



NEWSLETTER 01/2014

„Gesunder Landkreis – Runde Tische zur Regionalen Gesundheitsförderung“

15.01.2014

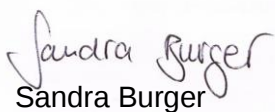
Sehr geehrte Damen und Herren,
Liebe Netzwerkpartner,

mit dem Beginn des neuen Jahres heißt es auch für das Modellprojekt „Gesunder Landkreis – Runde Tische zur Regionalen Gesundheitsförderung“ Halbzeit!

2013 ist durch viele Aktionen „wie im Flug“ vergangen. Wir können auf Highlights, wie beispielsweise die „Fit and Fun“-Wochen im BRK-Jugendzentrum Ochsenfurt, „g'sund laufen“ im Rahmen der Bayerischen Kampagne „Aktiv gegen Krebs“ oder den „KlarSicht“-Parcours in der Mittelschule und Realschule Ochsenfurt stolz zurückblicken.

DANKE - an alle Kooperationspartner, Akteure und Teilnehmer, ohne die es dazu nicht gekommen wäre!

Ich freue mich auf die weitere Zusammenarbeit und ein spannendes Jahr 2014!


Sandra Burger

Referentin für Gesundheitsförderung und Prävention
Gesundheitsamt Würzburg



„Gesundheit wird von Menschen
in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen
und gelebt, dort, wo sie spielen,
lernen, arbeiten und lieben.“

(Ottawa-Charta der WHO, 1986)



1. Neuigkeiten: Modellprojekt „Gesunder Landkreis“

Entspannungskurs an der Grundschule Ochsenfurt

Neben Bewegung und Ernährung ist Entspannung die dritte Säule der „Salutogenese“. Und bewusst Entspannen muss von Kindesbeinen an gelernt werden! Deshalb findet in der Grundschule Ochsenfurt ab Mitte Januar ein Entspannungskurs statt, bei dem die Schülerinnen und Schüler Entspannungstechniken, wie z.B. Autogenes Training ausprobieren können. Das Angebot ist Teil der „Guten Gesunden Schule“ und des Klasse 2000-Programms.

Frühstücksinitiative an der Mittelschule Ochsenfurt

Im Juli 2013 starteten die „Frühstücksinitiative“ und das Schulfruchtprogramm an der Mittelschule Ochsenfurt. Dank des Fördervereins Sternstunden e.V. und der Kinderhilfe des Bayerischen Lehrerinnen und Lehrerverbandes (BLLV) e.V., die sowohl eine Frühstückskraft als auch 1€/Schüler/Tag finanzieren, haben die Jugendlichen Gelegenheit sich vor dem Unterricht an einem reichhaltigen Buffet zu stärken. Besonderen Dank gilt auch dem Danone Werk Ochsenfurt-Goßmannsdorf und dem Rewe Markt Hoffmann in Ochsenfurt, die sich mit Joghurts und Obst beteiligten.

[Infos](#) zur Frühstücksinitiative des Sternstunden e.V.

[Infos](#) zum Schulfruchtprogramm in Bayern



PAKT

Warum hat Bewegung Einfluss auf die gesunde Entwicklung eines Kindes? Und wie können Kinder noch gezielter im Bereich Bewegung gefördert werden? Diesen Fragen stellt sich PAKT – ein Programm zur Bewegungsförderung im Kindergarten, das von der Uniklinik Würzburg entwickelt wurde. Mit einfachen Übungen und Spielgeräten sollen Kinder und deren Eltern für mehr Bewegung sensibilisiert werden. Auch die Kindergärten Hopferstadt, Goßmannsdorf und Ochsenfurt-West siedlung haben im Herbst 2013 an der zweitägigen Schulung teilgenommen.

[Infos](#) zu PAKT

FSJler im Sport

Eine einmalige und innovative Kooperation findet derzeit in Ochsenfurt statt! Mit dem „FSJler im Sport“ vom TV Ochsenfurt, der im Rahmen des Modellprojektes durch Haushaltsmittel der Stadt Ochsenfurt finanziert wird, profitieren Schulen, Kindergärten und andere Einrichtungen.

Noch bis August 2014 wird dieser Kindern und Jugendlichen Spaß und Freude an Bewegung vermitteln.



2. Gesundheitsförderung in Stadt und Landkreis Würzburg

Fachtagung „Gesund aufwachsen für alle!“

Kooperationsverbund
GESUNDHEITLICHE
CHANCENGLEICHHEIT

Am 3. Dezember 2013 fand von der Bayerischen Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit in Kooperation mit dem Aktivbüro der Stadt Würzburg und dem Gesundheitsamt Würzburg eine Fachtagung zum Thema „Gesundheitliche Chancengleichheit von Kindern und Jugendlichen“ statt. Hintergrund ist, dass insbesondere Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien einem höherem gesundheitlichen Risiko ausgesetzt sind. Ziel war es, Fachkräfte in unterschiedlichen Settings (z.B. Kita, Schule, Kommune) für das Thema zu sensibilisieren und die Akteure noch besser zu vernetzen.

Das Programm und die Dokumentation finden Sie [hier](#)

Arbeitskreis „Das Netz“

Das Netz Würzburg versteht sich als institutionsübergreifender Arbeitskreis, der sich mit aktuellen und längerfristigen Möglichkeiten der Suchtprävention befasst. Hauptziel ist, eine möglichst flächendeckende Suchtprävention für Stadt und Landkreis Würzburg zu gewährleisten.

Weitere Informationen und interessante Links finden Sie unter: www.das-netz-wuerzburg.de

Netzwerk Junge Eltern/Familien – Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Würzburg

Das Netzwerk Junge Eltern/Familien mit Kindern bis zu drei Jahren thematisiert das Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung im Alltag. Durch die Kooperationen von Partnern aus den Bereichen Ernährung und Bewegung werden verschiedene fachliche Kompetenzen gebündelt und passgenaue Angebote entwickelt. Wichtig hierbei ist die Kombination von Theorie und Praxis mit Anregungen für den Familienalltag.

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Würzburg



[Angebote](#) für Familien mit Babys bis zu 12 Monaten

[Angebote](#) für Familien mit Kindern von 1-3 Jahren

[Allgemeine Infos](#) zum Netzwerk



3. Aktionen und Veranstaltungen

- | | |
|--------------------------------|--|
| 3. Dezember | Fachtagung „Gesund aufwachsen für alle!“, Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit in Bayern |
| 31. Oktober | Apfelbaumpflanzung im Kindergarten Hohestadt in Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein |
| 24. Oktober | Dankeschön-Frühstück in der Mittelschule Ochsenfurt, Frühstücksinitiative des Sternstunden e.V./Kinderhilfe des BLLV e.V. |
| 14.-18. Oktober | Gesundheitswoche zum Thema „Mobilität“ in der Realschule Ochsenfurt |
| 20.-21. September | PAKT – Schulung für Ochsenfurter Kindergärten |
| 1. September – 31. August 2014 | Einsatz des „FSJlers im Sport“, in Kooperation mit der Stadt Ochsenfurt, TV Ochsenfurt |
| 22.-24. Juli | „KlarSicht“ – Parcours zur Tabak- und Alkoholprävention in der Realschule |
| 15.-16. Juli | „KlarSicht“ – Parcours zur Tabak- und Alkoholprävention in der Mittelschule |
| 6.-18. Juli | Bewegungsprojekt: Berufsschule meets Fitnessstudio, in Kooperation mit dem Fitness Treff, Ochsenfurt und den beruflichen Schulen Kitzingen-Ochsenfurt |
| 10.-21. Juni | „Fit and Fun Wochen“ (Bewegung&Ernährung) im JuZ Ochsenfurt, in Kooperation mit dem TV Ochsenfurt und der AOK Bayern |
| 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“ |
| 26. April | „Klarsicht“: Mitmach – Parcours zum Thema Tabak und Alkohol im Jugendzentrum |
| 12. April | „G´SUND LAUFEN“: Gesundheitslauf im Rahmen der Aktionswoche „Aktiv gegen Krebs“ in Kooperation mit dem TV Ochsenfurt und der AOK Bayern |
| 19. März | Workshop mit Kita-Leiterinnen: Wie sieht die ideale, gesunde Kita aus? Was gibt es bereits? Wo liegt der Bedarf? |

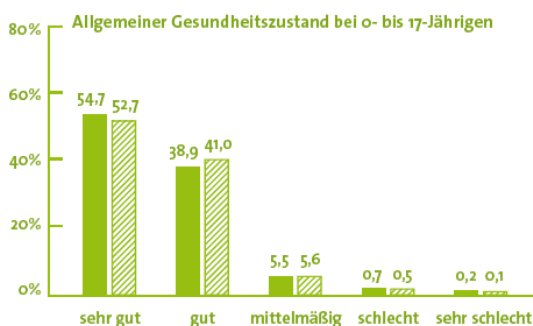


4. Hintergrundinformation: KiGGS-Studie

Wenn man gesundheitsfördernde Maßnahmen planen möchte, braucht man zuerst den Bedarf, d.h. „Zahlen, Daten und Fakten“ zur Gesundheitssituation! Hier eignet sich beispielsweise die **Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland „KiGGS“**, eine bundesweit repräsentative Untersuchung zur gesundheitlichen Lage der heranwachsenden Generation (0-17 Jahre).

www.kiggs-studie.de

Subjektive Gesundheit



Die Einschätzung des allgemeinen Gesundheitszustandes nennt man subjektive Gesundheit. Sie gibt gute **Rückschlüsse auf die physische Fitness**, das **emotionale Wohlergehen** und **soziale Aspekte**.

Demnach schätzen über **94% der Eltern die Gesundheit ihrer Kinder als sehr gut oder gut** ein. Die Selbsteinschätzung der 11-17-jährigen Jugendlichen liegt bei 88%.

Abb.1: Allgemeiner Gesundheitszustand, KiGGS, 2013

Bewegungsaktivität

Rund **78% der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren treiben in ihrer Freizeit Sport** (Kita- und Schulsport ausgenommen).

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist die **aktuelle Empfehlung täglich mindestens eine Stunde moderate Bewegung**.

Das Bewegungsverhalten ändert sich im Laufe der Jahre: Kinder zwischen 3 und 6 Jahren spielen mehr im Freien, als dass sie sportlich aktiv sind. Bei den 7-10-Jährigen sinkt die Spielaktivität während die Sportbeteiligung (vor allem im Verein) steigt.

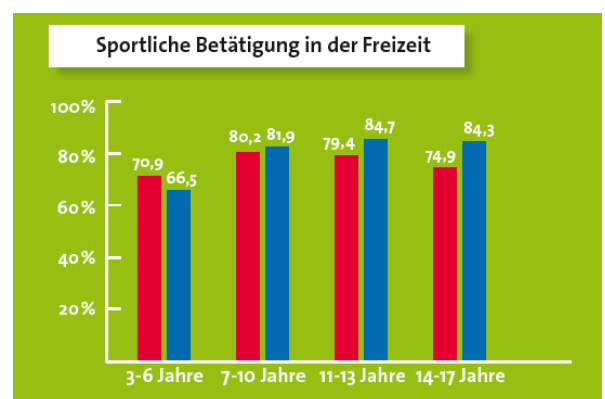


Abb.2: Sportliche Betätigung in der Freizeit, KiGGS, 2013



Übergewicht und Adipositas

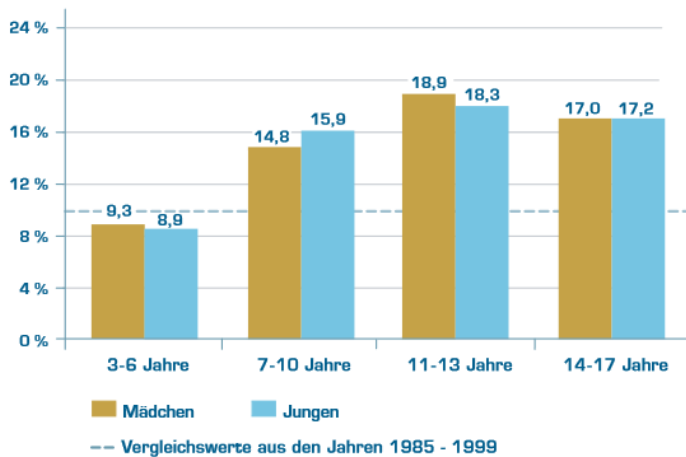


Abb.3: Übergewicht und Adipositas, KiGGS, 2013

Adipositas ist in der heutigen Zeit einer der größten Risikofaktoren für Gesundheit und seelisches Wohlbefinden. Zu wenig Bewegung und gleichzeitig eine zu hohe Energieaufnahme sind ihre Hauptgründe.

Die KiGGS-Zahlen belegen einen **gestiegenen Handlungsbedarf**: 15% der 3-17-Jährigen sind übergewichtig, ein Drittel davon (6% aller Kinder) adipös.

Seit 1985-1995 sind die **Werte um 50% gestiegen!**

Wie in der Grafik ersichtlich, nimmt der **Anteil an übergewichtigen Kindern mit dem Alter zu** (v.a. von 3-6 auf 7-10 Jahren).

Ernährung

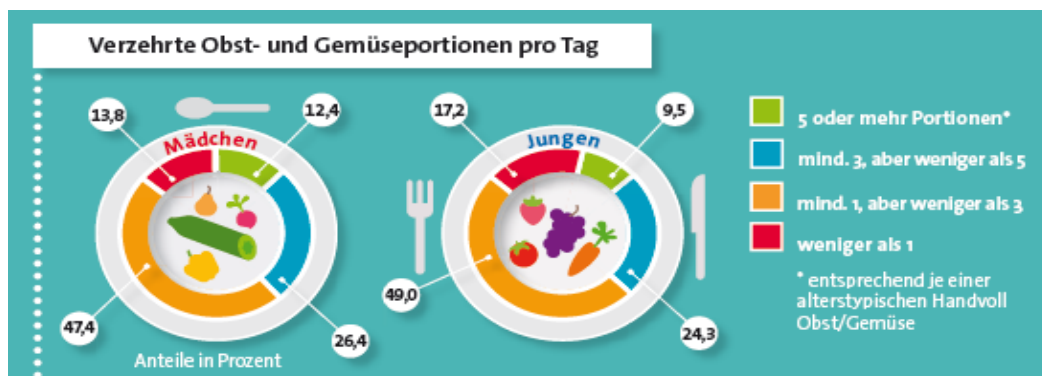


Abb.4: Verzehnte Obst- und Gemüseportionen pro Tag, KiGGS, 2013

Gemüse und Gemüseprodukte sind wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen sowie sekundären Pflanzen- und Ballaststoffen und sind gleichzeitig energiearm.

Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag ist die allgemein bekannte Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Dem kommen nur 23% der Jungen und Mädchen zwischen 3 und 17 Jahren nach. Ein Großteil der Kinder (96%) isst zumindest ein bis zwei Portionen am Tag.

Insgesamt essen die Jungen weniger Obst und Gemüse als die Mädchen.

Quelle: Modulstudie „EsKiMo“ in KiGGS

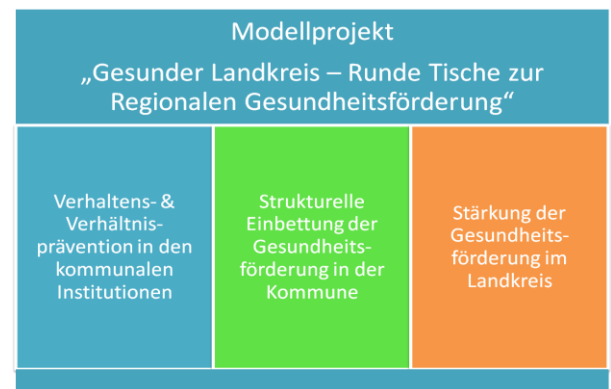


5. Übersicht: Modellprojekt „Gesunder Landkreis“

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“.

Ziele des Projektes sind...

- das Gesundheitsbewusstsein der Bürgerinnen und Bürger zu stärken
- Kooperationspartner noch besser zu vernetzen
- neue gesundheitsförderliche Angebote zu schaffen (Themen: Bewegung, Ernährung, Suchtprävention)
- Hilfen zur Verhaltens- und Verhältnisänderung zu geben sowie
- Gesundheitsförderung strukturell in Ochsenfurt und im Landkreis zu etablieren und zu stärken



Titel	Gesunder Landkreis – Runde Tische zur Regionalen Gesundheitsförderung
Zeitraum	1.12.2012 – 30.11.2014
Träger	Gesundheitsamt Würzburg Modellregion: Ochsenfurt
Finanzierung	Aus Gesundheitsinitiative „Gesund.Leben.Bayern.“ des Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit 1€/Einwohner durch die Gemeinde