



Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, Sie auch in diesem Monat wieder mit Terminen und Neuigkeiten aus den Bereichen der Gesundheitsförderung und Prävention in Rheinland-Pfalz beliefern zu können. Das sind unsere Themen:

Vorschau

- Demenz ist anders: Wanderausstellung in Idar Oberstein und Germersheim
- Seminar 10. Mai 2011: „Musik als Schlüssel“
- Initiative Organspende: Aktion in Pirmasens 19. Mai 2011
- Landesdrogenkonferenz 1. Juni 2011
- Fortbildung für Klasse 2000-Gesundheitsförderer 17. Juni 2011

Aktuelle Publikationen

- LZG-Publikationen in russischer und türkischer Sprache
- Von Bewegungsoperette bis Tanztee: Arbeitshilfen zur Bewegungsförderung

Rückblick

- Fortbildung „Gesundes Netzwerk Spiel- und Lernstube“
- Fachforum „Kultursensibilität in der medizinischen Behandlung“
- Dritte Netz-Werk-Konferenz: „Menschen mit Demenz mittendrin“
- Fachtag „Glücksspielsucht und Familie“
- Fachtag zur interkulturellen Öffnung von Familieneinrichtungen
- Mainzer Frauennotruf stellt Unterstützungsangebot für Seniorinnen vor
- Initiative Organspende in Trier
- Fortbildung „Musik in Hospiz und Palliative Care“
- Fachtagung „Kultursensible Pflege in Pflegeeinrichtungen“
- Musik schafft Beziehung“ - Fortbildung für Musiklehrerinnen und Musiklehrer zum Thema Menschen mit Demenz
- Ausbildung von Gesundheitsmoderatorinnen und -moderatoren an Schulen abgeschlossen
- Deutsches Rotes Kreuz RLP neues Mitglied bei Initiative Organspende

Service

- Gesundheitstelefon: Mäßig aber regelmäßig – Warum geregelte Mahlzeiten besser sind als Snacks zwischendurch
- Familienservice im April: Soulfood - denn Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen
- Seminare und Fortbildungen
- Neuerscheinungen
- Termine

Herausgeberin

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz, www.lzg-rlp.de

Redaktion

Birgit Kahl

Ihre Ansprechpartnerin

Birgit Kahl, Mail: [bkahl\(at\)lzg-rlp.de](mailto:bkahl(at)lzg-rlp.de)

Alle Informationen sind urheberrechtlich geschützt.
V.i.S.d.P. Jupp Arldt

Abonementhinweise

Newsletter bestellen bzw. abbestellen – [Klicken Sie hier](#)

**Sucht-Infoline der LZG: 0800 - 5511600**

Informiert über Abhängigkeitserkrankungen und über Adressen von Suchtberatungsstellen in Rheinland-Pfalz rund um die Uhr und aus dem deutschen Festnetz kostenlos.

Vorschau

Demenz ist anders: Wanderausstellung in Idar Oberstein und Germersheim

Darüber, wie eine demenzielle Erkrankung entsteht und wie sie verläuft, gibt es viele Vorurteile. Die Wanderausstellung „Demenz ist anders“ mit Fotografien von Michael Hagedorn will diese Vorurteile abbauen. Ihr Ziel ist es, mehr Verständnis für den Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen zu erreichen. Die Ausstellung zeigt zwanzig großformatige Fotoleinwände, es sind Bilder von Menschen mit Demenz in verschiedenen Lebenssituationen. Diese Bilder laden dazu ein, sich künstlerisch-visuell mit dem Thema auseinanderzusetzen. Auf diese Weise kann sich ein neuer Blick für die Lebenssituation von Menschen mit Demenz entwickeln.

Die Ausstellung „Demenz ist anders“ reist im Auftrag von Gesundheitsministerin Malu Dreyer durch ganz Rheinland-Pfalz. Sie soll an mehr als zwanzig Orten im Land gastieren. Dafür konnten viele Aktive aus den regionalen Demenznetzwerken als Veranstalterinnen und Veranstalter gewonnen werden. Sie haben auch zahlreiche interessante Begleitveranstaltungen zur Ausstellung organisiert.

In Kaiserslautern wurde die Wanderausstellung am 15. März 2011 in der Kreisverwaltung Kaiserslautern mit musikalischer Umrahmung durch einen Kinder- und Jugendchor eröffnet. Die Leitstelle „Älter werden“ in Kaiserslautern hatte als Veranstalterin eine ganze Woche Begleitveranstaltungen organisiert. Sie reichten von einem Workshop für Angehörige in einer Tagesstätte bis hin zu einem Vortrag der Polizei über ihr fachliches Selbstverständnis im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen.

Die nachfolgende Station der Wanderausstellung ist das Mehrgenerationenhaus in Idar-Oberstein. Am 6. April 2011 wurde sie feierlich dort eröffnet. In einem medizinischen Vortrag wurden die Besucherinnen und Besucher über die Erkrankung informiert. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Mehrgenerationenhauses und eines örtlichen Pflegestützpunktes luden die Besucherinnen und Besucher zu zwei Demenznachmittagen mit Filmveranstaltungen und Diskussionen ein.

Von Idar-Oberstein wandert die Ausstellung weiter nach Germersheim. Alle Ausstellungstermine und -orte zu „Demenz ist anders“ finden Sie unter www.demenz-rlp.de/wanderausstellung/.

Ansprechpartnerin in der LZG: [Susanne Hilgert](#), Telefon 06131 2069-26

Seminar 10. Mai 2011: „Musik als Schlüssel“

Musik als Form der Verständigung mit Menschen mit Demenz - das ist das Thema eines Seminars am 10. Mai 2011 in Speyer, das sich an alle interessierten Fachkräfte und Ehrenamtlichen richtet, die in der Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz tätig sind. Die Veranstaltung wird von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung e. V. (LZG) in Zusammenarbeit mit der Leiterin des Seniorenbüros in Speyer, Frau Ria Krampitz, durchgeführt. Erfahrungsgemäß empfinden demenzkranke Menschen Musik als angenehm, besonders das

Singen vertrauter Lieder gefällt ihnen gut. Als sinnlich erfahrbares Kommunikations- und Ausdrucksmedium kann deshalb Musik ihre Lebenszufriedenheit und ihre Lebensqualität deutlich verbessern. Wo Worte ihren Weg nicht mehr finden, kann Musik ein Schlüssel zur Seele sein und kann helfen, einen Dialog aufzubauen. Denn Singen und Musizieren regen den demenzkranken Menschen oft dazu an, sich nonverbal, manchmal sogar verbal auszudrücken.

Das Seminar „Musik als Schlüssel“ vermittelt Handlungskompetenzen, wie das Medium Musik als Zugang und Brücke zu demenzkranken Menschen aktiviert und darüber eine Ebene der Verständigung hergestellt werden kann. Im Mittelpunkt stehen dabei Methoden, mit denen Angehörige, Fachkräfte und Ehrenamtliche in der Betreuung von demenzkranken Menschen ermutigt werden, gemeinsam mit den Erkrankten zu musizieren und zu singen.

Um diese besondere Ebene der Kommunikation ins Blickfeld von Pflegenden und Ehrenamtlichen zu rücken, bietet die LZG in Kooperation mit dem Seniorenbüro Speyer dieses Fortbildungsseminar an. Unter der Leitung von Monika Bittmann und Annekathrin Raue findet die Veranstaltung im AWO-Seniorenhaus Burgfeld statt.

Nähere Informationen erhalten Interessierte bei Ria Krampitz im Seniorenbüro Speyer, 06232 61433.

Ansprechpartnerin in der LZG: [Daniela Stanke](#), Telefon 06131 2069-41

Initiative Organspende: Aktion in Pirmasens 19. Mai 2011

Ab 19. Mai 2011 ist die Initiative Organspende (IOS) in Pirmasens aktiv. Es ist die zweite Station der Informationstour durch die Bürgerbüros verschiedener kreisfreier Städte in Rheinland-Pfalz. Um auf die Aktion aufmerksam zu machen, findet an diesem Tag ein Pressegespräch unter dem Motto „Pirmasens für Organspende“ statt. Daran teilnehmen werden Oberbürgermeister Dr. Bernhard Matheis, Jupp Arldt (Geschäftsführer der LZG) und Frau Blaes-Eise (Deutsche Stiftung Organspende) sowie Vertreterinnen und Vertreter der örtlichen Medien.

Die Initiative Organspende ist den ganzen Tag im Bürgerbüro mit einem Stand vertreten. Hier kann sich die Bevölkerung von Pirmasens über alle Fragen der Organspende informieren und Organspendeausweise erhalten. Es besteht auch die Gelegenheit, sich Organspendeausweise laminieren zu lassen.

Wer keine Gelegenheit hat, den Stand zu besuchen, findet ab dem 19. Mai 2011 im Bürgerbüro Informationsmaterial zum Thema Organspende und kann hier einen Organspendeausweise erhalten.

Nähere Information zur Initiative Organspende Rheinland-Pfalz finden Interessierte unter www.initiative-organspende-rlp.de

Ansprechpartner in der LZG: [Dr. Carl-Wilhelm Reibel](#), Telefon 06131 2069-43

Landesdrogenkonferenz 1. Juni 2011

Am 1. Juni 2011 findet im Schloss Waldthausen in Budenheim die diesjährige Landesdrogenkonferenz statt. Sie nimmt gezielt Problemlagen in den Blick, die es zusätzlich erschweren, Suchterkrankungen zu überwinden. Vorgestellt werden Arbeitsansätze, die zu einer erfolgreichen sozialen (Re-)Integration suchtkranker Menschen beitragen und damit den Weg ebnen zu einer zufriedenen Abstinenz und einer gleichberechtigten gesellschaftlichen Partizipation.

Gesundheitliche Beeinträchtigungen, gescheiterte Beziehungen, Arbeitslosigkeit, Überschuldung - die Benachteiligungen, die mit einer Suchterkrankung einhergehen, sind vielschichtig. Sie betreffen nicht nur die Suchtkranken selbst, sondern auch ihre Angehörigen. Es ist ein zentrales Ziel der Suchtkrankenhilfe in Rheinland-Pfalz, abhängigen Menschen die Rückkehr in ein suchtmittelfreies Leben und Arbeiten zu ermöglichen. Um den vielfältigen Problemlagen gerecht zu werden, gibt es in Rheinland-Pfalz ein differenziertes und bewährtes Suchthilfesystem, das die Faktoren Suchtprävention, Beratung, Behandlung, Nachsorge und Selbsthilfe umfasst.

Tagesprogramm und Anmeldung unter:

www.lzg-rlp.de/aktuelles/veranstaltungen/drogenkonferenz_rlp

Ansprechpartnerin in der LZG: [Nina Roth](#), Telefon 06131 20 69-42

Fortbildung für Klasse 2000-Gesundheitsförderer 17. Juni 2011

Am 17. Juni 2011 von 10 Uhr bis 16.30 Uhr findet im Rahmen des Projekts „Klasse 2000“ in der VHS Worms eine Fortbildung für Gesundheitsförderer zum Thema "Selbstbewusst in den Elternabend" statt.

Der Klasse2000-Elternabend ist für Gesundheitsförderer ein besonderer Auftritt vor und mit neuem Publikum. Er erfordert selbstbewusstes Auftreten, Motivationskunst und sehr viel Fingerspitzengefühl. In dieser Weiterbildung wird unter Verwendung von theaterpädagogischen Methoden geübt, selbstbewusst und überzeugend aufzutreten, andere zu motivieren und das Lampenfieber als Kraftquelle zu nützen. Referentin ist Alexandra Grünstäudl-Philippi, Gesundheitsförderin und Theaterpädagogin.

Klasse2000 ist das bundesweit größte Grundschulprogramm zur Förderung von Gesundheit und Lebenskompetenzen. Es begleitet die Kinder kontinuierlich von der 1. bis zur 4. Klasse, begeistert sie frühzeitig für das Thema Gesundheit und stärkt sie in ihrer persönlichen und sozialen Entwicklung – denn starke Kinder brauchen weder Suchtmittel noch Gewalt. Dabei setzt Klasse2000 auf die Zusammenarbeit von Lehrkräften und externen Gesundheitsförderern. Pro Schuljahr gestalten die Lehrkräfte ca. 12 Klasse2000-Unterrichtseinheiten, für die sie detailliertes und praxiserprobtes Unterrichtsmaterial erhalten. Für weitere zwei bis drei Unterrichtseinheiten kommen externe, speziell ausgebildete Klasse2000-

Gesundheitsförderer in die Schule. Sie führen mit den Kindern besondere Stunden durch und sollen sie für das Thema Gesundheit begeistern. Um die Gesundheitsförderer auch in der Präsentation vor den Eltern zu stärken, wird ihnen diese Fortbildung angeboten.

Anmeldung und Informationen bei:

Martina Jonas, Regionale Koordination Rheinland-Pfalz

Telefon 02632 989-664, reg-rheinland-pfalz@klasse2000.de, www.klasse2000.de

Ansprechpartnerin in der LZG: [Monika Kislik](#), Telefon 06131 2069-22

Aktuelle Publikationen

LZG-Publikationen in russischer und türkischer Sprache

Um Gesundheitsinformationen auch Menschen mit Migrationshintergrund zugänglich zu machen, veröffentlicht die Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz e. V. (LZG) nun einige ihrer Publikationen auch in anderen Sprachen. Rund 17 Prozent der in Rheinland-Pfalz lebenden Menschen haben einen Migrationshintergrund. Viele von ihnen nehmen die Angebote des deutschen Gesundheitssystems kaum in Anspruch. Ein Grund dafür ist, dass ihnen Informationen darüber fehlen, welche Möglichkeiten das Gesundheitssystem bietet und wie man sie nutzen kann. Auch die Bedeutung von Vorsorgeuntersuchungen und Früherkennungsmaßnahmen werden von Menschen mit Migrationshintergrund häufig unterschätzt. Die Folge: Sie sind verstärkt von Krankheiten und anderen gesundheitlichen Belastungen betroffen.

Die fremdsprachigen Publikationen der LZG wollen zur gesundheitlichen Information von Menschen mit Migrationshintergrund beitragen und ihnen wichtiges Wissen vermitteln. Welche Faktoren führen zu Krankheiten? Was trägt zur Gesundheit bei? Diese Fragen werden jetzt in türkischer und in russischer Sprache beantwortet.

Aktuell sind folgende vier Ausgaben der Reihe „elterninfo“ in türkischer und russischer Sprache erschienen:

Snack to go

Informiert Eltern darüber, worauf es bei Zwischenmahlzeiten ankommt und wie eine gesunde Ernährung für Kinder aussehen kann.

Adipositas

Richtet sich an Eltern betroffener Kinder und Jugendlicher und beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema.

Schwanger is(s)t gesund

Erklärt, worauf es bei der Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit ankommt und worauf Schwangere und Stillende verzichten sollten.

Impfen

Beantwortet Fragen über die sog. Kinderkrankheiten Masern, Mumps, Röteln und Windpocken und informiert darüber, was bei einer Impfung im Körper geschieht.

"Wegweiser Gesundheit für Menschen mit Migrationshintergrund in Rheinland-Pfalz"

Der "Wegweiser Gesundheit für Menschen mit Migrationshintergrund in Rheinland-Pfalz" ist in den Versionen deutsch/türkisch, deutsch/russisch und deutsch/englisch erhältlich. Die Broschüre hilft dabei, das rheinland-pfälzische Gesundheitssystem besser kennen zu lernen und enthält Informationen zu den Themen Krankenversicherung, Arztbesuch, Krankmeldung, Medikamente, Vorsorgeuntersuchungen und Verhalten im Notfall. Sie ist Bestandteil des Landesleitprojektes „Prävention für Menschen mit Migrationshintergrund“.

Mehr Informationen zu den Materialien der LZG unter www.lzg-rlp.de/service/lzg-shop. Alle Publikationen sind kostenfrei (gegen Rückporto) bei der LZG erhältlich. Bestellungen bitte richten an: [Ralf Krzistek](mailto:Ralf.Krzistek@lzg-rlp.de), Telefon 06131 2069-12

Von Bewegungsoperette bis Tanztee: Arbeitshilfen zur Bewegungsförderung

Wie kann Bewegung im Alltag älterer Menschen als etwas Selbstverständliches etabliert werden? Diese Frage tritt angesichts einer älter werdenden Gesellschaft immer stärker in den Vordergrund. Regelmäßige körperliche Aktivität kann dazu beitragen, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Mobilität der Menschen länger zu erhalten. Daher ist es Ziel der LZG, Angebote zu entwickeln, die zur Bewegungsförderung im Alter eingesetzt werden können.

Ein Ordner voller Erfahrungen

In dem Ringordner „Mehr Bewegung im Alter – Aktives Leben im Alter fördern“ wird das Wissen und die Erfahrungen der bundesdeutschen Zentren für Bewegungsförderung zusammen gefasst. Online ist diese Publikation auf der Website www.bewegung-foerdern.de abrufbar.

Die in jedem Bundesland angesiedelten Zentren für Bewegungsförderung wurden im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ bei den Landesvereinigungen für Gesundheit eingerichtet. Sie haben in den letzten zwei Jahren zahlreiche erfolgreiche Projekte initiiert oder ermittelt, die die Bewegungsförderung bei älteren Menschen unterstützen. In Rheinland-Pfalz ist es die LZG, die gemeinsam mit der LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e.V. (LAGS) das Zentrum für Bewegungsförderung Rheinland-Pfalz und Saarland bildet.

Der Ringordner gibt einen Überblick über erfolgreiche Praxisbeispiele und bewährte Arbeitshilfen. Ob „Bewegungsoperette“, „Mitgehen am Mittwoch“, „Tanztee“ oder „Biographische Stadtführung“: In dem Ordner findet man neue Ideen, wie Seniorinnen und Senioren für mehr Bewegung im Alltag motiviert werden können und wie der Zugang zu den älteren und oft einsamen Menschen gestaltet werden kann. Die Arbeitshilfen bieten zudem praktische Hilfestellung, um entsprechende Angebote vor Ort umzusetzen. Eine Website unter www.bewegung-foerdern.de ergänzt den Ordner mit weiterführenden Informationen und ermöglicht, in einer Datenbank gezielt und altersgruppenübergreifend nach weiteren Praxisbeispielen und Arbeitshilfen zu recherchieren.

Ebenso wie die Bewegungszentren selbst wurde auch ihre aktuelle Ergebnisdarstellung im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM durch das Bundesministerium für Gesundheit gefördert.

Bewegungsoperette auf DVD

Eine weitere Publikation, die die LZG mit Unterstützung durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen herausgegeben hat, richtet sich besonders an Senioreneinrichtungen. Hier besteht stets ein großer Bedarf an Bewegungsangeboten. Ausgehend von den positiven Erfahrungen mit der von der LZG entwickelten Bewegungsoperette „Tanz mit mir in den Morgen“ wurde eine DVD der Bewegungsoperette durch eine Begleitbroschüre ergänzt. Sie gibt praktische Tipps zur Bewegungsförderung mit Theater und Musik und soll als Impuls zur Entwicklung von ähnlichen Angeboten wirken.

Grundidee der Bewegungsoperette ist die spielerische und altersgerechte Verbindung von Musik und Bewegung. Da Musik zum Mitmachen anregt, ist sie für Senioreneinrichtungen ein attraktives Mittel, um ältere Menschen zu körperlicher Aktivität zu motivieren.

Die Broschüre „Praktische Tipps zur Bewegungsförderung mit Theater und Musik“ incl. DVD „Tanz mit mir in den Morgen – eine bewegende Mitmach-Operette für Seniorinnen und Senioren“, sowie der Ringordner „Mehr Bewegung im Alter – Aktives Leben im Alter fördern“ sind über die LZG kostenfrei gegen Portoerstattung zu beziehen. Bei Interesse bitte 1,45 € als Briefmarke mit dem Stichwort „Broschüre mit DVD Operette“ bzw. 4,10 € als Briefmarke mit dem Stichwort „Ringordner Bewegung“ (bzw. 4,10 € für beides) senden an: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V., Ralf Krzistek, Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz.

Ansprechpartnerin in der LZG: [Martina Michels-Simon](#), Telefon 06131 2069-29

Rückblick

Fortbildung „Gesundes Netzwerk Spiel- und Lernstube“

Am Dienstag, den 12. April 2011, veranstaltete die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) im Rahmen des Projektes „Gesundes Netzwerk Spiel- und Lernstube“ eine Fortbildung mit dem Schwerpunkt „Gesunde Ernährung & gesellschaftliche Teilhabechancen für sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche“ beim CJD Wolfstein (Christliches Jugenddorfwerk Deutschlands e. V.).

In Rheinland-Pfalz gibt es 40 Spiel- und Lernstuben. Die Besonderheit dieser Kindertagesstätten bzw. Horte ist ihre Lage in sozial schwächeren Wohngebieten.

Ein Drittel aller Spiel- und Lernstuben war der Einladung der LZG gefolgt und informierte sich über Möglichkeiten, die Verpflegung für die Kinder und Jugendlichen ihrer Einrichtung gesünder zu gestalten. Einrichtungen, die über die Fortbildung hinaus gemeinsam mit der LZG ihre Ernährungssituation verbessern möchten, können sich unter www.lzg-rlp.de/projekte/sonderprojekte/gesund-netzwerk-spiel-und-lernstube für die Teilnahme am Projekt „Gesundes Netzwerk Spiel- und Lernstube“ bewerben.

Am Nachmittag fand eine Besichtigung der Einrichtungen des CJD Wolfstein statt. Herr Fickinger, Leiter des Bereiches Jugendhilfe, nahm die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit auf eine Rundfahrt durch die Gemeinde. Die Gruppe besichtigte den Kinderhof Relsberg, auf dem Kinder wohnen, die nicht mehr in ihrer Ursprungsfamilie leben können, sowie die Ausbildungswerkstätten des CJD Wolfstein.

Ansprechpartnerin in der LZG: [Annika Welz](#), 06131 2069-16



Fachforum „Kultursensibilität in der medizinischen Behandlung“

Im Rahmen des Landesleitprojekts „Prävention für Menschen mit Migrationshintergrund“ fand am 8. April 2011 in Mainz das Fachforum „Kultursensibilität in der medizinischen Behandlung“ statt. Veranstaltet wurde die Tagung von der LZG und der Stadt Mainz. Es war die Auftaktveranstaltung für das Mainzer Präventionsnetzwerk, eins von mehreren regionalen Netzwerken, die das Landesleitprojekt aufbaut. Ziel der Veranstaltung war es, medizinisches Fachpersonal fortzubilden, das neue Netzwerk der Öffentlichkeit vorzustellen sowie weitere interessierte Institutionen und Personen für die Zusammenarbeit in der Gesundheitsförderung für Migrantinnen und Migranten in Mainz zu gewinnen.

Nach der Eröffnung der Veranstaltung durch den Oberbürgermeister der Stadt Mainz Jens Beutel führte Dr. Hamid Peseschkian, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie an der Wiesbadener Akademie für Psychotherapie, in das Thema ein. In seinem Referat ging es um die „Seelische Gesundheit bei Migrantinnen und Migranten“. Über die Erfahrungen in Frankfurt zum Thema „Interkulturelle Öffnung“ berichtete Dr. Nargess Eskandari-Grünberg, Dezernentin für Integration der Stadt Frankfurt. Der Vortrag von Karim Elkhawaga

vom Ambulanten Dienst Gesundheitspflege befasste sich schließlich mit der Frage, was man unter einer „Kultursensiblen Pflege“ versteht. Über die Bedeutung der Familienhebammen in der Beratung referierte Birgitta Brixius-Stapf, Referatsleiterin Familienbildung im Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen.

In allen Beiträgen des Fachforums wurde deutlich: Im Gesundheitsbereich sind Kenntnisse kultureller Besonderheiten wichtig, um einer großen Patientengruppe gerecht zu werden. Es kann Missverständnissen und als diskriminierend empfundenen Erlebnissen vorbeugen, wenn Ärzte und medizinisches Personal über die Bedeutung von Gesundheit und Krankheit in anderen Kulturen informiert sind. Das Wissen über einen kulturell angemessenen Umgang mit Migrantinnen und Migranten kann Barrieren abbauen und den Zugang zu Patienten mit Migrationshintergrund erleichtern.

Menschen mit Migrationshintergrund sind verstärkt von bestimmten Krankheiten und gesundheitlichen Belastungen betroffen sind. Ziel des Landesleitprojekts ist es, den in Rheinland-Pfalz lebenden Migrantinnen und Migranten die Angebote der Gesundheitsförderung besser zugänglich zu machen. Dazu gehört Wissensvermittlung über das Gesundheitssystem, Information über Faktoren, die krank machen bzw. gesund halten, Aufklärung über Vorsorgemaßnahmen und die Sensibilisierung der medizinisch Tätigen für kulturelle Besonderheiten ihrer Patienten.

Das Landesleitprojekt wurde vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen (MASGFF) im Rahmen der „Initiative Gesundheitswirtschaft Rheinland-Pfalz“ gemeinsam mit der LZG entwickelt.

Ansprechpartner in der LZG: [Behrouz Asadi](#), Telefon 06131 2069-47

Dritte Netz-Werk-Konferenz: „Menschen mit Demenz mittendrin“ Fachtag „Glücksspielsucht und Familie“

Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) hatte eingeladen und über hundert Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus regionalen Demenznetzwerken und vergleichbaren Arbeitsgemeinschaften waren gekommen: Unter dem Tagungsmotto „Menschen mit Demenz mittendrin“ fand am 6. April 2011 im Weiterbildungszentrum Ingelheim die 3. Netz-Werk-Konferenz des Landes-Netz-Werkes Demenz statt.

Ziel des Landes-Netz-Werkes Demenz ist es, an Demenz erkrankten Menschen schnelle und umfassende Unterstützung zu ermöglichen und ihre Lebensqualität zu verbessern. Auf seinen jährlichen Konferenzen diskutieren Fachkräfte verschiedener Professionen und ehrenamtlich Engagierte grundlegende Fragen des Umgangs mit einer Krankheit, die sich aufgrund der demographischen Entwicklung immer weiter verbreitet. Wie kann Menschen mit Demenz eine selbstverständliche Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglicht werden? Wie können sie und ihre Angehörigen trotz der krankheitsbedingten Einschränkungen an den Aktivitäten in Gemeinde, Vereinen, Kirche und Nachbarschaft beteiligt werden? Diese Fragen zogen sich durch die diesjährige Veranstaltung und waren Grundlage der Fachvorträge und Workshops. Menschen mit Demenz, darin waren sich alle einig, sind als Bürgerinnen und Bürger Teil des kulturellen und sozialen Lebens. Sie sollten daher das Leben in ihrer

Gemeinde mitgestalten und mitbestimmen können.

Professor Dr. Thomas Klie von der Evangelischen Hochschule Freiburg stellte die Sicherung und Förderung von gesellschaftlicher Teilhabe für Menschen mit Demenz in den Mittelpunkt seines Vortrags. Gerade weil Menschen mit Demenz überwiegend zu Hause betreut und gepflegt werden, so der Experte, ist die Haltung im unmittelbaren sozialen Umfeld entscheidend: „Es ist wichtig und es passiert bereits, dass die Nachbarschaft, der Bäcker, die Kirchengemeinde sich Menschen mit Demenz gegenüber öffnen. Wir müssen alle etwas „Dementisch“ lernen, so wie wir lernen müssen, Kinder zu verstehen oder Menschen aus anderen Kulturen“, lautete Klies Plädoyer.

Eines der Hauptprobleme von Demenzkranken und ihren Angehörigen stellt die soziale Isolation dar. Ulrich Heberger, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe e.V. Ludwigshafen, betrachtete das Konzept der Teilhabe als hilfreich, um Tendenzen der Vereinsamung entgegenwirken zu können. „Teilhabe bedeutet das Aufbrechen von Tabuisiertem und mit der Krankheit und ihren Veränderungen in unserer Gesellschaft den eigenen Platz behalten zu können“, so der Referent.

Am Nachmittag hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Workshops Gelegenheit, ihre Arbeit und ihre Institutionen vorzustellen. Diskutiert wurden die Bedingungen und Verbesserungsmöglichkeiten der Teilhabe in Rheinland-Pfalz.

Alle Materialien zur 3. Netz-Werk-Konferenz können Sie in Kürze unter diesem Link abrufen: www.demenz-rlp.de/unsere-veranstaltungen

Ansprechpartnerin in der LZG: [Annika Millahn](#), Telefon 06131 2069-34

Fachtag zur interkulturellen Öffnung von Familieneinrichtungen

Der erste Fachtag „Vielfalt von Familien – Chancen für die Praxis“ Ende 2010 gab Gelegenheit, die besonderen Bedürfnisse von Familien mit Migrationshintergrund, Familien mit behinderten Angehörigen und Regenbogenfamilien kennenzulernen und Überlegungen für eine interkulturelle Öffnung der Familienzentren und Lokalen Bündnisse für Familie anzustellen. Interkulturelle Öffnung hat zum Ziel, die eigene Familieneinrichtung so zu gestalten, dass alle Familien angesprochen werden und sich zum Mitmachen eingeladen fühlen.

Beim zweiten Fachtag zum selben Thema im April 2011 ging es darum, erste praktische Erfahrungen zur interkulturellen Öffnung auszutauschen und konkrete Unterstützungsmöglichkeiten zur Umsetzung eigener Konzepte und Vorhaben aufzuzeigen.

Auch dieser Fachtag wurde veranstaltet vom Referat „Familienbildung und Gleichgeschlechtliche Lebensweisen“ und dem Referat „Interkulturelle Öffnung“ des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen, der Servicestelle für Lokale Bündnisse für Familien in der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V., dem Vernetzungsbüro der rheinland-pfälzischen Familienzentren und Schneider Organisationsberatung.

Ansprechpartnerin in der LZG: [Monika Kislik](#), Telefon 06131 2069-22

Mainzer Frauennotruf stellt Unterstützungsangebot für Seniorinnen vor

Der Mainzer Frauennotruf stellte auf einem Presseinformationstermin in den Räumlichkeiten der LZG ein Unterstützungsangebot für Seniorinnen vor. Es richtet sich an ältere und alte Frauen, die durch Vergewaltigungen im Krieg, sexuellen Missbrauch als Mädchen oder sexuelle Übergriffe in Partnerschaft und Ehe sexuelle Gewalt erlebt haben und bisher nicht oder nur wenig darüber gesprochen haben. Der Frauennotruf Mainz will diese Frauen dazu ermutigen, das Schweigen zu brechen und sich bei der Erinnerung von sexualisierten Gewalterfahrungen Unterstützung zu suchen. Denn auch im höheren Alter kann es sehr hilfreich sein, Belastungen und Fragen, die immer wieder auftauchen, mit anderen zu besprechen. Vor allem aber die Erfahrungen, das Tabu zu brechen und dabei nicht abgelehnt zu werden, ermöglichen es, die Ereignisse in den Lebenskontext einzuordnen und eigene Kräfte und Ressourcen für die Bewältigung des Erlebten zu mobilisieren.

Wenn im Alter verdrängte Erinnerungen auftauchen

Älter werden bedeutet eine Umbruchsituation im Leben und ist eine langsame Entwicklung, die sich aus zahlreichen Veränderungen zusammensetzt. Neben allmählich auftretenden körperlichen Einschränkungen verändert sich auch das soziale Umfeld, sei es durch die eigene eingeschränkte Mobilität oder den Tod nahestehender Personen, die möglicherweise Vertrauenspersonen waren. Auch die im Laufe des Lebens entwickelten Fähigkeiten unterschiedliche Probleme zu bewältigen, nehmen mit zunehmendem Alter ab. Veränderungen in den Lebensgewohnheiten oder dem Lebensumfeld können immer schwerer verarbeitet werden. Verdrängte Erlebnisse aus der Vergangenheit können plötzlich wieder aufbrechen.

Während in früheren Jahren zahlreiche Aktivitäten innerhalb der Familie, in Freizeit und Beruf wenig Zeit ließen, sich mit vergangenen schweren Ereignissen und Erfahrungen auseinanderzusetzen, haben ältere und alte Frauen jetzt viel Zeit für sich. Sie können auf ein ereignisreiches Leben mit Höhen und Tiefen, mit Erfolgen trotz schwieriger Umstände und mit schönen Erinnerungen zurückblicken. Wenn sich im Alter dann auch belastende Erinnerungen an Krieg und Nachkriegszeit, an erfahrene sexuelle Übergriffe und Gewalt wieder ihren Weg ins Bewusstsein bahnen, sind viele ältere und alte Frauen hilflos.

Oft haben sie eine große Hemmschwelle und Schamgrenze, wenn es um Sexualität oder Sexualisierte Gewalterfahrungen geht. Bis weit in die 80er Jahre waren Sexualität und erst recht Sexualisierte Gewalt ein absolutes Tabu. Es gab keine Beratungs- und Fachstellen, jede Frau musste irgendwie alleine einen Umgang mit ihren aktuellen oder auch schon Jahre zurückliegenden traumatischen Erlebnissen finden.

Verschwiegene Gewalt – Entlastung durch Verstehen

Frauen, die unter bisher verschwiegener Gewalterfahrung im Alter leiden, finden Unterstützung im Mainzer Frauennotruf. Hier arbeiten erfahrene, langjährige Mitarbeiterinnen, die als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung stehen und dabei helfen, über die erlebte Gewalt zu sprechen und die Erfahrungen zu verarbeiten. Die Gespräche sind vertraulich und auf Wunsch auch anonym. Gesprächstermine können unter der Telefonnummer 06131 – 22 12 13 vereinbart werden.

Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.
Fachstelle zum Thema Sexualisierte Gewalt
Walpodenstr. 10
55116 Mainz
www.frauennotruf-mainz.de

Das Angebot wird finanziert von der ARD Fernsehlotterie – Ein Platz an der Sonne.

Initiative Organspende in Trier

Unter dem Motto „Trier für Organspende“ fiel am 31. März 2011 der Startschuss für eine gemeinsame Aktion der IOS mit der Stadt Trier. Von diesem Tag an informiert die IOS im Bürgerbüro der Stadt über das Thema Organspende. Interessierte Bürgerinnen und Bürger haben jetzt die Gelegenheit, beim Gang aufs Amt verschiedene Informationsbroschüren und einen Organspendeausweis zu erhalten.

Als Ort der gemeinsamen Aktion wurde das Bürgerbüro ausgewählt, weil hier alle Menschen der Stadt angesprochen werden können. In Trier gehen im Jahr rund 100.000 Bürgerinnen und Bürger zum Einwohnermeldeamt, statistisch gesehen besucht jede Triererin und jeder Trierer einmal im Jahr das Bürgerbüro.

Um auf die gemeinsame Aktion aufmerksam zu machen, veranstaltete die Stadt Trier und die IOS auf dem Kornmarkt in der Innenstadt einen Info-Tag und ein Pressegespräch. An dem Pressegespräch nahmen Oberbürgermeister Klaus Jensen, Frau Dr. Undine Samuel (Deutsche Stiftung Organspende), Jupp Arldt (Geschäftsführer der LZG) sowie Karina Matheis und Hans-Peter Wohn (beide Bundesverband der Organtransplantierten e. V.) teil. Der Informationsstand erfuhr durch die Trierer regen Zuspruch: Es wurden viele Gespräche geführt und rund sechzig Organspendeausweise ausgestellt und laminiert.

Die Aktion wird in weiteren kreisfreien Städten in Rheinland-Pfalz fortgesetzt: Am 19. Mai 2011 startet die Kooperation der IOS mit der Stadt Pirmasens, später im Jahr engagieren sich auch die Städte Koblenz und Landau gemeinsam mit der IOS für die Sache der Organspende.

Nähere Informationen zur Initiative Organspende Rheinland-Pfalz finden Interessierte unter www.initiative-organspende-rlp.de

Ansprechpartner in der LZG: Dr. Carl-Wilhelm Reibel, Telefon 06131 2069-43

Fortbildung „Musik in Hospiz und Palliative Care“

Am 28. März 2011 fand das Seminar „Musik in Hospiz und Palliative Care“ für ehrenamtliche und professionelle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Hospizarbeit statt. Sechzehn Teilnehmende, die überwiegend ehrenamtlich in der Hospizarbeit tätig sind, informierten sich in der Landesmusikakademie Neuwied-Engers über die Möglichkeiten des Einsatzes von Musik bei sterbenden Menschen.

Das von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz e. V. (LZG) angebotene Seminar hatte zum Ziel, Bewusstsein für die Möglichkeiten von Musik im Kontext Hospiz zu schaffen. Verschiedene Ansätze von Musik im Hospiz und der Palliative Care wurden dargestellt und die Unterschiede zur Musiktherapie transparent gemacht. Musiktherapeutin Susanne Gratz führte dabei die Teilnehmenden in eindrucksvoller Weise an die Seminarziele heran.

Die Teilnehmenden beschäftigten sich mit der Wirkungsweise von Musik, dem Stellenwert von Musikerfahrungen in der Biografie sowie der Bedeutung von Liedern und dem Liedersingen. Zudem setzten sie sich intensiv mit den Möglichkeiten der fachübergreifenden Verknüpfung von Musiktherapie, Pflege und Ehrenamt auseinander.

Das Seminar gab den Teilnehmenden auch Gelegenheit, die Situation in den Hospizen und Einrichtungen kennenzulernen und sich untereinander darüber auszutauschen, welche Erfahrungen mit dem methodischen Einsatz von Musik gemacht werden. Es wurde angeregt, bei der Planung zukünftiger Fortbildungen der Möglichkeit, selbst mit Klängen und freier Improvisation zu experimentieren, mehr Zeit einzuräumen.

Aufgrund der großen Nachfrage wird ein Zusatztermin am 5. September 2011 angeboten. Noch sind einige Plätze frei. Informationen unter: www.demenz-rlp.de

Ansprechpartnerin in der LZG: [Daniela Stanke](#), Telefon 06131 2069-41

Fachtagung „Kultursensible Pflege in Pflegeeinrichtungen“

"Kultursensible Pflege in Pflegeeinrichtungen!" – mit diesem Anspruch trafen sich am 22. März 2011 in Ludwigshafen rund 20 Pflegefachkräfte aus dem ambulanten und stationären Bereich im Raum Ludwigshafen. Gastgeber dieser Fachtagung war die Arbeitsgruppe „Kultursensible Altenpflege Ludwigshafen“, deren Koordination über die Beratungs- und Koordinierungsstelle „Entwicklung und Stärkung von Netzwerken zur Verbesserung der pflegerischen Versorgung von Migrantinnen und Migranten im häuslichen Umfeld“ geleistet wird.

Mit Unterstützung der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) wurde damit der zweite Teil der Veranstaltungsreihe „Interkulturelle Öffnung in Pflegeeinrichtungen zur Verbesserung der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben von Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund und deren Angehörigen“ erfolgreich umgesetzt.

Im Seminarraum des DSK-Seniorenzentrums in Ludwigshafen schärften die Teilnehmenden an diesem Tag ihre Sensibilität für die Biografien von Migrantinnen und Migranten. Auch stand die daraus erwachsende kulturelle und herkunftsgeschichtliche Bedeutung für die professionelle Pflegebeziehung im Blickpunkt.

Hans-Michael Eberle, Bereichsleiter des Fachbereichs Senioren der Stadt Ludwigshafen, brachte in seinem Grußwort zum Ausdruck, dass er Kultursensibilität gerade im pflegerischen Kontext als einen Gewinn begreift. Hannele Jalonen, Integrationsbeauftragte der Stadt Ludwigshafen, warb eindringlich für die Berücksichtigung der kulturellen Unterschiede und

die Neugier auf kulturübergreifende Ähnlichkeiten zwischen Menschen mit Migrationshintergrund und Pflegenden.

Der Leiter der Multikulturellen Pflegestation MKS Medical GmbH, Sertac Bilgin, richtete den Fokus in seinem Vortrag auf die individuellen Bedarfe von türkischen Musliminnen und Muslimen. Diese werden zum Beispiel anhand von Tabugrenzen, anderen Höflichkeitsregeln oder Themen, die die Wahrung der Intimsphäre betreffen, deutlich. Im zweiten Teil der Veranstaltung führte Nina Balic, Lehrerin für Pflegeberufe und Altenpflegerin, die Teilnehmenden an Fragen der eigenen kulturellen, religiösen, regionalen und nationalen Identität heran. Sie schaffte ein Bewusstsein für die kulturellen Prägungen und Bedürfnisse aller pflegebedürftigen Menschen und entwickelte gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Möglichkeiten für die Umsetzung dieser Haltung im Pflegealltag.

Eine Dokumentation dieser Veranstaltung ist in Kürze unter www.demenz-rlp.de/gute-praxis-beispiele/ zu finden.

Ansprechpartnerin in der LZG: [Annika Millahn](#), Telefon 06131 2069-34

Musik schafft Beziehung“ - Fortbildung für Musiklehrerinnen und Musiklehrer zum Thema Menschen mit Demenz

Von 18. bis 20. März 2011 fand in der Landesmusikakademie Neuwied-Engers die Fortbildung „Musik schafft Beziehung“ für Musiklehrerinnen und Musiklehrer statt.

Die von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz e. V. (LZG) angebotene Fortbildung hatte zum Ziel, für die Arbeit mit an Demenz erkrankten Menschen zu sensibilisieren und neue Arbeitsfelder zu erschließen. Das Krankheitsbild der Demenz sowie die Möglichkeiten des Umgangs mit demenziell erkrankten Menschen standen im Mittelpunkt der Fortbildung. Didaktische und methodische Modelle für die musikbezogene Arbeit mit demenziell erkrankten Menschen wurden präsentiert. Teilnehmende mit und ohne musikalische Vorkenntnisse hatten ausreichend Gelegenheit, Möglichkeiten der Umsetzung für den Instrumentalunterricht am Beispiel „Klavier“ auszuprobieren. Die Teilnehmenden nahmen die Informationen über das Krankheitsbild und die Lebenssituation von Menschen mit Demenz mit großem Interesse und Mitgefühl auf. Zum Abschluss wurde lebhaft darüber beraten, wie Angebote für diese Zielgruppe weiter ausgestaltet werden könnten.

Die Fortbildung stellte ein Pilotprojekt dar und sollte erstmals für die Multiplikatorengruppe „Musiklehrende“ einen Zugang und Überblick im Bereich „Angebote für demenziell erkrankte Menschen“ herstellen. Die vielen positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden haben die LZG darin bestärkt, auch in Zukunft weitere Seminare für diese Berufsgruppe anzubieten.

Ansprechpartnerin in der LZG: [Daniela Stanke](#), Telefon 06131 2069-41

Ausbildung von Gesundheitsmoderatorinnen und -moderatoren an Schulen abgeschlossen

Das Modellprojekt „gesund leben lernen“ soll das Gesundheitsbewusstsein und gesundes Verhalten in den Schulen fördern. Um diesen gesundheitsfördernden Blickwinkel an ihrer

Schule umzusetzen bzw. weiterzuentwickeln, wurden zwanzig weitere Lehrkräfte aus Rheinland-Pfalz in drei zweitägigen Seminaren zu Gesundheitsmoderatorinnen und -moderatoren ausgebildet. Die Moderatorinnen und Moderatoren haben eine wichtige Lotsenfunktion an ihren Schulen. In das Netzwerk sollen nun elf weitere Schulen aus ganz Rheinland-Pfalz integriert werden.

Initiiert wurde das Projekt im Jahr 2003 von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) und der Landesregierung Rheinland-Pfalz zusammen mit den Spitzenverbänden der gesetzlichen Krankenkassen. In diesem Rahmen wurde auch das landesweite Netzwerk „Schulen für Gesundheit 21“ weiterentwickelt. Im Jahr 2006 wurden die ersten 45 Schulen vom Bildungsministerium zu gesundheitsfördernden Schulen zertifiziert. Zum Abschluss der Modellphase Ende 2008 gehörten 65 zertifizierte Schulen zu dem Projekt.

Die Projektschulen bilden einen Querschnitt durch die rheinland-pfälzische Schullandschaft. Schulen sollen dazu angeregt werden, gesundheitsfördernde Strukturen zu entwickeln und das Thema Gesundheitsförderung nachhaltig in ihrem Schulprofil zu verankern. Die LZG unterstützt weiterhin die Netzwerkarbeit und bietet zu den Themen der Gesundheitsförderung Fortbildungen und Weiterqualifizierungen an.

Die Beraterinnen und Berater für schulische Gesundheitsförderung und Prävention begleiten zudem die gesundheitsfördernden Schulen landesweit. Sie bieten Fortbildung, Information und Prozessbegleitung an. Sie führen im ganzen Land Regionalgruppentreffen zu unterschiedlichen Themen durch und erweitern das bestehende Netzwerk zur Gesundheitsförderung. Die Beraterinnen und Berater sind beim Pädagogischen Landesinstitut (PL) Rheinland-Pfalz angesiedelt.

Kontaktperson dort ist [Oliver Appel](#), Telefon: 06232 659-217,

Ansprechpartnerin in der LZG: [Monika Kislik](#), Telefon 06131 2069-22

Deutsches Rotes Kreuz RLP neues Mitglied bei Initiative Organspende

Es ist eine gute Nachricht für alle, die auf ein Spenderorgan warten oder sich für das Thema Organspende in Rheinland-Pfalz engagieren: Der Landesverband Rheinland-Pfalz des Deutschen Roten Kreuzes tritt der Initiative Organspende (IOS) bei. Beschlossen wurde der Beitritt am 18. März 2011 auf einer gemeinsamen Sitzung von Vertreterinnen und Vertretern des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen (MASGFF), der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz e. V. (LZG), der Deutschen Stiftung Organspende (DSO) und des Deutschen Roten Kreuzes (DRK).

Das Deutsche Rote Kreuz, vertreten durch seinen Landesgeschäftsführer Norbert Albrecht, bringt in das Bündnis nicht nur sein ausgeprägtes Erfahrungswissen im Bereich der Organspende mit ein. Auch das Thema Organspende wird im DRK sehr ernst genommen und ist hier vor allem in die Ausbildung integriert: Angehende Rettungsassistentinnen und -assistenten, Rettungshelferinnen und -helfer sowie Rettungssanitäterinnen und -sanitäter lernen in der Vorbereitung auf den professionellen Einsatz die Bedeutung der Organspende

und ihre fachlich-medizinische Seite kennen.

Das DRK kann mit seinen vielen Mitgliedern und den ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern dazu beitragen, die gesteckten Ziele zu erreichen. Da junge Menschen verstärkt im Focus der Aufklärungsarbeit der IOS stehen, versprechen sich die Partnerinnen und Partner von der Jugendorganisation des DRK, dem Jugendrotkreuz, wertvolle Unterstützung bei der Information und Sensibilisierung der Jugendlichen für die Fragen der Organspende.

Noch immer warten 12.000 Menschen in Deutschland auf ein Spenderorgan. Und obwohl mehr als 70 Prozent der Bundesbürgerinnen und -bürger dem Thema Organspende positiv gegenüberstehen, halten nur gut 17 Prozent ihre Einstellung auf einem Organspendeausweis fest. Mit dem Beitritt des Landesverbandes des Deutschen Roten Kreuzes zur Initiative Organspende Rheinland-Pfalz gewinnen die Bemühungen, diese Diskrepanz zu verändern, neue Kraft.

Nähere Information zur Initiative Organspende Rheinland-Pfalz finden Sie unter www.initiative-organspende-rlp.de

Ansprechpartner in der LZG: [Dr. Carl-Wilhelm Reibel](mailto:Dr.Carl-Wilhelm.Reibel@lzg.rlp.de), Telefon 06131 2069-43

Service

Gesundheitstelefon: Mäßig aber regelmäßig – Warum geregelte Mahlzeiten besser sind als Snacks zwischendurch

Morgens einen „Kaffee to go“ und eine Brezel auf die Hand. Später einen Müsliriegel und ein paar Kekse. Gegen Mittag eine schnelle Currywurst oder einen Burger... So ähnlich sehen die Essgewohnheiten von immer mehr Bundesbürgern aus. Häufige Snacks zwischendurch anstelle von regelmäßigen Mahlzeiten – gerade Berufstätige mit vollem Terminkalender essen nur dann, wenn gerade mal Zeit ist.

Dabei ist erwiesen, dass der Körper zwischen den Mahlzeiten kleine Fastenperioden von vier bis fünf Stunden braucht, um gesund zu bleiben. Erhält er zu häufig Nahrung in Form von dauernden Snacks und ununterbrochenen kleinen Essenseinheiten, gerät er in den Sog von Bewegungsarmut, Fettleibigkeit und Diabetes. Drei regelmäßige Mahlzeiten am Tag dagegen fördern bessere Blutwerte, den Abbau von Fettgewebe und den Aufbau von Muskelgewebe.

Warum es – auch für das Gewicht – besser ist, dreimal täglich richtig zu essen statt sich mit vielen kleinen Imbissen durch den Tag zu „snacken“, darum geht es vom 16. bis 30. April am Gesundheitstelefon der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG). Der Ansagetext des LZG-Gesundheitstelefons ist unter der Telefonnummer 06131 2069-30 rund um die Uhr abzuhören und auch im Internet nachzulesen und www.gesundheitstelefon-rlp.de

Vom 1. bis 15. Mai 2011 heißt es am Gesundheitstelefon „Mund- und Zahngesundheit – auch für Senioren wichtig!“. Danach geht es von 16. bis 31. Mai 2011 weiter mit dem Thema

„Wenn das Gehör verrückt spielt – Tinnitus“.

Ansprechpartnerin in der LZG: [Birgit Kahl](#), Telefon 06131 2069-15

Familienservice im April: Soulfood - denn Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, sagt der Volksmund. Und auch Psychologen wissen: Beim Essen geht es um weit mehr als nur darum, die nötigen Kalorien zu bekommen. Eine gute Mahlzeit kann uns trösten, sie kann uns glücklich und zufrieden machen. Welche Wirkung Essen auf unser Wohlbefinden haben kann, ist das Thema des aktuellen Familienservice der „VIVA FAMILIA – Servicestelle für Lokale Bündnisse“.

„Soulfood - denn Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ ist der Titel der April-Ausgabe, die dieses Mal unter der Patenschaft des Westerwälder Bündnisses für Familie steht. Der Familienservice ist in der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) angesiedelt, er behandelt vielfältige Fragen rund um das Thema Familie. „Welches Essen uns gut tut und was uns glücklich macht, lernen wir in unserer Kindheit“, erklärt Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG. „Vielen läuft das Wasser im Munde zusammen, wenn sie an die Küche ihrer Mutter und Großmutter denken. Das Elternhaus prägt ganz entscheidend unseren Geschmack und unsere Vorlieben.“

Im Interview informiert die Psychologin Esther Hilterscheid von der Universität Trier über die Wirkung bestimmter Nahrungsmittel, der Hintergrundbericht ergänzt das Interview. Neben Bericht und Interview gibt der Familienservice wie immer auch Literaturtipps und informiert über interessante Links. Abrufbar ist das aktuelle Online-Angebot unter www.familienservice-rlp.de.

Wenn Interessierte weitere Fragen zum Thema haben: Esther Hilterscheid beantwortet sie von April bis Juni 2011 unter experte@familienservice-rlp.de.

Im Monat Mai befasst sich der Familienservice mit Problemen von Regenbogenfamilien, das sind homosexuelle Paare, die sich ihren Kinderwunsch erfüllt haben.

In Rheinland-Pfalz gibt es zurzeit 40 Lokale Bündnisse für Familie. So leben in Rheinland-Pfalz rund vier Millionen Bürgerinnen und Bürger im Einzugsgebiet von Lokalen Bündnissen für Familie. Deren Themenfundus erstreckt sich von Kinderbetreuung über Beruf und Gesundheit bis hin zu Familienkompetenz und Generationenfragen. Mehr Informationen unter www.lokale-buendnisse-rlp.de.

Ansprechpartnerin in der LZG: [Esther de Waha](#), Telefon: 06131 2069-19

Seminare und Fortbildungen

Die LZG bietet Fachkräften das ganze Jahr über ein vielfältiges Fort- und Weiterbildungsprogramm an, das für die Arbeit mit Menschen in unterschiedlichen Lebensfeldern konzipiert ist und sich rund um die Themen Gesundheitsförderung und Prävention dreht.

Eine Gesamtübersicht über das Angebot sowie die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.lzg-rlp.de/aktuelles/fortbildungen

Neuerscheinungen

Die aktuellen Neuerscheinungen sowie alle von der LZG herausgegebenen Materialien finden Sie im LZG-Shop auf der Homepage. Neben Informationsbroschüren und anderen Publikationen sind auch zu verschiedenen Kampagnen Poster und Postkarten erhältlich. Eine Übersicht über neue Flyer, Broschüren und Informationsmaterialien gibt es unter

www.lzg-rlp.de/service/printmedien-shop/neuerscheinungen

Das Gesamtverzeichnis der LZG-Materialien finden Sie unter

www.lzg-rlp.de/service/printmedien-shop

Termine

Die Termine der LZG zu vielen verschiedenen Themen der Gesundheitsförderung, zum Beispiel Fachtage, Informationsveranstaltungen oder Pflegestammtische, finden Sie aktuell unter

www.lzg-rlp.de/aktuelles/veranstaltungen

