

# GESUND BLEIBEN

## „Möglichst viele erreichen“

Der Auftrag der Gesundheitsregionen<sup>plus</sup> ist es, in Zusammenarbeit mit Experten Lösungen für Probleme der Region in den Bereichen Prävention, Pflege und Gesundheitsversorgung zu finden.

Im Bereich der medizinischen Versorgung fanden beispielsweise im Oberallgäu und der Stadt Kempten verschiedene Gespräche mit Ärzten, Apotheken und weiteren medizinischen Dienstleistern statt. Zudem werden die Kommunen für die medizinische Versorgung sensibilisiert. Ziel ist es, diese auch in Zukunft auf einem guten Niveau zu erhalten.

Im Bereich der Pflege geht es ebenso darum, die Akteure zu vernetzen und Ressourcen zu bündeln. Aktuell laufen mehrere Projekte, um Fachkräfte für die Region zu gewinnen, die Ausbildung der Pflegefachkräfte zu optimieren (Ausbildungsverbund) und unterversorgte Gebiete zukünftig wieder versorgen zu können. Ziel ist es unter anderem, pflegende Angehörige, den „wichtigsten Pflegedienst Deutschlands“, zu unterstützen und deren Gesundheit zu stärken. Die BIG-Projekte ([www.big-allgaeu.de](http://www.big-allgaeu.de)), die von der Gesundheitsregionplus in unsere Region geholt wurden, bilden dazu einen wichtigen Baustein. BIG ist die Abkürzung für Bewegung als Investition in die Gesundheit. In der Stadt Kempten wird das Programm von Judith Grimm und im Oberallgäu von Dragana Vekic koordiniert. Zielgruppe sind Frauen in schwierigen Lebenslagen: Alleinerziehende, Bürgergeldempfängerinnen, Migrantinnen und eben pflegende Angehörige.

### Glückliche Gesichter

Ein Beispiel aus dem BIG-Projekt: ein Radlernkurs für Frauen mit Migrationshintergrund. Für die acht Teilnehmerinnen ging damit ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung. Denn während ihre Kinder in der

Schule Fahrrad fahren lernen, sind die Mütter von gemeinsamen Radtouren häufig ausgeschlossen, weil sie es eben nicht von klein auf gelernt haben. Dabei ist Radeln nicht nur eine nachhaltige Alternative zum Auto, sondern bedeutet auch mehr Mobilität. Und ganz nebenbei fördert es körperliche Fitness und seelische Gesundheit. Die glücklichen Gesichter der Teilnehmerinnen nach dem Kurs zu sehen, war ein besonderes Erlebnis.



Foto: him255 - stock.adobe.com

### Laufen als Ausgleich

Was macht Dipl.-Sportlehrer Weber selbst, um vom Alltagsstress abzuschalten? „Zunächst versuche ich, erst gar keinen Stress aufkommen zu lassen. Das gelingt natürlich nicht immer. Moderate Bewegung (zum Beispiel Laufen im richtigen Pulsbereich) ist bei Stress der ideale Ausgleich. Aber auch mal auf eine Bank zu sitzen, einfach nichts tun, die Gedanken fließen lassen und die Wolken am Himmel vorbeiziehen lassen, tut der Seele gut. In Kombination mit einer gesunden Ernährung bestätigt mich mein stabiles Immunsystem, dass ich so auf dem richtigen Weg bin.“

# WANDERN

## Zum Energietanken

Das Oberallgäu besticht durch eine Vielzahl an Wander- und Laufwegen, alle hervorragend ausgeschildert.



Foto: Allgäu GmbH / Klaus-Peter Kappes

Bewegung als Energietankstelle und Lebenselixier, das ist vielen Kemptenern und Oberallgäuern wichtig. Unsere Region besticht durch eine Vielzahl an Wander- und Laufwegen, alle hervorragend ausgeschildert. Ob Erlebniswanderung, Themenwege oder Hochtouren, das Oberallgäu bietet alles. Starzlach- und Breitachklamm sind beispielsweise lohnende Ausflugsziele für Genusswanderer. Die Sturmannshöhle in Obermaiselstein bietet für Klein und Groß besondere Erlebnisse.

Wer sportlich ambitionierter unterwegs ist, kann sich an eine Besteigung des „Wächters vom Allgäu“, den Grünten, machen. Herausfordernder ist zwischen Immenstadt und Oberstaufen eine Überschreitung der Nagelfluhkette über mehrere Gipfel, die atemberaubende Ausblicke bietet. Auch der Fernwanderweg der bekannten Wandertrilogie bietet besondere Herausforderungen.

Kletterer kommen im Oberallgäu auf ihre Kosten: Der wohl bekannteste ist der Hindelanger Klettersteig, der seit 1978 besteht. Der 8,5 km lange und mit 338 Höhenmetern durchaus anspruchsvolle Klettersteig erfordert dementsprechende Ausrüstung und Erfahrung sowie Sicherheit im hochalpinen Gelände. Eine Dauer von 4 bis 5 Stunden ist für den Durchstieg anzusetzen.



## Markus Weber

Geschäftsstellenleiter  
Gesundheitsregion<sup>plus</sup>  
Kempten-Oberallgäu

„Durch unsere Projekte möchte ich die Oberallgäuer und Kemptener dazu anregen, sich mehr zu bewegen, gesund zu essen und für die starke Psyche zu sorgen. Natürlich möchten wir möglichst alle Menschen in der Stadt und im Landkreis erreichen. Im Sinne der gesundheitlichen Chancengleichheit sind uns aber vor allem die benachteiligten Zielgruppen wichtig.“

# ZEIT FÜRS WESENTLICHE

## Workshops und Vorträge für Frauen

Beim Frauengesundheitstag der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Oberallgäu am Samstag, 16. November, im Sparkassensaal (3. OG) neben dem Landratsamt Oberallgäu in Sonthofen gibt es ein abwechslungsreiches Programm.



09:30 Uhr: get together

09:45 Uhr:  
**Start der Abschlussveranstaltung**  
Vorstellung des Programms und der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Kempten-Oberallgäu durch Markus Weber

10:00 – 11:00 Uhr: Vortrag  
**„Always On – wie Frauen die digitale Balance finden“** (Jasmin Hilger)  
Im ersten Teil unseres Vortrags tauchen wir in die Herausforderungen ein, die die Always-On-Kultur für Frauen bereithält und wie diese unser Wohlbefinden und die Gesundheit beeinflussen. Entdecken Sie die psychologischen Mechanismen hinter dem ständigen Online-Sein, verstehen Sie die Auswirkungen digitalen Stresses und lernen Sie, wie unser Gehirn auf die Dauerstimulation durch Technologie reagiert.

11:15 – 12:15 Uhr: Workshop  
**Die digitale Balance finden**  
(Jasmin Hilger) – Gruppe 1  
Optional: 14:45 – 15:45 Uhr, Gruppe 2  
Im zweiten Teil entdecken Sie effektive Methoden und Strategien der digitalen Selbstfürsorge, Sie gewinnen wertvolle Zeit zurück für das, was im Leben wirklich zählt: Ihre Gesundheit, Familie und Freunde - Zeit für das Wesentliche gewinnen. Lassen Sie sich inspirieren und nehmen Sie wichtige Impulse für einen ausgeglicheneren Lebensstil mit.

11:00 – 12:00 Uhr: Vortrag  
**„Weibliche Hormone und Ernährung“** (Dr. Stefanie Ackermann)  
Warum scheinen einige Frauen trotz aller Bemühungen lästige Pfunde einfach nicht loszuwerden? Und welche Bedeutung hat unsere tägliche Ernährung für das Prämenstruelle Syndrom (PMS), den Menstruationszyklus oder auch für menopausale Beschwerden? In diesem Vortrag entdecken wir die faszinierende Verbindung zwischen unserem Essverhalten und der Regulation weiblicher Hormone.

12:30 – 13:30 Uhr: Praxisworkshop  
**Ernährung**  
(Dr. Stefanie Ackermann) – Gruppe 1  
Optional: 14:00 – 15:00 Uhr, Gruppe 2  
Wie bereite ich einfach und zeitsparend Speisen zu, welche die Hormonbalance positiv beeinflussen (auf Basis der Informationen aus dem Vortrag, daher vorherige Teilnahme verpflichtend)

12:30 – 13:30 Uhr: Vortrag  
**„Knochen stärken – gewusst wie“**  
(Anna-Maria Stüttgen)  
13:30 – 14:30 Uhr: Praxisteil

**„Knochen stärken – gewusst wie“**  
(Ulrike Herz)  
Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit bewusster Ernährung und gezielter Bewegung kann jedoch vorgebeugt werden. Hier erfahren Sie, wie sich ein knochenstarker Lebensstil ganz leicht im Alltag umsetzen lässt. Bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe zu diesem Vortrag mit anschließendem Praxisteil mit.

13:30 – 14:30 Uhr: Praxisteil  
**Rückbildungsgymnastik/Beckenbodenstunde** (Julia Link, Hebamme)

### RAHMENPROGRAMM:

**Gesundheitspass:**  
Lassen Sie Gesundheitsparameter messen, dokumentieren und mit den Experten besprechen und diskutieren. Folgende Werte werden gemessen:  
· Cholesterin  
· Körperfett  
· Muskelkraft  
· Ausdauer  
· Venenstatus  
· Grundumsatz

**SMOOTHIE-BIKE: Erst in die Pedale treten, dann genießen!**  
**Spaß:** Mit der eigenen Muskelkraft einen frischen Smoothie erstrampeln – so macht gesunde Ernährung Spaß!  
**Ernährung:** Frische Zutaten vor den Augen zubereitet und in einen leckeren Smoothie verwandelt – das ist gesund und lecker.  
**Gesundheit:** Bewegung ist das beste Rezept, und das gleichzeitig für Körper, Kopf und Seele – unsere Bikes bringen Sie in Bewegung. 🚴

# WAS IST „NORMAL“?

## Einstieg in Tabuthemen für Frauen

Dr. Nicole Schweizer wirft am Nachmittag der Abschlussveranstaltung einen interessanten Blick auf den faszinierenden Körper der Frau.

16.00 Uhr: Vortrag  
**„Herausforderung Frauengesundheit: Medizinische Perspektiven auf Tabuthemen“** (Dr. med. Nicole Schweizer, Leitung der Geburtshilfe im Klinikum Kempten)  
Was ist „normal“ bei den Frauen? Der Vortrag dient als Einstieg in die Tabuthemen der Frauen. Sie erfahren aus der medizinischen Perspektive, wie sich eine Brust anfühlt, wie und in welcher Menge Monatsblutungen normal sind, was es mit Wölbungen im Unterbauch auf sich hat, wie Zyklus und Leistungsfähigkeit zusammenhängen und was die Ursachen

von Früh- und Fehlgeburt sein können. Lassen Sie uns im Sinne einer „Body positivity“ einen interessanten Blick auf den faszinierenden Körper der Frau werfen.

16.30 Uhr: Diskussionsrunde  
**Tabuthemen der Frauen**  
Welche Themen werden im Alltag der Frauen oft unter den Teppich gekehrt? In dieser Diskussionsrunde werden die Themen von den Expertinnen eingeschätzt, kommentiert, diskutiert und erörtert. Wortmeldungen für eine angeregte Diskussion sind herzlich willkommen.

**Unsere Expertinnen:**  
· Dr. med. Nicole Schweize  
· Ingrid Notz, Hebamme  
· Nadine Herzog, Ärztin/Psychologin  
· Katja Ebner, Apothekerin  
· Indra-Baier-Müller, Landrätin

**Die Moderatorin:**  
Jasmin Hilger, selbst an Burnout und Krebs erkrankt gewesen, hilft nun anderen Menschen auf ihrem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Anmeldung zur Veranstaltung unter:  
<https://eveeno.com/gesundheitsregionplus>