

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

22. Ausgabe 6/2011



Thema

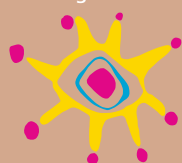
Kinder und gesunde Ernährung

- Projekte und Mitmachaktionen
- Interview mit Spitzenkoch Reiner Neidhart
- Einkauf- und Kochtipps
- Neues aus der Selbsthilfelandchaft



Selbsthilfe-Kontaktstelle
des Wetteraukreises

Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
 Ansprechpartnerin: Anette Obleser
 61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B, Zimmer-Nr. 187a
 Telefon: (0 60 31) 83 23 45 (8:00 – 12:00 Uhr)
 E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
 Internet: www.wetteraukreis.de, rechts unter der Rubrik „oft gesucht“



Selbsthilfe-Kontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.
 Ansprechpartnerin: Eva Raboldt
 61118 Bad Vilbel, Am Marktplatz 2-4
 Telefon: (0 61 01) 13 84
 E-Mail: info@buengeraktive.de
 Internet: www.buengeraktive.de

Gestaltung werksfarbe.com | concept + design

Druck Druckservice Uwe Grube, Vogelsbergstraße 6,
 63697 Hirzenhain

Auflage 5.000

Redaktion Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises –
 Anette Obleser
 Bürgeraktive Bad Vilbel e. V. –
 Eva Raboldt
 Freie Mitarbeiterin – Helga Bluhm
*Das Redaktionsteam übernimmt keine Verantwortung
 für die Inhalte der namentlich gekennzeichneten Beiträge*

Förderer AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
 BKK Landesverband Hessen
 IKK Classic
 Knappschaft, Verwaltungsstelle Frankfurt am Main
 LKK Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland
 vdek Verband der Ersatzkassen e. V.
 Landesvertretung Hessen
 Sparkasse Oberhessen

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle Unterstützung!
 Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe der „22. Selbsthilfe-
 zeitung für die Wetterau“ möglich.

Redaktionsschluss für die 23. Selbsthilfezeitung zum Thema
 „Alzheimer / Demenz“ ist der 01.10.2011. Über Beiträge aus den
 Selbsthilfegruppen freuen wir uns sehr.

Inhalt

Titelthema

Gesundheit und Kinderernährung	5
Portrait einer Einrichtung: KIKS UP – das ausgezeichnete Präventionsprogramm aus Bad Nauheim	6
Gesund is(s)t, wer genießt	8
Interview mit Reiner Neidhart	10

Mitmachaktionen

Wetterauer Schulklassen kochen mit Profiköchen	12
TigerKids finden Äpfel viel toller als Süßes	13
Die Genuss-Rebellen	14
Küchen für Deutschlands Schulen	15

Bücherecke 16

Selbsthilfegruppen und Beratungseinrichtungen zum Thema

Selbsthilfegruppe Besser Essen	18
Overeaters anonymous	18
Ernährungsberatung „Gesund und fit“	18
Fleischlos glücklich	19

Rezepte 20

Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Die Engelskinder	22
BILI	22
Emotions Anonymous jetzt auch im Wetteraukreis	23
Blasenkrebs-Hessen	24
ALWO	25
Kostenlose Beratungsbroschüre für Menschen mit Körperbehinderung	26
Neue Selbsthilfegruppe zum Thema Fehl- und Todgeburten	26

Rückblick auf Veranstaltungen

Dem Krebs vorbeugen	27
Recht für Selbsthilfegruppen	28

Veranstaltung

Die Rechte der Angehörigen von psychisch Kranken	28
SELBSTHILFE- und INFORMATIONEN-M – E – I – L – E	29
Ankündigung: Vortrag „Tinnitus – 1 Symptom und 1000 Ursachen“	29

Nachtrag

Ambulanter Kinderhospizdienst Gießen unterstützt auch Wetterauer Familien	30
--	----

Editorial

An Informationen über das, was eine gesunde und ausgewogene Ernährung ausmacht, mangelt es nicht. Und über das entsprechende Nahrungsmittelangebot können wir uns auch nicht beklagen. Und dennoch: etwa 37 Millionen Erwachsene und rund zwei Millionen Kinder und Jugendliche sind übergewichtig oder fettleibig. Jedes fünfte Kind oder jeder fünfte Jugendliche leidet an einer psychogenen Essstörung.



Kinder essen in der Regel von Anfang an gerne süß und lehnen Bitteres und Saures meist ab. Mit der Zeit beeinflussen die Umwelt, Traditionen und Erziehung das Essverhalten maßgeblich. Im Kleinkind- und Kindergartenalter ist der Einfluss der Eltern auf das Essverhalten der Kinder besonders groß, denn diese ahmen alles nach, was ihnen vorgelebt wird. Sind bestimmte Lebensmittel wie Gemüse und Salate Bestandteile der täglichen Ernährung, ist dies für Kinder selbstverständlich, auch wenn sie zwischendurch in schwierigen Phasen alles ablehnen, was nach Gemüse schmeckt oder aussieht.

Kinder sollten so früh wie möglich an eine gesunde Ernährung herangeführt werden. Denn: Gewohnheiten aus der Kindheit halten sich meist ein Leben lang. Wer als Kind nur Limonade trinkt, wird später selten gerne Wasser trinken. Und wer als Kind nur Weißbrot isst, wird später wahrscheinlich nicht gerne Vollkornbrot essen.

Wir möchten hier in dieser Ausgabe vor allem Eltern und Erziehende dahingehen sensibilisieren, sich über ihre Verantwortung im Bezug auf die gesunde Ernährung ihrer Kinder Gedanken zu machen. Eltern sind auch beim Essen Vorbilder, denn sie können ihren Kindern zeigen, dass gesundes Essen Spaß macht.

Wir berichten hier in dieser Ausgabe über Präventionsprogramme und Mitmachaktionen, die im Wetteraukreis angeboten werden, lassen ansässige Fachleute zu Wort kommen und schauen auch überregional auf interessante Ausschreibungen. Wir hoffen, dass unsere Buchvorschläge motivieren oder unsere kinderleichten Rezepte zum gemeinsamen Kochen animieren.

Vielleicht finden wir demnächst Menschen, bewaffnet mit Tischen, Decken, guten und lokalen Zutaten, die sich auf öffentlichen Plätzen niederlassen und miteinander ein Eat-In veranstalten. Ein gemeinsames Essen als symbolisches Zeichen, dass sich etwas im Lebensmittel-System ändern muss – andere haben es schon vorgemacht.

Viel Spaß beim Lesen

A. Obleser

Ihre Anette Obleser



Titelthema

Gesundheit und Kinderernährung

Auf die Frage „wird’s ein Bub oder Mädel?“ antworten werdende Eltern meist „egal, Hauptsache g’sund!“ Stimmt, Gesundheit und Gesundsein ist uns wichtig, viel Gesundheit und alles Gute wünschen wir gerne, wenn jemand niest, sagen wir höflich „Gesundheit“



Dagmar Meinel, Dipl. oec. troph

vielseitige, vitamin-, spurenelement- und mineralienreiche Nahrung.

Bei Vielen beginnt das Nachdenken über eine gesunde Ernährung in der Elternphase.

Sie ist die Chance, sich von alten, ungesunden Gewohnheiten zu verabschieden und neue Wege des Wohlbefindens auszuprobieren. Ist das Kind geboren, stellt sich die Frage: Stillen ja oder nein? Muttermilch ist das Nahrungsmittel der ersten Stunde und das Beste für ein Neugeborenes und das kann auch sechs Monate so bleiben. Dann fängt die *Beikost* = *Breikost* an. Ein spannendes Prozedere, denn das Löffeln und die Gewöhnung an festes Essen dauert und raubt manchmal viel Zeit und Nerven. Hier beginnt die Entscheidung des WAS soll ich meinem Kind füttern, Gläschen oder Selbstgekochtes, angerührtes Instantpulver oder Flockenobstbrei. Diese Wahlmöglichkeiten werden mit zunehmendem Alter des Kindes komplexer.

Beispiel: Sie stehen vor dem Supermarktregal mit den Frühstückscerealien, die Auswahl ist immens, sie müssen entscheiden, welche Packung Sie für das Frühstück kaufen, ob mit Kinderspielzeug, mit Zucker, Honig oder sonstiger Süße, welche Mischung von welcher Firma und – wie war das gleich mit dem Werbeversprechen?

Ja, das Leben im Schlaraffenland ist anstrengend. Und noch dazu leben wir in Deutschland in einem „fast“ Schlaraffenland – es muss schnell gehen, „time is money“.

Laut Weltgesundheitsorganisation ist die Gesundheit des Menschen „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheiten oder Gebrechen.“ Die Bedeutung von Gesundheit wird allerdings oft erst bei Krankheit oder im zunehmenden Alter erkannt. Ein wichtiger Faktor für ein

gesundes Leben ist die frische,

Davon profitieren alle Fast-Food-Ketten und die Anbieter von schnellem, vorgefertigtem Essen. Eines haben diese schnellen Essen gemeinsam, sie schmecken bundesweit gleich. Viel mehr bieten sie kaum, gesunde Inhaltsstoffe sind Mangelware. Das wissen die meisten Konsumenten und dennoch besiegt die Bequemlichkeit den Wunsch nach Gesundheit. Schade!

„Viele Menschen haben das Essen verlernt. Sie können nur noch schlucken.“

Paul Bocuse, französischer Starkoch

Gerade Kinder lernen gutes Essen schätzen und erhalten so dauerhaft ihre Gesundheit. Konzentrationsprobleme oder Zappelphilippverhalten können mit einer guten Ernährung minimiert werden, und das sind nur zwei Beispiele von vielen. Das Einkaufen von gesunden, unverarbeiteten Lebensmitteln, das Zubereiten, das Selbstkochen und gemeinsame Essen sind unschätzbare soziale Werte und für die Sinnesentfaltung und Wahrnehmung des Kindes unentbehrlich. Kinder und sich selbst gesund und genussvoll zu ernähren ist leicht, es gilt das Prinzip: Weniger ist mehr, Unverarbeitetes anstelle von Verarbeitetem, Regionales, Saisonales bevorzugen, viel Gemüse und Obst, wenig vom Tier, Zucker und Fett sparen, und viel Wasser trinken.

„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“

Winston Churchill.

Viele gute nahrhafte und genussvolle Entscheidungen für die Gesundheit wünscht Ihnen Dagmar Meinel, Dipl. oec. troph.

Kontakt

Fachdienst Gesundheit und Gefahrenabwehr
Europaplatz
61169 Friedberg
Telefon: 06031/832303
E-Mail: dagmar.meinel@wetteraukreis.de



Foto: Michael Hauler/artist-fotodesign

Staatsministerin Lucia Puttrich (4.v.l.) und der zukünftiger Bürgermeister von Bad Nauheim, Armin Häuser (2.v.r.), informieren sich über die Aufgaben und Ziele von KIKS UP.

Portrait einer Einrichtung

KIKS UP – das ausgezeichnete Präventionsprogramm aus Bad Nauheim

Erfolgreich durch Zusammenwirken dreier Säulen: psychosoziale Gesundheit, Bewegung und Ernährungsbildung mit Genussstraining

Das Präventionsprogramm

Kinder und Jugendliche in ihrer Lebenskompetenz zu stärken ist das Ziel von KIKS UP, das 2004 vom Fachbereich Soziales und Sport der Stadt Bad Nauheim, der Fachstelle Suchtprävention für den Wetteraukreis, dem Förderverein SV Schwalheim Jugend & Kultur e.V. und der Sportklinik Bad Nauheim initiiert wurde. Der mit bundesweiten Auszeichnungen bestätigte Erfolg von KIKS UP beruht zum Einen auf der Verbindung der drei Säulen psychosoziale Gesundheit (KIKS UP-Leben), Bewegung (KIKS UP-Fit) und Ernährungsbildung mit Genussstraining (KIKS UP-Genuss) und zum Anderen auf der praktischen Umsetzung des Präventionsprogramms in einer stetig wachsenden Anzahl von Institutionen, wie Kindertagesstätten, Schulen und Vereinen.

Die Fortbildungen

KIKS UP bildet die an der Erziehung Beteiligten fort, wie Eltern, Erzieher/innen, Lehrer/innen und Gruppenleiter/innen, so dass Kinder und Jugendliche kontinuierlich von Lebensbeginn bis in das Jugendalter durch aufeinander abgestimmte Maßnahmen in einer positiven Lebensführung gestärkt werden. Methoden- und Praxiswissen für ein entwicklungsförderliches Erziehungsverhalten werden in allen drei KIKS UP-Bereichen mit jeweils unterschiedlichem Schwerpunkt vermittelt. So werden beispielsweise

in der KIKS UP-Leben-Maßnahme „Starke Eltern-starke Kinder®“ gemeinsam gekocht und die Bereiche Ernährung und Bewegung thematisiert.

Fokus unter 3 Jährige

In Zusammenarbeit mit den Hebammen und Kinderkrankenschwestern des Hochwaldkrankenhauses wird das Thema Ernährung in den Geburtsvorbereitungskursen und der Nachbetreuung praxis- und zielgruppenorientiert berücksichtigt.

Fokus 3 bis 6 Jährige

Für Kindertagesstätten wurde mit „Schmexperimente®“ eine Fortbildung weiterentwickelt, in der Ernährungsbildung und Genussstraining im Mittelpunkt stehen. Der eigene genussvolle Umgang mit Lebensmitteln wird reflektiert und mit Eltern im Rahmen von Elternabenden ausgetauscht, was die Übertragung des Erlebten in den häuslichen Alltag fördert. Ein zukünftiger Schwerpunkt wird die Unterstützung von KIKS UP zertifizierten Einrichtungen sein, eine inhaltlich deckungsgleiche Verhältnisprävention zu realisieren, u.a. in Form von Beratung bzgl. des Verpflegungsangebots. Ziel ist es, dass das faktische Verpflegungsangebot mit der realisierten Ernährungskommunikation und -bildung stärker miteinander verzahnt ist.

Fokus 6 bis 10 Jährige

Für die Grundschule hat KIKS UP-Genuss ein spezielles Projektmodul über 4x4 Unterrichtseinheiten entwickelt. Die Kinder erfahren hier den konkreten Zusammenhang zwischen dem eigenen Ess- und Trinkverhalten und ihrem körperlichen sowie mentalen Wohlbefinden. Neben dem Erlernen praktischer Koch- und Küchenfertigkeiten wird u.a. die Bedeutung eines Klassenfrühstücks, der Pausenmahlzeit in der Schule (EU-Schulmilchprogramm) und das Projekt „Trinken im Unterricht“ vermittelt. KIKS UP-zertifizierten Schulen steht ein „KIKS UP-Ernährungsscout“ bei der praktischen Umsetzung des Verpflegungsangebotes beratend zur Verfügung.

Fokus übergewichtige Kinder und Jugendliche

Als Interventionsprogramm bietet KIKS UP in Zusammenarbeit mit den Kinder- und Jugendärzten das KIKS UP-Camp an, ein Therapieangebot für übergewichtige Kinder und Jugendliche und ihre Familien. Ein interdisziplinäres Team führt über einen 12-monatigen Zeitraum Bewegungs-, Ernährungs- sowie Verhaltensschulungen mit dem Ziel einer unter medizinischen Gesichtspunkten notwendigen Gewichtsreduktion durch.

Schlussbemerkung – KIKS UP setzt auf Verhaltens- und Verhältnisprävention

KIKS UP setzt in allen drei Bereichen – KIKS UP-Leben, KIKS UP-Fit und KIKS UP-Genuss – auf den Prozess der sich gegenseitig ergänzenden Verhaltens- und Verhältnisprävention. Zu erleben, was das Wohlbefinden steigert und eine Umgebung vorzufinden, die dieses Verhalten ermöglicht und bestärkt, verbessert nachhaltig die Chancen auf ein selbstbestimmtes, genussvolles sowie sucht- und gewaltfreies Leben.

Mit der Gründung der KIKS UP-Akademie schafft KIKS UP eine überregionale Fortbildungsplattform mit speziell entwickelten Seminaren und Workshops, die aufzeigen, wie sich die Inhalte des erfolgreichen Präventionsprogramms in den Kontext der jeweiligen Teilnehmer – ob Fachleute oder Entscheidungsträger aus Kommunen – übertragen lassen.

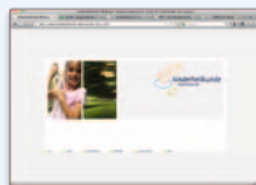
KIKS UP ist erfolgreich machbar – überall.

Die Verantwortung für das eigene Tun früh und kontinuierlich zu vermitteln und zu lernen, dafür steht der Name „KIKS UP“ als Abkürzung für „Kinder in Kindertagesstätten, Schulen und Vereinen“; „UP“ bedeutet „nach oben“ und steht für positive Ziele.

Kontakt

KIKS UP
Am Goldstein 9, 61231 Bad Nauheim
Telefon: 0 60 32 / 92 55 04-0, Fax: 0 60 32 / 92 55 04-9
E-Mail: info@kiksup.de
Internet: www.kiksup.de
www.kiksup-familie.net

Empfohlene Internetseiten zum Thema



www.kinderheilkunde-wetterau.de
Drei Kinder- und Jugendarztpraxen aus Bad Nauheim und Friedberg haben sich zu dem Verbund [kinderheilkunde-wetterau.de](http://www.kinderheilkunde-wetterau.de) zusammen geschlossen. In diesem Verbund steht ein breites Leistungsspektrum an Diagnostik und Therapie wohnortnah zur Verfügung.



www.kinderaerzteimnetz.de
Homepage des Berufsverbandes der niedergelassenen Kinder- und Jugendärzte mit zahlreichen Informationen für Jugendliche und Eltern.



www.kindernetzwerk.de
Homepage mit Adressen von Selbsthilfegruppen und Kinderkliniken.



www.fke-do.de
Homepage des Forschungsinstituts für Kinderernährung mit interessanten Informationen zu Ernährung vom Säuglings- bis Jugendalter.



www.dgkj.de
Homepage der Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin mit Beiträgen zu neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Themen der Kinder- und Jugendheilkunde.



Gesund is(s)t, wer genießt

Ernährungskompetenz ist Lebenskompetenz

Bei Bewegungsmangel und Fehlernährung dominieren in den Medien (und somit auch in den Köpfen vieler Eltern und Politiker) die unterschiedlichsten Verzichts- und Vermeidungsstrategien wie „das macht dick“ oder „das ist ungesund“... „Absolut ungeeignete Maßnahmen zur Verbesserung der Ernährungs- und Lebenskompetenzen bei Kindern und Jugendlichen“, so das mehrfach bundesweit ausgezeichnete Präventionsprojekt KIKS UP. Wir sprachen mit Günter Wagner vom Institut für Sporternährung e.V. der Sportklinik Bad Nauheim, der bei KIKS UP verantwortlich ist für den Bereich KIKS UP Genuss, also für die Bildungsarbeit im Bereich der Ernährung und das Genussstraining in den Kindertagesstätten und Schulen.

Es ist für KIKS UP nicht ausreichend, Ernährungswissen zu vermitteln. Sie wollen die Ernährungskompetenzen verbessern. Was verstehen Sie unter Ernährungskompetenz?

Ernährungskompetenz ist ein wichtiger Teil der Lebenskompetenzen. Es ist die Fähigkeit, theoretische Kenntnisse und praktische Fertigkeiten im (Ernährungs-)Alltag in ein angemessenes Handeln umzusetzen. Für KIKS UP geht Ernährungskompetenz sogar noch etwas weiter: Es ist die Fähigkeit, den Ernährungsalltag selbst bestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten.



Günter Wagner

Warum genussvoll?

Wikipedia definiert Genuss als eine positive Sinnesempfindung, die mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbefinden verbunden ist. Grob lassen sich kulinarische Genüsse als Bestandteil der Ess- und Trinkkultur von geistigen Genüssen, wie das Hören von Musik oder das Lesen einer spannenden Lektüre sowie körperlichen Genüssen,

zum Beispiel bei der Bewegung und Berührung, unterscheiden. Allerdings geht die Fähigkeit, genießen zu können, zunehmend auf Grund von subjektiv wahrgenommenem Zeitmangel oder Unachtsamkeit sich selbst gegenüber verloren. Zu wenig Genuss beim Essen erhöht nachweislich das Risiko von Übergewicht. Ein genussvolles Essen sorgt für ein Belohnungsgefühl über den Botenstoff Dopamin. Wer jedoch das Essen nicht genießen kann, bei dem wird zu wenig Dopamin gebildet. Die Betroffenen essen mehr, um dieses Gefühl zu erreichen.

Warum vermeidet KIKS UP das Wort „gesund“?

Von Eltern, Großeltern, Erziehern und Lehrern wird häufig das Wort „gesund“ als Argument gebraucht, um Kinder vom Verzehr bzw. Nicht-Verzehr bestimmter Lebensmittel zu überzeugen: „Iss bitte das Gemüse, denn das ist gesund“ bzw. „Iss lieber gesundes Obst als Süßigkeiten“. Ungesund wird für den gegenteiligen Zweck verwendet: „Iss nicht so viel Ketchup, denn der viele Zucker darin ist ungesund“. Kinder lernen den Gebrauch des Wortes „gesund“ als Attribut für Lebensmittel in diesem Zusammenhang negativ kennen. So werden mit dem Begriff „gesund“ im Erziehungsprozess besonders die Speisen betitelt, die den Kindern spontan eher nicht gut schmecken. Zudem sind gerade solche Lebensmittel „gesund“, die Kindern von Autoritäten (Eltern, Lehrer...) vorgeschrieben werden. Gesund wird so zu einer Primärerfahrung „schmeckt sowieso nicht“. Gesund verliert so jedweden positiven Verzehranreiz für die Kinder. Auch deshalb setzt KIKS UP auf Begriffe wie „fit“ und „Genuss“.

Warum haben rein kognitive Gesundheitsargumente keine Chance auf Umsetzung?

Eltern versuchen häufig, Kindern zu erklären, dass der Verzehr bestimmter Lebensmittel in der Zukunft ungünstige Folgen haben kann. „Iss nicht so viel Schokolade, davon wirst Du dick!“ oder umgekehrt: „Trink bitte Deine Milch, damit Du, wenn Du groß bist, starke Knochen hast“. Gerade jüngere Kinder begreifen dieses Prinzip des Belohnungsaufschubs nicht, da zwischen Handlung (Verzicht auf Süßigkeiten bzw. dem Trinken der Milch) und versprochener positiver Konsequenz (z.B. kein Übergewicht, starke Knochen) ein unüberschaubarer langer Zeitraum liegt. Kinder müssen unmittelbar die Konsequenzen ihres Handelns erleben, damit das entsprechende Verhalten sich festigt. So erwarten Kinder nach dem Verzehr entsprechender Lebensmittel zunächst

durchaus die vorhergesagten Folgen. Treten die Folgen aber für sie nicht nachvollziehbar auf, bildet sich eine Primärerfahrung, die der Aussage der Lehrer, Erzieher bzw. Erzieherin widerspricht: Ich habe Schokolade gegessen und bin (am nächsten Tag) gar nicht dick geworden.

Also sind guter Geschmack und eigene Erfahrungen der nachhaltig erfolgreiche Präventionsansatz?

Ja, aufbauend auf den eigenen Erfahrungen der Kinder ist der Geschmack und das Geschmackserlebnis, insbesondere dann, wenn auch die Eltern oder Erzieher diese Lebensmittel mit Genuss im Beisein des Kindes verspeisen (Imitationslernen und Vorbildfunktion) der nachhaltigste Verzehranreiz. Und deshalb ist gerade auch das Verpflegungsangebot in den Kindertagesstätten und Schulen eine große Chance, das Essverhalten von Kindern positiv zu beeinflussen. Fünfmal pro Woche kann die Einrichtung durch ein gutes Speisenangebot, Genuss fördernde Rahmenbedingungen und eine hohe Wertschätzung des Speisenangebotes das kindliche Essverhalten günstig beeinflussen. Wenn die Angebote stimmen, und hierzu gehören ausdrücklich auch die begleitenden Kommunikationsmaßnahmen des Caterers, dann prägen sie die Geschmacksvorlieben der Kinder und Schüler. Wird das Speisenangebot allerdings allein durch Bequemlichkeit und Preis bestimmt, sind die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Verhältnisprävention denkbar ungünstig. Nur wenn die Ernährungskommunikation gemeinsam mit dem täglichen Speisenangebot als ein integriertes Gesamtkonzept den Kindertagesstätten und Schulen angeboten wird, können diese Institutionen das notwendige handlungsorientierte Konzept der Ernährungsbildung umsetzen. Für KIKS UP-zertifizierte Schulen und Kindertagesstätten gibt es innerhalb des Präventionsprogramms entsprechende Hilfestellungen.

Kontakt

Günter Wagner für KIKS UP / KIKS UP GENUSS
Institut für Sporternährung e. V.
In der Aue 30-32, 61231 Bad Nauheim
Telefon: 0 60 32 / 7 12 00
Fax: 0 60 32 / 7 12 01
Homepage: www.isonline.de
G.Wagner@isonline.de



Interview mit Reiner Neidhart

Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfezeitung, führte das folgende Interview mit Reiner Neidhart, 49, verheiratet, 2 Kinder, begeisterter Koch und Gastronom, seit 20 Jahren selbstständig. Seit 10 Jahren betreibt er mitten im Industriegebiet von Karben das Restaurant „Neidharts Küche“. Er ist einer der Initiatoren der Kooperationsgemeinschaft „Wetterauer Landgenuss“.

Herr Neidhart, was steckt hinter der Kooperationsgemeinschaft „Wetterauer Landgenuss“?

Es ist ein Zusammenschluss von wetterauer Erzeugerbetrieben und Gastronomen. Vor 5 Jahren haben wir eine Initiative gestartet mit dem Ziel, Produkte, die in der Wetterau angebaut und hergestellt werden, zu suchen, zu finden und zu verarbeiten. Wir – das sind heute 9 Kollegen, die regionale Produkte verarbeiten und das sind 9 Erzeugerbetriebe, die Fisch, Fleisch, Obst, Gemüse, Spirituosen, Nudeln etc. in anerkannt guter Qualität liefern. Dazu kommen viele Kleinerzeuger aus den umliegenden Orten.

Wofür steht „Wetterauer Landgenuss“?

Wir wollen unseren Gästen die kulinarischen Schätze der Wetterau nahe bringen. Wussten Sie, dass man hier sehr gute Nudeln bekommen kann? Die Produkte, die wir verarbeiten, kommen auf kurzen Wegen zu uns. Sie sind frisch und werden von uns sorgfältig ausgewählt und zubereitet. Da wir einheimische Produkte verarbeiten, verändern sich unsere Gerichte mit den Jahreszeiten. Wir haben alle unsere speziellen Hausrezepte. So werden die Tische bei uns immer abwechslungsreich gedeckt. Es geht uns auch darum, unseren Gästen Produkte aus der Wetterau zu servieren, die natürlich wohlschmeckend sind, weil sie reif geerntet werden.

Das Kochen hat gegenwärtig einen hohen Unterhaltungswert in den Medien. Oft geht es dabei um immer raffiniertere Rezepte und Geschmackserlebnisse. Wie verbreiten Sie Ihre Philosophie der Nachhaltigkeit, in der die kurzen Transportwege, die Frische der Produkte und die zuverlässige Qualität in der Herstellung und Zubereitung die Angelpunkte bilden?

Eine Philosophie muss sich im Alltag bewähren, und das tut sie, weil auch unsere Gäste diese Qualität wollen und bereit sind, für ein gutes Stück Fleisch etwas mehr zu zahlen. Wir verbreiten unser Anliegen, in dem wir mit den Gästen sprechen und sie auch auf der Speisekarte informieren, über Flyer und über grö-

ßere regionale Veranstaltungen, wie z.B. dem Spargelfest auf dem Margarethenhof oder dem „Markt der Regionen“ beim Hungener Schäferfest. Dieses Jahr wollen wir dort, neben einem Stand, auch ein großes Lammgericht im Festzelt zubereiten.

Darüber hinaus biete ich Kochkurse an. Es sind mindestens 30 im Jahr, meistens an Samstagen von 10-16 Uhr. Jedes Mal entsteht ein 4-Gänge-Menü mit dem Gemüse, Fleisch und Obst, das die Wetterau in jeder Saison zu bieten hat.

Außerdem sind wir ein Ausbildungsbetrieb. Fünf Köche haben ihre Ausbildung hier schon abgeschlossen, drei sind noch in der Ausbildung. Sie kommen immer wieder einmal vorbei und bringen neue Rezepte mit. So entsteht ein reger Austausch.

Welche Rolle spielt für Sie als Koch der Aspekt der gesunden Ernährung?

Ich habe im Frankfurter Hof eine sehr gute Ausbildung gehabt. Da gab es nichts aus der Tüte. Und dann, spätestens, wenn man Kinder bekommt, taucht bei einem selbst die Frage nach der gesunden Ernährung auf. Bei mir kam noch hinzu, dass ich als Kind und Jugendlicher eine Neurodermitis hatte, die ich in den Griff bekommen habe, indem ich meine Essgewohnheiten veränderte. Ich wurde allmählich so sensibel für die verschiedenen Zutaten im Essen, dass ich heute genau weiß, was mir bekommt und was nicht. Ich glaube, dass jeder Mensch diese Sensibilität entwickeln kann. Und dazu möchte ich mit meinen Fähigkeiten und Möglichkeiten als Koch beitragen.

Ich beobachte immer wieder, dass Mütter nicht mehr kochen und Gerichte selber abschmecken. Mein Ziel ist es, die Freude am selber Kochen wieder zu wecken. Besonders die Eltern, Kindergärtner/-innen und Lehrer/-innen möchte ich dafür sensibilisieren, dass der guten Ernährung der Kinder viel Aufmerksamkeit geschenkt wird. Wenn ein Kind herausfindet, was ihm wirklich gut tut, dann wird es auch sensibel für die Bedürfnisse anderer Menschen.



Reiner Neidhart

Sie kochen manchmal auch zusammen mit Kindern und Jugendlichen, was für Köche wohl eher selten ist. Wie kam es dazu?

Auf internationaler Ebene gibt es die Europäische Union der Köche (Euroteques), in der ich Mitglied bin. Sie vertritt die gleiche Philosophie, wie wir hier in der Wetterau. Ein Schwerpunkt von Euroteques liegt in der Zusammenarbeit mit Schulen und Kindergärten. So bieten sie z.B. Geschmacks- und Erlebnisparkours an. Die Kinder lernen aus dem Vergleich. Sie probieren auf der einen Seite Obst, Gemüse, Gewürze aus der Dose oder Tüte – und frisches Obst, Gemüse, Gewürze auf der anderen Seite.

Kinder müssen riechen, schmecken, etwas tun, das Hand und Fuß hat, z.B. gemeinsam eine Suppe kochen, Gemüse schnippeln, den Duft frischer Kräuter entdecken..... Das ist eine schöne Arbeit. Leider fehlt die Nachhaltigkeit. Einmal zusammen kochen – das verändert nicht viel. Besonders gelungen finde ich das Projekt „Kinder-Koch-und-Bewegungs-Festival“ (KiKoBeFe) des Wetteraukreises“. Aber auch da fehlt es noch an Nachhaltigkeit.

Wenn eine Schulklasse oder ein Kindergarten mit Ihnen kochen möchte – was ist da zu tun?

Bei einer Anfrage finden wir zuerst einmal heraus, ob eine geeignete Küche vorhanden und ob die Organisation geklärt ist. Dann halte ich es auch für sinnvoll, wenn das Kochen in ein Projekt eingebunden wird, z.B. über Lebensmittel oder „gesunde Ernährung“. So haben Schüler in Albstadt z.B. im Rahmen eines Lebensmittelführerscheins miteinander gekocht.

Wie könnte man diese Arbeit im Wetteraukreis intensivieren?

Es gibt ja schon das Projekt KiKoBeFe, das noch auszubauen wäre. Dann müsste man erst einmal das Potential im Kreis feststellen: Welche Räumlichkeiten sind vorhanden, wie könnte man sie nutzen? In jedem Fall braucht es Menschen mit viel Phantasie, Engagement und klaren Vorstellungen, die gemeinsam attraktive

Projekte entwickeln, um den Gedanken der gesunden Ernährung zu transportieren. Vielleicht könnte man die Wanderwochen dafür nutzen, Minikochclubs gründen etc..... Die gute Zusammenarbeit mit den Medien, die dieses Thema auch für wichtig und spannend halten, wäre in jedem Fall eine notwendige Voraussetzung für die Verbreitung.

Sie arbeiten in so vielen Bereichen, gibt es da noch Freizeit in Ihrem Leben?

Es ist wahr, dass das Essen für mich von morgens bis abends ein Thema ist. Ich habe das Glück, dass ich schon als Kind wusste, dass ich Koch werden wollte. So ist mein Beruf auch meine Berufung – Ich darf das tun, was ich machen will. Ich suche mir meine Freiräume. So bin ich im Pfarrgemeinderat tätig und im Vorstand vom Hotel- und Gaststättenverband. Das macht mir Spaß und holt mich aus dem Betrieb heraus.

Vor fünf Jahren habe ich vom Jakobsweg gehört. Da bin ich vier Jahre lang immer zehn Tage auf den Jakobsweg gegangen. Der Weg hört nie auf. Früher habe ich Tai chi gemacht. Das will ich mir jetzt wieder in den Alltag einbauen. Kochen ist ein anstrengender Beruf. Der Ausgleich für mich ist die Freude, dass ich mit Menschen arbeite, kreativ sein kann, etwas weiter gebe und dass wir in unserem Restaurant Gäste haben, die schon in der dritten Generation zu uns kommen.

Kontakt: www.neidharts-kueche.de



Ottmar Lich (3.v.r.), Gesundheitsdezernent des Wetteraukreises, schaut Kindern beim Festival in Bad Nauheim über die Schulter.

Wetterauer Schulklassen kochen mit Profiköchen

Bewegungsparcours laden zur Olympiade ein. Seit 3 Jahren sind Schulklassen im Wetteraukreis zum Mitmachen beim Wilde Herde Festival eingeladen.

„Schüler von 6 bis 14 Jahren lernen durch Experimentieren und Gebrauch ihrer Sinne regionale Lebensmittel kennen. Sie erhalten so Zugang zu einer schmackhaften und sinnvollen Ernährung, schulen ihre Geschmackssinne und entdecken Freude am Kochen und am Wert gesunder Ernährung. Bewegung vermittelt ein gutes Körpergefühl, fördert die Konzentration, Ausgeglichenheit und Gesundheit. Thematisierung im Elternhaus und Schule sichert die Nachhaltigkeit des Erlebten.“

Die Idee entstammt den Köpfen der beiden Diplom Ökotrophologen Dagmar Meinel vom Fachdienst Gesundheit Wetteraukreis und Günter Wagner vom Institut für Sporternährung Bad Nauheim: auf einer Grünfläche sollen Großzelte aufgestellt werden, in denen jeweils ein Koch aus einem Wetterauer Gastronomiebetrieb bereitsteht. Während die eine Hälfte der Klasse gemeinsam mit dem Profi ihr gesundes und schmackhaftes Menü aus frischen Zutaten bereitet, durchlaufen die übrigen Schüler den eigens eingerichteten Bewegungsparcours. An mehreren Stationen, angeboten von verschiedenen Vereinen, können sich die Kids sportlich betätigen. Das gemeinsame Essen am schön gedeckten Tisch ist der sinnliche Höhepunkt. Im Vorfeld besuchen die Köche ihre Schulklasse, stellen ihre Arbeit vor, stimmen auf das Festival ein und entwickeln zusammen mit den Kindern das WILDE HERDE Menü.

Die beiden Ökotrophologen überzeugten ihre Vorgesetzten, diesen neuen Weg der Präventionsarbeit im Bereich der Fehlernährung und des Bewegungsmangels zu gehen. Das Organisationsteam konnte das Staatliche Schulamt für den Wetterau- und Hochtaunuskreis, lokale Sportvereine, Köche aus führenden Gastronomiebetrieben, die Firma Miele und Unterstützer, Partner und Sponsoren gewinnen, sowie persönliche und institutionelle Netzwerke nutzen und synergistisch weiterentwickeln. Von Anfang an unterstützten Gesundheitsdezernent Ottmar Lich und die Bürgermeister der 25 Gemeinden und Städte das Präventionskonzept.

Realisiert wurde die WILDE HERDE bereits dreimal für jeweils 500 Schüler, 2008 auf der Seewiese in Friedberg, 2009 auf dem

Gelände der Stadtverwaltung Büdingen und 2010 auf der Landesgartenschau in Bad Nauheim. 2011 wird das Kinder Koch- und Bewegungsfestival in Bad Vilbel im Marktzelt auf dem Marktgelände stattfinden, am Freitag, 12.8. 2011, 11.00- 15.00 Uhr.

Das Kinder Koch- und Bewegungsfestival setzt auf Experimentieren, Erkunden und „Be-greifen“. Das Leben läuft in Bewegung, in der Auseinandersetzung mit konkreten, authentischen Lernsituationen ab und führt dazu, dass sich Kompetenzen mit eigener Motivation und Erfahrung entwickeln. Wer an seinem Körper etwas über Bewegung und Ernährung lernen will, der lernt in konkreten Situationen und an authentischen Erfahrungen, woraus Veränderungsbereitschaft, Vertrauensbildung und Selbstwertsteigerung folgen.

Jedes WILDE HERDE Kind hat sich als Sieger gefühlt, das mit der persönlichen Urkundenverleihung verstärkt und dokumentiert wurde.

„Das Kinder Koch- und Bewegungsfestival war toll. Es hat mir sehr viel gebracht, ich habe gelernt zu kochen,“ Clarissa, Klasse 2c.

Kontakt

Bewerbungen über:
 Fachdienst Gesundheit
 und Gefahrenabwehr
 Dagmar Meinel
 Europaplatz, 61169 Friedberg
 Telefon: 0 60 31 / 83 23 03
 E-Mail: Dagmar.Meinel@Wetteraukreis.de





Erzieherinnen der Kita Rappelkiste in Echzell nach der „TigerKids“-Schulung.

TigerKids finden Äpfel viel toller als Süßes

AOK-Präventionsprojekt startet nun auch in der Wetterau

Das mit der Stiftung Kindergesundheit entwickelte AOK-Projekt „TigerKids“ will drei- bis sechsjährige Kinder ohne Verbote zur gesunden Ernährung und mehr Bewegung motivieren. Ein schlauer Tiger macht es den Kleinen vor. Kinder sollen dauerhaft und noch vor der Einschulung für einen gesunden Lebensstil begeistert werden. In der Kindertagesstätte Rappelkiste in Echzell wird das Präventionsprojekt seit Mai umgesetzt. Es ist der erste TigerKids-Kindergarten in der Wetterau.

Die Kinder erfahren beispielsweise, dass sie so viel Obst, Gemüse und Vollkornbrot essen können, wie sie wollen. Bei Süßigkeiten und Limo heißt dagegen die Devise: Je weniger, desto besser. „Die Jungen und Mädchen lernen auch, das Essen zu genießen und nicht herunterzuschlingen“, erzählt Leiterin Gabriele Kröll. Mit einem Elternabend wurde das Projekt, das auf drei Jahre angelegt ist, eingeläutet. Eine AOK-Trainerin hatte das Erzieher-Team in einem zweitägigen Workshop geschult und ihnen praktische Arbeitshilfen zur Verfügung gestellt. Bei der Umsetzung haben die Pädagogen aber auch viel Raum für eigene Ideen. „Kinder sind die optimalen Multiplikatoren“, sagt Kröll. „Wenn wir bei ihnen das Bewusstsein für gesunde Ernährung wecken, haben wir schon gewonnen, denn sie tragen ihr Wissen in ihre Familien und fordern nicht selten Obst und Gemüse auf dem Speiseplan ein.“ Das Präventionsprojekt füge sich optimal in das verbindlich verankerte Ernährungskonzept ein. Gesunde Ernährung sei ein wichtiger Teil der Gesundheitsförderung.

Seit Jahren sind etwa zehn Prozent der hessischen Kinder bei der Schuleingangsuntersuchung übergewichtig oder sogar adipös, in manchen Städten und Landkreisen sind es sogar über 15 Prozent. Mangelnde motorische Fähigkeiten haben zugenommen. Seit 2000 hat sich die Beweglichkeit des Nachwuchses um bis zu 20 Prozent verschlechtert. Das zeigt die gemeinsame Studie von AOK, dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und dem Wissenschaftlichen Institut der Ärzte Deutschlands (WIAD). „Unsere Kinder springen weniger weit, laufen langsamer, können nicht so gut Balancieren oder einen Ball werfen“, berichtet AOK-Beratungszentrumleiter Holger Triefenbach, verantwortlich für die Kunden im Wetteraukreis. Man wisse außerdem, dass 45 Prozent der übergewichtigen Fünf- bis Siebenjährigen auch als Erwach-

sene übergewichtig bleiben. Deshalb sei das Projekt „TigerKids“ eine sinnvolle Ergänzung zu bereits bestehenden Angeboten der AOK Hessen für Kinder und Jugendliche. Schon in den ersten Lebensjahren werden Vorlieben und Gewohnheiten entwickelt, die für das Erwachsenenalter prägend sind. „Kindergartenkinder lassen sich sehr gut motivieren und sind besonders begeisterungsfähig. Sie sind wissbegierig und lassen sich bereitwillig auf neue Anregungen ein“, weiß die Leiterin Gabriele Kröll.

Eine kleine Lok führt die Kleinkinder in die Welt der Nahrungsmittel ein. Sie zieht sieben Waggons, die mit Lebensmitteln beladen sind. Über einen Zeitraum von etwa drei Wochen kommt die kleine Lok in die Gruppen, und die Kinder lernen die Bedeutung und Vielfalt der Lebensmittel für die Gesundheit kennen. Der heiß geliebte Tiger in Gestalt einer Handpuppe gibt den Mädchen und Jungen zusätzlich Orientierung. Er begleitet sie auch in der Frühstückspause. Die Einrichtung bietet vormittags ein Frühstücksbuffet mit Obst, Gemüse, Brot, Käse, Wurst, Müsli und Milchprodukten an. Darunter sind immer wieder auch weniger bekannte gesunde Leckereien, um die Neugier am Probieren zu fördern und den Geschmacksinn zu erweitern. Bislang wurden in Hessen 676 Erzieherinnen und Erzieher aus 79 Kitas geschult. Erreicht wurden damit über 5.000 Kinder.

Kontakt

AOK Hessen
Telefon: 061 72/27 21 43
riyad.salhi@he.aok.de



Slow Food® Deutschland e.V.



Die Genuss-Rebellen

Das Youth Food Movement, die Jugendorganisation von Slow Food, will die aktuelle Entwicklung unserer Ess- und Lebenskultur nicht hinnehmen und organisiert deshalb Eat-Ins.

Wer wir sind

Das Youth Food Movement ist ein weltweites Netzwerk aus jungen Menschen, welche die aktuelle Entwicklung unserer Ess- und Lebenskultur nicht hinnehmen wollen. Wir, das sind Schüler, Köche, Lebensmittelhandwerker, junge Landwirte, Studenten und Künstler, haben das Ziel, aus unseren Nahrungsmitteln wieder Lebensmittel zu machen.

Das Youth Food Movement ist Teil der Slow-Food-Bewegung, einer Vereinigung von bewussten Genießern und Konsumenten, die eine verantwortliche Landwirtschaft fördern und die regionale Geschmacksvielfalt erhalten wollen.

In lokalen Gruppen kochen wir zusammen, tauschen Rezepte aus und sind immer auf der Suche nach den besten Produkten der Region. Wir besuchen Käser, Bäcker und Bio-Bauern und lassen uns von ihnen ihr Handwerk zeigen.

Was uns antreibt

Schüler-für-Tiere bei einer Anti-Pelzdemo. Viele behaupten, sie haben keine Zeit zum Kochen, Bio sei zu teuer und in Deutschland gebe es sowieso nur Kartoffeln und Sauerkraut. Viele sind bereits zum „Tütenaufreißer“ mutiert. Doch was würden wir essen, wenn plötzlich alle Supermärkte geschlossen hätten? Wo kommt die Bio-Tomate her und wie viel Mühe steckt in einem guten Brot? Wir als junge Generation haben es in der Hand, die Welt auf dem Teller zu verändern. Es geht um die älteste Kultur der Welt, unsere Esskultur und darum, was dazugehört:

- das Genießen mit allen Sinnen
- die Wertschätzung von Pflanze und Tier
- das Bewusstsein für unsere Lebensmittel und die Auswirkungen auf Umwelt und Menschen

Bist du dabei? Wir helfen dir in deiner Gegend Leute zu finden, mit denen du dich austauschen kannst. Schreib uns: yfm@slowfood.de. Oder besuche uns im Internet unter slowfood.de/youth_food_movement und komm in unsere Facebook-Gruppe.

Prot-esst !

Protest mit Geschmack. Beim Eat-In in Halle auf dem Marktplatz wurden alle, die vorbeikamen, zum Mitessen eingeladen.

Mit Genuss protestieren? Das geht ganz einfach. Macht ein Eat-In! Ein Eat-In ist ein gemeinsames Essen als symbolisches Zeichen, dass sich etwas im Lebensmittel-System ändern muss. Es ist ein Zeichen dafür, dass Essen nicht nur die Aufnahme von Nahrung, sondern auch ein gesellschaftliches Ereignis ist und Ruhe und Genuss braucht. Weltweit haben bereits Eat-Ins stattgefunden, in Deutschland in Stuttgart und Halle.

Bei einem Eat-In treffen sich Menschen auf öffentlichen Plätzen an einer langen Tafel, um dort das zu essen, was sie selbst gekocht haben (am besten frisches, regionales Bio-Gemüse vom Markt). An diese langen Tafeln laden wir alle ein und zeigen anderen, wie einfach und vor allem lecker der Wandel ist. So wird aus dem Eat-In ein Protest gegen Fast Food und künstliche, billig in Fabriken hergestellte Lebensmittel.

Bewaffne dich mit einem Tisch, einer Decke, guten, lokalen Zutaten und mache mit Freunden aus öffentlichen Plätzen Protestzonen für eine neue Lebensmittelkultur! Wir unterstützen dich dabei sehr gerne.

Kontakt

Youth Food Movement c/o
Slow Food Deutschland e.V.
Wilhelmstraße 22, 71638 Ludwigsburg
http://slowfood.de/youth_food_movement/eat_ins/
E-Mail: yfm@slowfood.de

*Quelle: Text: Schrot&Korn, Bioverlag Aschaffenburg;
Bilder und Logos: Slow Food Deutschland e.V.*



Fernseh- und Spitzenkoch Tim Mälzer kocht zusammen mit Schülerinnen der Europaschule Bornheim (Nordrhein-Westfalen)

Küchen für Deutschlands Schulen

Das ist der Name eines im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ durchgeführten Projektes. Ziel des Projektes ist es, das Thema „Gesunde Ernährung und Kochen“ nachhaltig in spannender und unterhaltsamer Weise im Schulalltag von Kindern und Jugendlichen zu verankern.

Partner im Projekt

Um dieses Ziel zu erreichen, haben sich das Bundesernährungsministerium, der Fernsehkoch Tim Mälzer, die Bertelsmann Stiftung sowie der Küchenhersteller Nolte auf ein gemeinsames Vorgehen verständigt, das alle relevanten Akteure einbindet, die Anforderungen des Schulbetriebs berücksichtigt und die Begeisterung der Kinder für das Kochen und für ausgewogene Ernährung weckt. In den Schulen steht gesunde Ernährung selten als eigenes Thema auf dem Stundenplan. Häufig fehlt es an konkreten Möglichkeiten oder der notwendigen Ausstattung, Kindern praktisches Ernährungswissen und Kochen beizubringen. Eine Herausforderung, die es zu lösen gilt, wenn Kinder bereits früh notwendige Ernährungs- und Alltagskompetenzen lernen sollen. Hier setzt das Projekt „Küchen für Deutschlands Schulen“ an.

Pilotphase abgeschlossen

Mit der Eröffnung der achten Übungsküche am 29.03.2011 im Erich-Gutenberg-Berufskolleg in Bünde (Nordrhein Westfalen) wurde die Pilotphase des Projektes abgeschlossen. Aus der Erprobung des Konzeptes von „Küchen für Deutschlands Schulen“ wurden wichtige Erkenntnisse für die weitere Umsetzung des Projektes gewonnen. Hierbei ging es vor allem um die räumlichen, technischen und rechtlichen Voraussetzungen für die Installation von Übungsküchen in Schulen. Daneben konnten wertvolle Erfahrungen in Bezug auf die Ausstattung der Küchen und deren Nutzung im Schulalltag gesammelt werden.

Bundesweiter Wettbewerb gestartet

Zeitgleich mit der Eröffnung der letzten Pilotküche wurden die zehn Gewinner des bereits im April 2010 gestarteten Wettbewerbs ausgezeichnet. Im Anschluss an die Preisverleihung riefen Bundesernährungsministerin Ilse Aigner, der Fernsehkoch Tim Mälzer, Dr. Brigitte Mohn, Vorstandsmitglied der Bertelsmann Stiftung, sowie Hans Hermann Hagelmann, Geschäftsführer von Nolte Küchen, alle Schulen in Deutschland auf, sich am zweiten

Wettbewerb „Küchen für Deutschlands Schulen“ zu beteiligen, dessen Startschuss damit gegeben wurde.

Teilnahmevoraussetzungen

Teilnehmen können alle Schulen der Primarstufe (Grundschulen) und der Sekundarstufen I und II, die dem Thema „Ernährung“ einen hohen Stellenwert einräumen. Die Teilnehmer benötigen einen für den Einbau der Übungsküche geeigneten Raum sowie die Bereitschaftserklärung des Schulträgers, die Kosten für die Schaffung der baulichen Voraussetzungen für die Installation der Übungsküche und die Kosten, die sich im Rahmen der Nutzung der Küche ergeben, zu übernehmen.

Inhalte der Bewerbung

Die Entscheidung über die Auswahl der Gewinner wird anhand der Nutzungskonzepte getroffen, die von allen teilnehmenden Schulen im Rahmen der Bewerbung zu erarbeiten und vorzulegen sind. Hierin muss für jeden Wochentag angegeben werden, welche Unterrichtseinheiten oder sonstige Aktivitäten mit welcher Klasse, beziehungsweise Gruppe und in welchem Zeitraum in der Übungsküche durchgeführt werden sollen. Weiterhin sind für die Bewerbung Angaben zur Qualifikation der Lehrkräfte sowie zur Finanzierung der für eine nachhaltige Nutzung der Übungsküche erforderlichen Aufwendungen (zum Beispiel für Lebensmittel) zu machen.

Zeitlicher Ablauf

Bewerbungsfrist für diesen zweiten Wettbewerb ist der 14. Oktober 2011. Die 10 Gewinner werden von einer Jury aus Vertretern der Kooperationspartner ausgewählt und im Frühjahr 2012 bekannt gegeben. Weitere Informationen und alle für die Teilnahme am Wettbewerb erforderlichen Unterlagen finden sich unter www.kuechenfuerdeutschlandsschulen.de



Buchempfehlungen zum Thema

Bärenstarke Kinderkost

Für Eltern ist es heutzutage nicht leicht, sich und ihre Kinder gesund und lecker zu versorgen. Zeitnot, hektische Alltagsabläufe und der Druck in Schule und Beruf sind oft die Gründe. Dabei kann Ihnen unser Ratgeber ganz stressfrei helfen: Die Rezepte wurden mit Kindern gekocht und getestet – daher kommen sie beim Nachwuchs garantiert gut an. Und nebenbei gibt es auch jede Menge Tipps und Antworten rund um Kinderernährung und Lebensmittel.

Infos

Verlag: Stiftung Warentest
Seitenzahl: 240
ISBN-13: 9783940580139
ISBN-10: 3940580139
Best.Nr.: 25643868
Preis: 9,90 Euro

Essensspaß für kleine Kinder / Dipolm-Ökotrophologin Edith Gätjen

Nach der Zeit des Stillens und der Gläschenkost haben Eltern viele Fragen. Wie gewöhne ich mein Kind an feste Kost? Was tun, wenn es das Essen verweigert oder Gesundes rigoros verschmäht? Dieses Buch bietet praktische Hilfe für diese Zeit. Ein großer lexikalischer Teil zeigt, welche Lebensmittel gut geeignet sind, welche weniger und welche Alternativen allen schmecken. Neben der „praxisbezogenen Theorie“ gibt es einen umfangreichen Rezeptteil mit vielen Gerichten, die Kleinkindern garantiert schmecken. Entspanntes Essen am Familientisch wird so ganz einfach!

Infos

Verlag: Trias
Seitenzahl: 160
ISBN-13: 9783830433415
ISBN-10: 3830433417
Best.Nr.: 22815165
Preis: 14,95 Euro

Das geniale Familienkochbuch / Dipolm-Ökotrophologin Edith Gätjen

Motivierende Einführung – Gesundes Essen für die ganze Familie. Ausführlicher Rezeptteil: pro Monat 4 Wochenpläne, komplett mit Einkaufslisten für warme Mahlzeiten, schnelle Snacks, kalten Speisen und Fest-Menüs. Mit Zubereitungstipps und zahlreiche Features zu Getränken, Frühstück und Saucen. Dieses Buch macht Schluss mit dem täglichen Stress: Was koche ich heute? Wann kaufe ich ein? Denn diese Fragen beantwortet der Wochenplaner. Immer aktuell zur Jahreszeit passend. Immer so ausgewählt, dass Geld und Zeit gespart werden. Doch das Allerbeste ist: Die vorgeschlagenen Gerichte sind supergesund und schmecken so lecker, dass jeden Tag mit lieben Komplimenten zu rechnen ist!

Infos

Verlag: Trias, Seitenzahl: 212
ISBN-13: 9783830434627, ISBN-10: 3830434626
Best.Nr.: 25658260, Preis: 17,95 Euro

Das beste Essen für Kinder / Monika Düngenheim, Ruth Rösch

Mein Sohn isst kein Gemüse. Was soll ich tun? Ist mein Kind zu dick? Dieses Heft beantwortet viele Fragen rund um die Ernährung von Kindern und gibt Anregungen für einen bewegten und entspannten Alltag. Die Zauberformel lautet: Spaß und Teilhabe! Neben praktischen Tipps und verständlichen Hintergrundinformationen über Kinderernährung erfahren Eltern, wie sie ihr Kind unterstützen können, ein Profi zu werden und selbst Verantwortung zu übernehmen, auch fürs Einkaufen, Vor- und Zubereiten. Nicht nur die richtigen Nährstoffe, sondern auch Bewegung und Entspannung tragen zum Wohlfühlen bei. Praktische Anregungen zeigen, wie das im Familienalltag aussehen kann. Auch wer sich weiter gehend informieren oder beraten lassen möchte, wird fündig.

Infos

Verlag: Aid, Seitenzahl: 56 Seiten,
ISBN/EAN 978-3-8308-0850-3,
Preis: 2,50 Euro



Das beste Essen für Kleinkinder: Empfehlungen für die Ernährung von 1- bis 3-Jährigen

(aid) - Wenn Babys sich langsam für „richtiges“ Essen interessieren, beginnt für Familien eine neue und spannende Zeit. Dabei kann der Weg vom Brei ins kulinarische Neuland Eltern durchaus verunsichern. Weshalb isst mein Kind wie ein Spatz? Sollte es jetzt nicht langsam Lust auf Brot bekommen oder aus dem Glas trinken können? Hier die Entwarnung: Natürlich gibt es Erfahrungswerte für diese Phase. Aber jedes Kind durchläuft die Ess-Entwicklung in seinem eigenen Tempo. In jedem Fall wichtig zu wissen ist: Gerade jetzt, in den ersten zwei bis drei Lebensjahren, wird die Basis für ein genussvolles und gesundes Essverhalten gelegt. Selber Essen und Trinken lernen, Lebensmittel sinnlich erleben, gemeinsame Mahlzeiten kennen lernen und in der Küche mithelfen - all das sind wichtige Schritte für Kleinkinder. Wie Eltern mit klaren Regeln und der nötigen Portion Gelassenheit die Ess-Entwicklung ihres Kindes positiv fördern können, erfahren sie im neuen aid-Heft „Das beste Essen für Kleinkinder“. Es enthält viele praktische Anregungen und alltagsnahe Tipps, die den Übergang von der Babykost zum Familienessen erleichtern. Dank der im Heft erklärten aid-Ernährungspyramide erfahren Eltern, wie sie ausgewogene Mahlzeiten kinderleicht zusammenstellen können. Wer sich zusätzliche Unterstützung wünscht, kann auf konkrete Vorschläge für kindgerechte Mahlzeiten zurückgreifen oder sich bei kompetenten Stellen aus dem Adressverzeichnis informieren. Der aid infodienst hat diese praxisnahe Hilfestellung für Eltern gemeinsam mit dem Ministerium für Ländlichen Raum, Ernährung und Verbraucherschutz Baden-Württemberg herausgebracht. Es eignet sich für Familien genauso wie für die Eltern- und Ernährungsberatung.

Infos

Verlag: Aid, Seitenzahl: 52 Seiten,
ISBN/EAN: 978-3-8308-0904-3,
Preis: 2,50 Euro
aid infodienst e. V., Vertrieb, Postfach 1627, 53006 Bonn
Telefon: 0180 3 849900*, Telefax: 0228 84 99-200
*Kosten: 9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz. Für den Mobilfunk können abweichende Tarife gelten.
Österreich: ÖAV, av Buch, Sturgasse 1A, 1140 Wien
E-Mail: Bestellung@aid.de, Internet: www.aid-medienshop.de

Kochen für Kinder / Dagmar von Cramm

Die Ernährung der Kinder in den ersten Lebensjahren legt einen wichtigen Grundstein für die gesunde Entwicklung der kleinen Menschen. Doch viele junge Eltern sind mit der Frage überfordert, welche Ernährung gesund ist und auch den Kindern schmeckt. Jedes Entwicklungsstadium wirft neue Fragen auf: Wie sieht die Ernährung nach dem Abstillen aus? Welche Gerichte verträgt das Baby gut, welche Lebensmittel sollte man noch nicht so früh füttern? Wann kann das Kleinkind am Familientisch alles mitessen? Ist es okay, Kleinkinder vegetarisch zu ernähren? Was tut kranken Kindern gut? Sind spezielle Produkte für die Kinderernährung sinnvoll? Welche Alternativen gibt es zum Pausenbrot für Kindergarten- und Schulkinder?

Diese und all die anderen wichtigen Fragen werden im neuen Standardwerk zum Thema Kinderernährung beantwortet. Darüber hinaus enthält es 230 unkomplizierte und schnelle Rezepte von Deutschlands kompetentester und erfolgreichster Kinder-Kochbuchautorin - das ideale Kochbuch für Familien mit Klein- und Schulkindern.

Infos

Verlag: GRÄFE & UNZER
Seitenzahl: 240
ISBN-13: 9783774260764
ISBN-10: 3774260761
Best.Nr.: 12372436
Preis: 19,99 Euro



Foto: Gortincoiel / photocase.com

Selbsthilfegruppe Besser Essen, Bad Nauheim

Die Selbsthilfegruppe bietet ein differenziertes und umfassendes Angebot zur Prävention, Beratung und Verbesserung der Ernährung. Ziel der Gruppe ist die Überwindung festsitzender Gewohnheiten des Denkens und des Essens. Innerhalb der Gruppe können Sie Hilfe bei der Bearbeitung Ihrer Probleme bekommen, neue Freunde finden, und Sie werden vielleicht alle möglichen Dinge tun, die Sie sich nie hätten träumen lassen!

Als Aufgabe sehen wir es an, im Bereich Ernährung nachhaltige Veränderungen zu erreichen. Erhalt der Gesundheit durch richtige, typgerechte Ernährung. Wir wollen neue Wege gehen in der Ernährung, und so allmählich die alten, zumeist für uns schädlichen Essensgewohnheiten ablegen.

Kontakt

Siegrid Bourdin, Telefon: 0 60 32 / 80 45 72

Ernährungsberatung „Gesund und fit“

Das „Was und Wie“ bestimmt unsere tägliche Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Wer genussreich und naturbelassen isst, ist nicht nur gesünder, sondern auch motivierter, fitter und lebensfroher.

Essen steht für Genuss, Gesundheit und Wohlbefinden. In unserer Ernährungssprechstunde erhalten Sie Informationen über gesunde Ernährung, Unterstützung bei Ernährungsproblemen und ernährungsbedingten Erkrankungen.

Kontakt

Wetteraukreis
Fachdienst Gesundheit und Gefahrenabwehr
Europaplatz, 61169 Friedberg
Telefon: 0 60 31 / 83 23 03
E-Mail: dagmar.meinel@wetteraukreis.de

Overeaters anonymous (OA)

Die Mitglieder von Overeaters Anonymous unterscheiden sich sowohl in ihrem Essverhalten als auch in den Erfahrungen, die sie zu OA brachten. Wenn Sie zum ersten Mal zu OA gehen und sich noch nicht sicher sind, ob OA das Richtige für Sie ist, so gehen Sie einfach weiter zu den Treffen. Vielleicht müssen Sie noch die „Geschichte“ hören, die mit Ihrer übereinstimmt. Wir OA-Mitglieder sind uns nicht alle ähnlich, aber keiner ist mit seiner Geschichte einzigartig. Es ist ganz einfach, die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören. Bei Overeaters Anonymous werden Sie Mitglieder finden, die

- extrem übergewichtig, ja sogar erschreckend fettleibig sind.
- nur mäßig übergewichtig sind
- normalgewichtig sind
- untergewichtig sind
- noch zeitweise ihr Essverhalten kontrollieren können
- die völlig unfähig sind, ihr zwanghaftes Essen zu kontrollieren.

Treffpunkt

Bad Nauheim
Blücherstr. 23 (Erika-Pitzer-Begegnungsstätte),
dienstags 18:30 Uhr 5. Stock

Friedberg
Zentrum f. Jugend- und Suchtberatung,
Schützenrain 9, samstags 16:30-18:00 Uhr



Fleischlos glücklich

Die Gruppe „Vegetarisch Kochen“ besteht in Bad Vilbel seit gut einem Jahr. Schon lange bestand bei der Initiatorin Monika Goldbach der Wunsch nach einer Gruppe, die zusammen vegetarisch kocht und genießt. Dank der vorbildlich ausgestatteten Küche des Haus der Begegnung, konnte dieser Wunsch im Mai letzten Jahres Wirklichkeit werden. Sofort fanden sich Interessierte, die sich einmal im Monat treffen, und es werden immer mehr.

Monika Goldbach lebt seit 30 Jahren vegetarisch/vegan und konnte im Laufe dieser Zeit jede Menge wunderbare Rezepte sammeln. Wichtig sind der Gruppe für die vegetarische Ernährung folgende Aspekte:

1. Gesundheit: Viele Zivilisationskrankheiten (z. B. Gicht, Rheuma, Allergien, Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs) sind auf übermäßigen Verzehr von Fleisch zurückzuführen (zuviel tierisches Eiweiß). Nicht zu vergessen sind die im Fleisch enthaltenen Chemikalien (Antibiotika, Hormone, Tranquilizer u.s.w.), sowie Gifte in den Futtermitteln.
2. Umweltzerstörung: Der südamerikanische Urwald verschwindet immer weiter, um Futtermittel und Weiden für Rinder zu schaffen. So ist die Massentierhaltung auch für den hohen Ausstoß von Treibhausgasen verantwortlich.
3. Tierschutz: In der Massentierhaltung wird das Tier nicht mehr als Lebewesen geachtet, sondern von Geburt an nur als ein Fleischproduzent behandelt. Die Tiere werden oft tagelang in überladenen Lkws in qualvoller Enge, bei Hitze und bei Kälte transportiert und ebenso häufig nicht "fachgerecht" geschlachtet (mangelnde Betäubung).
4. Welthunger: Um 1 kg Rindfleisch verzehren zu können, werden ca. 10 kg Getreide benötigt, welches in der 3. Welt die Menschen ernähren könnte. Ungleich höher ist auch der Wasserverbrauch für die Herstellung von Fleisch statt für Getreide.

Die „Vegetarische Kochgruppe“ will niemanden zum Vegetarier bekehren, aber o. g. Gründe könnten zumindest für ein Überdenken des eigenen Fleischkonsums führen. Aus diesem Grund ist es der Gruppe wichtig, gesunde und leckere Alternativen aufzuzeigen. Übrigens werden nur Bioprodukte verwendet und beim Einkauf wird auf Saison und Region geachtet.

Im Laufe der Zeit hat sich ein harter Kern der Gruppe gebildet. Es gibt aber auch Menschen, die nur ab und zu kommen. Erstaunlich ist immer wieder, wie gut zusammengearbeitet wird, selbst wenn jemand zum ersten Mal dabei ist oder auch, wenn das Menü einen etwas höheren Schwierigkeitsgrad hat. Es herrscht ein respektvolles und freundschaftliches Miteinander, welches den Höhepunkt im genussvollen Verzehr der Mahlzeit findet. Es haben sich sogar schon so nette Kontakte gebildet, dass sich manche auch außerhalb der Kochabende treffen. Wir freuen uns, dass die Gruppe so gut angenommen wird und hoffen auf ein langes Bestehen.

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive,
Telefon: 061 01 / 13 84
E-Mail: info@buergeraktive.de
Treffen: einmal monatlich, samstags 18.00 Uhr, im Bistro im Haus der Begegnung in Bad Vilbel, Marktplatz 2

Internationale Kochgruppe

Seit 2002 trifft sich die Internationale Kochgruppe in Bad Vilbel. Diese Selbsthilfegruppe ist entstanden in Zusammenarbeit der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive und der katholischen Kirchengemeinde St. Marien, um Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammenzubringen. Die Mitglieder der Gruppe, die teilweise seit 9 Jahren dabei sind, treffen sich einmal im Monat, um zusammen zu kochen und zu essen. Sie kommen aus Indien, Brasilien oder Deutschland und wollen Rezepte aus vielen verschiedenen Ländern ausprobieren und den Duft der weiten Welt in ihre Umgebung holen. Die Gruppe trifft sich immer am ersten Mittwoch im Monat um 10.30 Uhr. Für die Planung ist es wichtig, dass Interessierte sich bis zum Montag davor anmelden.

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive,
Telefon: 061 01 / 13 84
E-Mail: info@buergeraktive.de
Treffen: jeden ersten Mittwoch im Monat, 10.30 Uhr in St. Marien, Bad Vilbel, Walter-Ender-Platz

Cowboypasta für 4 Personen

500 g Vollkornbandnudeln
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 300g Hähnchenbrustfilet
 1 Knoblauchzehe
 1 große Dose geschälte Tomaten
 frischer Oregano, Pfeffer, Meersalz
 4 EL Mascarpone
 2 EL Balsamicoessig
 4 EL frisch geriebener Parmesan

1. Für die Nudeln in einem Topf reichlich Wasser aufkochen. Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hähnchenbrustfilet in feine Streifen schneiden.
3. Das Öl in einem Bratentopf erhitzen und die Hähnchenstreifen darin unter Rühren rundum 2-3 Min. anbraten. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch einstreuen und ebenfalls 2-3 Min. mit anbraten.
4. Die Tomaten zugießen. Alles gut mischen und mit 2 Prisen Salz, gemahlenem Pfeffer und Oregano würzen. Die Sauce zugedeckt bei mittlerer Hitze 2-3 Min. sanft köcheln lassen.
5. Den Mascarpone und den Balsamicoessig unterziehen. Die Sauce weitere 2-3 Min. kochen lassen, nochmals abschmecken. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Nudeln mit der Cowboy-Sauce vermengen und nach belieben mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Gefüllte Riesenkartoffeln

4-5 gekochte große Kartoffeln
 2 kleine Möhren
 1 TL Butter
 1 Ei
 2 EL Schmand
 100g geriebener Emmentaler
 Pfeffer, Paprika

1. Von den Kartoffeln einen flachen Deckel abschneiden und die Kartoffeln vorsichtig aushöhlen. Inneres und Deckel beiseite legen.
2. Möhren dünn abschälen, fein hobeln und in der erhitzten Butter etwa 5 Minuten dünsten, dann würzen.
3. Ei trennen, Eiweiß steif schlagen.
4. Die Hälfte des Kartoffelinneren mit Eigelb, Schmand, Käse und Möhren mischen, zuletzt den Eischnee unterheben.
5. Nun die Mischung in die Kartoffeln füllen und im Backofen auf dem Blech 10 Min. bei 180°C backen.



Bunte Spaghetti-Nester

500g Spaghetti

1 große, gehackte Zwiebel

3 Eier

200ml Sahne

Salz, Pfeffer, Paprika

5 Tomaten

Kräuter der Provence

250 g geraspelt Käse

1. Spaghetti in einen großen Topf mit kochendem Wasser geben, bissfest kochen, dann in einen Sieb schütten und abschrecken.
2. Die Tomaten in Scheiben schneiden.
3. Eier mit der Sahne und der Zwiebel verrühren und kräftig mit Pfeffer, Paprika und Salz würzen.
4. Aus den Spaghetti mit der Gabel kleine Nester drehen und auf ein Backblech legen, etwas Sahne-Eier-Sauce darüber geben, jeweils 2 Scheiben Tomaten darauf legen und mit geriebenem Käse und den Kräutern bestreuen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 10 Min. backen, bis die Eiersahne fest und der Käse zerlaufen ist.

Gartenfrische Blattsalate

mit Balsamicodressing & Brotkrusten für 4 Personen

250g Blattsalate der Saison

½ Salatgurke

2 Tomaten

4-6 Radieschen

1 gelbe Paprika

Baguette für Brotkrusten

1 Knoblauchzehe

Ca. 60ml Balsamicoessig

Etwas Senf

1 Rote Zwiebel

Salz, Pfeffer

30ml Olivenöl

1. Salat putzen, klein zupfen, waschen und trocken schleudern.
2. Gurken, Tomaten, Radieschen und Paprika nach Bedarf in Scheiben schneiden.
3. Den Balsamicoessig, fein gewürfelte Zwiebeln mit Salz, Pfeffer und Senf, glatt rühren. Olivenöl nach und nach dazugeben.
4. Baguette in Würfel schneiden.
5. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch zerdrücken und dazugeben und mit den Brotwürfeln goldbraun rösten.
6. Paprika, Radieschen und Gurken in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Salatdressing dazugeben, mit dem Salat mischen und mit den Tomaten auf einem Teller anrichten.

Die Engelskinder

im Pamuki Familienzentrum e.V. Altstadt

Seit April diesen Jahres treffen sich im Pamuki Familienzentrum in Altstadt jeden 1. Freitag im Monat um 19⁰⁰ Uhr Eltern mit einem ganz besonderen Anliegen. Eltern, die ein ungeborenes Kind verloren haben, haben kaum die Möglichkeit, sich über das Trauma „Fehlgeburt“ auszutauschen. Der Verlust trifft fast immer unvorbereitet und mit dem Ungeborenen sterben viele Träume und Zukunftspläne. Vor allem die Mutter hat meist schon eine innige Bindung zu dem Kind, aber kennen lernen wird sie es nicht.

Das Thema Fehlgeburt ist oft ein Tabu, viele wissen einfach nicht, wie sie mit den Betroffenen umgehen sollen; sie können deren Trauer nicht verstehen oder nachvollziehen.

Die Eltern wiederum fühlen sich in ihrer Trauer unverstanden und allein gelassen. Aus diesem Grund wird Betroffenen nun die Möglichkeit gegeben, sich mit anderen verwaisten Eltern auszutauschen, das Erlebte besser zu verarbeiten, sich gegenseitig zuzuhören und Halt zu geben.

Ansprechpartnerin und Leiterin der Selbsthilfegruppe ist Frau Janina Jüngling; aus eigener Erfahrung weiß sie, wie wichtig es ist, mit diesem Thema offen umzugehen.

Kontakt

Pamuki Familienzentrum
Vogelsbergstr. 21
63674 Altstadt
Telefon: 0 60 47 / 98 88 66
E-Mail: pamuki@web.de

BILI

Neue Selbsthilfegruppe für seelisch und körperlich Behinderte in Bad Vilbel

„Behinderte ins Leben integrieren“ oder kurz „BILI“ – das ist der Name und das Motto einer neuen Selbsthilfegruppe der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel. Diese Gruppe gibt seit April diesen Jahres Hilfe zur Selbsthilfe – und das versucht sie auf vielen Wegen: Sie möchte einerseits Gesprächskreis sein für psychisch Kranke, Körperbehinderte und Rollstuhlfahrer, die sich zweimal im Monat austauschen. Auf der anderen Seite wollen die beiden Initiatoren, die selbst unter einer Behinderung leiden, ganz praktische Hilfe leisten, und dabei beraten, wie man z.B. einen Schwerbehindertenausweis, diverse Hilfsmittel oder eine Pflegestufe beantragt. Das dritte Ziel der Gruppe ist, gemeinsame Aktivitäten zu planen und durchzuführen.

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive,
Telefon: 0 61 01 / 13 84
E-Mail: info@buergeraktive.de
Treffen: jeden 1. und 3. Montag eines Monats, 15.00 Uhr,
im Haus der Begegnung in Bad Vilbel, Marktplatz 2



Emotions Anonymous jetzt auch im Wetteraukreis

Zwölf Schritte gegen emotionale Probleme

Für Menschen mit seelischen Problemen gibt es seit März diesen Jahres auch im Wetteraukreis die Emotions Anonymous (EA). Unter diesem Namen treffen sich Menschen in der Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit. Angelehnt an das Programm der Anonymen Alkoholiker arbeitet die neu gegründete EA-Gruppe in Friedberg nach den gleichen Prinzipien. Im Rahmen wöchentlicher Meetings lernen hier die Betroffenen anhand der „zwölf Schritte“ und der „zwölf Traditionen“ eine neue Lebensweise: „Wir werden im Denken und Fühlen gesund, indem wir unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen. Wir lernen durch aussprechen, zuhören und hinspüren unsere Probleme zu lösen“, heißt es in der Presseerklärung. „Jeder weiß, dass er hier alles sagen darf, dass er gehört und akzeptiert wird.“

Oberstes Prinzip der EA's ist die Anonymität eines je–den in der Gruppe. Man duzt sich und spricht sich nur mit Vornamen an. Herkunft, sozialer Status, Beruf, Alter und Nationalität interessiert nicht. Ganz im Sinne der „zwölf Traditionen“ bewertet niemand die Aussagen des anderen, es werden keine Fragen gestellt und keine Ratschläge in persönlichen Dingen erteilt. Jeder spricht nur von sich selbst und sucht auch nicht die Schuld bei den anderen, sondern übernimmt die volle Verantwortung.

Ziel der Arbeit von Emotions Anonymous ist es, emotional gesund und stabil zu werden und sich zu seiner Persönlichkeit zu

bekennen – mit allen Fehlern und Schwächen. Wichtig ist, so ein EA-Mitglied, nicht vorschnell aufzugeben, sondern den Gelassenheitspruch am Ende des Meetings ernst zu nehmen.

Emotions Anonymous wurde 1964 in den USA unter dem ursprünglichen Namen „Neurotics Anonymous“ (NA) gegründet. In Deutschland bildeten sich 1971 die ersten Gruppen; mittlerweile gibt es deutschlandweit knapp 200 von ihnen. EA ist unabhängig, an keine Sekte, Konfession, politische Partei oder Organisation gebunden und erhält sich ausschließlich durch die freiwilligen Spenden ihrer Mitglieder. Überall auf der Welt laufen die Meetings nach dem gleichen Muster und den gleichen Ritualen ab. Und überall auf der Welt leben die EA's nach ihrem gleichen eisernen Prinzip „nur den heutigen Tag mit seinen Schwierigkeiten zu leben, nicht mein ganzes Lebensproblem auf einmal anzupacken.“

Kontakt

Treffen: Jeden Dienstag von 20.00 bis 21.30 Uhr
in Friedberg, Kaiserstr. 167.
Allgemeine Informationen zu EA sind im Internet unter
www.emotionsanonymous.de erhältlich.

Blasenkrebs-Hessen

Selbsthilfegruppe sucht noch Mitstreiter in der Wetterau.

Als Franz Hagenmaier (Karben) und Winfried Sowa (Gedern) erstmalig an Blasenkrebs erkrankten, war es schwierig an Informationen von Betroffenen zu gelangen, ohne sich im Internet zu verzetteln, denn es gab in Hessen noch keine Selbsthilfegruppe zu diesem Thema.

Heute geben beide die Erfahrung aus ihrer eigenen Erkrankung an betroffene Patienten und Interessierte weiter.

Obwohl das mittlere Erkrankungsalter für Blasenkrebs in der Statistik mit über 70 Jahren angegeben wird, haben beide bei ihren Krankenhausaufenthalten viele jüngere Patienten kennen gelernt. Beide haben auch selbst erfahren, dass der Tumor häufig wieder erneut auftritt. Regelmäßige Blasenspiegelungen gehören deshalb zum Leben der Betroffenen; und deren Anzahl steigt: Jedes Jahr erkranken etwa 28.750 Menschen in Deutschland an Blasenkrebs. Diese bösartige Veränderung an der Innenhaut der Harnblase ist die zweit-häufigste Krebserkrankung in der Urologie. Deren frühe Erkennung ist entscheidend für die Art der Behandlung und damit für den Behandlungserfolg, den Erhalt der Lebensqualität sowie das Überleben der Erkrankten.

Das Hilfsangebot einer Selbsthilfegruppe ist wertvoll. Mitglieder können sich neutral und unabhängig über Risikocheck, Früherkennung, Diagnose, Behandlungsmöglichkeiten und Nachsorge beim Blasenkrebs informieren. Sie können mit anderen Blasenkrebs-Betroffenen und deren Angehörigen ihre Erfahrungen austauschen, die Ihnen bei der Bewältigung der Krankheit helfen und auch Dinge hören, die man vom Arzt nicht erfährt.

Wussten Sie zum Beispiel, dass Rauchen der Hauptrisikofaktor ist, dass auch das sommerliche Grillen mit verantwortlich sein kann, und dass die Krankheit aber meist erst Jahrzehnte später ihre Symptome zeigt?

Auf der Internetseite www.Selbsthilfegruppe-Blasenkrebs-Hessen.de hat die Gruppe viele Nachrichten und Links zum Thema Blasenkrebs zusammengestellt.

Die Selbsthilfegruppe-Blasenkrebs-Hessen sucht im Wetteraukreis Betroffene und Angehörige sowie Helfer zur Unterstützung. Die Treffen finden einmal monatlich statt.

Dort werden auch Fachvorträge angeboten, bei denen Sie Informationen über aktuelle Therapieverfahren aus erster Hand erhalten.

Bei Interesse sollen weitere regionale Selbsthilfegruppen in ganz Hessen auf den Weg gebracht werden. Diese Gruppen werden unterstützt von der bundesweit tätigen Dachorganisation Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V. www.Blasenkrebs-ShB.de.

Kontakt

Informationen gibt es per Telefon unter 0 60 39/931094 oder 01 70/902 42 53 und im Internet unter der Adresse www.Selbsthilfegruppe-Blasenkrebs-Hessen.de.



ALWO

Alternative Wohnformen für Behinderte

Seit 2006 existiert eine UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung. Diese Konvention ist am 26.3.2009 in Deutschland Kraft getreten. Bund und Länder verpflichten sich damit, die Menschenrechte von Menschen mit Behinderung sicherzustellen. Insbesondere wird daran festgehalten, dass behinderte Menschen selbst über ihr Leben bestimmen sollen und die Unterstützung dazu bekommen, die sie brauchen.

Unser Sohn Anton (16) hat 9 Jahre den praktischen bildbaren Bereich der Blindenschule in Friedberg besucht. Dort hat er im Internat gelebt und eine sehr gute Förderung durch seine Erzieherinnen erfahren. Durch Umstrukturierungen an der Schule, die unseren Sohn stark betroffen haben, fühlten wir uns gezwungen, ihn aus der Schule zu nehmen. Seit 2009 lebt Anton in einem Wohnheim in Weinheim. In Hessen gibt es nur eine kleine Nachfolgeeinrichtung für blinde/sehbehinderte intensivbehinderte Menschen. Wir waren also gezwungen, ihn in Baden Württemberg unterzubringen. Obwohl sich das Wohnheim sehr bemüht, mussten wir feststellen, dass es sich um ein fremdbestimmtes Leben für meinen Sohn handelt. Er kann nicht entscheiden, wo er wohnt, mit wem er lebt, wer ihn betreut und was er gerne essen möchte. Er lebt nun eine Stunde Autofahrt von uns entfernt und muss dort ein angepasstes Leben führen.

Dies entspricht nicht unseren Erwartungen für ein würdevolles Leben. Im März 2010 haben wir den Weltkongress Inklusion in Berlin besucht und es ist der erste Gedanke zu Alternativen Wohnformen entstanden. Wir sind mit vielen Eltern ins Gespräch gekommen und haben uns im Oktober zu unserem 1. Treffen in Bad Vilbel zusammen geschlossen. Es entstand der Gedanke, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, und dieser Gedanke wurde sehr schnell in die Tat umgesetzt. Mit Hilfe der Selbsthilfekontaktstellen Bürgeraktive Bad Vilbel und Friedberg konnten wir schnell geeignete Räume finden – nun treffen wir uns regelmäßig jeden 3. Dienstag eines Monats im Haus der Begegnung in Bad Vilbel.

In unserer Gruppe verfolgen wir diese Ziele:

- Möglichkeiten erarbeiten, um alternative Wohnformen für unsere Kinder zu schaffen: Wohngemeinschaften, integrative Wohngemeinschaften oder ganze Wohnprojekte
- Wichtig ist uns, dass Menschen mit Behinderung in ihrem gewohnten Umfeld weiter leben können; sie sollen in die Gesellschaft integriert sein, und jeder – auch schwerbehinderte – Mensch soll seinen individuell notwendigen Assistenzbedarf erhalten;
- Wir unterstützen uns gegenseitig, die Fähigkeiten der einzelnen Familien werden mit einbezogen; wir wollen mit den Kostenträgern, Sozialträgern und Politikern ins Gespräch kommen und gemeinsam Konzepte erarbeiten;
- Wir möchten mit Vereinen, anderen Selbsthilfegruppen und Institutionen eine starke Gemeinschaft aufbauen;
- Wir möchten erreichen, dass behinderte Menschen nicht als Besonderheit wahrgenommen werden, sondern ein Teil der Gesellschaft werden;
- Wir suchen tatkräftige Mitstreiter/innen, die diesen sicher nicht einfachen Weg mit uns beschreiten wollen ...

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive,
Telefon: 061 01 / 13 84
E-Mail: info@buergeraktive.de
Treffen: jeder dritte Dienstag eines Monats, 20.00 Uhr, im Bistro im Haus der Begegnung in Bad Vilbel, Marktplatz 2

Kostenlose Beratungsbroschüre für Menschen mit Körperbehinderung

ABC Pflegeversicherung - neue Auflage

Wer entscheidet, ab wann ein pflegebedürftiger Mensch einen Pflegedienst in Anspruch nehmen kann, oder ob und wieviel Pflegegeld er erhält, wenn ein Angehöriger oder Freund die häusliche Pflege übernimmt? In seiner 7. Auflage (Stand November 2010) erscheint das „ABC Pflegeversicherung - Praktische Tipps und Ratschläge zur Pflegeversicherung“ vom Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter (BSK e.V.) und liefert Antworten auf viele solche Fragen.

Der erste Teil der Broschüre gibt einen umfangreichen Überblick und stellt die wichtigsten Leistungen und Möglichkeiten der Pflegeversicherung dar. Leicht verständlich sind die einzelnen Begriffe des Pflegeversicherungsrechts in alphabetischer Reihenfolge erläutert. Der zweite Teil enthält Auszüge aus besonders relevanten Vorschriften des Pflegeversicherungsgesetzes, des SGB XII (Sozialhilfe) und die wichtigsten Teile der Pflegebedürftigkeits-Richtlinien.



Bestellung

Per Post:
BSK, Postfach 20, 74238 Krautheim
Per Telefon:
0 62 94 / 42 81-0
Per E-Mail:
info@bsk-ev.org

Schutzgebühr: 2,50 Euro einschließlich Porto/Versand

„Wertvoll von Anbeginn“

Neue fachlich geleitete Selbsthilfegruppe zum Thema Fehl- und Todgeburten

Glücklose Schwangerschaft und stille Geburt

Treffpunkt: Ev. Stadtkirchengemeinde Ober-Rosbach

Kontakt: 0 60 33 / 9 28 99 90



Dem Krebs vorbeugen

Aktionswoche der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

In der 5. Kalenderwoche, vom 31.01. bis 04.02.2011 veranstaltete die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Fachdienstes Gesundheit und Gefahrenabwehr eine Informationsausstellung zum Thema „Dem Krebs vorbeugen“. Im Foyer des Gebäude B der Kreisverwaltung am Europaplatz in Friedberg konnten Interessierte sich eingehend über die allseits gefürchtete und weit verbreitete Erkrankung informieren. Am zweiten Tag dieser Info-Woche war es sogar möglich, von 9 bis 12 Uhr zu persönlichen Gesprächen und Beratungen mit Vertreterinnen und Vertretern der regional ansässigen Krebs-Selbsthilfegruppen in Kontakt zu treten.

Für diese persönlichen Gespräche, auf Wunsch auch in vertraulicher Atmosphäre, standen zur Verfügung: Frau Brigitte Appel (Selbsthilfegruppe nach Krankheit - Krebserkrankung, Büdingen/Wolferborn), Frau Ilona Schopf (Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Büdingen) sowie die Herren Franz Hagenmeier (Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e. V., SHG Hessen), und Günter Knies (Hand in Hand für krebskranke Kinder Altstadt e. V.).

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Fachdienstes Gesundheit und

Gefahrenabwehr des Wetteraukreises nutzte den am 04.02.2011 stattfindenden „Welt-Krebs-Tag“ als Anlass, über das wichtige Thema zu informieren: Krebs-Prävention und Krebs-Früherkennung sind die wichtigste Basis für ein Leben ohne Krebs. Ziel ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Durch Krebsvorbeugung und Früherkennung kann das Krebsrisiko unter bestimmten Umständen (abhängig vom Diagnosezeitpunkt, der Krebsart und einem dafür optimalen Alter des Patienten) deutlich verringert werden.

Gesundheitsdezernent Ottmar Lich und der Leiter des Fachdienstes Gesundheit und Gefahrenabwehr, Dr. Reinhold Merbs, betonen unisono, „dass man dem Krebs durch eine gesunde Lebensweise aktiv vorbeugt. Ebenso wichtig ist die Krebs-Früherkennung. Denn Krebs ist heilbar, wenn er frühzeitig erkannt wird!“ Beide riefen die Bevölkerung zur Nutzung der regelmäßigen Krebsvorsorgeuntersuchungen auf.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises dankt den teilnehmenden Gruppen für ihr Engagement und die Unterstützung.



Recht für Selbsthilfegruppen

Fortbildung von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises im Februar 2011

Über 30 interessierte Menschen aus verschiedenen Bereichen der wetterauer Selbsthilfelandchaft besuchten das Seminar „Recht für Selbsthilfegruppen“. Das eigentlich trockene Thema brachte Rechtsanwalt Malte Jörg Uffeln aus Gründau den Anwesenden in einer doch sehr anschaulichen, belebenden und gut verständlichen Art und Weise näher. Anfangs informierte er über die rechtlichen Grundstrukturen von Selbsthilfegruppen, untermalte dies mit Beispielen aus der Praxis, verlagerte dann den Schwer-

punkt auf versicherungs- sowie steuerrechtliche Fragen und ging danach über auf Datenschutz und Urheberrechtsverletzungen. Die Teilnehmer/innen waren sehr interessiert, stellten rege Fragen und ließen sich Unklarheiten sogleich erklären.

Herr Uffeln steht auch für weitere Auskünfte zur Verfügung, Kontakt: www.uffeln.eu oder per Mail: ra-uffeln@t-online.de

Die Rechte der Angehörigen von psychisch Kranken

Fortbildung für Angehörige von psychisch Kranken. 28.10.2011, Kreishaus Friedberg, Gebäude B, Plenarsaal, 16.00 – 18:30 Uhr

Was sind meine Rechte und Pflichten, wenn ein Mitglied meiner Familie psychisch schwer erkrankt und nicht für sich selbst sorgen kann? In ihrem Bemühen, mit dieser Situation umzugehen und den Erkrankten zu helfen, sehen sich die Angehörigen oft großen Schwierigkeiten gegenüber. Bei Ärzten, Kliniken, Krankenkassen und Behörden gelten sie oft als Störfaktor; man verweigert ihnen Gespräche und Informationen. Neben den Problemen für das Familienleben drohen auch finanzielle Belastungen. Als Angehöriger sollte man in dieser Lage über die eigenen Rechte und Pflichten Bescheid wissen. Sind beispielsweise Eltern für ihre volljährigen Kinder verantwortlich? Wie ist es um die Unterhaltspflicht bestellt? Wann und wie wird eine Betreuung eingerichtet und wann tritt Geschäftsunfähigkeit ein? Michael Goetz (Stadtallendorf) ist Fachanwalt für Sozialrecht. Er kennt sich nicht nur bestens mit solchen Fragen aus, sondern kann die Antworten auch für juristische Laien verständlich vermitteln. Goetz war lange Jahre als Rechtsreferent beim Paritätischen Wohlfahrtsverband tätig und ist neben seiner anwaltlichen Tätigkeit als Dozent in der Erwachsenenbildung tätig.

Anmeldung

Referent:
Rechtsanwalt M. Goetz, Stadtallendorf

Veranstalter:
Wetteraukreis - Fachdienst Gesundheit und Gefahrenabwehr
Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
Sozialpsychiatrische Dienst
Angehörigengruppe Mittelhessen e.V., Familien-Selbsthilfe
Psychiatrie -Gießen

Anmeldung
Die Teilnahme ist kostenlos. Für die Organisation bitten wir vorab um Anmeldung über die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises; Telefon: 0 60 31 / 83 23 45 (8.00 – 12.00 Uhr) oder per Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de

SELBSTHILFE- und INFORMATIONS- M – E – I – L – E des Wetteraukreises



3. September 2011 in der Trinkkuranlage Bad Nauheim, 10.00 – 18.00Uhr

Im Rahmen der Bad Nauheimer Gesundheitsmesse (2. bis 4.9.2011)

Am Samstag, 3. September präsentiert sich in der Bad Nauheimer Trinkkuranlage die Selbsthilfe- und Informations-MEILE. An über 50 Ständen wird sich die breit gefächerte Landschaft der Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise, sozialen Einrichtungen und Beratungsstellen aus dem gesamten Wetteraukreis darstellen.

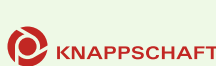
Wie auch im letzten Jahr ist die Selbsthilfe- und Informations-MEILE wieder eingebettet in die Gesundheitswoche der Stadt Bad Nauheim. Diesmal findet die Veranstaltung in der Trinkkuranlage statt. Zwischen dem 02. und 04. September stellen sich die Bad Nauheimer Krankenhäuser, Reha-Kliniken und andere medizinische Einrichtungen vor. Im Fokus steht die Vermittlung einer gesunden Lebensweise, die den Besuchern über Fachvorträge und ein umfangreiches Aktivprogramm näher gebracht wird. Fachaussteller geben Tipps und zeigen aktuelle Gesundheitsangebote und -produkte.

Vortragsprogramm:

- Freitag nachmittag: Osteoporose - Gelenkersatz
- Samstag vormittag: Darmkrebs
- Samstag nachmittag: Akuter Herzstillstand - was tun?
- Sonntag vormittag: Ängste und Depressionen
- Sonntag nachmittag: Wie bleibe ich gesund?

Ansprechpartner für die Selbsthilfe- und Informations-MEILE ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises. Erreichbar unter Telefon 06031/83-23 45, Montag bis Freitag, 8 bis 12 Uhr, E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de

Gefördert wird die Selbsthilfe-Veranstaltung von den gesetzlichen Krankenkassen in Hessen, der OVAG und der Sparkasse Oberhessen.



Ankündigung

„Tinnitus – 1 Symptom und 1000 Ursachen“

Vortrag mit Dr. med. Jochen Rapp, HNO-Arzt in Bad Vilbel
Im September 2011 (genauer Termin steht noch nicht fest) in

der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel, Haus der
Begegnung, Marktplatz 2 (1. Stock), 61118 Bad Vilbel



Ambulanter Kinderhospizdienst Gießen unterstützt auch Wetterauer Familien

Der ambulante Kinderhospizdienst Gießen begleitet Familien mit lebensverkürzend erkrankten Kindern in Gießen und im Umkreis von 50 km. Diese Kinder leiden z.B. an seltenen, unheilbaren Stoffwechsel- und Muskelerkrankungen, an neurologischen Erkrankungen oder haben Krebs. Sie sind oft schwerstbehindert, manchmal gibt es keine Diagnose. In der Regel begleiten Ehrenamtliche die Familien über lange Zeiträume, nicht selten über Jahre.

Sehr oft geraten Familien, wenn ein Kind schwer erkrankt ist, in eine isolierte Lebenssituation. Da sind Mütter, die kaum die Möglichkeit haben, das Haus zu verlassen, weil ihre schwerstpflegebedürftigen Kinder rund um die Uhr beaufsichtigt werden müssen. Die Kinderzimmer ähneln oft kleinen Intensivstationen. Da gibt es Geschwisterkinder, die selten etwas anderes erleben als Krankheit, Pflegedienst und Eltern, deren Nerven zum Zerreißen gespannt sind. Niemand kann diesen Familien ihr Schicksal abnehmen – und doch können die ehrenamtlichen Helfer des Kinderhospizdienstes den Familien zur Seite stehen und einige bescheidene Freiräume ermöglichen. Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer begleiten und entlasten die Familien in ihrem schwierigen Alltag, am Lebensende der Kinder und über deren Tod hinaus in der Zeit der Trauer.

Der Kinderhospizdienst Gießen ist einer von 16 Diensten, die bundesweit zum Deutschen Kinderhospizverein e.V. gehören. Das Angebot ist für die Familien kostenlos und kann ab der Diagnosestellung in Anspruch genommen werden. Zurzeit werden ehrenamtliche Mitarbeiter gesucht. Ein Vorbereitungskurs findet von September bis Dezember statt.

Es ist sicherlich eine sehr schwierige Aufgabe, die einerseits viel Fingerspitzengefühl und andererseits emotionale Belastbarkeit erfordert. Aber vielleicht können diejenigen, die mit einer solch schmerzhaften Situation bereits einmal konfrontiert waren, ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit einbringen und damit anderen hilfreich zur Seite stehen.

Kontakt

Deutscher Kinderhospizverein e.V.
Ambulanter Kinderhospizdienst Gießen
Michaela Fink und Anette Weitzel (Koordination),
Wingert 18
35396 Gießen/ Wieseck
Telefon: 06 41 - 5 59 16 44
Mobil: 01 51 - 15 39 70 16,
Fax: 06 41-5591911,
E-Mail: giessen@deutscher-kinderhospizverein.de

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Wetteraukreis zu folgenden Themen

A

Adoption
Allein erziehend
Alzheimer / Demenz
Asperger Syndrom

B

Behinderungen bei Kindern und
Erwachsenen
Beziehungsstörungen CoDA
Borderline-Syndrom

C

Clusterkopfschmerz

D

Defi-SHG
Diabetes mellitus
Dialyse
Down-Syndrom

E

Ehlers-Danlos-Syndrom
Ernährung
Emotionale Gesundheit
Essstörungen

F

Fibromyalgie
Frauen
Fructose-Unverträglichkeit

G

Gehörlos / Hörprothese
Goldenhar-Syndrom / Ohrmuschel-
dysplasie

Guillian-Barré-Syndrom GBS

K

Krebserkrankung

L

Lippen-Kiefer-Gaumen-Fehlbildung
Lymphschulung zur Selbsttherapie

M

Männer
Morbus Bechterew
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa
Morbus Parkinson
Multiple Sklerose

O

Organtransplantation
Osteoporose

P

Pflegende Angehörige
Polio / Kinderlähmung
Prävention / Vorbeugung
Progressive supranukleäre
Blickparese PSP
Psychisch belastete Menschen und
deren Angehörige

R

Rheuma

S

Schilddrüsenerkrankung
(Hashimoto-Thyreoditis)
Schlaganfall / Schädelhirnverletzungen
Seelische Gesundheit

Sehbehinderung
Sklerodermie
Soziales Miteinander
Suchterkrankung

T

Trauerverarbeitung
Trennung und Scheidung
Tuberöse Sklerose

Z

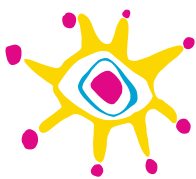
Zöliakie / Sprue
Zwangserkrankungen

*Die Selbsthilfe-Kontaktstellen des
Wetteraukreises und der Bürgeraktive
Bad Vilbel geben Ihnen gerne nähere
Auskünfte!*

*Kontaktdaten finden Sie im Impressum
Seite 2 oder auf der Rückseite dieser
Ausgabe.*

*Thema unserer 23. Selbsthilfezeitung
für die Wetterau wird das umfassende
Thema „Alzheimer/Demenz“ sein. Wir
freuen uns über Beiträge oder Erfah-
rungsberichte bis zum 01.10.2011.*





Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
Europaplatz, Gebäude B, Zimmer 187a
61169 Friedberg

Telefon: (06031) 83 23 45 (8:00 – 12:00 Uhr)
PC-Fax: (06031) 83 91 23 45
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
Internet: www.wetteraukreis.de, rechts unter der Rubrik
„oft gesucht“

Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



Selbsthilfe-Kontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerin: Eva Raboldt
Am Marktplatz 2-4
61118 Bad Vilbel

Telefon: (061 01) 13 84
Fax: (061 01) 98 38 46
E-Mail: info@buergeraktive.de
Internet: www.buergeraktive.de

Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

*Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 22. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.*

