



## „Bewegung im Norden...“

### Zentrum für Bewegungsförderung Nord als länderübergreifendes Projekt

Das Bundesministerium für Gesundheit fördert im Rahmen von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung so genannte Zentren für Bewegungsförderung. Ziel dieser Zentren ist es, Angebote und Maßnahmen zur Förderung der Bewegung insbesondere für Menschen im Alter von 60+ zu

voneinander zu lernen, ähnliche oder gleiche Aufgaben und Fragen gemeinsam zu bearbeiten und damit Synergieeffekte zu schaffen. Die Konstellation von zwei Stadtstaaten und zwei

weiter auf Seite 3

### Thema dieser Ausgabe Bewegung im Norden

unterstützen, zu initiieren und zu vernetzen. Diese Zentren werden bundesweit in jedem Bundesland gefördert und sind bei den jeweiligen Landesvereinigungen für Gesundheit bzw. entsprechenden Einrichtungen angesiedelt. Das Zentrum für Bewegungsförderung Nord stellt in sofern eine Besonderheit dar, dass es sich hierbei um ein Gemeinschaftsprojekt der Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e. V., der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V., der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. und der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Schleswig-Holstein e. V. handelt, welches von der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. in Hannover koordiniert wird.

Ziel dieser länderübergreifenden Zusammenarbeit ist es,



**HAG aktiv** Seit 1. Februar online: die neu gestaltete Website der HAG mit aktuellen Informationen über die Aktivitäten der HAG, Veranstaltungen und Veröffentlichungen. Für Mitglieder und Arbeitskreise gibt es interne Bereiche und Diskussionsforen. Wir freuen uns über Ihren Besuch unter [www.hag-gesundheit.de](http://www.hag-gesundheit.de)

### Liebe Leserinnen und Leser,

Bewegung im Alltag: aktiv sein, am Leben teilhaben, in Bewegung bleiben. Gerade für ältere Menschen ist es wichtig, möglichst gesund, mobil und in Kontakt zu Anderen zu sein. Darum setzt sich die HAG mit dem „Zentrum für Bewegungsförderung“ und der Regionalkonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ für soziale Teilhabe und Bewegungsförderung/Aktivierung von Senior/innen ein.

Wichtig ist uns dabei ein generationsübergreifender und stadtteilorientierter Blick. Es gibt viele gute Beispiele für attraktive Bewegungsanreize im Alltag, seniorenrechtliche Sportangebote, bewegungsfreundliche und barrierearme Wohnquartiere oder die Integration von Bewegungsangeboten in die soziale Arbeit. Im Arbeitskreis „Bewegung im Stadtteil“ treffen sich die verschiedenen Akteure, um Ange-

bote besser zu vernetzen. Das Ziel: Verhaltens- und Verhältnisprävention sowie zielgruppenspezifische Angebote weiterentwickeln und partizipative Ansätze verbreiten.

Viel Spaß beim Lesen wünschen  
Ihre Susanne Wehowsky und Team



In Hamburg aktiv und gesund

Editorial

## Bewegungsförderung – ohne geht es nicht!

Seit dem Jahr 2008 läuft IN FORM, eine Initiative der Bundesregierung für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Die Initiative will bis 2020 erreichen, dass Kinder und Erwachsene gesünder leben und dass alle von einer höheren Lebensqualität profitieren. Eins der fünf Handlungsfelder ist „IN FORM macht Lust auf Bewegung“.



Foto: privat

**Prof. Ulrike Ravens-Sieberer**

Wie wichtig mehr Bewegung ist, zeigen

diese Zahlen: Laut Bundes-Gesundheitssurveys 1998 ist etwa die Hälfte der Männer und ein Drittel der Frauen im Alter von 18 bis 79 Jahren übergewichtig, 19 Prozent der Männer und 22 Prozent der Frauen sogar adipös. Mittlerweile dürften die Zahlen weiter gestiegen sein. In Deutschland haben 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen Übergewicht, bei sechs Prozent aller Kinder und Jugendlichen ist es so ausgeprägt, dass man von Adipositas spricht, ließ das Robert-Koch-Institut (RKI) erst im Juli 2010 verlautbaren. Das Dilemma: Vier von fünf Schwergewichtigen werden auch als Erwachsene zu dick und damit kränker sein.

Effektive Gewichtszunahme lässt sich nicht allein durch ausgeklügelte Diäten abwenden. Ein gutes Abnehmprogramm kümmert sich neben der Ernährung auch um Bewegung und einen veränderten Lebensstil. Inaktivität hat viele Effekte: Laut RKI könnten mehr als 6.500 Herz-Kreislauf-Todesfälle pro Jahr vermieden werden, indem sich die Hälfte aller inaktiven Männer zwischen 40 bis 69 Jahren bewegt. Inaktivität ist ursächlich für viele Beschwerden des Bewegungsapparates. So ist unser schwächelnder Rücken verantwortlich für 25 Milliarden Euro Gesundheitsausgaben, 70 Millionen Fehltage, 100.000 operierte Bandscheiben und tonnenweise Schmerzmittel – jährlich. Rückenschmerzen könnten ihren Status als Volkskrankheit jedoch verlieren, wenn sich die Leute regelmäßig bewegten und Sport trieben.

Um regelmäßige körperliche Aktivität als Teil eines gesunden Lebensstils breit zu verankern wurden in allen Bundesländern Zentren für Bewegungsförderung eingerichtet. „Bewegung im Norden“ ist ein Kooperationsprojekt der Landesvereinigungen Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein, an dem sich die Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesund-

heitsförderung e. V. (HAG) beteiligt. Das Programm will Bewegungsförderung im Alter vorantreiben. Im Mittelpunkt der Bemühungen steht die Generation 60+ mit ihren Lebenswelten. Bewegung beugt Stürzen vor, eine besondere Gefahrenquelle für die Gesundheit und Selbständigkeit älterer Menschen. So fällt mehr als ein Drittel aller über 65-jährigen einmal im Jahr. Bei den über 80-jährigen ist es fast jeder Zweite. An die 200.000 Krankenhausaufenthalte von Seniorinnen und Senioren kommen durch Stürze zusammen.

Doch Bewegungsförderung sollte und muss viel früher anfangen, nämlich bei den Kindern. Wenn sie es nicht in jungen Jahren lernen, sich zu bewegen, dann werden sie es auch im Erwachsenenalter nicht können. Ich beobachte schon seit ein paar Jahren eine Entwicklung, die für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder kontraproduktiv ist. Manche Kinder werden noch bis zum Grundschulalter im Kinderwagen umhergefahren. Eltern chauffieren ihre Kinder selbst kurze Wegstrecken mit dem Auto. Und ihre Freizeit verbringen viele Kinder statt auf dem Spielplatz vor der Spielkonsole. Die Folgen sind verheerend: Viele Heranwachsende können nicht auf einem Bein stehen, hüpfen oder rückwärts laufen. Selbst der Gang geradeaus fällt einigen schwer. So kommt eins zum anderen, am Ende stehen Übergewicht und chronische Krankheiten.

Zusätzlich zur notwendigen Bewegungsförderung im Alter müssen wir vor allem den Kindern Angebote machen, die sie nicht ausschlagen können. Statt Broschüren und Aufrufe zu verteilen oder im Biologie-Unterricht Bewegungsabläufe zu theoretisieren sollten Kinder mehr Sportunterricht haben, sollte das Spiel draußen zur täglichen Pflicht für jeden Kindergarten, jeden Hort gehören. Schulhöfe, die zu vielfältiger und ausdauernder Bewegung animieren, gehören ebenso dazu wie sichere Spielplätze, Fußgängerüberwege und Fahrradwege – das ist Verhältnisprävention, mit der wir die Kinder und Jugendlichen erreichen können.

Verhältnisprävention gibt aktive Hilfe, sie verändert die Umgebung von Personen und ihre Lebensverhältnisse. Statt dem Appell an den Einzelnen müssen wir Strukturen schaffen, die Bewegungsförderung erlauben. Lassen Sie uns diese moderne Form der Prävention gemeinsam angehen.

**Kontakt:** Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer  
HAG-Vorsitzende

### Inhalt

- 1 Editorial
- 1 Thema: Bewegung im Norden
- 1 Bewegung im Norden
- 2 Kolumne: Bewegungsförderung – ohne geht es nicht!
- 4 Hamburg weiter in Bewegung
- 5 Den Stadtteil mit den Augen Älterer sehen
- 6 Komm mit ...!

- 8 Bewegungsförderung 60+
- 9 HAG aktiv
- 15 Gesundheit aktuell
- 21 Mediothek
- 23 HAG Arbeitskreise
- 23 Impressum
- 24 Veranstaltungen

# „Bewegung im Norden...“

Fortsetzung von Seite 1

Flächenländern mit ihren jeweils spezifischen Bedingungen und Strukturen ermöglicht eine anregende und hilfreiche Zusammenarbeit. So kann die Erreichbarkeit in der Fläche erhöht werden, indem beispielsweise eine gemeinsame Schulung in Bremen auch für Teilnehmende aus Nordwest-Niedersachsen angeboten wird, wengleich die gezielte Arbeit in den verschiedenen Regionen bzw. die Nutzung bestehender Strukturen vor Ort dadurch nicht ersetzt werden kann. Der Aufbau eines Netzwerkes zum Thema gestaltet sich sehr unterschiedlich vor allem auch vor dem Hintergrund, dass in den Ländern bereits unterschiedliche Strukturen der Seniorenarbeit bestehen. Diese sind mit einzubeziehen, um Doppelstrukturen zu vermeiden. Vor diesem Hintergrund haben sich die einzelnen Teilzentren auch unterschiedliche Schwerpunktthemen gesetzt:

• Bremen: Alter und Migration – Identifikation von Zugangswegen zu älteren Migrantinnen und Migranten  
• Hamburg: Jung und Alt – Generationenübergreifende Projekte und Aktivitäten auf Stadtteilebene  
• Niedersachsen: Alter im ländlichen und städtischen Raum – Einbeziehung von Wohnungsbaugesellschaften und weiteren Akteurinnen und Akteuren im Stadtteil  
• Schleswig-Holstein: Alter und Krankheit – Prävention von Mobilitätsabbau

Da die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. bereits seit einigen Jahren über einen Arbeitsschwerpunkt zum Thema Alter(n) und Gesundheit sowie Projekte im Bereich aktives Alter, Pflege und Generationendialog verfügt, konnte auf bereits bestehende Netzwerke

## Zentrale Fach- und Vernetzungsstellen für mehr körperliche Aktivität im Alltag – Zentren für Bewegungsförderung

Um regelmäßige körperliche Aktivität als Teil eines gesunden Lebensstils möglichst breit zu verankern, sind mit Unterstützung des Bundesministeriums für Gesundheit in allen Bundesländern Zentren für Bewegungsförderung eingerichtet worden.

Die Aktivitäten der Zentren für Bewegungsförderung richten sich derzeit vorwiegend an ältere Menschen. Im Mittelpunkt steht die Bewegung im Alltag. Sozial benachteiligte und inaktive Menschen sollen hierbei besonders berücksichtigt werden. Die Zentren für Bewegungsförderung haben als zentrale Fach- und Vernetzungsstellen das Ziel, die Lebensqualität der Seniorinnen und Senioren im jeweiligen Bundesland zu verbessern.

Auf der Homepage von „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung“ finden Sie eine Übersicht über alle Zentren für Bewegungsförderung in den Bundesländern sowie deren vielfältige Arbeitsschwerpunkte und Ergebnisse:

[www.in-form.de/bewegungsfoerderung](http://www.in-form.de/bewegungsfoerderung)

Gunnar Geuter

## Bewegung im Norden

zialmedizin Niedersachsen e. V. bereits seit einigen Jahren über einen Arbeitsschwerpunkt zum Thema Alter(n) und Gesundheit sowie Projekte im Bereich aktives Alter, Pflege und Generationendialog verfügt, konnte auf bereits bestehende Netzwerke

**Hilde, 80 Jahre**  
» Ja, das ist eben Leben wenn man so draußen ist und der Wind weht, auch dass dann mal Regen kommt... «

**Für Hilde ist Bewegung lebenswichtig. Sie mag es draußen zu sein und den Stimmen der Natur zu lauschen. Da sie nicht lange stillsitzen kann geht sie raus spazieren oder auch zum Wohnwinkel und es macht ihr gar nicht viel aus, auch mal in den Regen zu kommen.**

**IST KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND BEWEGUNG FÜR SIE EIN THEMA?:**  
„Bewegung ist für mich das Hauptthema meines Lebens, wenn ich manchmal auch, da ich nicht sehen kann, morgens lieber im Bett liegen bleiben würde...“  
„Ich würde kribbelig werden, wenn ich den ganzen Tag in der Ecke sitzen müsste...“

**WORAN HABEN SIE AM MEISTEN SPASS, WENN SIE SICH DANN BEWEGEN?:**  
„Das ich die Natur merke, wenn warmer Wind ist, wenn kalter Wind ist. Ich fühle mich da mitten im Leben ...“  
„...ja und dieses hier (Wohnwinkel) ist ein ganz festes Ziel...“

**Logo: Bewegung im Norden**

zurückgegriffen werden. Ziel ist es, das Thema Bewegung innerhalb dieser Strukturen zu fördern und vor Ort umzusetzen. Neben den Einrichtungen der Altenhilfe und Seniorenarbeit, der Wohlfahrtspflege, des Sports und v. m. bieten etwa die in Niedersachsen entstandenen bzw. entstehenden Seniorenservicebüros einen solchen Anknüpfungspunkt. Neben der landesweiten Vernetzungsarbeit gehört in Niedersachsen auch die Umsetzung in Modellregionen Wilhelmshaven und Hannover zum Aufgabenbereich. In Wilhelmshaven wurde beispielsweise eine Ideenwerkstatt durchgeführt, aus der sich weitere Aktivitäten wie z. B. Stadtteilspaziergänge entwickelt haben. Einen wesentlichen Beitrag zur Beförderung des Themas stellt die Vorstellung in unterschiedlichen Gremien und Arbeitskreisen dar, um möglichst viele Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für das Thema zu sensibilisieren und sie bei der Umsetzung zu unterstützen.

## Gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit – Erarbeitung einer Wanderausstellung

Die gemeinsame Strategie des Kooperationsprojektes bezieht sich vor allem auf die Öffentlichkeitsarbeit. Vor diesem Hintergrund wurde der Slogan „Bewegung im Norden“ sowie ein





Logo entwickelt, um einen einheitlichen Auftritt zu ermöglichen und den Wiedererkennungswert zu erhöhen.

Weiterhin wurde eine Wanderausstellung entwickelt, um sowohl Multiplikatorinnen und Multiplikatoren als auch die Zielgruppe direkt für das Thema zu sensibilisieren. Dazu wurden ältere Menschen mit Hilfe eines Interviewleitfadens zum Thema Bewegung befragt. Auf den Plakaten werden die befragten Personen abgebildet und individuelle Aussagen darüber, was für die Einzelnen Bewegung bedeutet, dargestellt. Ergänzend wurde ein Einleitungsplakat, auf dem der Hintergrund und das Ziel der Ausstellung erörtert werden, sowie ein Abschlussplakat entwickelt, welches die Möglichkeit bietet, eigene Ideen und Anregungen mitzuteilen. Ziel der Ausstellung ist es, Anregungen zur Umsetzung von Bewegung im Alltag zu geben und Hemmschwellen zu senken. Dementsprechend wird auch Bewegung bei bereits bestehenden Einschränkungen thematisiert und als Voraussetzung für den Erhalt sozialer Kontakt-

möglichkeiten benannt. Durch die persönlichen Erzählungen der interviewten Personen sollen ältere Menschen motiviert werden, auch ihre eigenen Erfahrungen, Bedürfnisse und Wünsche in Bezug auf Bewegungsförderung zu äußern. Weiterhin sollen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren durch die Ausstellung angeregt werden, niedrigschwellige Ansätze vor Ort zu initiieren, Partizipation der Zielgruppe zu ermöglichen und das Thema in bestehende Strukturen zu integrieren. Die Ausstellung eignet sich für Einrichtungen der Seniorenarbeit und Altenhilfe, z. B. in Kommunen und Stadtteilen. Weitere Informationen unter: [www.bewegung-im-norden.de](http://www.bewegung-im-norden.de)

**Autorinnen und Kontakt:** Sabine Erven, Tania-Aletta Schmidt  
Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für  
Sozialmedizin Niedersachsen e. V., Tel: 0511 – 350 00 52  
[tania.schmidt@gesundheit-nds.de](mailto:tania.schmidt@gesundheit-nds.de)

## Hamburg weiter in Bewegung

### Strukturbildung, Vernetzung und Qualitätsentwicklung

Das Zentrum für Bewegungsförderung Nord / Teilprojekt Hamburg arbeitete mit unterschiedlichen Ansatzpunkten daran, die formulierten Projektziele zu erreichen und hilfreiche Strukturen für Multiplikatoren/innen zum Thema Gesundheit, Bewegung und Stadtteil zu schaffen. Ziele des Zentrums für Bewegungsförderung Hamburg sind:

- Bewegung in den Alltag bringen durch Strukturbildung, Vernetzung sowie hierarchie- und sektorenübergreifende Information
- Positive Impulse setzen durch Identifikation und Veröffentlichung von Guter Praxis
- Qualitätsentwicklung fördern
- Bewegungs- und Ernährungsförderung als Teil der Gesundheitsförderung stärken

#### Strukturbildung und Vernetzung

Der Arbeitskreis „Bewegung und Stadtteil“ hat in seiner Arbeit das Thema „Gute Praxis und Qualität“ aufgegriffen. Verschiedene Akteure wie z. B. der Hamburger Sportbund, die Internationale Gartenschau – igs Hamburg 2013 GmbH, Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e. V. und Nachbarschaftsheim St. Pauli stellten ihre Projekt vor – immer mit dem Blick auf: Was ist besonders an diesen Projekten? Wodurch zeichnen sie sich aus? Was sind Stolpersteine? Die vorgestellten Ansätze werden in einer Broschüre sowie in einer bundesweiten Praxisdatenbank veröffentlicht.

#### Modellstadtteile Altona-Altstadt und Wilhelmsburg

In den Modellstadtteilen Altona-Altstadt und Wilhelmsburg wurde das Thema Bewegung für Jung und Alt unterschiedlich aufgegriffen. In Altona bildete sich aus dem bereits bestehenden Netzwerk „Altona in Bewegung“ eine Arbeitsgruppe, die Angebote und Maßnahmen zum Thema Bewegung in Altona-Altstadt initiieren und anstoßen will – ein Beispiel für die Ar-

beit ist die Mitwirkung am diesjährigen Hamburger Gesundheitstag.

In Wilhelmsburg kooperiert das Zentrum eng mit der Internationalen Gartenschau Hamburg 2013 GmbH und hat im September 2010 eine Projektgruppe zum Thema „Bewegung in Wilhelmsburg“ ins Leben gerufen. In dieser Runde treffen sich Akteure, berichten über Vorhaben und Ideen und entwi-

#### Dokumentation „Wilhelmsburger Kinder in Bewegung – drinnen und draußen!“

Insbesondere für ältere Menschen – aber auch für Kinder und Jugendliche – ist bei dem Thema (Alltags)Bewegung das Setting Stadtteil/Quartier von besonderer Bedeutung. Die unmittelbare Wohnumgebung gewinnt bei Älteren vor dem Hintergrund tendenziell geringer werdender Mobilität an Bedeutung. Kindern und Jugendlichen bietet der Stadtteil oder die Nachbarschaft Raum für Autonomie, Kontaktaufnahme, Entwicklung und Spaß. Im Projekt Zentrum für Bewegungsförderung Nord ist der Stadtteil Wilhelmsburg ein Modellstandort. Hier sollen Projekte bekannt gemacht, Akteure vor Ort bei der Durchführung ihrer Angebote unterstützt, Aktionen initiiert sowie der Aus- und Aufbau von Netzwerkstrukturen im Stadtteil gefördert werden.

Die Dokumentation „Wilhelmsburger Kinder in Bewegung – drinnen und draußen!“ ist in Kooperation mit der igs hamburg 2013 GmbH im Rahmen der 3. Gesundheitskonferenz Hamburg-Mitte „Gesundheit und Migration in der Region Elbinseln“ entstanden. Die Broschüre stellt einen Baustein dar, Bewegungsangebote und Bedarfe verschiedener Akteure vor Ort sichtbar zu machen und verschiedene Partner/innen ins Gespräch zu bringen.

Die Broschüre ist unter [www.hag-gesundheit.de](http://www.hag-gesundheit.de) abrufbar.

ckeln gemeinsame Strategien, um das Thema Bewegung in Wilhelmsburg stärker zu verankern.



### Qualitätsentwicklung fördern

Um Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus unterschiedlichen Bereichen für das Thema Qualität und Gesundheits- aber auch Bewegungsförderung im Stadtteil zu sensibilisieren, werden im Rahmen des Zentrums für Bewegungsförderung Nord in Kooperation mit dem Regionalen Knoten verschiedene Qualifizierungs- und Informationsangebote bereit gestellt. Im Januar und April 2010 wurde bspw. eine Workshopreihe „Gesundheit! Wie Gesundheitsförderung im Stadtteil gelingen kann“ angeboten. Ein besonderer Fokus lag auf der Vorstel-

lung und Anwendung unterschiedlicher Methoden der partizipativen Qualitätsentwicklung. Mit dieser Workshopreihe wurden Akteure aus dem Setting Stadtteil für das Thema Gesundheitsförderung in der stadtteilorientierten Arbeit qualifiziert sowie die fachübergreifende Zusammenarbeit gefördert. Darüber hinaus fanden zum Thema Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung ganztägige Fortbildungen zum Instrument „quint-essenz: von der Projektidee bis zur Dokumentation“ statt.

Die Themen „Qualität in der Gesundheitsförderung“ und „Gesundheit im Stadtteil stärken“ werden auch in der weiteren Arbeit des Zentrums aufgegriffen. Die Behörden für Familie, Soziales, Gesundheit und Verbraucherschutz – BSG, für Stadtentwicklung und Umwelt – BSU, das Zentrum für Bewegungsförderung Hamburg und der Regionale Knoten führten zu diesem Thema am 18.01.2011 einen Workshop durch. Die Veranstaltung gab Anregungen, wie Gesundheitsförderung und Prävention in den Konzepten und Maßnahmen der Stadtteilentwicklung verankert werden können. Zudem wurden Informationen zu potenziellen Partnern und Akteuren sowie öffentlichen und privaten Finanzierungsquellen zum Thema Gesundheitsförderung in der Stadtteilentwicklung vermittelt und strategische Ansätze im Handlungsfeld anhand von Projektbeispielen vorgestellt. (WS)

**Kontakt:** Wiebke Sannemann, Zentrum für Bewegungsförderung  
 Hamburg, c/o HAG, Tel: 040 – 63 64 77-95  
[wiebke.sannemann@hag-gesundheit.de](mailto:wiebke.sannemann@hag-gesundheit.de)

## Den Stadtteil mit den Augen Älterer sehen

### Das Zentrum für Bewegungsförderung Bremen

Die Frage der Erreichbarkeit von älteren Migrantinnen und Migranten steht im Fokus des Zentrums für Bewegungsförderung Bremen. Die Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e. V. hat sich in diesem Zusammenhang unter anderem mit niedrigschwelligen Angeboten zur Bewegungsförderung und mit Zugangswegen zu älteren Migrantinnen und Migranten auseinandergesetzt. Auf verschiedenen Fachtagungen wurde dieses Schwerpunktthema diskutiert und im Rahmen einer Arbeitsgruppe konnte das Wissen verschiedener Akteurinnen und Akteure gebündelt und mehrere Stadtteilbegehungen als Angebot zur Bewegungsförderung initiiert werden. Für Bremen kristallisierten sich diese Begehungen als sehr gut akzeptiertes Angebot zur Bewegungsförderung heraus.

### Stadtteilspaziergänge fördern Bewegung

Im Rahmen des entwickelten Konzepts „Stadtteilbegehungen“ stehen neben dem Spaziergang selbst die gezielte Auseinandersetzung mit „Stolpersteinen“ im Stadtteil sowie die Einflussnahme auf bewegungsfördernde Strukturen im Fokus. Während der Begehungen geht es beispielsweise um die Fragen: Wo gehen Ältere gerne hin? Wie müssen Plätze oder Orte gestaltet sein, damit sie auch von älteren Menschen genutzt werden? Welche Strukturen im Stadtteil wirken bewegungsför-

derlich bzw. -hinderlich? Welche Bewegungsangebote gibt es im Stadtteil?

Aus den folgenden fünf Bausteinen setzt sich das entwickelte Konzept zusammen:

- Analyse der vorhandenen bewegungsförderlichen und -hinderlichen Strukturen im Stadtteil
- Gruppeninterviews mit Seniorinnen und Senioren mit dem Ziel der gemeinsamen Routen-Entwicklung
- Durchführung der gemeinsamen Stadtteilbegehung unter Einbindung von Entscheidungsträgerinnen und -trägern
- Öffentliche Präsentation der Ergebnisse bzw. Öffentlichkeitsarbeit
- Durchführung einer „Nachbegehung“ und/oder erneute Kontaktaufnahme zu Entscheidungsträgerinnen und -trägern, um zu überprüfen, inwieweit die gewünschten Veränderungen umgesetzt werden konnten.

### Woher kommt die Idee?

Die Stadtteilbegehungen lehnen sich zum einen an bereits bestehende Angebote zu Spaziergängen an. So wurden z. B. in Berlin Spaziergangsgruppen zur Sturzprävention aufgebaut und im Rahmen des Zentrums für Bewegungsförderung Berlin weiterentwickelt. In Köln wurden vom Gesundheitsamt



bereits vier Broschüren zu Spaziergangsrouten erstellt. Darin werden Sehenswürdigkeiten der jeweiligen Route beschrieben, aber auch Hinweise zu Pausen- und Sitzmöglichkeiten sowie zu Standorten von Toiletten gegeben.

Zum anderen zeigen sich Parallelen zum Good-Practice Projekt „Kiezdetektive“, welches in Berlin entwickelt wurde. In diesem Projekt setzen sich Kinder mit ihrem Kiez auseinander und erstellen eine Liste mit positiven und negativen Aspekten des Bezirks. Im Rahmen einer Kinderversammlung stellen die Kinder ihre Ergebnisse politischen Entscheidungsträgerinnen und -trägern aus dem Bezirk vor, mit dem Ziel, Veränderungen hervorzurufen. Nach ungefähr einem halben Jahr findet ein erneutes Treffen statt, um zu überprüfen, inwieweit die negativen Aspekte behoben werden konnten.



Foto: LVG Bremen, Nicole Tempel

**Motivierendes Angebot: Stadtteilbegehungen**

### Bisherige Erfahrungen

Im Rahmen des Zentrums für Bewegungsförderung Bremen wurden für die Umsetzung verschiedene Seniorengruppen nach ihrem Interesse an einer Mitgestaltung gefragt. In einigen Stadtteilen ist es gelungen, verschiedene Seniorengruppen zusammenzuführen. So konnte sowohl der interkulturelle Austausch gefördert, als auch ein multikultureller Blick auf den Stadtteil gerichtet werden.

Es zeigte sich, dass für die Konzeption und Umsetzung der Stadtteilbegehungen insbesondere die rechtzeitige Einbindung und gemeinsame Gestaltung mit der Zielgruppe von zentraler Bedeutung ist. Von Beginn an konnten Seniorinnen und Senioren auf diese Weise in die Planung eingebunden werden, ihre Wünsche und Interessen äußern und somit aktiv auf die

Routenplanung Einfluss nehmen.

Es zeigte sich, dass das Konzept jeweils eine flexible Anpassung an die Bedürfnisse vor Ort erfordert. So kann es z. B. zunächst allein darum gehen, überhaupt für das Thema Bewegung und für die Auseinandersetzung mit dem Stadtteil zu motivieren. In einer Gruppe bestand kein Interesse an einer Begehung unter Einbindung von Entscheidungsträgerinnen und -trägern, vielmehr war erwünscht, verschiedene Einrichtungen im Stadtteil in den Blick zu nehmen – so z. B. ein Seniorenpflegeheim. Die Seniorinnen und Senioren äußerten in der Gruppendiskussion den Wunsch, sich ein Pflegeheim anzusehen, alleine würden sie dies nicht besuchen. Gemeinsame Stadtteilbegehungen können somit auch genutzt werden, um Schwellenängste in Bezug auf verschiedene Einrichtungen im Stadtteil zu reduzieren. Im Zuge des partizipativen Gestaltungsprozesses sollte insofern eine Offenheit gegenüber neuen, zuvor nicht erahnten Wegen bestehen.

Die Begehungen konnten bisher – besonders auch über die Öffentlichkeitsarbeit – zu einer Sensibilisierung für seniorengerechte und -ungerechte Strukturen im Stadtteil beitragen. Ebenfalls fördern die Begehungen die Vernetzung von Trägerinnen und Trägern im Stadtteil. Nicht zuletzt war es für die Seniorinnen und Senioren von großer Bedeutung, ihre Anliegen direkt an politische Entscheidungsträgerinnen und -träger weiterzutragen. Auch das Spazierengehen selbst bereitete den Gruppen große Freude. So wurde die Idee des Spazierengehens zum Teil von den Trägerinstitutionen aufgegriffen und in das bestehende Angebot integriert.

### Wie geht es weiter?

Die jetzige Aufgabe besteht darin, den letzten Baustein, die Nacherfassung – auch im Sinne der Nachhaltigkeit – vermehrt in den Blick zu nehmen. Auf einer Route wurden stark beschädigte Gehwege und zu enge Gehwege identifiziert, die beteiligten Seniorinnen und Senioren wünschten sich Outdoor-Fitnessgeräte für Erwachsene für ihren Stadtteil. Im Rahmen einer aus den Stadtteilbegehungen entstandenen Arbeitsgruppe wird jetzt unter Einbindung der Politik geplant, wie die Stolpersteine beseitigt bzw. die Wünsche der Seniorinnen und Senioren umgesetzt werden können.

**Autorin und Kontakt:** Nicole Tempel, Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e. V., Tel.: 0421 – 361 184 94  
info@lvgb.de, www.lv-gesundheit-bremen.de

## Komm mit ...!

### Bewegungsförderung in Schleswig-Holstein

„Komm mit...!“ – dieser Aufforderung sind in Schleswig-Holstein schon viele Menschen gefolgt. „Komm mit...!“ ist eine Initiative der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. in Schleswig-Holstein mit dem Ziel, Männer und Frauen ab 60 Jahren zu mehr Bewegung im Alltag anzuregen. Gestartet wurde das Angebot im Rahmen des Pro-

jektes „Zentrum für Bewegungsförderung Nord – Bewegung im Norden“.

### Verschiedene Angebote

Die Initiative „Komm mit...!“ knüpft mit verschiedenen Veranstaltungen an unterschiedliche Interessenlagen der Zielgrup-



pe an, so dass Jede und Jeder die Möglichkeit hat, ein für sich passendes Angebot zu finden:

- „Komm mit... – zu Tisch!“
- „Komm mit... – zum Wandern!“
- „Komm mit... – zum Bewegungsschnuppern!“

Seit Start der Initiative konnten bereits mehrere Veranstaltungen durchgeführt werden, alle von Fachkräften begleitet und in Zusammenarbeit mit verschiedenen Kooperationspartnern:

- Landesseniorenrat Schleswig-Holstein e. V.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung – Sektion Schleswig-Holstein
- Leitstelle „Älter werden“ der Landeshauptstadt Kiel
- Interessengemeinschaft „Wanderbares Schleswig-Holstein“
- Zentrale Einrichtung Physiotherapie und Physikalische Therapie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein

Derzeit werden für 2011 weitere „Komm mit...!“-Angebote entwickelt und geplant. Neu hinzukommen wird zum Beispiel das Angebot „Komm mit... – zum Tanzen!“, zudem werden die Programme „Komm mit... – zu Tisch!“ und „Komm mit... – zum Wandern!“, dieses Mal mit einer Winterwanderung, erneut angeboten.

Besonders erfreulich ist, dass sich die Teilnehmenden nach weiteren Angeboten und weiterführenden Kursen erkundigen, was belegt, dass mit der Initiative ein nachhaltiges Interesse der Zielgruppe geweckt wird.

### Komm mit – zu Tisch!

Mit Beginn des Rentenalters reduzieren sich oft motorische, geistige und soziale Aktivitäten. Die Aktion „Komm mit... – zu Tisch!“ will Menschen ab 60 Jahren deshalb zu mehr Bewegung und gesunder Ernährung anregen. Sie bietet Tipps und Anregungen, die leicht in den Alltag integriert werden können und lädt ein zum gemeinsamen Einkaufen, Kochen und Essen. Ausgelegt ist das Konzept für eine Kleingruppe von ca. sechs Teilnehmenden und sechs Gästen, um so ein leichtes In-Kontakt-Kommen zu ermöglichen.

Das ganzheitliche Angebot trainiert neben Koordinationsfähigkeit und Muskelkraft auch Bewegungsabläufe, es schult Sinne und Gedächtnis und bietet die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen. So sind die Teilnehmenden beim gemeinsamen Einkauf gefordert, ihre Sinne zu aktivieren, indem sie Gerüche wahrnehmen oder über ihren Tastsinn die Güte der Lebensmittel prüfen. Der Gang über den Wochenmarkt und die Teilnahme am Straßenverkehr erfordern Aufmerksamkeit und trainieren Muskelkraft und Koordination. Andere Verkehrsteilnehmer/innen müssen gehört und beobachtet werden, die Beinmuskulatur muss beim Steigen von Stufen und Treppen aktiviert werden. Weiterhin werden feinmotorische Bewegungsabläufe gefordert, wie zum Beispiel bei der Zubereitung der Lebensmittel, wenn diese geputzt, gewaschen und geschnitten werden.

Zielgruppe von „Komm mit... – zu Tisch!“ sind in Schleswig-Holstein wohnende Frauen und Männer ab 60 Jahren. Teilnahmebedingung ist es, einen Gast einzuladen; Vorerfahrungen der Interessenten, etwa in den Bereichen Bewegung und Er-

nährung, sind für eine Teilnahme nicht erforderlich.

### Vorgehen und Ablauf

Vom Treffpunkt aus gehen die Teilnehmenden zum Einkaufen der benötigten Lebensmittel über den Wochenmarkt und anschließend gemeinsam zu Fuß zum Veranstaltungsort. Dort heißt es dann erst einmal, die Lebensmittel zu putzen, zu waschen und zu schneiden, um hieraus ein Gericht zu kochen. Die Teilnehmenden finden sich hierfür in Kleingruppen zusammen, in denen jede Person eine Aufgabe übernimmt.

Nach getaner „Arbeit“ und nach dem Eintreffen der Gäste, die sich zu einem späteren Zeitpunkt am Veranstaltungsort einfinden, wird das Essen in geselliger Runde verzehrt.



Foto: LVG S-H, Patricia Beer

**Spaß am gemeinsamen Kochen: Teilnehmerinnen bereiten ein Essen zu**

### Ergebnisse

Neben Tipps, Anregungen und der Motivation zu mehr Alltagsbewegung erlangen die Teilnehmenden Wissen über die Themen Bewegung und gesunde Ernährung. Das gemeinsame Ausprobieren der neuen Rezepte bietet ihnen außerdem die Möglichkeit, mit anderen Teilnehmenden leicht ins Gespräch zu kommen und neue Kontakte zu knüpfen.

Weil sich Gewohnheiten und Handlungsweisen nicht durch einmalige Angebote verändern lassen, ist es wichtig, nachhaltig das Interesse der Teilnehmenden zu wecken sowie ihnen Tipps und Anregungen zu bieten, die sie leicht in ihren Alltag integrieren können.

Das Angebot „Komm mit... – zu Tisch!“ wird von den Teilnehmenden insgesamt als sehr positiv angesehen, vielfach wird der Wunsch nach weiteren Angeboten und Aktionen geäußert. Auch von den Kooperationspartnern kommt ausschließlich positive Resonanz; so hat die Leitstelle „Älter werden“ das Angebot in ihr Seniorenpass-Programm aufgenommen.

**Autorinnen und Kontakt:** Dr. Elfi Rudolph, Patricia Beer  
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. in  
Schleswig-Holstein, Tel: 0431 – 942 94  
gesundheit@lvfsh.de, www.lv-gesundheit-sh.de



## Bewegungsförderung 60+

### Neuer Leitfaden des Zentrums für Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen

Das Zentrum für Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen im Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW) hat im Oktober 2010 einen zweibändigen Leitfaden „Bewegungsförderung 60+“ herausgegeben. Die HAG war über das Kooperationsprojekt der Landesvereinigungen Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein „Bewegung im Norden“ an der Ausarbeitung beteiligt. Die Erstellung des Leitfadens wurde von Expertinnen und Experten



aus der Wissenschaft begleitet und fachlich abgesichert.

Unter dem Titel „Bewegungsförderung 60+“ bieten die neuen Publikationen „Leitfaden zur Förderung aktiver Lebensstile im Alter. LIGA.Praxis 6“ und „Theorien zur Veränderung des Bewegungsverhaltens im Alter – eine Einführung. LIGA.Fokus 10“ einen umfangreichen und praxisnahen Einstieg in das Themenfeld der

Bewegungsförderung für ältere Menschen.

#### Warum ein Leitfaden Bewegungsförderung 60+?

Körperliche Aktivität zählt zu den bedeutendsten Einflussfaktoren auf die Lebensqualität und das Wohlbefinden. Dennoch nutzen viele Menschen das gesundheitsförderliche Potenzial von Bewegung im Alltag noch zu selten. Bewegungsmangel hat sich zu einem ernstem gesellschaftlichen Gesundheitsproblem entwickelt und bildet heute in der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention ein zentrales Tätigkeitsfeld.

Der Bedarf an Bewegungsförderung im Alter ist dabei besonders hoch, denn:

- Erstens bewegen sich ältere Menschen im Vergleich zu anderen Altersgruppen besonders selten regelmäßig.
- Zweitens ist die Praxis der Bewegungsförderung für ältere Menschen im Vergleich zu anderen Altersgruppen – insbesondere der für Kinder und Jugendliche – wenig ausgeprägt.
- Und drittens setzt sich die internationale Forschung erst in den letzten Dekaden vermehrt mit dem Thema der Bewegungsförderung im höheren Alter auseinander. Die wenigen wissenschaftlich abgesicherten Ergebnisse müssen größtenteils noch für die Praxis aufbereitet und transferiert werden. Um Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen, ist es entscheidend, Bewegung als Teil eines gesunden Lebensstils zu steigern. Akteurinnen und Akteure der Bewegungsförderung stehen dabei vor erheblichen Herausforderungen, zu deren Bewältigung sie nicht selten Unterstützung und Hilfestellung be-

nötigen. Allerdings mangelt es unter anderem an umfassenden theorie- und qualitätsgesicherten Praxishilfen zur Bewegungsförderung. Mit dem neuen Leitfaden möchte das LIGA.NRW einen Beitrag zur Schließung dieser Lücke leisten.

#### Welche Themen werden im Leitfaden behandelt?

Die Autorinnen und Autoren des Leitfadens stellen internationale Forschungsergebnisse zur Bewegungsförderung bei älteren Menschen vor und ziehen Schlüsse für die Praxis. Der Leitfaden gibt damit erste Antworten auf relevante Fragestellungen in der Praxis der Bewegungsförderung wie zum Beispiel:

- Wie kann das Bewegungsverhalten älterer Menschen erklärt werden?
- Was motiviert ältere Menschen sich zu bewegen?
- Bewegte Praxis – was hat sich bewährt?
- Wie können Interventionen zur Bewegungsförderung zielgruppenspezifisch gestaltet werden?
- Wie kann die Qualität von Interventionen zur Bewegungsförderung verbessert werden?
- Wie können Interventionen zur Bewegungsförderung evaluiert werden?
- Wie können Interventionen zur Bewegungsförderung finanziert werden?

Der Leitfaden bietet eine praktische Hilfe bei der Konzeption und Organisation von Maßnahmen und erleichtert es, bestehende Maßnahmen weiter zu optimieren.

#### An wen richtet sich der Leitfaden?

Der zweibändige Leitfaden wendet sich an Akteurinnen und Akteure der Bewegungs- und Gesundheitsförderung, die auf den unterschiedlichsten Ebenen tätig sind wie in Vereinen und Bewegungszentren, Arztpraxen, den ambulanten Praxen von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten, in der ambulanten Pflege, in Einrichtungen für ältere Menschen, bei den Krankenkassen, im öffentlichen Gesundheitsdienst, in der Stadtplanung und Geräteherstellung – und auf den Ebenen der Politik und Forschung.

#### Wo kann ich den Leitfaden bekommen?

Der Leitfaden kann als pdf-Dokument im Internet auf den Seiten des Zentrums für Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen im LIGA.NRW unter [www.zfb.nrw.de](http://www.zfb.nrw.de) heruntergeladen werden. Die Bezugsadresse für die kostenfrei erhältliche Printversion lautet: Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen, Gunnar Geuter, Ulenbergstr. 127-131, 40225 Düsseldorf.

**Autor und Kontakt:** Gunnar Geuter, Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW)  
Tel. 0521/8007 544, Fax: 0521/8007-297  
[gunnar.geuter@liga.nrw.de](mailto:gunnar.geuter@liga.nrw.de), [www.zfb.nrw.de](http://www.zfb.nrw.de)

# Aktivitäten des Regionalen Knoten

## Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten

Leichte Sprache als eine zentrale Methode, um die Gesundheitskompetenzen von Menschen mit Lernschwierigkeiten zu fördern – das ist der Ansatz des Projektes „Eigenwillig“ vom Familienplanungszentrum Hamburg.

Im Arbeitskreis „Förderung der Gesundheitschancen von sozial benachteiligten Kindern und Familien“ wurde dieses gute Praxisbeispiel diskutiert – die Mitglieder konnten viele Anregungen für die Arbeit mit sozial benachteiligten Familien mitnehmen.

Im AK „Wohnungslosigkeit und Gesundheit“ beschäftigten sich der Regionale Knoten mit dem Thema „Entlassungsmanagement“. Anhand des Gutachtens zu „Rechtsfragen des Entlassungsmanagements von Krankenhäusern“ diskutierten die Arbeitskreismitglieder mit Vertreter/innen der BSG/Abt. Krankenhausplanung über die Folgen des Outsourcens und eventueller Lücken im System.



der Ärztekammer am 3.11. von Dr. Frauke Ishorst-Witte und Petra Hofrichter mit rund 40 Teilnehmenden durchgeführt wurde. Bausteine der Fortbildung waren:

praxistaugliche Lösungswege bei typischen Problemsituationen (Abrechnung ohne Chipkarte, Überweisungsschein, aber keine Krankenkassenkarte, u. a.), dabei wurde der Fokus auf die Situation der ost-europäischen EU-Bürger/innen gelegt. Die Fortbildung wird erneut im April 2011 angeboten. Ebenfalls im November 2010 hat der Regionale Knoten „Wohnungslosigkeit und Gesundheit“ in Zusammenarbeit mit der Ärztekammer Hamburg die Tagung „Aus dem Krankenhaus entlassen – wie geht’s weiter? Entlassungsmanagement in Zeiten der Fallpauschalen“ durchgeführt (Tagungsbericht s. u.), an der über 80 Akteure aus den Bereichen med. Versorgung, Wohnungslosensarbeit, Sozialdienste u. a. teilgenommen haben.



Neu: Selbstdarstellungsflyer des Regionalen Knoten Hamburg

### Fortbildungen

„Keine Chipkarte – kein Geld – keine Papiere? Umgang mit Patienten ohne gesicherten Aufenthaltsstatus, ohne Wohnung oder in anderen sozial schwierigen Lebenslagen im Praxisalltag“: so lautete der Titel der Fortbildung, die im Rahmen des Regionalen Knoten für medizinische Fachangestellte in

### Entwicklungen auf Bundesebene

Am 3. und 4. Dezember hat in Berlin der Bundeskongress „Armut und Gesundheit“ unter dem Motto „Verwirklichungschancen - welche Potenziale birgt das Konzept der Verwirklichungschancen für Gesundheitsförderung und Prävention?“ stattgefunden. Der Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ und alle Regionale Knoten haben sich durch Beiträge, Moderationen oder Ausstellung auf dem Infomarkt beteiligt.

Infos und Eindrücke unter [www.armut-und-gesundheit.de](http://www.armut-und-gesundheit.de)

### Qualitätsentwicklung

Am 8. November hat in Kooperation mit dem Zentrum für Bewegungsförderung eine eintägige Fortbildung „Von der Projektidee bis zur Dokumentation – „quint-essenz“ als System zur Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ stattgefunden.

Das Projekt „Eigenwillig“ des Familienplanungszentrums Hamburg befindet sich im Auswahlprozess zu Good Practice. (PH)

**Kontakt:** Petra Hofrichter, HAG, Tel: 040 – 63 64 77-94  
[petra.hofrichter@hag-gesundheit.de](mailto:petra.hofrichter@hag-gesundheit.de)

# Aus dem Krankenhaus entlassen – wie geht`s weiter

## Entlassungsmanagement in Zeiten der Fallpauschale

Am 10. November fand die 5. Kooperationsveranstaltung des Regionalen Knoten „Wohnungslosigkeit und Gesundheit“ (HAG) und der Ärztekammer Hamburg statt.

Entlassungsmanagement in Zeiten der Fallpauschalen war das Schwerpunktthema der Tagung. Durch die Verkürzung der Liegezeiten und die Verlagerung der akut stationären in ambulante medizinische und pflegerische Behandlung können Versorgungslücken entstehen. Vor allem bei Menschen, die nicht

auf ein soziales Umfeld wie Familie oder Nachbarschaft zurückgreifen können und wo zusätzlich – etwa bei Wohnungslosen – keine Häuslichkeit vorliegt, fällt die Organisation einer ausreichenden ambulanten Anschlussbehandlung schwerer.

### Versorgungslücken

Die Gründe für die daraus resultierenden Versorgungslücken erläuterte Dr. Hans-Georg Güse, Leiter der Güse Medi Consult





GmbH und des Vereins Ambulante Versorgungslücken, in seinem Vortrag: Deutschland verfügt über eines der besten Gesundheitssysteme der Welt, aber es entstehen Lücken, weil das Versorgungssystem in viele Sektoren, unterschiedliche Kostenträger und verschiedene Sozialgesetzbücher gesplittet ist.



Foto: HAG, Rebekka Vierboom

**Wichtig für die Patienten sind die Kommunikation der Akteure, eine gute Übergangsgestaltung und klare Zuständigkeiten.**

Dr. Frauke Ishorst-Witte stellte Auswirkungen vor, die die DRGs (Diagnosebezogene Fallgruppen) auf die Versorgung von Wohnungslosen haben. Dabei orientierte sie sich an der von ihr und Prof. Dr. Leonard Hajen durchgeführten Untersuchung. In dieser erfolgte neben einer Überprüfung der rechtlichen Grundlagen bezüglich ihrer Anwendbarkeit auf die besondere Lebenssituation Wohnungsloser auch die Auswertung von zehn Krankenakten aus der eigenen Patientenakte. Außerdem sind Gespräche mit Mitarbeiter/innen der Wohnungslosenhilfe und mit Krankenhäusern, die häufig wohnungslose Patienten behandeln, einbezogen.

Die untersuchten Patienten unterschieden sich nicht von anderen Kranken bezüglich ihrer Verweildauer im Krankenhaus – jedoch war die weitere ambulante Behandlung nur in wenigen Fällen organisiert worden; bei dem Großteil der Betroffenen blieb der Behandlungserfolg ungewiss. Neben einer besseren Vernetzung zwischen Kliniken und Wohnungslosenhilfesystemen benötigen die Wohnungslosen spezielle Hilfsangebote (beispielsweise Kurzzeitpflegemöglichkeiten), um Versorgungslücken zu füllen, die durch die Lebenssituation entstehen (fehlender Wohnraum, kein soziales Netz, fehlende finanzielle Ressourcen).

### Bessere Gestaltung der Übergänge

In der anschließenden Fishbowl-Diskussion tauschten sich Vertreter/innen aus den Bereichen Wissenschaft, Entlassungsmanagement, Behörde, Ärztekammer u. a. mit den Teilnehmenden der Tagung aus. Eine bessere Gestaltung der Über-

gänge und die Förderung der Kommunikation zwischen den Akteuren der unterschiedlichen Bereiche waren die diskutierten Hauptthemen. Eine weitere Hürde scheinen Wissensdefizite über das bestehende Entlassungsmanagement in den Krankenhäusern zu sein: Eine Unterstützung der Patient/innen bei der Entlassung seitens des Krankenhauses ist zwar gesetzlich vorgeschrieben, die Regelung ob dies durch einen ansässigen Sozialdienst, ein Entlassungsmanagement im Krankenhaus oder durch externe Anbieter erfolgt, ist aber jeder Einrichtung selbst überlassen.

In diesem Zusammenhang wies Prof. Harald Ansen (HAW) darauf hin, dass die Krankenhäuser durchschnittlich 0,4 % ihres Budgets für den Sozialdienst des Krankenhauses aufbringen. Diesem kommt aber eine zunehmende Bedeutung zu, da die DRGs den Schwerpunkt auf die medizinische Versorgung legen.

### Runder Tisch „Entlassungsmanagement“?

„Ich wünsche mir einen pragmatischeren Ansatz, z. B. ähnlich wie in Australien“, so Prof. Leonhard Hajen. In Australien ist es im Rahmen der DRGs möglich einen „Zuschlag“ für beratungsaufwendige Gruppen anzurechnen. Außerdem wird neben der medizinischen Versorgung auch die soziale und pflegerische berücksichtigt.

Dr. Ulrike Börgerding (Hausärztin), Dr. Günter van Dyk, Katharina Heinecke (Diakonie-Klinikum Hamburg gGmbH), Elke Huster-Nowack (BSG), Sabine Prange (Sozialdienst UKE), Klaus Schäfer (Ärztekammer Hamburg) und Anja Zschemisch (Careline) waren weitere Gäste der Diskussionsrunde und brachten ihre Sichtweisen und Vorschläge zur Verbesserung der momentanen Lage für Wohnungslose ein. Dazu zählte beispielsweise der Vorschlag von Seiten der Ärztekammer einen „Runden Tisch“ mit Vertretungen der Krankenhäuser, Ärztekammer, Krankenkassen, Behörde u. a. zu gründen.

Der Regionale Knoten „Wohnungslosigkeit und Gesundheit“ wird die Ergebnisse der Tagung auswerten und gemeinsam mit der Ärztekammer Hamburg Lösungsvorschläge erarbeiten – das Ziel ist die Zusammenarbeit der unterschiedlichen Versorgungsbereiche zu optimieren.

**Autorin:** Rebekka Vierboom

**Kontakt:** Petra Hofrichter, HAG, Tel: 040 – 63 64 77-94  
petra.hofrichter@hag-gesundheit.de

# Siebttes Hamburger Fachgespräch

## Zur Prävention des „Plötzlichen Säuglingstod“

Stillen – Allergie vermeiden – SIDS-Prävention. Ein Widerspruch? so lautete der Titel des 7. Hamburger Fachgesprächs PLÖTZLICHER SÄUGLINGSTOD, das am 24. November 2010 im Gartensaal des Hotels Baseler Hof stattfand. Eingeladen hatten in diesem Jahr das Hamburger Bündnis gegen den Plötzlichen Säuglingstod zusammen mit der Zielpatenschaft Stillförderung, einem Bündnis im Netzwerk der HAG und der Hamburger Behörde für Soziales, Familie und Gesundheit und Verbraucherschutz – unterstützt wurde die Veranstaltung von der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAG).

### Muttermilchfütterung und effektive Allergieprävention

Das Fachgespräch griff in diesem Jahr wieder eine aktuelle Empfehlung auf, die zurzeit unter Eltern wie unter Professionellen für Unruhe sorgt: die kinderärztliche Leitlinie Allergieprävention empfiehlt bei allergiegefährdeten Kindern

das Zufüttern von Beikost bereits nach dem vierten Lebensmonat, um Allergien vorzubeugen.

Eltern und Professionelle fragen sich: „Oder doch besser „6 Monate voll stillen und erst danach zunehmend mit geeigneter Beikost weiterstillen?“ wie es im Hamburger Faltblatt „Wie schläft mein Baby gut und sicher?“ mit Rücksicht auf die aktuelle SIDS

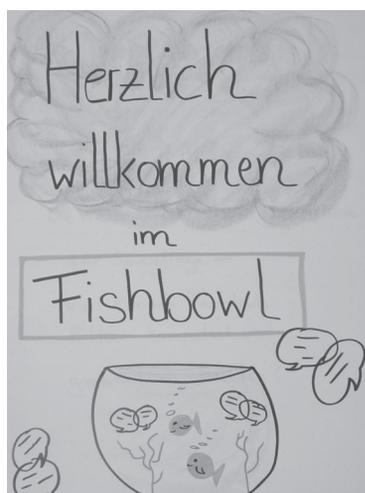


Foto: HAG

Studienlage und in Abstimmung mit den Hamburger Stillempfehlungen (2009) empfohlen wird?

Wie kann man eine gute Balance zwischen den überzeugenden Vorteilen des Stillens und der Muttermilchfütterung und einer möglichst effektiven Allergieprävention erreichen?

Die Referent/innen waren Prof. Dr. Matthias Kopp (Lübeck und Mitautor der S3 Leitlinie Allergieprävention) und Frau von der Ohe (Ärztin, IBCLC und Mitglied im Hamburger SIDS-Bündnis). Das bewährte Gespräch mit dem Publikum moderiert in die-

sem Jahr Ines Stade (Supervisionsnetzwerk) als Fishbowl-Diskussion.

1. Botschaft: Allergien nehmen in der westlichen Welt weiter zu, NEU: Kontakt mit Allergenen – je früher desto besser! Zeitfenster: Um die Geburt bis Ende erstes Lebensjahr
2. Ernährungsempfehlungen stehen auch immer im Kontext ethischer und wirtschaftlicher Interessen.
3. Botschaft: Ernährungsempfehlung Allergieprävention: Kein Widerspruch zu SIDS Empfehlungen – Stillen schützt – egal, ob voll oder teilweise; Thema wird von Zielpatenschaft Stillförderung / und vielleicht auch Pakt für Prävention – Forum Familie rund um Schwangerschaft und Geburt aufgenommen
4. Botschaft Diskussion: Alles eine Frage der Formulierung? „Kann“ wird zu „soll“ wird zu „muss“, das heißt, statt Aufatmen (jetzt mit 5 Monaten Beikost erlaubt..., wenn das Kind es will...) Irritation und Stress für Fachleute wie Eltern.

### NEUE Botschaft konkret

An die Autoren der S3 Leitlinie: Statt nach dem vierten, ab dem 5. Monat formulieren. An Eltern und Fachleute: Essen wird „angeboten“, nicht „gefüttert“. Angeboten wird, was auf dem Familientisch ist ... nicht spezielle Babykost. Aber auch nicht alles auf einmal, sondern eins nach dem anderen.



HAMBURGER BÜNDNIS GEGEN DEN PLÖTZLICHER SÄUGLINGSTOD

### Weiterführende Hinweise zum Thema

- Der Vortrag von Prof. Koop kann über [ines.zimmermann@bsg.hamburg.de](mailto:ines.zimmermann@bsg.hamburg.de) bezogen werden.
- S3 Leitlinie Allergieprävention: [http://www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/061-016\\_S3\\_Allergiepraevention\\_03-2009\\_03-2014.pdf](http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/061-016_S3_Allergiepraevention_03-2009_03-2014.pdf)
- Österreichische Beikost-Empfehlungen von Anfang an finden Sie hier <http://www.richtigessenvonanfangen.at/>
- Das beste Essen fürs Babys – Flyer im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

**Autorin und Kontakt:** Ines Zimmermann (BSG)  
[ines.zimmermann@bsg.hamburg.de](mailto:ines.zimmermann@bsg.hamburg.de)  
Dr. med. Bernd Hinrichs (BVKJ Hamburg)

## Darstellung der Ergebnisse der Zentren für Bewegungsförderung

### Eine Loseblattsammlung

In der ersten Förderphase des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ wurden durch das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) bundesweit Zentren für Bewegungsförderung eingerichtet. Die Zentren haben in den einzelnen Bun-

desländern Aktivitäten angestrengt, die dazu beitragen, dass Aspekte der Alltagsbewegung älterer Menschen eine stärkere Gewichtung bei der Planung landesweiter und kommunaler Maßnahmen zur Bewegungsförderung erlangen. Dabei zielte die Arbeit der Zentren darauf,

- die Transparenz über Angebote der Bewegungsförderung zu verbessern, um älteren Menschen einen leichteren Zugang zu ermöglichen.
- die Zusammenarbeit zwischen und mit Anbieter/innen zu stärken, um lokale Strukturen zu unterstützen.
- die Qualität der Angebote sichtbar zu machen und zu fördern.
- Kooperationen für bewegungsfreundliche Lebenswelten zu stärken und Maßnahmen zur Bewegungsförderung zu initiieren.

Um diese Erkenntnisse sichtbar machen zu können, wird derzeit eine Loseblattsammlung mit einer systematischen Darstellung der Projektergebnisse aus den einzelnen Bundesländern erstellt. Die entstehende Blattsammlung zielt darauf, die gemachten Erkenntnisse zu bündeln, in attraktiver Weise darzustellen und bekannt zu machen. Die Sammlung dient dazu, eine Vielzahl von Akteuren zu unterstützen, auf Grundlage

der beschriebenen Strategien, Methoden und Maßnahmen eigene Aktivitäten zu planen und umzusetzen. Die Ergebnisdarstellung bildet einen wichtigen Baustein, um kollektive Lernprozesse zwischen den Akteuren zu fördern und die Qualität und Anzahl alltagsbezogener Maßnahmen der Bewegungsförderung zu verbessern. Die Blattsammlung wird Ende Februar 2011 erscheinen und kostenlos bei den jeweiligen Landesvereinigungen für Gesundheit erhältlich sein. (WS)

## Bewegung im Norden



**Kontakt:** Wiebke Sannemann, Tel: 040 – 63 64 77-95  
wiebke.sannemann@hag-gesundheit.de

## Modellprojekt Psychosoziale Gesundheit in der Kita Weiterbildung für Erzieher/innen

Im Rahmen des Modellprojektes „Psychosoziale Gesundheit in der Kita“ bietet die HAG von August bis Dezember 2011 eine 6teilige modular aufgebaute Weiterbildung für Erzieher/innen an. Ein zusätzliches Modul wird für das gesamte Team jeder beteiligten Kita angeboten. Darüber hinaus werden die Erzieher/innen 1 Jahr lang durch Supervision und Fachberatung in ihrer Arbeit mit Eltern unterstützt und begleitet.

Inhalte und Ziele der Weiterbildung sind:

- Kompetenzerweiterung im Umgang mit Eltern (Durchführung von Elternprogrammen, Elternabenden, Elterngesprächen)
- Qualifizierung im Bereich „Psychosoziale Gesundheit von jungen Kindern“

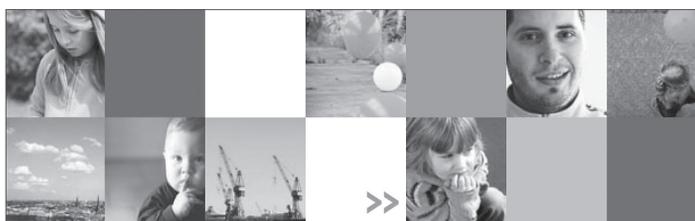
- Vermittlung von praxisnahen Methoden, Techniken und Arbeitshilfen, z. B. motivierende Gesprächsführung und kollegiale Beratung
- Stadtteilbezogene Arbeit, niedrigschwellige Zugänge für Eltern
- Trägerübergreifender kollegialer Austausch
- Praxisreflexion und Supervision

Ab sofort können sich interessierte Kitas und Träger bei der HAG um die Teilnahme an dem Projekt bewerben. (MG)

**Kontakt:** Maria Gies, HAG, Tel 040 – 63 64 77-90  
maria.gies@hag-gesundheit.de

## 2. Zielkonferenz „Gesund aufwachsen in Hamburg!“ Pakt für Prävention – Gemeinsam für ein gesundes Hamburg

Die 1. Zielkonferenz am 21. Oktober 2010 war der Auftakt für den Gesundheitszieleprozess „Gesund aufwachsen in Hamburg!“. Seither arbeiten unterschiedliche Akteure in den Foren Gesunde Familie/Gesundheit rund um die Geburt, Gesunde Kita, Gesunde Schule und Gesunder Stadtteil zusammen. Das Ziel ist, gemeinsam für ein gesundes Hamburg Transparenz zu schaffen und Ziele sowie Ideen für handlungsfeldbezogene (Ernährung, Bewegung, psychosoziales Wohlbefinden, Vorsorgekompetenz) Umsetzungsstrategien in verschiedenen Settings zu entwickeln.



Am 23. März werden die Ergebnisse der Foren präsentiert

Die 2. Zielkonferenz am 23. März 2011 bildet den nächsten Meilenstein in diesem Prozess. Bei der halbtägigen Veranstaltung werden inhaltliche Impulse gegeben und erste Ergebnisse aus der bisherigen Arbeit der Foren

vorgelegt. Alle Teilnehmenden werden handlungs- und settingübergreifend am Gesundheitsziel „Gesund aufwachsen in Hamburg!“ weiterarbeiten.

Weitere Informationen unter [www.hag-gesundheit.de](http://www.hag-gesundheit.de) (WS)

**Kontakt:** Wiebke Sannemann, Tel: 040 – 63 64 77-95  
wiebke.sannemann@hag-gesundheit.de

## Keine Chipkarte – kein Geld – keine Papiere?

GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
BEI SOZIAL BENACHTEILIGTEN  
www.gesundheitliche-chancengleichheit.de

Eine Fortbildung für medizinische Fachangestellte am 5. April von 15.00 – 17.00 Uhr in der Ärztekammer Hamburg kümmert sich um den Umgang mit Patienten ohne gesicherten Aufenthaltsstatus, ohne Wohnung oder in anderen sozial schwierigen Lebenslagen im Praxisalltag: Keine Chipkarte – kein Geld – keine Papiere?

Im stressigen Alltag einer niedergelassenen Praxis fallen wohnungslose Patientinnen und Patienten, insbesondere wenn ihr Aufenthaltsstatus nicht geklärt ist, vor allem als zusätzliche Belastung auf: Häufig ist ihr Krankenversicherungsstatus unklar, die Chipkarte fehlt oder es treten sprachliche Schwierigkeiten auf. Patienten, die auf der Straße leben, stehen zudem häufig unter Suchtmittel einfluss und sind nicht immer „Wartezimmer-tauglich“. Die Kommunikation mit diesen außergewöhnlichen Patienten gestaltet sich schnell als schwierig: Menschen in diesen sozialen Notlagen suchen das medizinische Versorgungssystem häufig erst in Notsituationen auf, die eine schnelle ärztliche Behandlung erfordern.

Das Leben auf der Straße oder die Angst vor der Ausweisung beeinträchtigen ihren Lebensalltag – Gesundheit wird dann

schnell zur Nebensache. So verfügen wohnungslose Patienten über wenig Körpergefühl oder Krankheitseinsicht, was eine Untersuchung nicht immer leicht macht.

So entstehen im Praxisalltag schnell Missverständnisse und Konflikte.

In der Fortbildung werden typische Problemsituationen (Abrechnung ohne Chipkarte, Überweisungsschein aber keine Krankenkassenkarte, usw.) benannt, dabei wird der Fokus auf die Situation der osteuropäischen EU-Bürger gelegt. Es werden alltagstaugliche Lösungswege aufgezeigt, die einen positiven Umgang mit diesen Patienten ermöglichen.

Referentinnen: Dr. Frauke Ishorst-Witte, Internistin in medizinischen Sprechstunden der Wohnungslosenhilfe und Petra Hofrichter, Koordinatorin der Regionalen Knoten „Wohnungslosigkeit und Gesundheit“.

Anmeldungen bitte unter [www.aekhh.de](http://www.aekhh.de). (PH)

**Kontakt:** Petra Hofrichter, HAG, Tel: 040 – 63 64 77-94  
[petra.hofrichter@hag-gesundheit.de](mailto:petra.hofrichter@hag-gesundheit.de)

## Praxisnahe Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung Fortbildungsreihe im Rahmen des Paktes für Prävention

Im Rahmen des Paktes für Prävention findet im Zeitraum von April bis November 2011 eine Fortbildungsreihe zur Qualitätsentwicklung statt. Ziel dieser Reihe ist, Praktikerinnen



und Praktikern, die sich im Pakt für Prävention engagieren (wollen), einen strukturierten Einblick in verschiedene Qualitätsansätze zu liefern.

Der Fokus liegt dabei auf Praxisnähe und leichter Anwendbarkeit.

Wir wollen einen Überblick über unterschiedliche Instrumente und Systeme geben und Praktikerinnen und Praktiker ermu-

tigen, das für sie Passende zu erproben. Die Akteure finden Unterstützung bei den Fragen:

- Wie kann die Arbeit zielorientierter gestaltet werden?
- Wie können gute und nachahmenswerte Projekte und Maßnahmen entwickelt werden?
- Wie kann die Wirkung der eigenen Arbeit belegt werden?

Veranstalter: BSG in Kooperation mit der HAG und den Projekten Regionaler Knoten und Zentrum für Bewegungsförderung.

Weitere Informationen unter [www.hag-gesundheit.de](http://www.hag-gesundheit.de) oder [www.gesundheitsfoerderung.hamburg.de](http://www.gesundheitsfoerderung.hamburg.de). (PH)

**Kontakt:** Petra Hofrichter, HAG, Tel: 040 – 63 64 77-94  
[petra.hofrichter@hag-gesundheit.de](mailto:petra.hofrichter@hag-gesundheit.de)

## Gesund aufwachsen in Hamburger Kindertagesstätten

Am 05. Mai 2011 findet die Fachtagung „Gesund aufwachsen in Hamburger Kitas“ statt. In den vergangenen Jahren haben verschiedene Studien, wie KiGGs, Bella, AOK-Sternstudie, u. a. die gesundheitliche Situation von Kindern untersucht. Die wichtigsten Ergebnisse dieser Studien sollen auf dieser Fachtagung vorgestellt werden. Ebenfalls soll hier aufgezeigt werden, wie wichtig Kindertagesstätten sind, um die Gesundheit der Kinder und ihren Familien zu fördern. In verschiedenen Workshops zu den Themenfeldern Ernährung, Psychomotorik, Lebenskompe-



tenzförderung, Qualität und Sexualpädagogik werden praxisnahe Anregungen für den Kita-Alltag gegeben. Ein Markt der Möglichkeiten soll darüber hinaus weitere Informationen über „Gute-Praxis-Beispiele“ geben. Die Tagung findet in der Zeit von 9.00 – 16.30 Uhr im Bürgerhaus Wilhelmsburg, Mengestraße 20, 21107 Hamburg statt. (PB)

**Kontakt:** Petra Buechter, HAG, Tel: 040 – 63 64 77-78  
[petra.buechter@hag-gesundheit.de](mailto:petra.buechter@hag-gesundheit.de)





## Infos aus der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hamburg

Neben den fortlaufenden Aufgaben der Vernetzungsstelle Schulverpflegung in den Arbeitsbereichen informieren, beraten, vernetzen lag der Schwerpunkt der Aktivitäten im letzten Quartal des Jahres auf Öffentlichkeits- und Vernetzungsarbeit. Im Oktober war die Vernetzungsstelle vertreten im Forum Schule bei der 1. Zielkonferenz „Gesund aufwachsen in Hamburg!“ im Rahmen des Hamburger Gesundheitszieleprozesses „Pakt für Prävention – Gemeinsam für ein gesundes Hamburg!“. Hier werden in einem partizipativen Prozess pragmatische, elementare Gesundheitsziele im Setting Schule erarbeitet. Handlungsfelder sind: Ernährung, Bewegung, Psychosoziales Wohlbefinden, Gesundheits- und Vorsorgekompetenz. Aus den bereits ausgearbeiteten Grob- und Teilzielen werden Maßnahmen abgeleitet und in einen Aktionsplan eingearbeitet.



Foto: Heike Günther

Die Rotenburgsorter Gourmetkinder: Das Kochprojekt ist in Schule und Stadtteil ein großer Erfolg

### Catererliste

Ab sofort kann bei der Vernetzungsstelle Schulverpflegung eine „Caterer-Liste“ angefordert werden: Sie listet kommerzielle Essensanbieter sowie Beschäftigungsträger im Bereich Schulverpflegung auf und dient den Schulen als Information. Sie gibt keine Empfehlungen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, wird jedoch regelmäßig überarbeitet. Neben den Kontaktdaten enthält die Liste Angaben über das Liefergebiet, das Verpflegungssystem, und ob der Betrieb Personal bzw. auch die Pausenverpflegung bereitstellt.

### Vernetzung, Öffentlichkeitsarbeit

- Nordländer-Vernetzungstreffen bei der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Schleswig-Holstein in Kiel am 29.09.2010
- Teilnahme am Caterer-Workshop des Ökomarkt e. V. im Rahmen der BMELV-Kampagne „Bio kann jeder“ am 5.11.2010
- Turnusmäßiges Treffen aller Vernetzungsstellen („Vernetzung der Vernetzungsstellen“) am 10./11.11.2010 in Potsdam
- Vorstellung der Vernetzungsstellen auf dem Ganztagschulkongress am 12./13.11.2010 in Berlin

- Austausch mit der AG Beschäftigungsträger in der Schulverpflegung in Hamburg am 16.11.2010
- Vorstellung der Vernetzungsstellen auf dem Bundeskongress des Verbandes der Ganztagschulen am 18.11.2010 in Hamburg
- Teilnahme an der Steuerungsgruppe des Projektes „Schulgastronomie“ am 29.11.2010
- Desweiteren trafen sich die Projektbegleitende Arbeitsgruppe, der Arbeitskreis Ernährung, Kinder, Schule sowie das Forum „Gesunde Schule“ im Rahmen des Gesundheitszieleprozesses.

Anfang Dezember schulte Silke Bornhöft, Dipl. Ökotrophologin und wiss. Mitarbeiterin in der Vernetzungsstelle Schulverpflegung, Honorarkräfte in Schleswig-Holstein. Diese werden zukünftig dortige Schulen zum Thema Verpflegung beraten. Inhalt des Fortbildungsmoduls der Hamburger Vernetzungsstelle: Prozessorientierte Beratung und die praktischen Erfahrungen damit.

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung  
Vernetzungsstellen  
Schulverpflegung

### Ordner „Essen und Trinken in der Schule“

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) und der aid infodienst haben den Ordner „Essen und Trinken in der Schule“ überarbeitet und neu aufgelegt. Schulen, die ihre Schulverpflegung neu aufbauen, erhalten Hintergrundinformationen und Unterstützung bei der praktischen Umsetzung einer vollwertigen Verpflegung. Auch wenn Schulen ihr bestehendes Angebot überprüfen wollen, finden sie in diesem Ordner hilfreiche Anregungen und wertvolle Hinweise. Weitere Informationen: [www.dge-medianservice.de](http://www.dge-medianservice.de)

### Ausblick 2011

In diesem Jahr sind vier Workshops zu den Qualitätsstandards in der Schulverpflegung geplant. Sie sollen sich jeweils spezifisch an Lehrkräfte/Schulleitungen, Essensanbieter, Eltern und Schüler/innen wenden. Im Dialog mit den Zielgruppen sollen die „Schätze“ (Was haben wir schon? Was läuft gut bei uns?) benannt, Wünsche formuliert, Stolpersteine erkannt und der Austausch untereinander unterstützt werden.

Weitere Arbeitsinhalte (u. a.): Entwicklung einer Toolbox für Schulen, Abstimmung von Good Practice Kriterien, Modellprojekt „Regionale Produkte in der Schulverpflegung“.

Vermutlich im November wird das bundesweite Vernetzungstreffen der Vernetzungsstellen in Hamburg stattfinden.

Neben den vielfältigen Beratungsanfragen arbeitet die Vernetzungsstelle kontinuierlich an der Website. Sie soll im ersten Quartal 2011 an den Start gehen. (DF)

**Kontakt:** Dörte Frevel, Silke Bornhöft, Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hamburg c/o HAG, Tel: 040 – 63 64 77-94  
[vernetzungsstelle@hag-gesundheit.de](mailto:vernetzungsstelle@hag-gesundheit.de)  
[vernetzungsstelle.bornhoeft@hag-gesundheit.de](mailto:vernetzungsstelle.bornhoeft@hag-gesundheit.de)

## Und Action!

### Bewegungsförderung in Altona-Altstadt

Im Stadtteil Altona-Altstadt leben derzeit 26.160 Menschen unterschiedlicher Nationalitäten in überdurchschnittlicher Bevölkerungsdichte mit- und nebeneinander; darunter 3.719 Kinder und Jugendliche, wobei der Anteil mit Migrationshintergrund mit 2.139 bei 57,5 % liegt.

Der Stadtteil befindet sich in einer dynamischen Entwicklung, die einerseits durch städtebauliche Entwicklungen und Strukturmaßnahmen (z. B. Sanierung Altona-Altstadt, Ansiedlung IKEA) und andererseits durch Umweltdefizite und sozial-kulturelle Probleme gekennzeichnet ist. Dazu gehören unter anderem das unterdurchschnittliche Erwerbseinkommen je Steuerpflichtigen (Durchschnittswert: 23.500 €), hohe Arbeitslosigkeit und Armut mit überproportional vielen Sozialleistungsempfängern. Die Anzahl der übergewichtigen Kinder und Jugendliche ist außerordentlich groß.

### Die „Stadtteil-Diagnose: bewegungskrankes Altona-Altstadt“

Nach den Erkenntnissen von lokalen Akteuren vor Ort und des Gesundheitsamtes litten viele Stadtteilbewohner/innen und besonders Kinder und Jugendliche unter Bewegungsmangel. Die Befunde aus den Schulärztlichen Untersuchungen wiesen auf Fehlernährungen der Kinder hin. Eltern und Stadtteilanwohner berichteten, dass viele Kinder und Jugendliche sich überwiegend in ihren Wohnungen und vor dem Fernseher/PC aufhalten. Die vorhandenen Spiel- und Freizeitangebote im öffentlichen Raum wurden nicht hinreichend genutzt.

Die Problemanalyse und Diagnose waren ernüchternd. Sie rief Eltern, verantwortliche Akteure aus dem Gesundheits- und Sozialbereich sowie die bezirkliche Politik auf den Plan und signalisierte Handlungsbedarf. Die Devise hieß: Der Stadtteil braucht Bewegung, denn Bewegung fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden seiner Bewohnerinnen und Bewohner. Sie ist für alle möglich und nötig! Gesundheitsförderungs- und Revitalisierungsinitiativen sind erforderlich.

### Akteure engagieren sich in Altona-Altstadt

2005 fanden sich Akteure aus dem Stadtteil (Anwohner/innen, Stadtfinder, Spieltiger, Straßensozialarbeit u. a.) im Netzwerk „Altona in Bewegung“ zusammen, um diesen Problemstellungen gemeinsam zu begegnen. Zur Zeit arbeiten Akteure aus dem bezirklichen Gesundheitswesen (z. B. Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement), der Jugendhilfe (z. B. Kitas, Straßensozialarbeiter), aus verschiedenen Schulen, freie Träger und Akteure (z. B. Stadtfinder, Spieltiger, Moby Dick, Bunte Kuh) Sportvereine (z. B. Altonaer Turnverband, SV Lurup, Bahrenfelder Turnverein), Beschäftigungsträger (z. B. KoALA, HAB), Senioreneinrichtungen und Verbände (z. B. Norddeutscher Wanderverband) mit.

Das Netzwerk hat sich inzwischen in die Altonaer Gesundheitspflegekonferenz als AG Bewegung eingebunden und trifft sich in der Regel alle zwei Monate. In den Treffen werden aktuelle Entwicklungen aus den Handlungsfeldern reflektiert,

Veranstaltungshinweise gegeben, gemeinsame Mikroprojekte realisiert und fachpolitische Interessen vertreten.

### Moving on: Altona-Altstadt kommt in Bewegung

Das Netzwerk „Altona in Bewegung“ setzt sich seitdem für die Entwicklung einer urbanen Bewegungskultur, für gesunde Ernährung und gesundheitsfördernde Lebensstile in Altona-Altstadt und im Bezirk Altona ein. Dies korrespondierte 2005 mit einer Politikinitiative der Bezirksversammlung Altona, wo das Kommunale Gesundheitsförderungsmanagement beauftragt wurde, eine Projektgruppe zu gewinnen, um gemeinsam Bewegungsräume in Altona zu erkunden und ein bewegungsförderndes Handlungskonzept zu entwickeln und umzusetzen.



### Überquerung einer Pfütze: alle arbeiten „an einem Strang“

Dies wurde in der Folgezeit verwirklicht und es fand eine Vielzahl von Aktivitäten statt. Zum Beispiel wurden

- Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum und schwerpunktmäßig in Altona-Altstadt erkundet und in die Stadtteilkonferenzen und Einrichtungen kommuniziert
- viele bewegungsfördernde Aktivitäten auch in Altona-Altstadt durchgeführt, z. B. Stadteilerkundungen, Spielaktionen, Lehm- bauaktionen, Spielplatzumgestaltungen, Parkfeste, intergenerative und interkulturelle Veranstaltungen mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und Senioren aller Nationalitäten
- die Altonaer Wanderwege von den Strandläufern von KoALA e. V. begangen und auf Nutzungs- sowie Optimierungsmöglichkeiten hin untersucht
- die Altonaer Bewegungsrouten mit 7 Wegbeschreibungen im Bezirk erstellt und verteilt (Auflage 7.500), davon führt eine Route durch das Altonaer Kerngebiet, in dem Altona-Altstadt liegt
- Anfang 2007 das Projekt: „Familien in Aktion – Gesund und Bewegt in Altona-Altstadt“ im Rahmen des Senatsprojektes „Lebenswerte Stadt Hamburg“ mit Anwohneraktivierung und Mobilisierung erfolgreich durchgeführt
- von den a3-Akteuren (altona-altstadt-aktiv) kreative Bewegungskonzepte wie z. B. „Wandernde Bewegungsbaustellen“ und „Park-Working“ entwickelt und verbreitet
- ein Anhänger mit Spielgeräten für den Outdoor-Einsatz an-



geschafft, der von Anwohnern, Jugend- und Sozialeinrichtungen ausgeliehen werden kann.

Derzeit werden die Altonaer Gesundheitsziele 2008 – 2010 umgesetzt. Bis zur Gegenwart wurden von den Bewegungsakteuren mehrere Aktionen durchgeführt. Dazu gehören z. B.

- die Initiierung und Einrichtung des „Zeise-Netzes“ als eines lokalen Netzwerkes, dass quartiers-bezogen Gesundheits- und Bewegungsförderung mit den Einrichtungen aus dem Sozialraum plant und durchführt
- die Beteiligung am 5. Hamburger Gesundheitstag, der unter dem Motto „Hamburg in Bewegung“ stand, mit einer zentralen Aktion in Altona-Altstadt. Nach einem Gang mit Samba-Trommlern durch die Quartiere ging es in den August-Lütgens-Park, wo Informationen, viele Bewegungsangebote (z. B. Kletterwand, Balancieren), Musik und kulinarische Angebote offeriert wurden
- die Befassung mit dem Thema: „Senioren in Bewegung“ mit einer erste Bestandsaufnahme von Bewegungsaktivitäten im Bezirk und in den Senioreneinrichtungen. Den Senioreneinrichtungen wurden Empfehlungen zur Bewegungsförderung in den Einrichtungen und im sozialen Umfeld gegeben
- die Mitwirkung und Unterstützung der Aktivitäten des Bewegungszentrums Nord.

Für 2011 werden neue Arbeitsvorhaben und Mikroprojekte geplant, die gemeinsam umgesetzt werden sollen, wie z. B. die Verbreitung des aus Finnland kommenden Projektes MuuvIt und „Spaß und Bewegung auf dem Bürgersteig“.

### Gemeinsames Lernen: erste Einsichten, Erfahrungen und Anregungen

Eine zentrale Einsicht war, dass Bewegungsförderung unter den gegenwärtigen gesellschaftlichen Verhältnissen eine Daueraufgabe ist, die kooperativ von ehrenamtlich agierenden Stadtteilanwohnern und professionellen Fachkräften aus dem Gesundheits- und Sozialwesen zu realisieren ist, um den Folgewirkungen des Bewegungsmangels und den daraus resultierenden gesellschaftlichen Kosten wirksam begegnen zu können. Es zeigte sich, dass die stadtteilbezogene Bewegungsförderung engagierte Akteure und einen Arbeitskontinuität gewährleisten Handlungsträger in Gestalt der Arbeitsgruppe

Bewegung der Altonaer Gesundheits- und Pflegekonferenz braucht. Sie gelingt, wenn den Akteuren Möglichkeiten für schöpferische Prozessgestaltungen eröffnet und die praktische Umsetzung fachpolitisch, organisatorisch und finanziell unterstützt wird. Deutlich wurden aber auch Beschränkungen, die aus der zeitlich limitierten Projektförderung und dem Ausfall einiger Schlüsselpersonen resultierten. Außerdem wurde klar, dass es einer berichts-basierten stadtteilübergreifenden Handlungsstrategie und eines entsprechenden Rahmenkonzeptes zur bezirklichen Bewegungsförderung bedarf, in dem auch z. B. eine Spiel-Leitplanung und der bezirkliche Sportentwicklungsplan aufgenommen werden und kooperativ umgesetzt werden können. Hierzu wäre die Einrichtung eines Kommunalen Gesundheitsförderungsfonds hilfreich, wo unbürokratisch und mit schlanken Verfahren auch sogenannte Querschnittsprojekte gefördert werden könnten.

### Fazit und Perspektiven

Die Bewegungsakteure in Altona-Altstadt trugen durch ihre Aktivierungsarbeit und Projektaktivitäten zum Aufbau nachbarschaftlicher Kommunikationsstrukturen und Miteinanders bei. Es erfolgte eine Belebung und Aneignung öffentlicher Räume durch Familien mit Kindern und Jugendlichen. Die bewegungsfördernden Aktivitäten führten zu Kompetenzzuwachs bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen und zeigen Ansätze suchtpreventiver und befriedender Wirkung. Die Nutzer der Angebote identifizieren sich mehr mit ihrem Wohnumfeld und leben gesund.

Durch die stadtteilbezogene Förderung von Bewegung, Gesundheit, Lebensqualität und sozialer Integration konnten wertvolle Beiträge zu einem familien- und lebensfreundlichen Stadtteil geleistet und im gleichen Zuge die Attraktivität des Stadtteils als Wohn- und Arbeitsort gesteigert werden. Die Aktivitäten der Akteure verdienen weitere Förderung, damit sie erfolgreich und nachhaltig wirken können. Sie sind bereit dazu.

**Autor, Literatur und Kontakt:** Gerd Stehr, Bezirksamt Altona  
Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement  
Tel: 040 – 428 11-2091, gerd.stehr@altona.hamburg.de

## Draußen bewegen in Wilhelmsburg

### Ein Park für den Sport entsteht

In Hamburg-Wilhelmsburg wird 2013 die Internationale Gartenschau Hamburg stattfinden. Die igs 2013 gmbh gestaltet im Herzen der Insel Wilhelmsburg einen Park, der nachhaltig für die Wilhelmsburger Bevölkerung und ganz Hamburg ein Erholungsort von besonderer Qualität werden wird. Ein Schwerpunkt der Parkgestaltung ist die Ausrichtung auf den Themenschwerpunkt Sport, Bewegung und Gesundheit. Dieser wird sowohl für die Ausstellungszeit charakteristisch sein, als auch dauerhaft Spiel-, Sport- und Bewegungsmöglichkeiten für alle Zielgruppen schaffen. Dabei geht es weniger um leistungssportgerechte Sportanla-

gen, sondern um freizeit- und gesundheitssportorientierte Angebote.

### Freizeit- und Bewegungslandschaft

Im Einzelnen werden hier entstehen: Eine Schwimmhalle mit Landesleistungszentrum Wasserball, eine Sporthalle für die Inselakademie für Basketball und sportlicher Sozialarbeit, eine innovative Kletterhalle, ein Hochseilgarten, eine Kanustrecke, ein Boule-Platz, ein multifunktionales Spielfeld, Laufstrecken mit Streckenmarkierung zur Trainingssteuerung, verschiedene Gärten mit weiteren Bewegungsangeboten,

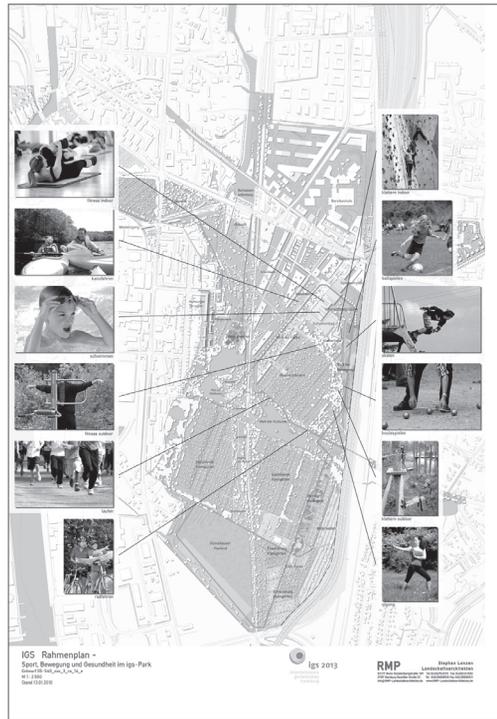


Bewegungsanlässe entlang der gesamten Parkwege und verschiedene Spielplätze.

Darüber hinaus wird es im Park einen ca. 6,5 km langen und 5 m breiten asphaltierten Rundweg geben, der nach der Gartenschau auch zum Radfahren zur Verfügung steht und Teil eines „Freizeittrunkurses“ rund um die Elbinsel Wilhelmsburg sein wird.

### Dialog und Beteiligung

Die Planung und Realisierung des Parks wird begleitet mit einer Reihe von Beteiligungsprojekten und zahlreichen Dialogen mit Vereinen, Institutionen und Stadtteilakteuren. So hat in 2010 auch im Zusammenhang der Entwicklung des Freizeittrunkurses und aufgrund des Engagements des Arbeitskreises Fahrradstadt Wilhelmsburg die Wilhelmsburger Radwoche 2010 stattgefunden. Die Radwoche umfasste das IBA-Labor „rad“, Fahrradtage vor Ort des AK Fahrradstadt und den Elbinsel-Radspaß mit Radrennen der igs 2013. Engagierter Akteur war F.I.T. (Fahrrad-Insel-Touren) der SBB Kompetenz gGmbH. Ziel aller Akteure ist es, mehr Menschen aller Nationen zum Fahrradfahren zu bewegen, zum sportiven Radfahren zu motivieren, und die Rahmenbedingungen für den Radverkehr zu verbessern.



**Rahmenplan: Sport, Bewegung und Gesundheit im igs-Park**

### igs und HAG kooperieren

Am 14.04.2010 fand im Bürgerhaus Wilhelmsburg die Gesundheitskonferenz Hamburg-Mitte mit insgesamt über 100 Teilnehmer/innen statt. Erstmals wurde im Rahmen dieser Veranstaltungsserie im Bezirk Hamburg-Mitte die Thematik Bewegung für Kinder auf der Elbinsel diskutiert. Um der Diskussion zu diesem Thema Impulse zu verleihen, waren die HAG und die igs zu einer Kooperation im Rahmen der Aktion „Bewegung im Norden“ zusammen gekommen und hatten in der Programmgestaltung für einen Vortrag und die Durchführung eines Workshops gesorgt.

Großes Interesse fand der anschauliche und differenzierte Eingangsvortrag von Dr. Ueing: Bewegung von Anfang an! Dr. Stefan Ueing, Gesundheitspädagoge und Sportmediziner und zurzeit tätig an der Schön-Klinik in Roseneck (Bayern) referierte über die Bedeutung von Bewegung in Hinblick auf die Gesunderhaltung für ein langes Leben. Angesichts des demografischen Wandels ist es von herausragender Bedeutung, das Leben möglichst lange selbstbestimmt und mit Qualität gestalten zu können. Um den Alltag im Alter bewältigen zu können, müssen bestimmte Bewegungsqualitäten grundlegend aufgebaut und lange erhalten bleiben. Dabei geht es um die Faktoren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Auch wenn diese Faktoren im Alter trainierbar sind, so hängt das Niveau des Bewegungsvermögens im Alter von der Bewe-

gungsentwicklung im Kindesalter ab. Je mehr optimale Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten dem Kind „von Anfang an“ zur Verfügung stehen, umso umfassender und stabiler können sich die Faktoren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination entwickeln.

Kurz zusammengefasst lässt sich sagen: Je bewegter unsere Kindheit ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir unser Alter selbstbestimmt und mit Qualität erleben können. Darum: Bewegung von Anfang an!

Ziel des anschließenden, von Sabine Tengeler moderierten Workshops war es, sich zum Thema auszutauschen, bestehende Angebote kennenzulernen und kooperierende bzw. neue Ansätze für Wilhelmsburg weiter zu entwickeln. Dabei wurde in der Diskussion das Interesse zum Ausdruck gebracht, über die Angebote anderer informiert zu sein. Zudem wurde die Bedeutung von wohnortnahen Bewegungsangeboten bzw. die Nähe zu bestimmten Einrichtungen wie z. B. Häusern der Jugend betont.

### Neues Netzwerk

In einem ersten Treffen wurden in der Gruppe drei Themenfelder benannt, die weiter zum Thema Bewegung in Wilhelmsburg bearbeitet

und verfolgt werden sollen:

- das Engagement für ausreichend Sporträume (Sportplätze und -hallen) in Wilhelmsburg für Bewegungsangebote für Kinder,
- der Aufbau eines Kinderzirkusnetzwerks mit dem Zirkus Wilibald als Ausgangspunkt und Vorbereitung eines „Kinderzirkus-Festivals“ in 2013,
- der Aufbau einer Struktur, die das „Klettern für Kinder und Jugendliche“ im Stadtteil befördert und die die neu entstehenden Einrichtungen (Kletterhalle und Hochseilgarten) im Wilhelmsburger Inselpark sowie u. a. die Kletterwand des neuen Haus der Jugend Kirchdorf einbezieht.

Die Gruppe wird sich zu den benannten Feldern in regelmäßigen Abständen treffen und gemeinsam nach Ideen, Strategien und Ausbaumöglichkeiten suchen.

Neben einer Vielzahl von Aktivitäten und baulichen Maßnahmen, die im Stadtteil Wilhelmsburg angestoßen und umgesetzt werden, stellt diese Arbeitsgruppe eine Möglichkeit dar, dass sich Institutionen, Vereine und Initiativen zum Thema Bewegung vernetzen, austauschen und gemeinsam Ideen für mehr Bewegung entwickeln.

**Autorin und Kontakt:** Beate Wagner-Hauthal  
igs Projektkoordinatorin Sport, Tel: 040 – 226 31 98-73  
beate.wagner-hauthal@igs-hamburg.de



## Aktiv werden für Gesundheit Arbeitshilfen aktualisiert und erweitert

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V. hat eine aktualisierte und erweiterte Neuauflage des Ordners „Aktiv werden für Gesundheit - Arbeitshilfen für Prävention und Gesundheitsförderung im Quartier“ veröffentlicht. Viel positive Resonanz auf die erste Auflage sowie zahlreiche Hinweise haben uns erreicht. Die bestehenden fünf Hefte wurden nun auf den aktuellen Stand gebracht und um ein sechstes Heft ergänzt. Das sechste und neue Heft widmet sich der Gesundheitsförderung bei sozial benachteiligten älteren Menschen im Quartier. Gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) werden in diesem Ordner zahlreiche Beispiele, Ideen und Konzepte dargestellt, die Ge-



sundheit in den Stadtteilen stärken. Die Arbeitshilfen sind ein Beitrag zu „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ mit dem Ziel, Partner zusammenzuführen und das Engagement für gesunde Lebenswelten zu stärken.

Die Regionalen Knoten der Landesvereinigungen für Gesundheit bilden die Vernetzungsstruktur des Kooperationsverbundes in den Bundesländern. Sie sind damit wichtige Anlaufstellen, um die Gesundheitsförderung in den Stadtteilen und Quartieren zu unterstützen.

2011 wird ein siebtes Heft zu diesen Arbeitshilfen erscheinen, das sich unter dem Titel „Gemeinsam handeln – Chancen verbessern“ mit sektorenübergreifender Zusammenarbeit im Quartier und in der Kommune beschäftigt.

Der Ordner kann bei den jeweiligen Regionalen Knoten angefordert werden.

**Kontakt:** Petra Hofrichter, Regionaler Knoten Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten c/o HAG  
Tel: 040 – 63 64 77-91, [petra.hofrichter@hag-gesundheit.de](mailto:petra.hofrichter@hag-gesundheit.de)

## Sport im Alter: Nie ist er so wertvoll wie in der zweiten Lebenshälfte – der Sport

Unsere Lebensuhr läuft nur in eine Richtung – und zwar vorwärts. Wie schnell sie allerdings tickt, das hat jeder ein Stück weit selbst in der Hand. Durch eine gesunde Lebensführung lässt sich so manche Falte ausbügeln. Regelmäßige Bewegung und eine positive innere Einstellung sind wichtige Bausteine, die man selbst beeinflussen kann. Für Vitalität im Alter muss man also etwas tun – und je eher man damit anfängt, desto besser.

### Sport im Wohlfühltempo

Schon wenig Bewegung genügt, um Herz-Kreislaufproblemen, Rückenschmerzen oder Übergewicht vorzubeugen und stattdessen fit zu bleiben – wenn sie regelmäßig in den Alltag eingebaut wird. Am besten ist es, zwei- bis dreimal pro Woche aktiv zu werden und die Freude an Bewegung, Spiel und sozialen Kontakten in den Vordergrund zu stellen – wer sich dagegen beim Sport bis zur Erschöpfung verausgabt, tut seiner Gesundheit keinen Gefallen. Für gemäßigten Sport im Alter eignen sich besonders Bewegungsformen wie Walking, Nordic Walking, Wandern, langsames Laufen, Radfahren, Schwimmen, aber auch lange Spaziergänge. Bei schlechtem Wetter kann man auf Fahrradergometer oder Stepper ausweichen. Der gleichförmige Bewegungsrhythmus dieser sogenannten Ausdauersportarten schont – wenn man es nicht übertreibt – Bänder, Sehnen und Gelenke. Man trainiert besonders Herz und Kreislauf und verstärkt damit auch die Gehirndurchblutung. Außerdem schenkt eine ausgebildete Muskulatur durch glatte und



Foto: AOK-Medien dienst

### Schwimmen: gesunder Sport für jedes Alter

frische Züge jugendliches Aussehen. Diesen Sportarten ist gemein, dass sie sich sehr gut individuell dosieren lassen. Bewegung an der frischen Luft weckt außerdem alle Sinne und bietet Erlebnismöglichkeiten, die Sport in der Halle nicht liefern kann.

### Der Mix machts

Selbstverständlich muss man sich im Alter nicht auf die typischen Gesundheitssportarten beschränken und niemand muss seine geliebte Sportart aufgeben, bloß weil er älter wird. Wer bisher Sportarten wie Tanzen, Tennis, Golf, Gymnastik, Fußball oder Leichtathletik betrieben hat, der soll das gerne auch weiterhin tun – nur vielleicht etwas entspannter. Spaß an der Bewegung ist ein weit

verlässlicheres Motiv für lebenslangen Sport als nur das schlechte Gewissen, mal etwas für seine Gesundheit tun zu müssen.

### Von Yoga bis Tennis

Effektiver als immer die gleiche Sportart zu betreiben, ist eine Mischung aus verschiedenen Bewegungsformen. So trainiert man innerhalb einer Woche sowohl das Herz-Kreislaufsystem als auch das Muskelkorsett und das Gleichgewichtsgefühl. Außerdem hält Abwechslung Körper und Geist bei Laune und vertreibt Langeweile. An zwei bis drei Tagen pro Woche lieben sich zum Beispiel verschiedene Sportarten kombinieren: Walking, Tischtennis und Gymnastik oder Tanzen, Schwimmen und Yoga oder Radfahren, Fitnesstraining und Tennis. In einer

## TaijiVital

Elementare Taiji-Bewegungsprinzipien in Kombination mit einem Racket und Ball fördern und regulieren die vitalen menschlichen Funktionen, sich sinnlich wahrzunehmen, die eigene Körpermitte zu spüren und die motorischen Fähigkeiten zu vitalisieren.

Weltweite wissenschaftliche Studien haben den besonderen gesundheitlichen Nutzen von traditionellen fernöstlichen Bewegungskünsten belegt. Das Wort Taiji verweist auf die chinesische Bewegungsphilosophie und deren Erkenntnisse: alle Dinge des Universums und der Natur sind fließend, rund-spiralförmig und elastisch. Anspannung und Entspannung stehen in einem engen wechselseitigen Verhältnis. Die Bewegungen erfolgen aus der Mitte.

**Schnupperworkshop:** Samstag und/oder Sonntag, den 2./3. April 2011 von 10- 13 Uhr, Jenckelhaus, Max-Brauer-Allee 138-142, Kostenbeitrag: 30,-€ pro Tag bzw. 54,-€ bei dem Besuch beider Tage

Mit einem gefüllten Ball und einem leichten Racket mit elastischer Innenfolie werden kreisförmige Schwungformen ausgeführt: der Ball „klebt“ am Racket. Die Anwendung der Geräte verursacht einen sanften Widerstand und eine ständige taktile Kontrolle der körperlichen Bewegungsabläufe. Viele spielerische Bewegungsformen werden durch die unterschiedliche Verwendung von Bällen und Rackets möglich.

TaijiVital ist eine ganzheitliche gesundheitsfördernde Metho-

Sportstadt wie Hamburg findet man fast alles.

Die vielleicht schönste Nebenwirkung von regelmäßiger Bewegung: Körperliche Aktivität entspannt Stressgeplagte und hebt die Stimmung. Der Stolz, eine sportliche Aufgabe gemeistert zu haben, wirkt wie ein natürliches Aufputzmittel. Der Körper verändert sich und wird als attraktiver wahrgenommen. Das stärkt das Selbstbewusstsein und künftigen Geburtstagen kann man etwas gelassener entgegensehen.

**Kontakt:** Andreas Brannasch, Sportwissenschaftler  
AOK Rheinland/Hamburg, Tel: 040 – 20 23 49 36  
andreas.brannasch@rh.aok.de, www.aok.de/rh

de: vereinfacht ausgedrückt führen die kreisförmigen Schwungbewegungen – in Verbindung mit verschiedenen Greifbewegungen der Finger und Hände – zunehmend zur körperlichen Eigenwahrnehmung und bedingen damit wiederum viele andere physiologisch positive Veränderungen. Im Laufe der Zeit formen sich fließende und variable Bewegungsabläufe heraus, die weiter und sicherer werden. Der Körper wird auf eine sanfte Art und Weise angesprochen und überschreitet keine Schmerz- und Belastungsgrenzen. Bewegung ist in der frühkindlichen Phase ein wichtiger Beitrag zur geistig-sprachlichen Entwicklung. Auch die Ausformungen der emotionalen und affektiven Bereiche des Menschen erfolgen über die Motorik. TaijiVital ist geeignet für die Prävention als auch in der Therapie. TaijiVital ist aber auch die pure Freude an Spiel und Bewegung.



**TaijiVital: mit Racket und Ball**

**Kontakt:** Cornelia Meier-Windhorst, Frank Ament  
Tel: 040 – 31 10 84 34 / 040 – 27 87 68 98  
meierwindhorst.c@taijiball.com / Frank.Ament@gmx.de

## Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

Den Internationalen Tag der Familie am 17. Mai nimmt die „Hamburger Allianz für Familien“ (eine Initiative des Senats, der Handelskammer und der Handwerkskammer Hamburg) gemeinsam mit dem bundesweiten Unternehmensnetzwerk Erfolgsfaktor Familie zum Anlass, sich mit dem Thema Vereinbarkeit von Pflege und Beruf auseinanderzusetzen.

Immer mehr Beschäftigte müssen sich um die Pflege von Angehörigen kümmern. Das sogenannte „Elder Care“ könnte bald mehr Gewicht bekommen als die Betreuung der Kinder. Denn jeder Mensch hat zwei Elternteile, aber nicht alle haben Kinder. Heute sind bereits zwei Millionen Menschen pflegebedürftig; für das Jahr 2020 wird mit knapp drei Millionen



Pflegebedürftigen gerechnet. Für die Betriebe führt daher kein Weg mehr daran vorbei, sich dieser Thematik gegenüber aufgeschlossen zu zeigen.

### Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

Ein Thema für Arbeitgeber und Personalverantwortliche  
Dienstag, 17. Mai 2011 von 16:00 – 19:00 Uhr  
in der Handelskammer Hamburg (Plenarsaal)

Hamburger Unternehmerinnen und Unternehmer sowie Personalverantwortliche sind herzlich eingeladen, sich zu informieren und mit uns zu diskutieren.

Welche Herausforderungen stellen sich für die Unternehmen, wenn ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin die Pflege eines nahen Angehörigen übernehmen will? Welche ersten Erfahrungen gibt es? Wie kann ein Interessenausgleich zwischen Arbeitgeber

und Beschäftigten mit Pflegeaufgaben aussehen? Was können Unternehmen für den Erhalt der Einsatzfähigkeit ihrer Mitarbeiter/innen, die Pflegeaufgaben wahrnehmen müssen, tun? Welche Möglichkeiten zur Unterstützung gibt es in Hamburg?

Gemeinsam mit Experten aus Wissenschaft und Praxis wollen wir uns diesen Fragen widmen, Lösungswege vorstellen und über Wege zu Rat und Unterstützung informieren.

Neben der Einordnung des Themas aus wissenschaftlicher Sicht bieten eine Podiumsdiskussion und Informationsstände vielfältige Möglichkeiten, sich mit dem Thema Vereinbarkeit von Pflege und Beruf auseinanderzusetzen.

Es besteht im Anschluss an den offiziellen Teil Gelegenheit zu einem informellen Erfahrungsaustausch.

**Kontakt:** Margret Tourbier-Stretz, Hamburger Allianz für Familien, Margret.Tourbier-Stretz@bsg.hamburg.de  
Tel: 040 – 428 63-2450

## Wie reagieren auf IGeL-Angebote durch den Arzt?

### Ratgeber gibt Tipps für Patienten

Mittlerweile sind es sicherlich sehr viele Patientinnen und Patienten, die von ihrem Arzt oder einer Praxishelferin auf „Individuelle Gesundheitsleistungen“, abgekürzt „IGeL“, angesprochen wurden. Dabei handelt es sich um medizinische Leistungen, die von den Krankenkassen nicht bezahlt werden. Dazu gehören zum Beispiel einige kosmetische Operationen oder auch so manche Untersuchungen zur Früherkennung, die vom Arzt angeboten werden.

„Die Patienten müssen für diese Leistungen grundsätzlich selbst zahlen. Viele wissen zunächst nicht, wie sie auf solche Angebote reagieren sollen“, erklärt Angelika Schwabe, Leiterin der Techniker Krankenkasse (TK) Landesvertretung Hamburg. Überflüssiger Aktionismus oder sinnvolle Ergänzung zur herkömmlichen Behandlung? Diese Frage müssen die angesprochenen Patienten oft in kurzer Zeit für sich klären. Die TK hat gemeinsam mit der Bundesärztekammer und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) einen Ratgeber verfasst, der Patienten hilft, die richtigen Fragen zu den IGeL-Angeboten zu stellen. Die Broschüre „Selbst zahlen?“ erklärt, worauf jeder achten sollte, der vom Arzt eine solche Leistung angeboten bekommt. Kern des Ratgebers ist eine „IGeL-Checkliste“ mit acht Fragen. Nur wer die folgenden Fragen mit Ja beantworten kann, ist von seinem Arzt gut beraten worden:

- Hat mir mein Arzt erklärt, warum die IGeL für mein spezielles gesundheitliches Problem sinnvoll ist?
- Hat mir mein Arzt wissenschaftliche Belege für den Nutzen von der IGeL genannt?

- Hat mich mein Arzt umfassend und verständlich über Nutzen, Risiken und Nebenwirkungen der IGeL beraten?
- Bin ich von meinem Arzt sachlich sowie ohne Drängen informiert worden?
- Bin ich von meinem Arzt über die Kosten informiert worden?
- Gibt es eine schriftliche Vereinbarung zwischen meinem Arzt und mir zur geplanten IGeL?
- Habe ich in der Arztpraxis eine schriftliche Entscheidungshilfe zur IGeL bekommen?

- Habe ich das Gefühl, dass ich mich für oder gegen eine vom Arzt vorgeschlagene IGeL frei entscheiden kann?

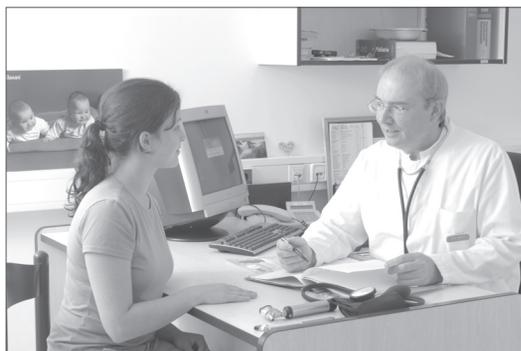


Foto: Techniker Krankenkasse

### Gemeinsam entscheiden

Falls Fragen offen bleiben – einfach nachfragen, und zwar beim Arzt. „Über IGeL darf nur der Arzt beraten, weil nur er die gesundheitliche Situation der Patienten kompetent einschätzen kann. Aber man sollte wissen, dass grundsätzlich alle Leistungen von den gesetzlichen Krankenkassen gezahlt werden, die notwendig sind“, sagt Schwabe. Ebenfalls wichtig: Im Gesetz ist festgelegt, dass Patienten nur dann für eine IGeL zahlen müssen, wenn sie von ihrem Arzt eine Rechnung erhalten haben. Für jede Untersuchung oder Behandlung ist in der Gebührenordnung für Ärzte festgelegt, welche Kosten der Arzt abrechnen kann. Die Broschüre kann im Internet unter [www.tk.de](http://www.tk.de), Rubrik „Online-Filiale“, Stichwort „Broschüren & mehr“ kostenlos heruntergeladen werden.

**Kontakt:** John Hufert, Techniker Krankenkasse, Landesvertretung Hamburg, Tel: 040 – 69 09 44 13, [john.hufert@tk-online.de](mailto:john.hufert@tk-online.de)



## Soziale Ungleichheit und Gesundheit

Auch am Beginn des 21. Jahrhunderts bilden soziale Ungleichheiten von Gesundheit und Krankheit eines der zentralen gesundheitspolitischen Probleme moderner Gesellschaften. Ihre Erklärung ist allerdings vielschichtig. Diese Publikation fasst nicht nur bisher vorliegendes Wissen zusammen, sondern zeigt vor allem neuartige Erklärungsansätze und daraus resultierende Folgerungen für die Gesundheitspolitik auf. Das Buch beschreibt die wesentlichen Ergebnisse einer mehrjährigen Forschungskoooperation international führender Expertinnen und Experten, die im Rahmen eines Programms der European Science Foundation erarbeitet wurden. Schwerpunkte sind Lebenslaufanalyse, Stresstheoretische Erklärungen einschließlich psychobiologischer Mechanismen sowie makrosoziale und systemvergleichende Untersuchungen.

Die aus dem Englischen übersetzte Ausgabe gibt einen guten Überblick über den aktuellen internationalen Forschungsstand und vermittelt darüber hinaus konkrete Handlungsempfehlungen zu den genannten Themen.

**Siegrist, Johannes / Marmot, Michael (Hrsg.) (2008). Soziale Ungleichheit und Gesundheit. Erklärungsansätze und gesundheitspolitische Folgerungen. Bern: Verlag Hans Huber. S. 320. ISBN: 978-3-456-84563-9. EUR 39,90**

## Kinderarmut und ihre Folgen

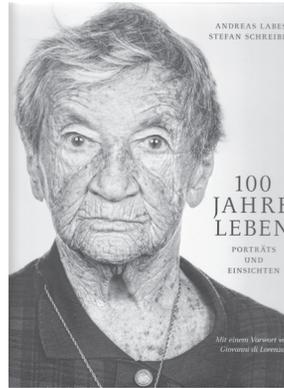
Kinder, die in Armut aufwachsen, sind besonderen Risiken hinsichtlich Gesundheit, Bildung und sozialer Integration ausgesetzt. Ein effektives Präventionskonzept erfordert genaue Kenntnis darüber, wie Armut wirkt und in welchen Entwicklungs- und Lebensbereichen sie Spuren hinterlässt. Es beinhaltet umfassende Möglichkeiten der Betreuung, Erziehung und Bildung mit dem Ziel der Stärkung von kindlichen Potenzialen. Die Veröffentlichung der Herausgeberinnen Gerda Holz und Antje Richter-Kornweitz im Auftrag des Instituts für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V. (ISS) in Frankfurt am Main

## Ehrenamtliche Tätigkeit

Bürgerschaftliches Engagement wird immer wichtiger. Über 23 Millionen Menschen sind ehrenamtlich tätig – in Vereinen, bei der Feuerwehr oder mit Nachbarschaftshilfe. Doch was ist zu tun, wenn etwas passiert? Wer haftet für wen? Und wie sieht es aus mit Steuern und Versicherungen? Der Ratgeber beantwortet alle wichtigen Fragen zu den Rechten und Pflichten im Ehrenamt. Das Buch haben die Verbraucherzentralen in Kooperation mit dem ARD-Ratgeber Recht herausgegeben. Es ist zu beziehen bei der Verbraucherzentrale Hamburg e. V., Kirchenallee 22, 20099 Hamburg, Fax: 040/24832-290, bestellung@vzhh.de.

**Bernd Jaquemoth (2008). Ehrenamtliche Tätigkeit. Meine Rechte und Risiken. Düsseldorf: Verbraucherzentrale NRW. 160 Seiten. ISBN 978-3-940580-17-7. EUR 9,90**

## 100 Jahre Leben



Schwarz-Weiß-Porträts voller Anmut und eindrucksvolle Lebensgeschichten zusammengefasst in kurzen biografischen Abrissen verzaubern die Lesenden. Auf diese faszinierende Art und Weise werden Menschen, die 100 Jahre oder älter sind und aus den unterschiedlichsten Schichten und Gegenden Deutschlands stammen, in diesem Porträtband vorgestellt. Sie alle ha-

ben teilgenommen an einem in Europa einmaligen Studienprojekt der Universität Kiel. Untersucht wurden biologische Grundlagen für gesundes Altern und das Erreichen eines sehr hohen Alters. Zusammenfassend werden die Arbeit und Perspektiven der Altersforscher/innen in einem Essay dargestellt und vervollständigen dieses Buch – mit einem Ausblick in die Zukunft des Alterns. Ein ganz wunderbares Buch, das wir allen empfehlen möchten, die sich mit dem Älterwerden – persönlich oder beruflich – auseinandersetzen!

**Stefan Schreiber (Hg), Andreas Labes (2010, 3. Auflage). 100 Jahre Leben. Porträts und Einsichten. München: Deutsche Verlags-Anstalt. 184 S. ISBN 978-3-421-04469-3. EUR 29,95**

schaft einen fundierten Überblick. Das Buch enthält praxisorientierte Konzepte für eine Armutsprävention sowohl auf struktureller als auch auf individueller Ebene. Es spricht ebenso in der Politik Tätige – etwa auf kommunaler Ebene – wie auch Praktiker/innen in Sozialarbeit, -pädagogik oder Erziehungswissenschaft u. a. an.

**Gerda Holz, Antje Richter-Kornweitz (Hrsg.)(2010).Kinderarmut und ihre Folgen. Wie kann Prävention gelingen? München: Ernst Reinhardt Verlag. 183 S. ISBN 978-3-497-02170-3. EUR 24,90**

## Handbuch Beratungskompetenz

Bewährte Beratungsansätze und ein von den Autoren Bernd-Joachim Ertelt und William E. Schulz entwickeltes integratives Modell werden in diesem Handbuch detailliert dargestellt. Komplettiert wird diese Übersicht der wichtigsten Ansätze durch eine Zusammenstellung von Fallbeispielen und Praxisübungen im Anschluss an jedes vorgestellte Modell. Es kann eingesetzt werden in der Ausbildung von Beraterinnen und Beratern, Hilfestellung bieten bei der Professionalisierung in der Beratungspraxis und bietet ebenfalls erfahrenen Beratenden die Möglichkeit, erprobte Theorien zu aktualisieren und neue Modelle kennen zu lernen.

**Bernd-Joachim Ertelt, William E. Schulz (2008). Handbuch Beratungskompetenz. Mit Übungen zur Entwicklung von Beratungsfähigkeiten in Bildung und Beruf. Leonberg: Rosenberger Fachverlag. 340 S. ISBN 978-3-931085-36-0. EUR 38,50**



## Je älter desto besser

Das Altern: mal ganz anders, nämlich aus optimistischer Sicht gesehen. Welche Überraschungen es bereit hält, werden von den beiden Autoren dieses Buches aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. Eigene Erfahrungen Prof. Dr. Ernst Pöppels, Interviews mit bekannten Persönlichkeiten der Gegenwart und die wissenschaftliche Ebene, insbesondere die Hirnforschung, dienen als Grundlage für eine unterhaltsame und spannende Lektüre. Die zehn Kapitel, die den Lebenslauf eines Menschen repräsentieren, nehmen dem Lesenden die Angst vor dem Alter und zeigen Mittel und Wege auf, wie die „Generation plus“ zu genießen ist. „Reife Menschen denken zwar nicht mehr so schnell wie Jüngere, dafür aber gründlicher“, lautet ein Zitat des Autors. Ist auch Ihre Neugier zum Lesen des Buches geweckt?



**Prof. Dr. Ernst Pöppel, Dr. Beatrice Wagner (2010). Je älter desto besser. Überraschende Erkenntnisse aus der Hirnforschung. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH. 272 S. ISBN 978-3-8338-1867-7. EUR 19,90**

## Normativität und Public Health

Gesundheit, der Forschungsgegenstand der Gesundheitswissenschaften/Public Health ist von Beginn an normativ verankert. Gesundheit ist ein Grundgut, das mit gerechtigkeits-theoretischen Konzepten direkt verwoben ist. Dennoch stoßen wissenschaftliche Befunde über die Ungleichverteilung von Gesundheitsrisiken heute immer noch auf Skepsis und politische Gegenwehr. Indem sie Gesundheitsförderungsprogramme initiieren, laufen die Gesundheitswissenschaften außerdem Gefahr, zur problematischen Standardisierung von Körperkonzepten oder Lebensstilen beizutragen und so beim neoliberalen Umbau der Gesellschaft mitzuhelfen. Dem können sie nur entgegen, wenn sie sich – wie ursprünglich einmal angedacht – als ideologie- und systemkritisch verstehen und sich auf eine nicht nur individual-interventionistische, sondern auch gesellschaftsverändernde Praxis verständigen. In den Beiträgen des Buches wird das normative Spannungsfeld zwischen Gleichheit und Standardisierung theoretisch und praxisbezogen ausgelotet und nach Wegen gesucht, um sich gegen Instrumentalisierung jedweder Art zur Wehr zu setzen.

Der Sammelband stellt eine wichtige kritische Betrachtung dar und bietet allen, die sich mit Gesundheit professionell beschäftigen, Ansatzpunkte für eine umfassende Diskussion.

**Uwe H. Bittlingmayer, Diana Sahrai, Peter-Ernst Schnabel (Hrsg.) (2009). Normativität und Public Health. Vergessene Dimensionen gesundheitlicher Ungleichheit. 464 S. ISBN 978-3-531-15620-0. EUR 49,90**

## Armes Deutschland

Ulrich Schneider, Autor dieses Buches ist Hauptgeschäftsführer des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes in Berlin und er kennt sich aus mit dem Thema Armut: Hartz IV, Kinderarmut und der Abbau von Sozialleistungen stellen unsere Gesellschaft vor eine Zerreißprobe. Noch nie lebten so viele Menschen in Deutschland in Armut. Noch nie wirkte die Politik so hilflos – Armut geht uns alle an. Der Autor analysiert die Spaltung der Gesellschaft. In Kapitel I fragt er: Was ist Armut eigentlich? Von den Widerständen, darauf eine Antwort zu finden. Kapitel II beschäftigt sich mit der Auslegung von statistischen Aussagen zu Armut. Weitere Kapitel beschreiben politisch-soziale Sachverhalte zu den Themen Sozialstaat, das Scheitern von Vollbeschäftigung und Hartz IV. Schneider beschreibt die Strategien und das politische Scheitern der Akteure und darüber, wie eine andere Politik aussehen könnte und müsste.

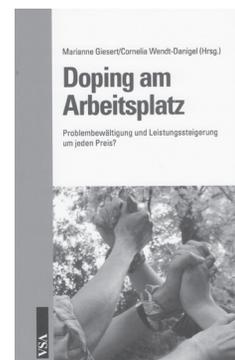
**Ulrich Schneider. (2010) Armes Deutschland. Neue Perspektiven für einen anderen Wohlstand. Frankfurt/M.: Westend Verlag. 256 S. EUR 16,95. ISBN 978-3-938060-57-5**

## Doping am Arbeitsplatz

Als Herausgeberinnen ist es Marianne Giesert und Cornelia Wendt-Danigel vom DGB-Bildungswerk gelungen, ein breites Spektrum von Beiträgen zum Thema „Doping am Arbeitsplatz“. Es geht um klassische Suchtmittel – etwa Alkohol – ebenso wie um sogenannte stoffungebundene Süchte, zum Beispiel die Arbeitssucht. Es geht darum, dass Leistungsdruck, die „Verschnelligung“ der Arbeit oder Überforderung durch die Menge der Arbeit zu Stress und Erschöpfung führen können. Zur Leistungssteigerung oder Erhaltung der Leistungsfähigkeit greifen Beschäftigte dann auch schon mal zu Aufputschmitteln. Die Autorinnen und Autoren stellen aktuelle Daten und Fakten dar, beschreiben unterschiedliche Suchtpräventionsstrategien und machen deutlich, wie wichtig vernetztes Arbeiten auch in diesem Bereich ist.

Das Buch soll dazu beitragen, für unterschiedliche Abhängigkeitserkrankungen in der Gesellschaft und im beruflichen Alltag zu sensibilisieren. Es soll betriebliche Interessensvertretungen und Beschäftigte motivieren, präventive Instrumente, wie z. B. Gefährdungsbeurteilungen, Vereinbarungen im betrieblichen Gesundheitsmanagement ein- und umzusetzen. Neben diesem gut lesbaren Überblick bietet das DGB-Bildungswerk e.V. auch eine Ausbildung zum/zur betrieblichen Suchtberater/in sowie ein Netzwerk der Suchtberater/innen an.

**Marianne Giesert, Cornelia Wendt-Danigel. (2011). Doping am Arbeitsplatz, Problembewältigung und Leistungssteigerung um jeden Preis? Hamburg: VSA-Verlag. 160 S. ISBN 978-3-89965-420-2. EUR 12,80**



## Termine der HAG-Arbeitskreise

### AK Ernährung, Kinder, Schule

Di 12.04.2011

Ort: La Cantina, Hohenesch 68, 22765 Hamburg

9.00 – 10.30 Uhr

Sabine Salphie

Tel: 040 – 237 03-180

### AK Gesundheitsförderung in der Arbeitsumwelt

Do 17.02.2011

Do 14.04.2011

Do 23.06.2011

Do 22.09.2011

Do 17.11.2011

Ort: BSG, Billstraße 80 a, 11. Stock, Raum 11.03

17.00 – 19.00 Uhr

Axel Herbst

Tel: 040 – 439 90 33

### AK Sexualität – Sexualität / AIDS und sexuell übertragbare Krankheiten

Mo 18.04.2011

Mo 22.08.2011

Mo 07.11.2011

14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Pro Familia Landesverband Hamburg

Seewartenstr. 10, Haus 1, 20459 Hamburg

im Gesundheitszentrum St. Pauli

Holger Hanck

Tel: 040 – 428 37-22 12

### Hamburger Bündnis gegen den Plötzlichen Säuglingstod

Mi 30.03.2011

Mi 07.12.2011

Ort: Konferenzraum, Repsoldstr. 4, 20097 Hamburg

16.00 – 18.00 Uhr

Susanne Wehowsky

Tel: 040 – 632 22 20

### Zielpatenschaft „Stillen“

Mi 24.08.2011

15.30 – 18.00 Uhr

Ort: Konferenzraum, Repsoldstr. 4, 20097 Hamburg

Thea Juppe-Schütz, IBLCL

Tel: 040 – 18 18 87-94 32

Dr. Michael Scheele

Tel: 040 – 18 18 87-34 58



## Gesunde Kita

Seit jeher gilt die Kita als ein Ort, an dem die Gesundheit von Kindern und ihren Familien gefördert wird. Das Engagement des pädagogischen Personals wird als Garant für eine gesunde Lebenswelt angesehen. Gleichzeitig gilt es aber auch, die Gesundheit von Erzieherinnen am Arbeitsplatz Kita zu fördern. Seit einigen Jahren hat die Zahl der Projekte zur Gesundheitsförderung von Kindern, Familien und Erzieherinnen zugenommen. Das Buch gibt einen Einblick über die jüngsten Entwicklungen in der Lebenswelt Kita, über die Abkehr von der Gesundheits-erziehung hin zu einem wirkungsvollen Gesundheitsmanagement in Kindertagesstätten. Im ersten Teil werden die Grundlagen der Lebenswelt Kita beschrieben. Im zweiten Abschnitt stehen partizipative Methoden, mit denen Veränderungsprozesse gelingen, im Mittelpunkt. Im weiteren Verlauf werden Möglichkeiten der Veränderungen beschrieben, die direkt in den Verhältnissen in der Lebenswelt und Arbeitswelt Kindertagesstätte ansetzen. Ein weiterer Schwerpunkt behandelt die praktischen Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit den Kita-Trägern und der Entwicklung eines gesundheitsorientierten Qualitätsmanagements.

Das Buch richtet sich in erster Linie an Erzieher und Erzieherinnen in den Kitas, an Eltern. Kita-Träger und an Praktiker/innen in der Gesundheitsförderung. Es ist eine gute Praxishilfe mit vielen Anregungen und guten Praxisbeispielen, die als Aufmunterung zum Handeln auffordern.

**Dieter Sommer, Detlef Kuhn, Maike Schmidt, Anja Volkhammer. (2011). Gesunde Kita. Was fördert die Gesundheit von Kindern und ErzieherInnen? Frankfurt/M.: Mabuse-Verlag. 149 S. ISBN 978-3-940529-66-4. EUR 19,90**

## Impressum

### Herausgeberin:

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für

Gesundheitsförderung e. V. (HAG)

Repsoldstr. 4 | 20097 Hamburg

Tel: 040 – 632 22 20 | Fax: 040 – 632 58 48

buero@hag-gesundheit.de | www.hag-gesundheit.de

V.i.S.d.P.: Susanne Wehowsky

**Redaktionsteam:** Ahmed El-Jarad | Dörte Frevel (DF) | Petra Hofrichter (PH) | John Hufert | Christine Orlt | Wiebke Sannemann (WS) | Rebekka Vierboom (RV) | Susanne Wehowsky (SW)

**Koordination:** Dörte Frevel

**Satzstellung:** Christine Orlt

**Druck:** Drucktechnik | **Auflage:** 2500 | **ISSN** 1860-7276

**Erscheinungsweise:** 4 x jährlich

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des/der Autors/in wieder, nicht unbedingt die der Redaktion.

Sie können die Stadtpunkte kostenlos bestellen:  
per Telefon, Fax oder E-Mail.



## Veranstaltungen in Hamburg

**Seniorenfreundliches Hamburg, Kongress** | 17. – 18.02.2011

Kontakt: BSG, Elisabeth Kleinhaus, Hamburger Str. 47, 22083 Hamburg, Fax: 040 – 428 63-4072, elisabeth.kleinhaus@bsg.hamburg.de

**Fit und Gesund, Gesundheit – nimm's sportlich! 4. Eimsbütteler Gesundheitsmesse** | 27.02.2011 | Kontakt: Eimsbütteler Turnverband e. V., Bundesstraße 96, 20144 Hamburg, Tel: 040 – 40 17 69-0 info@etv-hamburg.de, www.etv-hamburg.de

**Vereinbarkeit von Pflege und Beruf – ein Thema für Arbeitgeber und Personalverantwortliche** | 17.05.2011 | Handelskammer Hamburg, Kontakt: Hamburger Allianz für Familien Margret Tourbier-Stretz, Tel: 040 – 428 63-2450 margret.tourbier-stretz@bsg.hamburg.de

**GoodGoods, Messe für Nachhaltigen Konsum** | 27. – 29.05.2011 Info: Hamburg Messe und Congress GmbH, Tel: 040 – 35 69 22 61 fragen@goodgoods.de, www.goodgoods.de

**34. Kongress der European Cystic Fibrosis Society (ECFS)** | 08. – 11.06.2011 | Info: www.ecfs.eu/hamburg2011

**Internationaler Umweltrechtstag 2011** | 15. – 16.09.2011 Info: www.bsu.hamburg.de

**Geht die Rechnung auf? Fachtag zur Finanzierung innovativer Wohn-Pflege-Formen** | 27.06.2011 | Kontakt: Hamburger Koordinierungsstelle für Wohn-Pflege-Gemeinschaften, Ulrike Petersen Tel: 040 – 43 29 42 23, koordinationsstelle@stattbau-hamburg.de

## Veranstaltungen National

**10. Dresdner Forum Prävention** | 09. – 10.03.2011, Dresden Kontakt: Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, Tel: 0351 – 457 13 20, dfp2011@dguv.de

**ADHS bei Erwachsenen** | 11. – 13.03.2011, Köln | Kontakt: Universität zu Köln, Humanwissenschaftliche Fakultät Tel: 0221 – 20 42 58 23, adhs-tagung@uni-koeln.de

**8. iga-Kolloquium: Gesund und sicher länger arbeiten – Praktische Handlungshilfen für Betriebe** | 14. – 15.03.2011, Dresden Kontakt: Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG), Königsbrücker Landstr. 2 01109 Dresden, Tel: 0351 – 457-16 12, anja.koehler@dguv.de www.iga-info.de

**Gesundheitskongress des Westens** | 15. – 16.03.2011, Essen Kontakt: INTERPLAN AG, Tel: 089 – 54 82 34 55 info@gesundheitskongress-des-westens.de

**Die Praxis neuer Versorgungsformen, 6. Kongress für Gesundheitsnetzwerker** | 16. – 17.03.2011, Berlin | Kontakt: Agentur WOK Tel: 030 – 49 85 50 31, info@gesundheitsnetzwerker.de

**48. Wissenschaftlicher Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.** | 16. – 18.03.2011, Potsdam | Kontakt: DGE Tel: 0228 – 377 66 00, grabner@dge.de

**7. Osnabrücker Kongress „Bewegte Kindheit“** | 17. – 19.03.2011 Osnabrück | Kontakt: Universität Osnabrück, Prof. Dr. Renate Zimmer Kongress Bewegte Kindheit, Postfach 4469, 49069 Osnabrück Tel: 0541 – 969 64 05, info@bewegtekindheit.uos.de www.bewegtekindheit.uos.de

**Gute Psychotherapie – eine Frage der Weltanschauung?** | 18. – 20.03.2011, Schwanenwerder | Kontakt: Evangelische Akademie zu Berlin, Charlottenstr. 53/54, 10117 Berlin, Belinda Elter Tel: 030 – 203 55-411, elter@eaberlin.de

**Health on Top. Gesundheitsmanagement ist Changemanagement** | 22.03.2011, Königswinter | Kontakt: SKOLAMED Tel: 02223 – 298 30, skola@skolamed.de

**Ernährung, Bewegung, Entspannung – Alles zu seiner Zeit. Zusammenhang zwischen Circadianer Rhythmik und (kindlicher) Gewichtsentwicklung** | 31.03.2011, München Kontakt: Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) Tel: 030 – 27 87 97 67, www.ernaehrung-und-bewegung.de

**16. Symposium Frühförderung2011, Spannungsfeld Frühförderung, exklusiv – kooperativ – inklusiv** | 31.03. – 02.04.2011 Berlin | Kontakt: Vereinigung für Interdisziplinäre Frühförderung e. V. Seidlstr. 18a, 80335 München, Tel: 089 – 54 58 98-27 symposion@fruehfoerderung-viff.de

**Führung und Partizipation, 4. Gesundheitsgipfel Prävention und Gesundheitsförderung** | 07. – 10.08.2011, Zugspitze | Kontakt: DGB Bildungswerk e. V., Kompetenzzentrum Gesundheit und Arbeit Hans-Böckler-Str. 39, 40476 Düsseldorf, Tel: 0221 – 43 01-380 jutta.frey@dgb-bildungswerk

Thema der nächsten Ausgabe  
Ethik in der Gesundheitsförderung

Redaktionsschluss  
14.03.2011

Erscheinungstermin  
15.05.2011

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen, Beiträge und Informationen!



Die Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAG) macht sich für Gesundheitsförderung und Prävention stark. Sie ist eine landesweit arbeitende Vereinigung und verbindet Akteure aus allen entscheidenden Sektoren und Arbeitsfeldern miteinander. Die HAG will die Gesundheitschancen von sozial Benachteiligten fördern, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten verbessern und das psychosoziale Wohlbefinden stärken. Dazu koordiniert und vernetzt sie gesundheitsfördernde Aktivitäten und Projekte. Die HAG ist unabhängig und gemeinnützig. Sie wird gefördert von der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz und den Hamburger Krankenkassen (GKV).

www.hag-gesundheit.de | Telefon 040 – 632 22 20