



Sehr geehrte Damen und Herren,

dies sind die Themen aus Gesundheitsförderung und Prävention unseres aktuellen Newsletters:

- Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz
- Aktionswoche Alkohol: Auftakt in Speyer
- Aktion Herzensgabe 2009
- Projekt "Bewegt im Alter"
- Auszeichnung für "Einsatz Demenz"
- 2. Mainzer Pflegestammtisch mit Malu Dreyer
- Netzwerk Regionaler Knoten
- Lokales Bündnis für Familie in Altenglan und Kusel
- Elternschule: Fachnachmittag Adipositas und Diabetes
- Familienservice: Gesunde Ernährung
- Gesundheitstelefon: Lärm macht krank
- Kompetenz im Job
- Neue Medien
- Termine

---

### **Gemeinsam gegen Depression - neue Initiative in Rheinland-Pfalz**

*Um die Lebenssituation depressiv erkrankter Menschen zu verbessern und den Zugang zu den vorhandenen Behandlungs- und Hilfsmöglichkeiten aufzuzeigen hat Staatsministerin Malu Dreyer die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) beauftragt, eine Initiative zum Aufbau regionaler Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz zu starten. Die Auftaktveranstaltung findet am 8. Mai 2009 von 10 bis 13 Uhr in der Mainzer Akademie der Wissenschaften und der Literatur statt.*

Im Verlauf des Jahres wird die LZG mit Unterstützung durch das Deutsche Bündnis gegen Depression e.V. weitere regionale Informationsveranstaltungen in Rheinland-Pfalz organisieren, um möglichst viele betroffene Menschen in Rheinland-Pfalz zu erreichen und regionale Zusammenschlüsse von Expertinnen und Experten zu fördern. Ziel ist, dass mehr Menschen als bisher die vorhandenen Hilfen auch in Anspruch nehmen.

Depressionen werden laut Prognosen im Jahre 2020 die am häufigsten diagnostizierte Krankheit in der westlichen Welt sein. Vier Millionen Menschen bundesweit zeigen die typischen Zeichen einer depressiven Störung, das sind etwa 200.000 Menschen allein in Rheinland-Pfalz. Dabei müssen Depressionen keinen ausweglosen Verlauf nehmen, denn die Krankheit ist mittlerweile gut behandelbar.

Alle Informationen und Termine sind in Kürze über die Homepage der LZG abrufbar.

Ansprechpartnerin bei der LZG: Ingeborg Germann, Telefon: 06131 / 2069-20

---

### **Aktionswoche Alkohol: Auftakt in Speyer**

*"Alkohol? Kenn dein Limit" unter diesem Motto findet vom 13. bis 21. Juni die bundesweite Aktionswoche Alkohol 2009 zur Prävention von Alkoholmissbrauch statt, die von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) und der Drogenbeauftragten der Bundesregierung initiiert wird. Zur Auftaktveranstaltung für Rheinland-Pfalz unter der Überschrift "Suchtprävention am Arbeitsplatz: Betriebe und Verwaltung" lädt die Deutsche Rentenversicherung in Kooperation mit dem Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen und der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz am 15. Juni 2009 um 10 Uhr nach Speyer ein (Eichendorffstraße 4-6, 67346 Speyer).*

## **Suchtprävention am Arbeitsplatz: Betriebe und Verwaltung**

Programmablauf (vorläufig)

Musikalische Begleitung durch Hausband

### **10:00 bis 15:00 Uhr Aktionstag im Foyer**

bis 10:00 Uhr Eintreffen der Gäste zur Auftaktveranstaltung

**10:00 Uhr Begrüßung** durch Ersten Direktor Hartmut Hüfken

#### **10:15 Uhr Grußworte**

- Bernhard Scholten (Abteilung Familie beim Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen RLP)
- Jupp Arldt (Landeszentrale für Gesundheitsförderung in RLP e.V.)
- Hanspeter Brohm (Bürgermeister der Stadt Speyer)
- Axel Mittelbach (VdeK)

#### **11:00 bis 12:30 Uhr Podiumsdiskussion**

- Dr. Arthur Günthner (Leitender Arzt der Fachklinik Eußerthal, Moderator)
- Ingo Brennerberger (Drogenbeauftragter des Landes Rheinland-Pfalz)
- N.N. (betriebliche Suchtberatung)
- Wilfried Fiedler (Selbsthilfegruppe Blaues Kreuz)
- Achim Hoffmann (Landesstelle für Suchtfragen, Referent beim Diakonischen Werk Pfalz)
- Dr. Wilma Funke (Fachverband Sucht e. V. und leitende Psychologin der Kliniken Wied)
- N.N. (Regionaldirektion Rheinland-Pfalz/Saarland)
- N.N. (Krankenversicherung)
- Dr. Barbara Kulick (Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz)

**12:30 Uhr Überleitung zum Aktionstag** (Fahrsimulator, Informationsstände und Saftbar)

**13:00 Uhr Ende der Auftaktveranstaltung**

**15:00 Uhr Ende des Aktionstages**

Anmeldungen zur Auftaktveranstaltung sind noch bis zum 30. April möglich bei der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz, Dez. 3.3, Eichendorffstraße 4-6, 67346 Speyer, Fax: 06232 / 17-2704.

Während der Aktionswoche tragen zahlreiche Vereine, Selbsthilfegruppen und Verbände im Land das Thema Alkoholprävention in die Öffentlichkeit. Unter anderem wird auch in Arztpraxen und Apotheken, Betrieben und in der Gastronomie informiert. Auch Kirchen und Sportvereine tragen Veranstaltungen bei. Unter [www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de) gibt es vielfältige Informationen zu der Aktionswoche, Materialien und Texte sowie die Möglichkeit, die eigene Aktion in den Veranstaltungskalender einzutragen.

Ansprechpartnerin bei der LZG: Sandra Helms, Telefon 06131 / 20 69 24

---

## **Aktion Herzensgabe am Tag der Organspende**

*Bereits 2008 stieß sie auf eine bemerkenswerte Resonanz, in diesem Jahr soll sie ein noch größeres Echo erzielen: Die "Aktion Herzensgabe" der Initiative Organspende Rheinland-Pfalz findet 2009 neben Mainz auch in Montabaur, Trier, Kaiserslautern und im Rhein-Pfalz-Kreis statt und soll eine breite Öffentlichkeit für das wichtige Thema Organspende sensibilisieren. Das Prinzip der Aktion ist einfach: Prominente stiften einen Gegenstand, der ihnen "am Herzen liegt", Bürger können sich darum bewerben, diese "Herzensgabe" zu gewinnen. Am bundesweiten Tag der Organspende, dem 6. Juni 2009, werden die zuvor ausgelosten Gewinne ihren neuen Besitzern übergeben.*

Bei der Premiere der "Aktion Herzensgabe" im vergangenen Jahr in Mainz stifteten neun Prominente, von Gesundheitsministerin Malu Dreyer über Kabarettist Thomas Mann bis zu Stadionsprecher Klaus Hafner, Gegenstände, die einstmals eine große Bedeutung für sie hatten und nun einem Mitmenschen zugute kommen sollten. Viele Bürger beteiligten sich an der Verlosungsaktion, einige konnten schließlich eine der "Herzensgaben" ihr Eigen nennen. In Trier, Montabaur, Kaiserslautern und im Rhein-Pfalz-Kreis werden zur Zeit ebenso wie in der Landeshauptstadt prominente Bürger angesprochen und gebeten, eine "Herzensgabe" für die Aktion zur Verfügung zu stellen.

Ab Anfang Mai werden die Spender und ihre Geschenke auf einer eigens eingerichteten Homepage vorgestellt ([www.herzensgabe.de](http://www.herzensgabe.de)). Interessierte Bürger können sich drei Wochen lang online über die "Herzensgaben" informieren und an der Verlosung teilnehmen. Auch per Telefon und Post wird man sich um einen Gewinn bewerben können. Nach Ende der Bewerbungsfrist werden die Geschenke unter den Interessenten verlost. Die Gewinner können ihre "Herzensgabe" dann am Tag der Organspende, dem 6. Juni 2009, an einem Aktionsstand in ihrer Stadt abholen. Mit ein bisschen Glück ist sogar der prominente Vorbesitzer anwesend, um sein Geschenk persönlich an den neuen Eigentümer zu übergeben.

Ansprechpartnerin bei der LZG: Ingeborg Germann, Telefon: 06131 / 2069-20

---

### **Projekt "Bewegt im Alter" bringt Senioren in Schwung**

*Um auch ältere Menschen wieder für mehr körperliche Aktivität im Alltag zu begeistern, hat die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) das Projekt "Bewegt im Alter" gestartet. In diesem Rahmen entstand das Stück "Tanz mit mir in den Morgen - Eine bewegende Operette", das am 3. April 2009 im Ingelheimer Altenzentrum "Im Sohl" Premiere hatte. Ein neues Bewegungsspiel, das vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Mainz entwickelt wurde, soll als Gruppenspiel nicht nur Seniorinnen und Senioren Freude und dauerhaftes Interesse an der Bewegung im Alltag vermitteln. Zudem wird es Kurzfortbildungen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Senioreneinrichtungen zum Thema Bewegung geben.*

Bewegung tut der Gesundheit gut - in jedem Alter. Um auch ältere Menschen wieder für mehr körperliche Aktivität im Alltag zu begeistern, hat die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) das Projekt "Bewegt im Alter" gestartet. Ältere Menschen erfahren damit eine besondere, auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Anregung für mehr Bewegungsaktivitäten im Alltag.

Das Projekt basiert vor allem auf drei Säulen. Zunächst wurde ein Mitmach-Theaterstück unter dem Titel "Tanz mit mir in den Morgen - Eine bewegende Mitmach-Operette für Seniorinnen und Senioren" entwickelt. Diese Bewegungs-Operette fordert mit Witz und schwungvoller Musik zum Mitmachen auf. Einfache Bewegungen, wie man sie aus dem Alltag kennt, machen zusammen mit den Schauspielern und anderen Zuschauern Spaß und Lust auf mehr. Denn mehr Bewegung im Alltag stärkt die Muskeln, verbessert die Beweglichkeit, bringt mehr Selbständigkeit und macht Freude. Das Stück unter der Leitung von Theaterpädagogin Elisabeth Scherer-Lauth hatte am 3. April 2009 in Ingelheim im Altenzentrum Im Sohl Premiere und wird nun durch sechs weitere Städte in Rheinland-Pfalz und dem Saarland touren. Landrat Claus Schick und Gabi Frank-Mantowski vom Gesundheitsministerium wiesen bei der Premiere darauf hin, dass gerade im Alter mehr - statt üblicherweise weniger - Bewegung gefordert ist.

Als zweites Teilprojekt der Kampagne verbindet ein Bewegungsspiel auf amüsante Art und Weise Aktivität mit Unterhaltung für Senioren. Mit einem bunten "Glücksrad" und Spielkarten mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben bringt dieses Spiel Gruppen mit einer unterschiedlichen Anzahl von Spielern in Schwung. Das Spiel wurde unter fachlicher Leitung von Dr. Roland Burger, Bewegungs- und Trainingswissenschaftler an der Universität Mainz, entwickelt. Die Übungen eröffnen einen einfachen Zugang zu mehr Bewegung und zeigen den Teilnehmern, was sie noch alles können und wie sie sich ein Plus an Lebensqualität verschaffen können.

Den dritten Baustein zu dem Gesamtprojekt bilden Kurzfortbildungen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Senioreneinrichtungen durch das Sportwissenschaftliche Institut der Uni Mainz. Diese Fortbildungen sollen unter anderem dafür sorgen, dass das Bewegungsspiel fachlich richtig und seniorenrecht eingesetzt wird.

Mit dem LZG-Projekt "Bewegt im Alter" wird die landesweite Bewegungskampagne um neue Angebote für ältere Menschen erweitert. Die Bewegungskampagne mit besonderer Unterstützung von Sozialministerin Malu Dreyer regt bereits seit längerem zu mehr alltagsnahen Bewegungsaktivitäten an. Zudem wird "Bewegt im Alter" im Rahmen der bundesweiten Kampagne "IN FORM" durch das Bundesministerium für Gesundheit gefördert. Alle wichtigen Termine, Materialien und Angebote zu "bewegenden" LZG-Projekten finden sich unter [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de) oder sind unter [www.diebewegung.de](http://www.diebewegung.de) einzusehen.

Ansprechpartnerin bei der LZG: Martina Michels-Simon, Telefon: 06131 / 20 69 29

---

## **Auszeichnung für "Einsatz Demenz"**

*Als eines der derzeit besten Projekte in der breiten Palette der deutschen Gesundheitswirtschaft ist das rheinland-pfälzische Projekt "Einsatz Demenz" von der Financial Times Deutschland (FTD) ausgezeichnet worden. Bei dem zum vierten Mal ausgelobten Ideen-Wettbewerb der FTD gehörte das im Rahmen der Demenzkampagne der Initiative "Menschen pflegen" entwickelte Gemeinschaftsprojekt von Malu Dreyer, Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen (MASGFF), Karl Peter Bruch, Minister des Innern und für Sport und Landeszentrale für Gesundheitsförderung (LZG) zu den zehn Siegern, die aus Beiträgen von über 50 Unternehmen und Institutionen der gesamten Branche ausgewählt wurden. Bei "Einsatz Demenz" werden flächendeckend und landesweit in den rheinland-pfälzischen Polizeidienststellen Schulungen für Polizeibeamtinnen und -beamte angeboten, in denen über die Krankheit und das Verhalten von an Demenz erkrankten Menschen aufgeklärt wird.*

Die Idee, Polizisten im Umgang mit Demenzkranken zu schulen, sei nicht nur originell, sondern berühre ein hochrelevantes und immer weiter verbreitetes gesellschaftliches Problem, das durch die demografische Entwicklung immer bedeutender werde, heißt es in der Begründung der Jury zur Preisvergabe nach Rheinland-Pfalz.

"Die Verbesserung der Situation von Menschen mit Demenzerkrankung ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, an der auch die Polizei einen wichtigen Anteil hat", so Sozialministerin Malu Dreyer. Polizisten seien oft die Ersten, die mit orientierungslos und verwirrt aufgefundenen Menschen in Kontakt kämen, deren Erkrankung ihnen aber nicht immer anzusehen sei. Es sei daher sehr wichtig, ihnen Informationsmaterialien und Kommunikationshilfen für einen richtigen und vor allem wertschätzenden Umgang mit demenziell erkrankten Menschen an die Hand zu geben.

"Polizistinnen und Polizisten lernen zwar während ihrer Ausbildung den Umgang mit hilflosen Personen, aber an Demenz erkrankte Personen verlangen den Beamten viel mehr ab", erklärte Innenminister Karl Peter Bruch. "Anspruch einer bürgernahen Polizei ist es, damit professionell umzugehen." Oftmals wissen die Betroffenen nicht, wo sie sind, erkennen Angehörige nicht und vergessen Gesagtes schnell wieder. Die Schulungen sensibilisieren die Teilnehmer für die besonderen Bedürfnisse von Demenzkranken und geben alltagstaugliche Kommunikationshilfen. "So werden gesundheits- und ordnungspolitische Handreichungen zum Wohle der Patienten eingesetzt, mit praktischem Nutzen für alle Beteiligten", erklärte der Vorsitzende der LZG, Sanitätsrat Dr. Günter Gerhard.

Die Schulungsinhalte werden zudem in einer Broschüre "Einsatz mit an Demenz erkrankten Menschen - Ein Ratgeber für die Polizei" nochmals aufgegriffen und erklärt. Weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.demenz-rlp.de](http://www.demenz-rlp.de).

Ansprechpartnerin bei der LZG: Ingeborg Germann, Telefon: 06131 / 2069-20

---

## **2. Mainzer Pflegestammtisch mit Ministerin Dreyer**

*Zum zweiten Mainzer Pflegestammtisch für Betroffene und pflegende Angehörige mit Sozialministerin Malu Dreyer am 4. März fanden wieder über 100 Interessierte ins Proviant-Magazin am Mainzer Schillerplatz. "Pflege zu Hause - aber wie?!" lautet das Thema des Abends, der vom LZG-Vorsitzenden, Sanitätsrat Dr. Günter Gerhardt, moderiert wurde.*

Zur Einführung gab Ministerin Malu Dreyer einen Überblick über die bestehenden Hilfeangebote für die häusliche Pflege in Mainz und Umgebung. Anschließend berichteten pflegende Angehörige von Ihren Erfahrungen. Eine Mainzerin schilderte, wie sie plötzlich und unerwartet vor der Aufgabe stand, die Pflege ihrer Mutter zu organisieren und wie sie es erlebt hat, Antworten auf ihre drängenden Fragen zu erhalten und Unterstützung und Beratung zu finden. Mit welchen besonderen Anforderungen die Betreuung ihres an Demenz erkrankten Ehemannes verbunden ist, schilderte eine Dame, die schon seit Jahren Pflege zu Hause fast ohne Unterstützung Dritter sicherstellt.

Im Mittelpunkt des Pflegestammtisches stand jedoch die Diskussion mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die die Gelegenheit zu Verbesserungsvorschlägen und Kritik rege nutzten. Insbesondere das Thema Pflegequalität und Kurzzeitpflege wurde ausführlich diskutiert. Auch die Frage "Was wird, wenn mir einmal etwas passiert und ich ins Krankenhaus muss?" - wie es eine über 70-jährige Teilnehmerin formulierte - bewegte viele der pflegenden Angehörigen. Sich als Angehöriger rechtzeitig zu informieren und auch Hilfe zu holen - diesem Appell von Ministerin Dreyer unterstrichen etliche Betroffene aus eigener Erfahrung. Mehrfach wurde auch auf die Bedeutung und Möglichkeiten der neuen Pflegestützpunkte in ganz Rheinland-Pfalz hingewiesen.

Der vierteljährlich stattfindende Mainzer Pflegestammtisch mit Malu Dreyer steht allen Bürgerinnen und Bürgern zum Austausch offen, insbesondere pflegenden Angehörigen, Beschäftigten in Pflegeeinrichtungen und Diensten, Einrichtungsträgern, Vertreterinnen und Vertretern von Selbsthilfegruppen, der Pflege- und Krankenkassen, des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung und der Heimaufsicht.

Nächster Stammtisch-Termin ist der 3. Juni, 18 bis 20 Uhr, im Proviant-Magazin. Weitere Informationen zu den Pflegestammtischen gibt es unter [www.demenz-rlp.de](http://www.demenz-rlp.de).

Ansprechpartnerin bei der LZG: Ingeborg Germann, Telefon: 06131 / 2069-20

---

## **Netzwerk Regionaler Knoten Rheinland-Pfalz**

*Der Regionale Knoten Rheinland-Pfalz informiert über neue Publikationen zur Gesundheitsförderung und zur Armutproblematik bei Kindern und Jugendlichen in sozial benachteiligten Lebenslagen:*

### **Dokumentation Praxis und Ansatzpunkte in Spiel- und Lernstuben erschienen**

Die Broschüre dokumentiert den Vortrag zum Thema Gesundheitsförderung als Armutsprävention und die Förderkriterien für Maßnahmen zur Verbesserung der Situation von Kindern in benachteiligten Wohngebieten. Angefügt sind die Projektdarstellungen aus den Workshops: Gesunde Ernährung in der Spiel- und Lernstube Koblenz-Asterstein im Hinblick auf Setting-Ansatz und Niedrigschwelligkeit sowie die Gesundheitsteams vor Ort aus Trier im Hinblick auf Vernetzung und Partizipation. Auch die Diskussion in den Workshops ist dokumentiert.

Bezug: [http://www.lzg-rlp.de/html/Doku\\_Fachforum0508.html](http://www.lzg-rlp.de/html/Doku_Fachforum0508.html)

### **Aktiv werden für Gesundheit - Arbeitshilfen für Prävention und Gesundheitsförderung im Quartier**

Der Info-Ordner "Aktiv werden für Gesundheit - Arbeitshilfen für Prävention und Gesundheitsförderung im Quartier" wurde vom Kooperationsverbund "Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten", dem Zusammenschluss der Regionalen Knoten bundesweit, entwickelt. Allein gut 500 Exemplare wurden über den Regionalen Knoten in Rheinland-Pfalz an Fachkräfte verteilt.

Unter [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/Gesundheitsförderung](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/Gesundheitsförderung) im Stadtteil, stehen die Arbeitshilfen online zur Verfügung. Gespannt sind die Macherinnen und Macher des Info-Ordners auf Rückmeldungen über den Einsatz der Arbeitshilfen und hoffen auf zahlreiche Hinweise. Unter [arbeitshilfen@gesellschaftliche-chancengleichheit.de](mailto:arbeitshilfen@gesellschaftliche-chancengleichheit.de) können sich Interessierte online für Aktualisierungen des Info-Ordners vormerken lassen und Feedback geben.

Einzelne Rest-Exemplare des Ordners können noch gegen Rückporto beim Regionalen Knoten Rheinland-Pfalz angefordert werden.

### **Erkennen - Bewerten - Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen**

Unter dem Titel "Erkennen - Bewerten - Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen" haben das Robert-Koch-Institut und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) eine Auswertung des bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheitsveys ([www.kiggs.de](http://www.kiggs.de)) vorgelegt, die den relativ schlechteren Gesundheitsstatus von Kindern und Jugendlichen in schwierigen sozialen Lagen belegt. Die Auswertung kann als Broschüre beim RKI ([www.rki.de](http://www.rki.de) / Gesundheitsberichtserstattung) bezogen bzw. auch heruntergeladen werden.

## **"Armut raubt jungen Menschen die Zukunft"**

Das Diskussionspapier des Landesjugendhilfeausschusses in Rheinland-Pfalz vom 09. Februar 2009 ist jetzt veröffentlicht und beim Landesjugendamt als Download (pdf, 870 KB) erhältlich.

## **Kongress Armut und Gesundheit 2009**

Schon jetzt möchten wir auf den diesjährigen Kongress "Armut und Gesundheit" vom 4.-5. Dezember 2009 in Berlin aufmerksam machen.

Ansprechpartner bei der LZG: Bernd-Olaf Hagedorn, Telefon: 06131 / 2069-16

---

## **Lokales Bündnis für Familien in Altenglan und Kusel gegründet**

*Mit der Gründung des Lokalen Bündnisses in den Verbandsgemeinden Altenglan und Kusel gibt es in Rheinland-Pfalz nunmehr 37 Lokale Bündnisse für Familie. Die beiden Verbandsgemeinden, soziale und Bildungseinrichtungen, Initiativen, Vereine und viele engagierte Bürgerinnen und Bürger arbeiten zusammen, um Altenglan und Kusel noch familienfreundlicher zu gestalten und das Miteinander der Generationen zu stärken.*

Auf Initiative von Verbandsbürgermeister Klaus Jung (Altenglan) und Verbandsbürgermeister Dr. Stefan Spitzer (Kusel) haben die Verbandsgemeinden Altenglan und Kusel im Februar 2009 ein gemeinsames Lokales Bündnis für Familie gegründet. Die beiden Verbandsgemeinden, soziale und Bildungseinrichtungen, Initiativen, Vereine und viele engagierte Bürgerinnen und Bürger arbeiten zusammen, um Altenglan und Kusel noch familienfreundlicher zu gestalten und das Miteinander der Generationen zu stärken. Für die Zukunft haben sich die Bündnisakteure viel vorgenommen. Mit der Entwicklung des Jugendhauses Altenglan sollen vor allem junge Menschen angesprochen und noch besser integriert werden. Der Ausbau der Ferienbetreuung und das Projekt "Kinder lernen die Arbeitswelt kennen" wenden sich vor allem an junge Familien und Kinder. Bereits angelaufen ist ein erstes Projekt, "Tanztee 60 Plus", das von den Seniorinnen und Senioren sehr gut angenommen wird. Besonders gefördert werden sollen auch Projekte zwischen Jung und Alt. So können beispielsweise Seniorinnen und Senioren junge Menschen bei den Hausaufgaben unterstützen, die Jüngeren führen ältere Menschen umgekehrt in die Welt der Computer ein. Nähere Informationen zum Bündnis erteilt: Dr. Heiko Bittmann, 66885 Bedesbach, Tel. 06381/920777.

Mit der Gründung des Lokalen Bündnisses in den Verbandsgemeinden Altenglan und Kusel gibt es in Rheinland-Pfalz nunmehr 37 Lokale Bündnisse für Familie. Nähere Informationen über die Bündnisarbeit in Rheinland-Pfalz erhalten Sie unter [www.lokale-buendnisse-rlp.de](http://www.lokale-buendnisse-rlp.de). Wer interessiert ist, ein Lokales Bündnis zu gründen, erfährt Unterstützung durch die "VIVA FAMILIA - Servicestelle für lokale Bündnisse" der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz.

Ansprechpartner bei der LZG: Manfred Schaub, Telefon: 06131 / 2069-34.

---

## **Fachnachmittag zu Adipositas und Diabetes bei Kindern**

Um Übergewicht und Adipositas bei Kindern sowie die möglichen gesundheitlichen Folgen wie die Erkrankung an Diabetes Typ 2 ging es bei einem mit über 20 Teilnehmern gut besuchten Fachnachmittag für Eltern und Erziehende der Elternschule der LZG in der Katholischen Familienbildungsstätte in Koblenz.

Was tun, wenn Kinder unter starkem Übergewicht und seinen Folgen für Gesundheit und Seele leiden? Wann ist ein Kind zu dick und wie können Eltern, Kitas und Schulen vorbeugen und den Nachwuchs bei einer gesunden Lebensführung unterstützen? Vielfältige Informationen und praktische Hinweise zum Thema "Übergewicht - Adipositas - Folgeerkrankungen?" bot ein Fachnachmittag für Eltern und Erziehende der Elternschule für eine gesunde Familie der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) am 4. März in der Katholischen Familienbildungsstätte in Koblenz. Die kostenfreie Veranstaltung in Zusammenarbeit mit den LZG-Partnern AOK Rheinland-Pfalz und Novo Nordisk Pharma bot Kurzvorträge und Gesprächsrunden mit Expertinnen und Experten. Ernährungsfachleute und eine Diabetologin standen den über 20

Teilnehmern zudem für konkrete Nachfragen und Gespräche zur Verfügung. Dabei ging es um Ursachen und Folgen von Adipositas (Fettsucht) im Alltag, mögliche Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2 sowie die Frage, wie man erkennt ob ein Kind zu dick oder schon krank ist und wo welche Hilfe zu bekommen ist. Weiterhin wurde vorgestellt, wie leckeres, gesundes Essen und Trinken im Kindesalter Krankheiten vorbeugen kann und welche Projekte und Fördermöglichkeiten es in der Kita gibt.

Ansprechpartner bei der LZG: Helmut Hafemann, Telefon: 06131 / 2069-18

---

### **Familienservice April: Kinder und Ernährung**

Im April 2009 lautet das Thema des Familienservice der Viva Familia - Servicestelle für lokale Bündnisse "Diese Suppe ess' ich nicht! - Kinder und Ernährung". Es geht dabei unter anderem um die Frage, wie sich Kinder adäquat ernähren könnten, auf was Eltern bei der Ernährung von Kindern achten sollten und ob Süßigkeiten für Kinder verboten sind.

Denn zu wenig pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Brot und Kartoffeln, dafür zu viele fettreiche, tierische Lebensmittel (Fleisch und Wurst) und deutlich zu viele Süßigkeiten - das sind die Schwachstellen in Sachen Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Zu diesem Ergebnis kommen der Ernährungsbericht 2008 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und die EsKiMo-Studie (2006) des Robert-Koch-Instituts. Laut EsKiMo sind rund 20 Prozent der Kinder übergewichtig. Das Problem liegt nicht nur an dem zu hohen Konsum von Süßigkeiten, sondern auch an den vielen versteckten Kalorien beispielsweise in Fruchtsäften, Cornflakes und speziellen Kinderprodukten.

Solche Ernährungsfehler sind doppelt schlimm, denn Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten, das belegen Untersuchungen, werden im Wesentlichen in den ersten zehn Lebensjahren geprägt. Das heißt: Wird zu Hause kaum Nahrhaftes und Gesundes gegessen, werden die Kinder auch im erwachsenen Alter eher zu Fast food und Fertiggerichten greifen. Wer sich aber von klein auf gesund und abwechslungsreich ernährt, wird wahrscheinlich auch als Erwachsener frische und vielfältige Lebensmittel bevorzugen. Eltern sollten deshalb von Beginn an auf die Ernährung ihres Kindes achten. Kinder, die sich gesund ernähren, sind besser gegen Umweltkrankheiten, Infektionen und Darmerkrankungen gewappnet, können sich besser konzentrieren und haben eine größere Chance, normalgewichtig zu bleiben.

Im Mai geht es beim Familienservice darum, dass schon Kinder immer häufiger unter Stress leiden. "Zwischen Schul- und Freizeitstress: Wieviel Hobby braucht mein Kind?" lautet die Fragestellung, unter der Experten Informationen und Tipps für die Eltern geben.

Ansprechpartner bei der LZG: Manfred Schaub, Telefon: 06131 / 2069-28

---

### **Gesundheitstelefon: Lärm macht krank**

Das Gesundheitstelefon der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) informiert vom 16. bis 30. April darüber, wie wichtig es ist, das menschliche Gehör vor dauerhaftem Lärm oder besonders lauten Geräuschen zu schützen.

Das Gesundheitstelefon ist ein Angebot der LZG. Im 14-tägigen Wechsel werden aktuelle Gesundheitsthemen aufbereitet, die sowohl im Internet als auch per Ansgedienst unter der Nummer 06131 / 20 69 30 abrufbar sind.

Der aktuelle Beitrag im April informiert darüber, wie wichtig es ist, das menschliche Gehör vor dauerhaftem Lärm oder besonders lauten Geräuschen zu schützen und wie häufige Disko-Besuche und ständiges MP3-Player-Hören auch schon bei jungen Menschen zu Hörschäden führen. Im kommenden Monat geht es um Eisenmangel, seine Symptome, Gefahren und die Vermeidung (1.-15. Mai) sowie um das Thema "Wenn Kinder unter Kopfschmerzen leiden (16. - 31. Mai).

Ansprechpartnerin bei der LZG: Sigrid Hansen, Tel. 06131 / 2069-15

---

## **Kompetenz im Job - Seminare und Fortbildungen**

Die LZG bietet Fachkräften das ganze Jahr über ein vielfältiges Fort- und Weiterbildungsprogramm für die Arbeit mit Menschen in unterschiedlichen Lebensfeldern an, rund um die Themen Gesundheitsförderung und Prävention. Im April und Mai stehen Termine für Sexualpädagogische Fachkräfte, zur Suchtprävention oder auch zum Thema "Demenz und Musik" auf dem Programm. Unter dem Titel "Vom Klettersteig zum Geocoaching" wird eine Lehrerfortbildung zu Schulwandern, Gesundheitsförderung und Lernen angeboten. Eine Gesamtübersicht über das Angebot sowie die Teilnahmebedingungen finden Sie unter

<http://www.lzg-rlp.de/html/veranstaltungen.html>.

---

## **Neue Medien**

Im LZG-Shop sind zahlreiche Medien erhältlich. Hier gibt es neben Informationsbroschüren und Publikationen auch Poster und Postkarten. Das Themen-Spektrum der Medien im Angebot reicht von der CD "Musik und Demenz" über das Themenheft "Kinderbetreuung" der Reihe "Im Blickpunkt - Lokale Bündnisse", bis hin zur Elterninformation "Komasaufen" und vielem anderen mehr.

Eine Übersicht über die neu erhältlichen Medien finden Sie unter

[http://www.lzg-rlp.de/html/medien\\_neumедien.html](http://www.lzg-rlp.de/html/medien_neumедien.html)

Das ganze Angebot des LZG-Shops finden sie unter <http://www.lzg-rlp.de/html/medien.html>

---

## **Termine**

Termine der LZG, von der Aktion Herzensgabe zum Tag der Organspende, über den Auftakt der Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz bis zum Pflegestammtisch sowie Veranstaltungen der Elternschule und zu vielem anderen mehr finden sie aktuell unter

<http://www.lzg-rlp.de/html/termine.html>

---

## **Herausgeberin**

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz, [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

## **Redaktion**

Sigrid Hansen,

Jupp Arldt, V.i.S.d.P.,

## **Ihre Ansprechpartnerin**

Sigrid Hansen, Mail: [shansen@lzg-rlp.de](mailto:shansen@lzg-rlp.de)

Alle Informationen sind urheberrechtlich geschützt.

## **Abonnementhinweise**

Newsletter bestellen bzw. abbestellen - Klicken Sie hier

<http://www.lzg-rlp.de/html/newsletter.html>