LANDKREIS WÜRZBURG

Gesund. Leben. Bayern.

... in Ochsenfurt

NEWSLETTER 02/2014

„Gesunder Landkreis –
Runde Tische zur Regionalen Gesundheitsförderung“

15.7.2014

Sehr geehrte Damen und Herren,
Liebe Netzwerkpartner,

einen großen Part bei den Unterfränkischen Kulturtagen, die dieses Jahr Station in Ochsenfurt machten, hatten auch die Themen „Bewegung“ und „Gesundheit“. Am 29.6 veranstaltete der TV Ochsenfurt mit vielen Kooperationspartnern den „Tag der Bewegung“.
10.000 Schritte – täglich gelaufen sollen sie laut aktuellen Studien gesundheitliche Vorteile bringen. Diese magische Anzahl zu erreichen versuchten auch Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Ochsenfurt. Warum der „sitzende Lebensstil“ als eigener Risikofaktor gilt, erfahren Sie im letzten Teil.

Ein großes Dankeschön gilt allen Kooperationspartnern!

Ich freue mich auf die weitere Zusammenarbeit und stehe Ihnen für alle Ideen, Kooperationen und Anregungen zur Verfügung.

Sandra Burger

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“

Tag der Bewegung und Gesundheit

Im Rahmen der unterfränkischen Kulturtage vom 28.6 bis 6.7 in Ochsenfurt hat auch das Thema Bewegung und Gesundheit eine große Rolle gespielt! Am Sonntag, 29.6 hat der TV Ochsenfurt auf dem Maininsel-Sportplatz einiges geboten: Einen entspannten Start in den Tag bot Tai-Chi gefolgt von der Möglichkeit ein Sportabzeichen zu erwerben bis hin zum Step-Aerobic. Was es bedeutet sich auf seine Sinne zu konzentrieren, durften die Besucher bei einem Sinnesparcours vom BRK-Jugendzentrum Ochsenfurt und dem Gesundheitsamt erleben. Als Abschluss um 17 Uhr hieß es „Chill-out“ bei Qi Gong. Trotz wenig Sonne war es ein überhaus gelungener Tag der Bewegung!

Gesundheitsförderung im BRK-Jugendzentrum

Wie kann man in der offenen Jugendarbeit gesundheitsförderliche Projekte gestalten und umsetzen? Dieser Frage gehen derzeit das BRK-Jugendzentrum Ochsenfurt und das Gesundheitsamt nach. Im Rahmen des Modellprojektes werden gemeinsam mit den Jugendlichen verschiedene Maßnahmen erarbeitet. Unter anderem wird ein Bewegungsraum in den Räumlichkeiten des Jugendzentrums eingerichtet. Finanziell werden die Projekte von der Techniker Krankenkasse unterstützt. Herzlichen Dank dafür!

Ich und meine Kraft!

Ich und meine Kraft – ein etwas anderes Nachmittagsangebot für die dritte und vierte Klasse der Grundschule Ochsenfurt. Jeden Montag waren Raufen, Ringen und Rangeln und ab und zu Sitzfußball oder andere beliebte Spiele angesagt. „Ziel ist es Freude an der Bewegung zu vermitteln, die Kinder motorisch ausleben zu lassen und auch mal Übungen zu machen, die für den Sportunterricht unüblich sind“, so der Kursleiter Herbert Wünsch. Dazu gehören beispielweise mit dem Kopf nach unten auf einem schrägen Kasten zu liegen und die Schwerkraft zu spüren, aber auch „antike“ Spiele, wie einen Reifen mit Rückwärtsdrall zu rollen. Eingebettet ist dieses Nachmittagsangebot unter anderem in die „gute gesunde Schule“, deren Ziel es ist die Gesundheit aller Schulmitglieder zu fördern. So gibt es neben sportlichen Angeboten auch einen Entspannungskurs oder regelmäßiges gesundes Pausensfrühstück.

Gesundheitstage Mittelschule Ochsenfurt

Am 31.3 und 1.4 hieß es für die 5. und 6. Ganztagesklasse der Mittelschule Ochsenfurt Bewegen, Schnippeln und Entspannen. An den zwei Gesundheitstagen durften die Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit einer Ernährungsexpertin der AOK einkaufen und leckere Snacks für einen gesunden Brunch zubereiten. Im Theorieteil erfuhren die Jungs und Mädels spielerisch an einer Waage was es bedeutet wenn man statt Pommes & Co gesunde Mahlzeiten zu sich nimmt. Nach dem Auspowern beim Kickboxen, das Dietmar Schild vom TV Ochsenfurt anleitete, war Entspannung und Achtsamkeitstraining bei einer Schokoloden-Meditation angesagt. In der Woche davor haben die Jugendlichen überprüft ob sie es schaffen die 10.000-Marke täglich zu gehender Schritte zu knacken. Mit Schrittzählern ausgestattet dokumentierten die Schüler die Anzahl ihrer täglichen Schritte und übertrugen dies in das Bewegungstagebuch der Klasse.

Vernetzt vor Ort

Moderation, Netzwerkmanagement, Planung von Maßnahmen und andere Themen waren Inhalte der Weiterbildung zum „Kommunalen Gesundheitsmoderator“, einer 12-tägigen Schulung, die von „Regionen mit peb IN FORM“ der Plattform Ernährung und Bewegung (peb e.V.) von September 2013 Mai 2014 durchgeführt wurde. Der Fachtag „Vernetzt vor Ort – Kommunale Gesundheitsmoderation“ am 14. November in Berlin wird die Weiterbildung abrunden. Auch das Gesundheitsamt Würzburg hat daran teilgenommen und wird die vielfältigen Erkenntnisse in die Arbeit einfließen lassen.

Mehr Infos zu den Inhalten der Weiterbildung und zu kommunalen Netzwerken in ganz Deutschland:

Save the date – Einladung zum Fachtag am 14. November
www.pebonline.de
www.vernetzt-vor-ort.info
www.regionen-mit-peb.de
www.in-form.de

2. Gesundheitsförderung in Stadt und Landkreis Würzburg

Diabetes bewegt uns – Sie auch?!

DIABETES BEWEGT UNS!

Das diesjährige Schwerpunktthema des Bayerischen Gesundheitsministeriums ist Diabetes. Zwischen 700.000 und einer Million Betroffenen gibt es allein in Bayern. Die Dunkelziffer, das heißt die Menschen, die nichts von ihrer Erkrankung wissen, liegt bei bis zu 200.000. Und das, obwohl die Stoffwechselkrankheit durch einen gesunden Lebensstil, insbesondere durch mehr Bewegung und eine gesunde und ausgewogene Ernährung günstig beeinflusst werden kann.
Auch das Gesundheitsamt hat im Rahmen eines Aktionstages am OBI Baumarkt am Neuen Hafen gemeinsam mit der AOK, dem Würzburger Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, der A-plus Apothekenkooperation und einer Diabetes-Selbsthilfegruppe auf die Krankheit aufmerksam gemacht.

www.diabetes-bewegt-uns.de

Diabetesbericht Bayern
Hintergrundinfos & Risikocheck
Rezepte

Aktiv gegen Krebs – Gesundheitssportangebote?!

Gesund. Leben. Bayern.
AKTIV GEGEN KREBS

2013 lautete das Jahresthema „Aktiv gegen Krebs“. Um das Thema nachhaltig umzusetzen, werden derzeit alle Gesundheitssportangebote für die Bereiche „Krebs und Sport“ im Regierungsbezirk Unterfranken gesucht.
Wir freuen uns auf zahlreiche Rückmeldungen!

Hier gelangen Sie zum Fragebogen.

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.

Angebote für Familien mit Babys und Kindern von 1-3 Jahren

3. Aktionen und Veranstaltungen

November/Dezember	Abschlusstagung zu verschiedenen Themen der Gesundheitsförderung
24. Juli	Coaching im Rahmen der Projektevaluation zum Thema „Öffentlichkeitsarbeit“
17. Juli	Netzwerktreffen Techniker Krankenkasse, Thema „Nachhaltigkeit“
29. Juni	Tag der Bewegung und Gesundheit im Rahmen der „unterfränkischen Kulturtage“, Veranstalter: TV Ochsenfurt
26. Juni	Coaching im Rahmen der Projektevaluation zum Thema „Good-Practice-Kriterien“, HS Coburg
10. – 18.Juni	2. Fit and Fun-Wochen im BRK-Jugendzentrum Ochsenfurt
Juni – August	Gestaltung und Einrichtung eines Fitnessraumes im BRK-Jugendzentrum Ochsenfurt, in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse
13. Mai	Runder Tisch Kinder, Jugend und Familie, AWO-Clubheim
28. April	Netzwerktreffen „Gesunder Landkreis“
17. April	Steuerungstreffen im Rahmen der Projektevaluation, HS Coburg
31. März und 1. April	Gesundheitstage der 5. Und 6. Ganztagesklasse der Mittelschule Ochsenfurt, in Kooperation mit der AOK, TV Ochsenfurt
1. April	Comedy-Lesung „Frau Doktor hat einen Vogel“ für die Ochsenfurter Kindergärten
April – Juni	„Ich und meine Kraft“, Grundschule Ochsenfurt
20. März	Coaching im Rahmen der Projektevaluation zu dem Thema „Good-Practice-Kriterien“, HS Coburg
Januar – Juni	Entspannungskurs an der Grundschule Ochsenfurt
9. Januar	Coaching im Rahmen der Projektevaluation zum Thema „Nachhaltigkeit“, HS Coburg
2013	
3. Dezember	Fachtagung „Gesund aufwachsen für alle!“, Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit in Bayern
12. November	Runder Tisch Kinder, Jugend und Familie
	Elternabend „Nase, Bauch und Po“ im Kindergarten Goßmannsdorf

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	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 – Sitzender Lebensstil

Der *Sitzende Lebensstil* umfasst alle Verhaltensweisen, die im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden und damit einen niedrigen Energieverbrauch aufweisen. Typische Beispiele sind Mediennutzungszeiten, Lernsituation in der Schule und Zuhause oder der Transport in motorisierten Fahrzeugen. Der Alltag lädt in vielfältiger Art und Weise zum Sitzen ein und ist dominiert von langen Sitzzeiten. Ein bereits im Kindesalter „erlernter" *Sitzender Lebensstil* wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Jugend- und Erwachsenenalter beibehalten – dem muss möglichst früh entgegengewirkt werden!

Der *Sitzende Lebensstil* ist neben weiteren Faktoren, wie beispielsweise Fehlernährung, Bewegungsmangel und Schlafmangel ein ausgewiesener **Risikofaktor** für die Gesundheit. Er erhöht das Risiko u.a. für Typ 2 Diabetes und Herz- Kreislauferkrankungen. Bereits im Kindes- und Jugendalter sind unterschiedliche negative Zusammenhänge zwischen einem *Sitzenden Lebensstil* und der Gesundheit zu beobachten, wie ein höheres Risiko für Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen. Darüber hinaus zeigt sich eine geringere körperliche Fitness, motorische und intellektuelle Leistungsfähigkeit sowie eine verringerte Knochendichte. Zudem kommt es häufiger zu aggressiven Verhaltensweisen.

Folgende Empfehlungen werden an die Lebenswelten, in denen bereits vielfältige Ansätze und Ideen bestehen, adressiert:

In der **Kinderkrippe** und im **Kindergarten** kann dem *Sitzenden Lebensstil* bereits sehr früh und damit besonders nachhaltig entgegengewirkt werden, indem das ganze „System" Kita berücksichtigt wird und beispielsweise

- **Bewegungszeiten** und -rituale zum täglichen festen Bestandteil des Kita-Alltags werden (vergleichbar mit Essenszeiten),
- Bewegung als „**natürlicher Modus**" von Kindern akzeptiert und ermöglicht wird,
- das Verhältnis von Bewegungsplatz und **Sitzmöbeln** überdacht wird und Bewegungsräumen und Freiflächen im Zweifel Vorrang gegeben wird,
- Kinder täglich **draußen spielen** und **Wegstrecken** (z.B. bei Ausflügen) möglichst zu Fuß zurücklegen,
- **Bewegungsanforderungen** beim Neu- und Umbau von Kitas sowie bei der Planung des Alltags Berücksichtigung finden,
- die **Gesundheit** der **pädagogischen Fachkräfte** gestärkt wird, damit sie als Vorbilder wirken können.

Mit dem Schuleintritt steigen die Sitzzeiten sprunghaft an. Dem können **Schulen** entgegenwirken, indem das ganze „System" Schule berücksichtigt wird und beispielsweise

- Sitzen alle 20 min. durch Bewegung(seinheiten) **unterbrechen**,
- **Steh-Lernplätze** schaffen sowie bewegungsorientierte Didaktik umsetzen,
- einen **aktiven Schulweg** (zu Fuß, per Roller, per Rad usw.) fördern,
- kurze Pausen (5-Minuten-Pausen) als **Bewegungspausen** nutzen,
- die Kinder in jeder großen **Pause** auf den **Schulhof** gehen– in jedem Alter, bei jedem Wetter,
- **Pausenhof** und -halle **bewegungsfördernd** gestaltet werden,

- Kooperationen mit **Sportvereinen** angeregt und gestärkt werden,
- der Bewegungsanteil im **Sportunterricht** ausgebaut wird,
- die **Gesundheit** der **Lehrkräfte** gefördert wird, damit diese als Vorbilder wirken können.

In der **Kommune** leben, lernen und bewegen sich Kinder mit ihren Familien Tag für Tag. Auch die Kommune kann dem *Sitzenden Lebensstil* entgegenwirken, indem das ganze „System" Kommune berücksichtigt wird und beispielsweise

- die **bewegungsförderliche Gestaltung** des Wohnumfeldes in der Landschafts- und Stadtplanung als Prinzip etabliert wird, so dass Bewegungsanlässe in Alltag und Freizeit als eine naheliegende und einfache Option ermöglicht werden,
- vorhandene Frei- und Bewegungsflächen (z.B. Schulhöfe, Brachen) freigegeben werden,
- neue Freiflächen und **Bewegungsräume** unter Beteiligung der Kinder geschaffen werden,
- sichere und attraktive Kita- und **Schulwege** (z.B. Walking Bus) unterstützt werden,
- sichere und attraktive Bewegungsmöglichkeiten im Wohnumfeld geschaffen werden, die eine eigenständige Mobilität von Kindern ermöglichen,
- Schwimmunterricht und Kooperationen zwischen **Schulen** und **Sportvereinen** gefördert werden.

Das **Zuhause** ist und bleibt der prägende Ort für Kinder und ist damit entscheidend dafür, dem *Sitzenden Lebensstil* entgegenzuwirken, indem das ganze „System" Familie berücksichtigt wird und beispielsweise

- **Mediennutzungszeiten** altersentsprechend begrenzt werden und die Selbstwahrnehmung für Medienkonsum unterstützt wird,
- Kinderzimmer frei von Bildschirmmedien bleiben,
- Begrenzungen und verbindliche **Regeln** für Medienzeiten gemeinsam aufgestellt werden,
- alle 20 min. für **Sitzunterbrechungen** gesorgt wird,
- **Tragevorrichtungen,** Mobilitätshilfen, Wippen u.ä. für Babys und Kleinkinder nur dosiert einsetzt werden,
- Kinder täglich mind. eine Stunde **draußen spielen**,
- Kinderzimmer zu **Bewegungszimmern** gemacht werden,
- gemeinsam verbindliche **Bewegungszeiten** im Alltag geplant werden,
- **Alltagswege** aktiv zurückgelegt werden (keine „Rücksitzkinder")
- **Eltern** als bewegte und bewegende Vorbilder wirken.

Kinder- und Jugendärzte genießen das Vertrauen der Eltern. Dies können sie nutzen, um dem *Sitzenden Lebensstil* entgegenzuwirken, indem sie beispielsweise

- Sitzzeiten, Bewegungsverhalten und Medienkonsum in **Vorsorgeuntersuchungen** ansprechen,
- Eltern altersentsprechende **Handlungsempfehlungen** für den Familienalltag geben,
- die **Wartezimmersituation** für Information und alltagspraktische Anregungen nutzen.

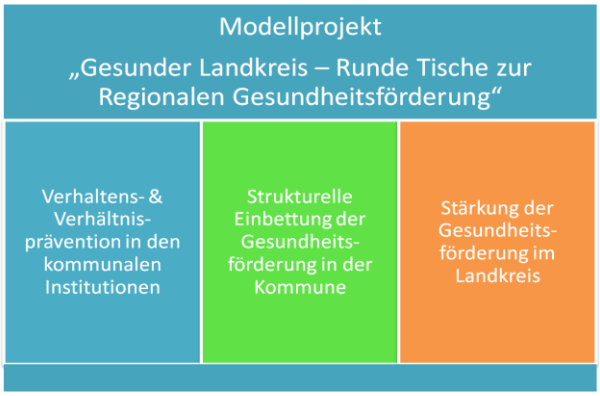
Vgl. http://www.pebonline.de/sitzender_lebensstil.html

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
- gesundheitsförderliche Angebote in der Kommune zu etablieren (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 Bay. Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege 1€/Einwohner durch die Gemeinde
Beteiligte Gesundheitsämter	Ansbach, Bamberg, Coburg, Dillingen, Erlangen-Höchstadt, Passau, Weilheim-Schongau, Würzburg
Wissenschaftliche Begleitung	Hochschule Coburg, Institut für Angewandte Gesundheitswissenschaften, Prof. Dr. Holger Hassel