



## Inhalt:

1. SUGO
2. Praktikumsstelle
3. Getränke
4. Hautkrebs
5. Frühförderung
6. SHG Psych. Belastungen
7. Fachtagung Lebenshilfe
8. Lebenshilfe
9. VHS-Öhringen
10. Redaktion

## Alte" SUGO® – in neuem Gewand

### Gesundheitsdatenbank mit neuem Internet-Auftritt



Mit attraktiverer Optik und effektiveren

Suchfunktionen bietet SUGO® (Soziales und Gesundheit Online) einen verbesserten Service zur Orientierung in der umfangreichen Landschaft gesundheitlicher und sozialer Angebote. Ob Facharzt oder Heilpraktikerin, Gesprächskreis oder Selbsthilfegruppe, pflegerische Unterstützung oder Hilfe in Notlagen, die Gesundheitsdatenbank SUGO® hilft bei der Suche nach dem passenden Angebot in der Region.

Mit aktuell über 400 Angeboten von nahezu 200 Anbietern ermöglicht SUGO® einen qualifizierten Überblick über fast das gesamte gesundheits- und sozialpolitische Spektrum im Hohenlohekreis.

Vorteil der Hohenloher Gesundheitsdatenbank ist, dass sie in die Baden-Württembergweite Datenbank GID eingebunden ist. So können besonders Bewohner der Randgebiete bei der Suche nach nahe liegenden passenden Angeboten auch in den Nachbarkreisen fündig werden.

Garant für den jeweils neuesten Stand der Gesundheitsdatenbank SUGO® sind die Krautheimer Werkstätten mit entsprechend geschulten Mitarbeitern. Selbstverständlich konnte noch nicht alles in SUGO® erfasst werden. Immer wieder kommen neue Angebote hinzu und bestehende Angebote verändern sich. Alle RAG-Mitglieder sind aufgerufen, die neue/alte Datenbank SUGO® zu testen, ob Suchvorgänge die gewünschten Resultate bringen oder ob sich "Irrwege" auftun, wo eventuell noch Lücken bestehen oder Angebote überholt sind. Wichtig ist aber auch, ob die Handhabung der Datenbank nutzerfreundlich genug ist bzw. wo Verbesserungen notwendig sind. Entsprechende Hinweise sind sehr willkommen, denn SUGO® lebt von seiner Aktualität und Datensicherheit. Sie erreichen SUGO® im Internet unter [www.sugo-hohenlohe.de](http://www.sugo-hohenlohe.de) und per E-Mail unter [sugo@wfb-krautheim.de](mailto:sugo@wfb-krautheim.de) oder telefonisch unter 06294-4287-13.

S.Hettenkofer, Krautheimer Werkstätten,  
[sugo@wfb-krautheim.de](mailto:sugo@wfb-krautheim.de)

## 2. Gesucht: Praktikumsstelle in der Verwaltung



Der Integrationsfachdienst sucht für einen jungen Mann mit

Körperbehinderung eine Praktikumsstelle im Jagsttal bzw im Raum Künzelsau. Es geht um routinemäßige PC-Arbeiten, Botengänge, Sortiertätigkeiten,

Ablage.... Es könnte ein Tag pro Woche sein, Teilzeit oder auch 4 Wochen bis 3 Monate in Vollzeit am Stück.

Sachdienliche Hinweise nimmt die nächste IFD-Dienststelle entgegen: Erika Groß/Hubert Meixner, Kumburgstr. 17, Künzelsau, Tel. 07940/22 28.  
H.Meixner [h.meixner@ifd-franken.de](mailto:h.meixner@ifd-franken.de)



### 3. Trink dich fit!

#### Schüleraktionen und Ausstellung zum Thema Getränke im Landratsamt



**Jede Menge  
Informationen  
rund ums  
Trinken und**

**Getränke gibt es von Montag 14. Juli bis  
Freitag 25. Juli im Foyer des  
Landratsamtes in Künzelsau**

Im Rahmen der landesweiten Aktion Blickpunkt Ernährung macht das Landratsamt Hohenlohekreis – Landwirtschaftsamt gemeinsam mit dem Gesundheitsamt und der Akademie für Landbau und Hauswirtschaft eine Ausstellung mit Schüleraktionen zu dem aktuellen Thema Getränke. Besucher können sich an Hand der Ausstellungstafeln und Ausstellungsstücke mit dem Thema Getränke auseinandersetzen. Sie erfahren wie viel wir täglich trinken sollen und was. Wie viel Zucker in so manchen Limonaden und Süßgetränken drin steckt. Sie erfahren welche Zusatzstoffe eingesetzt werden um Sportlergetränke, Colagetränke oder Energiedrinks überhaupt schmackhaft zu machen. Bei der Schüleraktion können die Schüler sich selbst alternative Getränke mixen und mischen. Schüler des Berufkollegium Technik und Medien haben einen Stand entwickelt an dem die Wirkung von Alkohol simuliert wird.

Regelmäßiges und Richtiges Trinken ist das A und O einer ausgewogenen Ernährung.

Unser Körper benötigt täglich mindestens 2,5l Wasser um funktionieren zu können. Der preiswerteste Durstlöscher ist nach wie vor unser Leitungswasser, es gehört zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln. Eine Vielzahl von Getränken liefern nebenbei viel zu viel Zucker und Zusatzstoffe. Ein Blick auf die Zutatenliste hilft da oft weiter.

Die Landesinitiative Blickpunkt Ernährung informiert über Broschüren, in Kursen und Seminaren über die unterschiedlichsten Ernährungsthemen. Viele Menschen wissen heute nichts mehr über die Produktion von Lebensmitteln. Dieser Entwicklung soll Einhalt geboten werden, denn nur wer einen Einblick in die Welt der Lebensmittel hat, kann ihnen die gebührende Wertschätzung entgegen bringen und wird bewusster damit umgehen. Unter [www.ernaehrung-bw.info](http://www.ernaehrung-bw.info) und [www.hohenlohekreis.landwirtschaft-bw.de](http://www.hohenlohekreis.landwirtschaft-bw.de) sind aktuelle Themen, Termine und Veranstaltungen aufgeführt. G. Lutz [gabriele.lutz@hohenlohekreis.de](mailto:gabriele.lutz@hohenlohekreis.de)

### 4. Hautkrebs-Vorsorge - kostenlos



**Die AOK  
Die Gesundheitskasse  
Heilbronn-Franken  
informiert:**

Ab 1. Juli können sich alle gesetzlich Krankenversicherte ab 35 Jahren

kostenlos auf Hautkrebs untersuchen lassen. Sie haben dann alle zwei Jahre Anspruch auf die Vorsorge. Die Praxisgebühr fällt dafür nicht an. S.Carle [Sabine.Carle@BW.AOK.DE](mailto:Sabine.Carle@BW.AOK.DE)





## 6. Werbeprojekt der Selbsthilfegruppe für psychische Belastungen/Erkrankungen/Sucht

Auf diesem Foto erkennen Sie eine weibliche Schaufensterpuppe, die auf einen Infoständer unserer Selbsthilfegruppe blickt, und sich über mögliche Angebote dieser Gruppe informiert.

In ihrer Hand hält sie eine Tüte mit 4-5 Kieselsteinen. Diese 4-5 Kieselsteine wird die Frau nun symbolisch 14 Tage lang, in ihrer Hosentasche mit sich herumtragen. Warum sie das macht, wird nachfolgend erleutert und erklärt. Auf einer Tafel steht dann für interessierte,- vorbegehende Menschen-, auf einer Din- A 4 Seite folgendes: Bitte bedienen Sie sich,- Füllen Sie sich pro Negativgedanken den Sie haben, je einen Kieselstein in eine dafür ausgelegte kleine Tüte. Tragen Sie diese nun anschließend jeden Tag, 14 Tage lang, mit sich herum. Und Sie werden spüren, welche körperliche Last, auch in Gedanken, Sie jeden Tag mit sich herumtragen und Sie unbemerkt belastet. Lassen Sie uns darüber sprechen, diese Steine wieder loszuwerden...



Diese Puppe, sowie die Infotafel, würde ich gerne in Geschäften und öffentlichen Einrichtungen im Eingangsbereich (wo viele Leute vorbeigehen) 14 Tage, aufstellen.

Bitte melden Sie sich bei der SHG für psychische Belastungen/Erkrankungen/Sucht. H. Kappes [hermann.kappes@gmx.de](mailto:hermann.kappes@gmx.de)

## 7. Fachtagung Medien-Gewalt, Medien Sucht am 26./27.03.09 im Schulzentrum Krautheim

Die Fachgruppe Prävention des AK Sucht Hohenlohekreis hat die Planung einer Fachtagung zum Thema Medien-Gewalt und Medien-Sucht begonnen. Zielgruppe sind alle an Schulen Tätige: Lehrer, Sozialarbeiter, Eltern und Oberstufenschüler. Die Tagung beginnt mit einem Musical zum Thema Gewalt einer Förderschule und einem Vortrag von Dr. Ulrich Wehrmann aus Heidelberg am Donnerstag, den 26.03.09. Für den darauf folgenden Vormittag haben die Organisatoren

namhafte Referenten angefragt. Am Nachmittag finden zahlreiche Workshops zur Sucht- und Gewaltprävention statt. Zahlreiche Initiativen werden am Markt der Möglichkeiten Ihre Präventionsarbeit vorstellen. Hier haben auch RAG-Mitglieder die Möglichkeit einen thematisch passenden Beitrag zu leisten. Bitte melden Sie sich frühzeitig wenn Sie sich mit einer Stellwand oder Stand beteiligen möchten bei J.Gallinat, [joachim.gallinat@hohenlohekreid.de](mailto:joachim.gallinat@hohenlohekreid.de)



## 8. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Menschen mit geistiger Behinderung wird möglich gemacht!



Vom 28. – 30.05.08 konnte ein junger Mann mit geistiger Behinderung aus Künzelsau, an einem vom

Landesverband der Lebenshilfe angebotenem Seminar „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Männer“ in Stuttgart teilnehmen. Die Lebenshilfe Hohenlohekreis hatte dieses Seminar in ihrem Programmheft angeboten, mit einer Assistenz für diese drei Tage.

Weitere Angebote der Lebenshilfe: „**Ich bin stark -Ich bin schön -Ich bin ich** „ Dieses Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsseminar für Frauen, wird vom 14. – 16.11.08 in Rastatt angeboten, ebenfalls mit Begleitung durch die Lebenshilfe Hohenlohekreis. Diese umfasst die gemeinsame Fahrt, den Aufenthalt mit Übernachtungen.

Bei Interesse bitte schnell melden, vielleicht sind noch Plätze frei.

### „Sexualität im Leben von jungen Menschen mit geistiger Behinderung“

ein kooperatives Angebot mit der Volkshochschule Künzelsau **für Eltern** 20.09.08 von 9.30 – 16.00 Uhr  
Diese Veranstaltung soll Eltern notwendige Informationen vermitteln um ihre Kinder in diesem Bereich zu unterstützen. Das Thema wird mit all seinen Facetten beleuchtet, Fragen zu Partnerschaft und Probleme im Alltag werden besprochen, Anregungen und Unterstützung aufgezeigt.  
Anmeldung und Informationen VHS Künzelsau Tel.: 07940 92190

H. Gerner  
[lebenshilfeshohenlohe@freenet.de](mailto:lebenshilfeshohenlohe@freenet.de)

## 9. Gesundheitsthemen bei der VHS Öhringen



### Mammographie

Wie funktioniert das Mammographie-Screening? Wie sicher ist diese Diagnoseform? In

welchen Regionen in Baden-Württemberg wird gescreent? Der Referent informiert über das Screening-Programm, die Vorteile und wie es weitergeht nach einer möglicherweise positiven Diagnose. Diese und andere Fragen beantwortet **Dr. med. Michael Marx**, Facharzt für Radiologie in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) und der Vhs Öhringen am Dienstag, 11.11.08, ab 19:00 Uhr im Haus an der Walk, An der Walk 10, Öhringen, Eintritt frei!

### Bitter macht fitter - Vortrag mit Andrea Ruf

Diese Weisheit ist Jahrhunderte alt und findet erst in jüngster Zeit wieder an Interesse. Süßes verdrängte Bitteres von unseren Tellern und Bitterstoffe wurden weitgehend aus unseren Nahrungsmitteln "heraus gezüchtet". Wenn wir in unseren Heilpflanzen nach den Bitterstoffen suchen finden wir sie meist in den Wurzeln. Diesem Geheimnis wollen wir nachspüren, einige Pflanzen von der Wurzel her kennen lernen und den bekannten Schwedenbitter mit seiner gesundheitsfördernden Wirkung näher betrachten. Am Donnerstag, 30.10.08, ab 19:30 Uhr im Haus an der Walk, An der Walk 10, Öhringen, Eintritt 5,00 €, ermäßigt: 4,00 €, Abendkasse.





### Die nächste Grippe kommt bestimmt

Thymian ist bekannt als Antibiotikum der armen Leute, genau wie die heiße Hühnersuppe als "jüdisches Penicillin" gepriesen wird. Die natürliche Hausapotheke bietet einiges an wirksamen Mitteln gegen eine bevorstehende Erkältung, einen abgeschwächten Verlauf einer Grippe oder Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte. Aus drei bis vier einheimischen Heilpflanzen kann die Hausapotheke in Form einer Tinktur aufgerüstet werden. Am Donnerstag, 02.10.08, ab 19:30 Uhr im Haus an der Walk, An der Walk 10, (Öhringen), mit Andrea Ruf, Eintritt 5,00 €, ermäßigt: 4,00 €, Abendkasse.

### Tee - mehr wie nur Genuss!

Ein Tee der eine Heilwirkung haben soll, muss richtig zubereitet sein. Bei der Zubereitung eines Tees bestimmen wir über die Wirkung und Effektivität für unseren Körper.

Um die Inhaltstoffe der Pflanzen in Form eines Tees optimal nutzen zu können müssen wir über ihre Wirkung und Anwendung Bescheid wissen. Ein Magentee wird ganz anders zubereitet oder eingenommen wie zum Beispiel ein Nieren- oder Schlaftee, denn die verschiedenen Inhaltstoffe haben unterschiedliche Zubereitungsformen. Am Donnerstag, 16.10.08, ab 19:30 Uhr im Haus an der Walk, An der Walk 10, Öhringen, mit Andrea Ruf, Eintritt 5,00 €, ermäßigt: 4,00 €, Abendkasse.

K. Schwab [Klaus.Schwab@oehringen.de](mailto:Klaus.Schwab@oehringen.de)

## 10. Newsletter-Redaktion

### Vielen Dank...

...für Ihre Beiträge zur aktuellen Ausgabe! Auch für die folgende Ausgabe wünsche ich mir von Ihnen viele aktuelle, aber kurze und prägnante Beiträge aus Ihren Initiativen auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung. Bitte senden Sie mir Ihre Beiträge in elektronischer Form, da ich diese nur so bearbeiten kann. Gerne können hier auch

Informationen veröffentlicht werden über Projekte die noch im Entstehen sind und für die Sie noch „Mitreiter“ suchen.

Redaktionsschluss für die Ausgabe 08-4 wird der **30.09.08** sein

J. 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 [miriam.koehnlein@hohenlohekreis.de](mailto:miriam.koehnlein@hohenlohekreis.de) mit dem Betreff „Newsletter abbestellen“. Die Redaktion und der Vorstand übernehmen für die namentlich gekennzeichneten Beiträge keine Haftung