

## Inhalt:

1. Mitgliederversammlung
2. Therapeutikum
3. Männergesundheit
4. Sugo
5. Mitmachen Ehrensache
6. Waldorfkindergarten
7. Familienpaten
8. Rotes Kreuz Technik
9. Seniorenrat
10. Gehen
11. Radsonntag
12. Aktionswoche Alkohol
13. Redaktion

## Mitgliederversammlung der RAG

**Der Vorstand der RAG lädt alle Mitglieder zur Mitgliederversammlung am Mittwoch, den 25. Mai von 16:00 bis 18:00 Uhr im Landratsamt Künzelsau, Sitzungsraum 401, herzlich ein.**

Auf der Tagesordnung stehen unter anderem:

- Vorstellung der neuen Mitglieder
- Bericht der Schatzmeisterin Frau Kuhn,
- Bericht aus den Arbeitskreisen (Gesundheitsdatenbank, Gesundes Älterwerden im Hohenlohekreis, Öffentlichkeitsarbeit)
- die Entlastung und Wahl des Vorstands,
- der Ausblick auf die Jubiläumsfeier 25 Jahre RAG im Hohenlohekreis am 23.09.2011
- Informationen über die Gesundheitsstrategien Baden-Württemberg und den Aufbau regionaler Gesundheitskonferenzen
- Austausch von Informationen von Mitgliedern mit Mitgliedern.



**Der Vorstand freut sich auf einen regen Austausch.**

A. Kaiser [heilpaedagogik-oehringen@jhfh.friedenshort.de](mailto:heilpaedagogik-oehringen@jhfh.friedenshort.de)

## Bundesgesundheitsminister Dr. Philipp Rösler besucht Therapeutikum

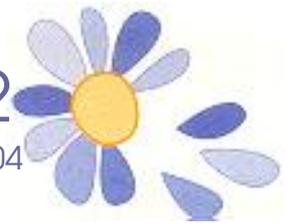


**Am 04. März 2011 besuchte der Bundesgesundheitsminister das Therapeutikum, eine der großen Rehabilitationseinrichtungen für psychisch kranke Menschen in Deutschland, um sich in der Praxis einen Überblick über die Durchführung von RPK-Maßnahmen (medizinische u. berufliche Rehabilitation) zu verschaffen.**

Mit Blick auf die zunehmende Zahl psychischer Erkrankungen benannte Martina Wieland, Geschäftsführerin des Therapeutikum, in ihrer Begrüßungsansprache wesentliche Aspekte zur Schaffung von Angeboten, um seelische Erkrankungen besser vorbeugen und behandeln zu können:

- Stärkung der Prävention durch niedergelassene Ärzte durch bessere Honorierung von Patientengesprächen und Hausarztbesuchen.
- Schaffung von mehr Plätzen für die medizinische u. berufliche Rehabilitation und Steigerung der Bewilligung von Rehabilitationsmaßnahmen durch die Sozialversicherungen für ihre Patienten und Mitglieder.
- Veränderung der Arbeitsbedingungen durch die Arbeitgeber mit weniger Stress und Belastungen.





Derzeit gibt es in Baden-Württemberg 8 RPK-Einrichtungen mit gesamt 231 Reha-Plätzen für schwere psychische Erkrankungen. Mit statistisch gerechneten 3,5 Plätzen pro 100 Tsd. Einwohner liegt der Bedarf jedoch bei 376 Plätzen. Es herrscht also schon heute eine gravierende Unterversorgung. Auf Bundesebene ist das Verhältnis noch schlechter. Und das, obwohl eine frühzeitige Rehabilitation einer teureren späteren Chronifizierung und Arbeitsunfähigkeit entgegen wirkt.

Martina Wieland sagte dem Minister bei seinen Bestrebungen, sich hier für Verbesserungen einzusetzen, ihre volle Unterstützung, auch als Sprecherin der Landesarbeitsgemeinschaft RPK, zu. Der Besuch des Bundesgesundheitsministers endete mit einem kleinen Imbiss, der zu einem regen Informationsaustausch zwischen Minister Rösler und Mitarbeitern/innen des Therapeutikum genutzt wurde.

Edwin Ferring [e.ferring@t-online.de](mailto:e.ferring@t-online.de)



## Fit für ein gesundes Männerleben?

# Aktuelles zum Männergesundheitsbericht

**Unter obigem Motto lädt die Evangelische Akademie zu einem Fachtag zur Jungengesundheit am 30.Mai ein.**



Das Gesundheitsverhalten von Jungen und Männern steht in keinem guten Ruf. Mit Blick auf die kürzere Lebenserwartung, auf Mortalität und Morbidität ist es verständlich, wenn Jungen verstärkt in den Blick von Prävention und Gesundheitsförderung geraten. Schließlich sollen sie zu gesunden Männern heranwachsen. Umgekehrt aber werden gesundheitliche Vorstellungen und Verhaltensweisen von Jungen gerade auch vom gegenwärtigen Männerleben beeinflusst. Deshalb gehören

Jungengesundheit und Männergesundheit zusammen.

Anlass für diesen Fachtag ist das Erscheinen des ersten deutschen Männergesundheitsberichts; er wurde der Öffentlichkeit am 28. Oktober 2010 in Berlin vorgestellt. Das Presseecho zeichnet ein eher problemorientiertes und abschätziges Bild mit Schlagzeilen wie zum Beispiel „Deutsche Männer kränker als sie zugeben“, „Männer betreiben Reparaturmedizin“, „Der deutsche Mann kränkelt und schweigt“, „Arztmuffel Mann“. Dass auch ungesunde Lebensverhältnisse zur Situation von Jungen und Männern beitragen, wird dabei nicht berücksichtigt, ist aber die Grundlage jeder vernünftigen Gesundheitspolitik.

Auf der anderen Seite entsteht ein Leitbild des gut situierten gesundheitsbewussten Performers, der sich fit und leistungsfähig hält für seine Aufgaben in Beruf und Gesellschaft, der Gesundes konsumiert und Riskantes vermeidet.

Auch die Heilkunde entdeckt das Marktsegment der Jungen und Männer endlich wieder - aber leider zu oft nur vom Bauchnabel abwärts. Die Jungengesundheit, die männlichen Gesundheitsthemen und die oft mangelhafte Gesundheitsversorgung von Jungen gerät damit aus dem Blick.

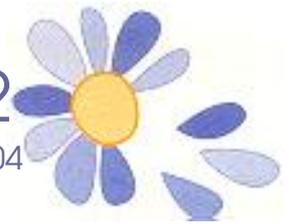
Vor diesem Hintergrund gibt der „Fachtag Jungengesundheit“ Gelegenheit, akzentuiert auf Aspekte der Jungengesundheit einzugehen und die differenzierteren Ergebnisse des ersten deutschen Männergesundheitsberichts mit einigen seiner Autoren zu erschließen und zu diskutieren.

Dabei wird es auch darum gehen, Erfahrungen guter Praxis aufzunehmen sowie Impulse für die Zukunft einer Jungen- und Männergesundheitsförderung abzuleiten.

Weitere Informationen und das ausführliche Tagungsprogramm ist auf der Internetseite: <http://www.ev-akademie-boll.de/tagungen/details/311311.pdf> der Akademie zu finden

J. Gallinat [joachim.gallinat@hohenlohekreis.de](mailto:joachim.gallinat@hohenlohekreis.de)





## Preis für das Hohenloher Botschafterteam von „Mitmachen Ehrensache“



Der Ehrenamtsbeauftragte der Landesregierung, Kultusstaatssekretär Georg Wacker MdL, hat heute (13. April) besonders erfolgreiche Akteure der Aktion „Mitmachen Ehrensache“ des vergangenen Jahres ausgezeichnet. „Mitmachen Ehrensache“ am 5. Dezember ist mittlerweile zu einer festen Institution im Land geworden. Diese erfolgreiche Jugendbildungsaktion zeigt, wie sehr ehrenamtliches Engagement in

Baden-Württemberg beheimatet ist. Ich bin begeistert, wie sich einige Schulen, Arbeitgeber aber auch Einzelpersonen dieses Mal engagiert haben“, erklärte Wacker im Neuen Schloss in Stuttgart. Urkunden sowie Sach- und Geldpreise wurden in den vier Kategorien Schule, Arbeitgeber, Einzelperson und Botschafterteam vergeben. In der Kategorie „Botschafterteam“ wurde das Team aus dem Hohenlohekreis und das aus Schwäbisch Hall mit einem Scheck in Höhe von 250 Euro ausgezeichnet.

Im Hohenlohekreis sind zehn Jugendliche als Botschafterinnen und Botschafter aktiv. Sie bereiten mit der Aktionsleitung den „Mitmachen-Ehrensache-Tag“ vor. Das heißt, dass sie sich im Vorfeld überlegen, welche Organisationen die Spendengelder erhalten sollen. Bei der letztjährigen Aktion waren dies der Verein Uppahar, der Kindern in Indien eine gute Schulbildung und ausreichend Nahrung ermöglicht. Ebenfalls entschieden sich die Botschafter zur Unterstützung von Poema, einem Verein, der im Amazonasgebiet Bauern hilft, dem Teufelskreis Brandrodung – Naturverschwendung – Hunger zu entkommen. Und schließlich entschied sich das Hohenloher Botschafterteam auch zu einer Aufstockung des ME-Fonds, aus dem Jugendprojekte im Hohenlohekreis selbst finanzielle Hilfen erhalten können.

Der Ehrenamtsbeauftragte der Landesregierung zog anlässlich der Preisverleihung eine positive Bilanz von „Mitmachen Ehrensache“. 7.302 Schülerinnen und Schüler aus 416 Schulen haben sich im letzten Jahr bei 4.994 Arbeitgebern landesweit an der Aktion beteiligt und einen Gesamterlös von 153.960 Euro erzielt. Zu diesem Erfolg haben auch rund 320 Mitmachen-Ehrensache-Botschafter beigetragen. Die Jugendlichen warben in Schulen, Vereinen, bei Arbeitgebern und auf Pressekonferenzen für die Jugendaktion und unterstützten ehrenamtlich die Aktionsbüros bei der Organisation.



Mehr Informationen finden Sie unter: [www.mitmachen-ehrensache.de](http://www.mitmachen-ehrensache.de)  
[m.hellemann-brenner@hohenlohekreis.de](mailto:m.hellemann-brenner@hohenlohekreis.de)

## Angebot für Eltern mit Kindern

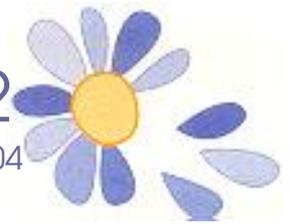


Die Eltern-Kind-Gruppen im Waldorfkindergarten in Künzelsau-Morsbach sind ein niederschwelliges Angebot für Eltern mit Kindern zwischen 6 Monaten und 3 Jahren. Die Gruppen finden jeweils montags oder dienstags von 9.45 bis 11.45 Uhr statt. Gerne kann man mit seinem Kind zum Schnuppern kommen und

auch jederzeit während des Jahres einsteigen.

Die Kinder können ihre Beweglichkeit und die Beschaffenheit der Dinge entdecken und mit allen Sinnen ihre Umgebung erkunden. Wir lassen ihnen den Raum und die Zeit, um in ein phantasievolles, selbstbestimmtes Spiel einzutauchen. Währenddessen schaffen die Erwachsenen durch eigene Tätigkeit (Handarbeit ohne Vorkenntnisse) eine aktive Spielatmosphäre. Auf Wunsch steht die Gruppenleiterin den Eltern außerhalb des Treffens in Erziehungsfragen beratend zur Seite. Leitung und Anmeldung: Margot Ott-Meixner, Erzieherin und Fachkraft für Kleinkindpädagogik, Tel. 07940/32 38. Ein Zuschuss im Rahmen von „Projekt Stärke“ ist möglich  
H. Meixner [h.meixner@ifd-franken.de](mailto:h.meixner@ifd-franken.de)





## Ehrenamtliche Familienpaten dringend gesucht

### Unterstützung für Familien und Alleinerziehende im Rahmen der „Frühen Hilfen“ im Hohenlohekreis

service  
für aktive  
Bürger



Evangelische  
Jugendhilfe  
Friedenshort

einmal

Familie zugeschnittene Hilfe an. Zum Beispiel gehen sie mit den Kindern auf den Spielplatz, während die Mutter in Ruhe ihre Bewerbungen schreibt. Eine Familienpatenschaft wird sehr individuell vereinbart. Sie orientiert sich an den Wünschen und Möglichkeiten der Familienpaten sowie an den Bedürfnissen der Familien.

Die künftigen Familienpaten werden intensiv und umfassend auf ihre Aufgabe in der Familie vorbereitet. Während der Patenschaft werden sie professionell begleitet und erhalten Hilfe beim Organisieren und Gestalten der Patenschaft.

Das Projekt „Ehrenamtliche Familienpaten“ ist ein niederschwelliges Angebot im Bereich der „Frühen Hilfen“ des Hohenlohekreises.

Weitere Informationen sind bei folgenden Stellen erhältlich: *B. Stitz-Schad* [birgit.stitz-schad@hohenlohekreis.de](mailto:birgit.stitz-schad@hohenlohekreis.de)

Alina (5) und ihr kleiner Bruder Kevin (2) suchen eine Familienpatin, die ab und zu etwas mit ihnen unternimmt. Ihre Mama ist alleinerziehend und auf Arbeitssuche. Die kleine Familie ist erst kürzlich zugezogen – keine Oma, Tante oder Freundin ist in der Nähe, die sie mit Rat und Tat unterstützen könnte.

Ehrenamtliche Familienpaten gehen für einen bestimmten Zeitraum meist pro Woche für ein bis drei Stunden in die Familie und bieten dort auf die

## Technik von Menschen für Menschen

Swiss made for Red Cross – das Creon

Technik von Menschen für Menschen, dies hat das DRK konsequent umgesetzt und selbst die Initiative ergriffen um eine bedarfsgerechte Lösung anbieten zu können:

Im Mai ist ein Handymodell auf den Markt gekommen, das vom ersten Entwicklungsschritt an auf einen detaillierten Anforderungskatalog des DRK zugeschnitten wurde.

Rotkreuztypisch ist auch der Entstehungsort. In der Schweiz, dem Geburtsort der Rotkreuzidee, der auch mit technischer Innovation, Qualität und Präzision für weltweite Erfolge steht („Wer hat´s erfunden?“), wurde man auf der Suche nach einem passenden Partner fündig.

Die „mobil solutions AG“ und das DRK haben nun gemeinsam ein Handy entwickelt, das in Verbindung mit den DRK-Zentralen und den entsprechenden Serviceleistungen eine optimale Lösung für aktive Menschen ist:

### **Sicherheit und Service unterwegs!**

Ob man sich auf der Schwäbischen Alb, an der Nordsee oder bei einem Spaziergang im heimischen Wald befindet, mit dem DRK-MobilRuf ist schnell Hilfe da – ganz einfach per Knopfdruck. Der Standort wird über Satellit geortet und die Hilfe genau dorthin geschickt, wo sie gebraucht wird. Mit diesem Angebot wendet sich das DRK an mobile Menschen mit erhöhtem Gesundheitsrisiko wie Arznei-Unverträglichkeit, Allergiker, sicherheitsbewusste Frischluft-Sportler, Menschen, die Hobby und Beruf allein im Freien ausüben.

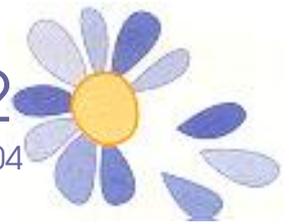
### **Die Vorteile des DRK-MobilRufs auf einen Blick:**

- Notruf bei medizinischen Notfällen auf Knopfdruck
- Ortung des Teilnehmer-Standortes per Satellit mit GPS\*
- Alarmierung des am Ort des Notfalls zuständigen Rettungsdienstes bzw. der zuständigen Rettungsorganisation
- Individuelle, mit Ihnen abgestimmte Hilfe aufgrund der von Ihnen hinterlegten Daten
- Information des Hausarztes oder von Angehörigen
- Persönliche Beratung durch den DRK-Kreisverband vor Ort

InteressentInnen werden von Herrn Ulrich Hald, 07940 / 922517 gerne beraten

U. Hald, [Ulrich.Hald@drk-hohenlohe.de](mailto:Ulrich.Hald@drk-hohenlohe.de)





## In Künzelsau werden die Kinder gefeiert

### 2. Weltkinderfest im Hohenlohekreis



**Kinder sind unsere Zukunft. Diese Aussage würde wohl jeder unterschreiben. Trotzdem treten die Kinder und ihre Bedürfnisse im Alltag oft in den Hintergrund. Der Kreisjugendring möchte sich dieser Entwicklung entgegenstellen und veranstaltet ein Fest für Kinder, das Weltkinderfest.**

Neben dem Kreisjugendring Hohenlohe, der in Kooperation mit der Grund- und Werkrealschule Künzelsau Festveranstalter ist, sind griechische, türkische, vietnamesische, brasilianische, slowenische, kroatische, russische, polnische und typisch hohenlohische Gruppierungen aktiv mit dabei. Ziel des Weltkinderfestes ist, dass sich verschiedene Gruppen von Migranten und Einheimischen bei der Planung, Organisation und schließlich beim Feiern eines gemeinsamen Festes finden, austauschen und somit ein Stück weit zusammenwachsen. Das große Fest für Kinder findet am Samstag, den 14. Mai 2011 von 10 bis 15 Uhr auf dem Schulgelände der Grund- und Werkrealschule Künzelsau in der Schulstraße 15 statt. Es steht unter der Schirmherrschaft der Europaabgeordneten Evelyne Gebhardt und des Künzelsauer Bürgermeisters Stefan

Neumann. Der Eintritt ist frei.

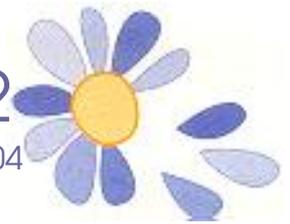
Das zweite Weltkinderfest in Hohenlohe wird mit dem Schulfest der Grund- und Werkrealschule Künzelsau verbunden. Allein an dieser Schule werden Kinder aus mehr als 16 Nationalitäten unterrichtet. Die einzelnen Klassen haben sich jeweils ein Land ausgesucht, mit dem sie sich in den vergangenen Wochen näher beschäftigt haben. Die Ergebnisse stellen sie im Rahmen des Weltkinderfestes vor; sie können kulinarischer, informativer oder unterhaltender Art sein. An zahlreichen Ständen der Vereine und Organisationen, die sich für Kinder im Hohenlohekreis einsetzen, können verschiedene Aktivitäten durchgeführt werden. Das Spielmobil wird dabei sein. Es besteht die Möglichkeit sich auf unterschiedlichste Weise kreativ zu betätigen, sei es durch das Gestalten von Steinen, Taschen und T-Shirts, die von der Firma Mustang gesponsert wurden, oder beim Basteln mit Holz. Verschiedene Rätsel- und Quizspiele testen den Scharfsinn der Kinder und Jugendlichen. Beim Barfußparcours spüren die Teilnehmer unterschiedlichste Untergründe und können sich anschließend an einer großen Gemeinschaftsaktion einbringen und ein gemeinsames Bild gestalten. Beim Mitmachzirkus können akrobatische Übungen geprobt werden und beim Torwandschießen inklusive Messung der Schussgeschwindigkeit die Fußballerqualitäten getestet werden, die dann anschließend beim Human Soccer Feld direkt zum Einsatz kommen können. Und wer sich zwischen all den Spielen kurz ausruhen möchte, lässt sich beim Kinderschminken verschiedene Motive ins Gesicht malen. Beim Rollstuhlparcours und verschiedenen Geschicklichkeitsspielen lernen Kinder und Jugendliche, wie es sich anfühlt von einem Rollstuhl abhängig zu sein. Ein Kletterturm, eine Aquabahn sowie eine Autorennbahn stehen ebenfalls zum Spielen zur Verfügung.

Das zweite Weltkinderfest startet mit einem Eröffnungsprogramm um 10 Uhr. Den ganzen Tag über wird auf der Bühne einiges geboten sein: Tänze unterschiedlicher Nationen, wie der Vietnamesen, der Türken und der Griechen sowie verschiedener Breakdance-Gruppen, Musik und vieles mehr sorgen für gute Unterhaltung.

An zahlreichen Essensständen können die unterschiedlichsten kulinarischen Spezialitäten verspeist werden. Man kann sich einmal durch die Welt essen: Serbische Spezialitäten und Russische Pelmeni, brasilianisches, vietnamesisches, griechisches, türkisches und deutsches Essen stehen bereit und vermitteln die Vielfalt.

J. Gallinat [joachim.gallinat@gmx.de](mailto:joachim.gallinat@gmx.de)





## Was macht der Seniorenrat?

**Den KSR gibt es nun schon geraume Zeit, aber trotzdem wird man immer wieder mal gefragt, was macht ihr eigentlich? Die einfachste Antwort ist, wir versuchen da einzugreifen, wo es was zu tun gibt.** Das heißt, wir gründen keinen Sportverein, wenn es den TSV schon gibt, aber wir unterstützen den Verein dadurch, dass wir die Senioren immer wieder auffordern, sich mehr zu bewegen und deshalb in die Gymnastikstunde zu gehen. Natürlich werben wir so auch für den Albverein oder für unser Hallenbad. Manchmal reihen wir uns einfach ein, wo wir gebraucht werden. Dies gilt zum Beispiel für die Besuchsdienste im Seniorenstift.

Wir machen aber auch selbst Angebote, wo wir eine Aufgabe sehen. Wir haben das Creuzfelderbild in der Nikolauskirche restaurieren lassen, wir machen als Lesepaten in der Schule mit und wir versuchen das „Kulturhaus Schwarzer Hof“ mit Leben zu erfüllen.

Wir wollen aber auch koordinierend wirken. Wenn wir wie die beiden großen Kirchengemeinden Seniorennachmittage anbieten, dann versuchen wir zu erreichen, dass diese Nachmittage nicht alle in einer Woche liegen. Da muss man miteinander sprechen und dabei die Regeln der Diplomatie beherzigen.

Diese Weise des Vorgehens wollen wir auch bei unserem großen Jahresprojekt, der Ausstellung versuchen. Als Ingelfinger Seniorenrat fühlen wir uns für die Gesamtgemeinde zuständig, aber wir wissen, dass das in unseren 7 Dörfern nicht nur als ein freundliches Angebot gesehen wird. Man kann nicht einfach mit der Tür ins Haus fallen und rufen: Alle mal herhören!

Beziehungen kann man nicht verordnen, aber wenn man sich einer gemeinsamen Aufgabe stellt, dann sieht das anders aus. Eine solche Herausforderung ist unsere Jahresausstellung „**7 Dörfer und ein Städtchen**“ die wir am 9. Oktober 2011 im Schwarzen Hof eröffnen wollen.

Da sitzen Vertreter des Städtchens und unserer 7 Dörfer an einem Tisch und schaffen etwas miteinander. Unsere ersten Erfahrungen sind positiv. Alle sprechen miteinander, alle wissen, dass man auch schwierige Aufgaben wird lösen müssen, aber jetzt schon ist zu spüren, dass eine ortsübergreifende Gemeinschaft am Entstehen ist.

Es könnte sein, dass da auch mal die Seniorenfrage auf den Tisch kommt.

Im Übrigen gilt, bei uns kann jeder mitmachen. Man muss dabei nur das machen, was man will, und wenn jemand etwas kritisieren möchte – nur zu, wir werden ihn anhören.

Wolfgang Kunzfeld [Kunzfeld@t-online.de](mailto:Kunzfeld@t-online.de)

## Flotte Geher leben länger

**Bei der Jahrestagung der Seniorenräte 2011 im Landesseniorenrat am 31. März 2011 in Ostfildern-Ruit gab es ein sehr aufschlussreiches Referat von Dr. Christoph Rott, Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg**

### Hier die wichtigsten Aussagen:

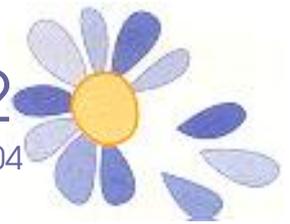
- Die Lebenserwartung nimmt jenseits von 80 Jahren besonders stark zu.
- Aktivitätsbeschränkungen durch den Gesundheitszustand beginnen schon früh.
- Die Gehfähigkeit geht kontinuierlich zurück.
- Demenzen stellen ein enormes individuelles und gesellschaftliches Problem dar.
- Unterschiede in der Gesundheit sind zum Teil durch Gesundheitsverhalten zu erklären.

### Flotte Geher leben länger!

Wer 1,6 m/sek. geht, hat die Chance 32 Jahre länger leben zu können. Das Wissen um das Schritttempo ist ähnlich aufschlussreich wie das Wissen um Tabak- und Alkoholkonsum, Blutdruck und Körper-Masse-Index (BMI). Die Gehgeschwindigkeit ist Ausdruck des Gesundheits- und Funktionsstatus des gesamten menschlichen Körpers. Daher besteht erfolgreiches Altern darin, dass

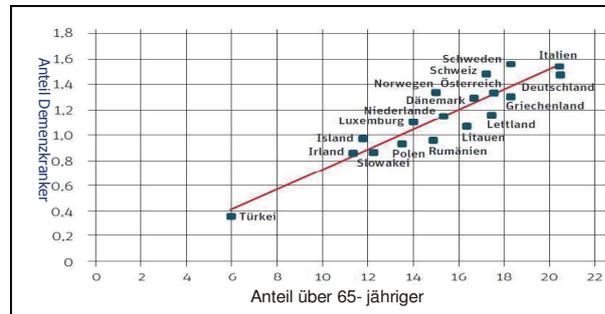
- keine ernsthafte Krankheiten und keine Alltagsbehinderungen vorliegen,
- gute geistige und körperliche Funktionen vorhanden sind und
- aktives Engagement gegeben ist (soziale Beziehungen und produktive Aktivitäten).





## Mehr Ältere – mehr Demenz Demenzerkrankungen 2008 – 2025

Mehr Ältere – mehr Demenz -  
International



Die Prozentsteigerungen in den Landkreisen Baden-Württembergs (Beispiele):

Tübingen	= 70 % und mehr
Hohenlohekreis, Heilbronn, Schwäbisch Hall, Mosbach	= 50 bis unter 60 %
Baden-Baden, Villingen-Schwenningen	= 20 bis unter 30 %
Ulm, Stuttgart	= unter 20 %

### Demenz - Gehen

Im Zusammenhang zwischen Demenz und Gehen ist nach einer wissenschaftlichen Untersuchung (Abott et al., 2004) festzustellen, dass Männer mit mehr als 3200 Metern Bewegung pro Tag im Vergleich zu Männern mit weniger als 400 Metern Bewegung pro Tag ihr Risiko an Demenz zu erkranken um **50 %** senken können!

Das Demenzrisiko kann durch moderate und **regelmäßige körperliche Aktivität** vermutlich halbiert werden! Daher machen wir ein "Quartier-Gehprogramm" zur Mobilisierung von nicht ausreichend aktiven Älteren mit geringer Motivation in der "Nachbarschaft". Ziel: Steigerung der wöchentlichen Gehzeit von 1 Std. auf 2,7 Stunden. Das kann von zweimal pro Woche bis täglich sein.

Kunzfeld [Kunzfeld@t-online.de](mailto:Kunzfeld@t-online.de)

## AOK-Radsonntag am 19. Juni: Radeln und Skaten auf der Kochertalstraße Familienfest auf Rädern

Zum Radsonntag im Hohenlohekreis hat die AOK wieder ein attraktives Programm auf die Beine gestellt, bei dem vor allem der Spaß für die ganze Familie nicht zu kurz kommen wird. Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht auch in diesem Jahr wieder die Kochertalstraße, die zwischen Weißbach und Sindringen auf zehn Kilometern Länge für den Autoverkehr gesperrt sein wird. Egal ob mit dem



Fahrrad oder mit den Inlineskates, die Landesstraße bietet an diesem Tag echtes „Rollvergnügen“ für alle Freizeitsportler. Neben der attraktiven Strecke wird jedoch noch einiges mehr geboten. In Weißbach gibt es für die Teilnehmer auf dem Parkplatz der Firma Hornschuch zahlreiche Aktionsstände. Die Gesundheitskasse ist auch in diesem Jahr wieder mit einem Info- und Obststand vertreten und auch für die Verpflegung der durstigen und hungrigen Sportler ist gesorgt. Für Kinder gibt es eine Hüpfburg, Ponyreiten und eine Wasserspielstraße der Weißbacher Jugendfeuerwehr. Außerdem informiert Zweirad Zügel aus Ingelfingen über aktuelle Radtrends. Auch in diesem Jahr findet um 9.15 Uhr ein ökumenischer Gottesdienst unter freiem Himmel auf dem Hornschuchparkplatz statt. Die geführte Tour zur gesperrten Kochertalstraße startet in Öhringen am Rendelbad um 9.30 Uhr.

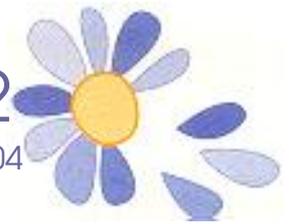
Von 10 Uhr bis 17 Uhr ist die Kochertalstraße autofrei – also: Das Auto stehen lassen und die Natur genießen!

AOK-Kunden, die beim Bonus-Modell mitmachen, können sich beim Radsonntag ihren Gesundheitsbonus II verdienen.

S.Rösch [Stefan.Roesch@bw.aok.de](mailto:Stefan.Roesch@bw.aok.de)

[www.rag-hohenlohekreis.de](http://www.rag-hohenlohekreis.de)





## Aktionswoche 2011 "Alkohol? Weniger ist besser!"



Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., als Zusammenschluss der bundesweit tätigen Verbände in der Suchtkrankenhilfe und Suchtprävention ruft alle Initiativen auf, sich an der zweijährlich stattfindenden Aktionswoche zu beteiligen:

„Alkohol ist in Deutschland allgegenwärtig, in nahezu jedem Bereich des Lebens gehört Alkoholkonsum anscheinend dazu: auf Partys, Hochzeiten und Geburtstagen, beim Grillfest der Grundschule und beim Einstand im Büro, bei der Weihnachtsfeier und nach dem Geschäftsabschluss. "Kein besonderer Anlass" ist übrigens auch ein beliebter Anlass. Allerorten werden

dem stets verharmlosten Rausch- und Suchtmittel Fähigkeiten zugeschrieben, die sich bereits bei flüchtiger Betrachtung als unhaltbar erweisen müssen: Alkohol soll Traurige lustig und Gestresste friedlich machen, Müden zu Munterkeit und Problembeladenen zum besseren Einschlafen verhelfen, Gemütlichkeit und Stimmung an den Tisch bringen, Löcher im eigenen Leben kitten und dem Sieg des heimischen Fußballvereins erst wahre Größe verleihen. Wie auch immer die Situation, Alkohol scheint zu verbessern und zu „helfen“.

Als Folge konsumieren rund 9,5 Millionen Menschen Alkohol auf riskante Weise, davon sind 1,3 Millionen abhängig. Jeder fünfte Mann und fast jede sechste Frau trinken zu viel. Weltweit belegen wir im Alkoholkonsum den 5. Platz. Das Konsumverhalten ist zu hoch und zu risikoreich – vor allem bei Erwachsenen, nicht nur bei Jugendlichen, deren Trinkexzesse häufig beklagt werden. Es sind Erwachsene, die die schlechten Vorbilder abgeben und Erwachsene, die die Alkoholwerbung machen – für rund eine Milliarde Euro jährlich. Es sind auch Erwachsene, die ihr Geld mit dem Verkauf von Alkohol verdienen und dabei das Jugendschutzgesetz nicht einhalten. Das Thema Alkohol geht alle an.

Erwachsene und Jugendliche für einen maßvollen Alkoholkonsum zu gewinnen ist das Hauptziel der Aktionswoche 2011 "Alkohol? Weniger ist besser!", die vom 21. bis 29. Mai 2011 stattfindet. Der Name ist nicht nur Programm, wir greifen damit auch das eindeutige und prägnante Motto der WHO auf. Alle, die Alkohol trinken – also 90 Prozent der Bevölkerung – sollen angeregt werden, ihr Trinkverhalten einzuschätzen und zu prüfen, ob der eigene Konsum von Bier, Wein und Schnaps noch gesundheitsverträglich ist. Welche Spielregeln sollten im Umgang mit Alkohol beachtet werden, und wie viel ist eigentlich zu viel? Für die einen bedeutet das vielleicht, mal einen alkoholfreien Tag einzulegen oder nach einem Glas Wein zum Mineralwasser zu greifen. Für andere kann es heißen, sich beraten und helfen zu lassen.

Die bundesweite Aktionswoche Alkohol 2009 war mit mehr als 2500 Veranstaltungen außerordentlich erfolgreich. Lassen Sie uns gemeinsam daran anknüpfen und der Aktionswoche 2011 „Alkohol? Weniger ist besser!“ zu großer Resonanz verhelfen.“

Bei uns im Hohenlohekreis beteiligen sich einige Selbsthilfegruppen mit Infoständen an dieser Aktionswoche, die Psychosoziale Beratungsstelle des Hohenlohekreises plant in Kooperation mit dem Kreisdiakonieverband mit verschiedenen Kirchengemeinden thematische Gottesdienste. Die Besucher und Besucherinnen sind zu Information und Austausch bei alkoholfreien Mixgetränken nach dem Gottesdienst eingeladen.

Eigene Aktionen können auf der Website der Aktionswoche angemeldet werden:

<http://www.aktionswoche-alkohol.de/>

[H.Kuhn@leitung-beratungsstellen-hok@jhfh.friedenshort.de](mailto:H.Kuhn@leitung-beratungsstellen-hok@jhfh.friedenshort.de)

### Redaktion

**Wiedermal geschafft!** Der zweite Newsletter 2011 ist fertig. Ich freue mich möglichst viele „Verfasser“ und „Leser“ auf der Mitgliederversammlung zu sehen. Die nächste Ausgabe soll am 15.07.2011 erscheinen. Auf Ihre Beiträge hoffe ich bis zum 01.07.2011. Ich wünsche Ihnen ein „Frohes Osterfest“ Joachim Gallinat  
[joachim.gallinat@hohenlohekreis.de](mailto:joachim.gallinat@hohenlohekreis.de)

Dieser Newsletter wird an Einzelpersonen und Organisationen versendet, die Mitglied der RAG sind oder ein spezielles Interesse an unseren Themen haben. Wenn Sie den Newsletter nicht mehr möchten, senden Sie bitte eine Mail an [joachim.gallinat@hohenlohekreis.de](mailto:joachim.gallinat@hohenlohekreis.de) mit dem Betreff „Newsletter abbestellen“. Die Redaktion und der Vorstand übernehmen für die namentlich gekennzeichneten Beiträge keine Haftung

