts, zeigte die Ernährungspyramide und gab Ratschläge, wie eine gesunde Ernährung in der Familie umgesetzt werden kann. „Es ist nicht sinnvoll, ab heute alles auf den Kopf zu stellen. Eine gesunde Ernährung muss Schritt für Schritt gelernt und in den Alltag integriert werden“, betonte Ulzheimer. Auch wusste die Ernährungsexpertin praktische Tipps, um Kindern Obst und Gemüse schmackhaft zu machen, indem man beispielsweise püriertes Gemüse in einer Tomatensoße oder im Kartoffelpüree „versteckt“.

„Dieser Vortag war eine gelungene Ergänzung zu den Projektwochen Gesundheit bei uns im Kindergarten“, freute sich Kathrin Lindl, Leiterin des Kindergartens in Hopferstadt.

(Pressemitteilung des Gesundheitsamtes vom 22.05.2013)