

NEWSLETTER

1/2023

Themenübersicht

Projekt "Wir werden aktiv" in Emmerthal

SEITE 1

Bürger*innenbeteiligung/ Ergebnisbericht

SEITE 2

Darmkrebsmonat März

SEITE 3

Sprachmentoring im Unternehmen-IMPULS

SEITE 4

Rezeptvorschlag Spargel-Pasta-Pfanne

SEITE 5

Veranstaltungshinweise

SEITE 6

Projekt "Wir werden aktiv" in Emmerthal umgesetzt

Schülerinnen und Schüler der **Johann Comenius Schule in Emmerthal** haben gemeinsam mit ihren Lehrkräften in der Zeit von Anfang Dezember bis Ende Januar das Projekt „Wir werden aktiv“ mit vielfältigen Aktionen rund um Ernährung, Bewegung, soziales Miteinander und gesellschaftliche Teilhabe umgesetzt. Nun schloss das Projekt mit einer Abschlussausstellung.

In den **fünf Wochen Projektlaufzeit** (abzüglich der Weihnachtsferien) haben alle achtzehn Klassen der Johann Comenius Schule an dem Projekt teilgenommen. Neben der Gestaltung von bewegten Pausen, absolvierten die Beteiligten Projekttag zu dem Thema Nachhaltigkeit, in denen es um nachhaltige Ernährung, die Folgen des Klimawandels und der gesunde Umgang mit dem eigenen Körper ging. Sie sammelten Müll und schrieben 200 Briefe an Bewohner der Pflegeeinrichtungen Haus Elise, Haus Martha und Haus Lydia. Die Schüler wollten mit den Briefen den älteren Menschen, die möglicherweise die Feiertage alleine in den Einrichtungen verbringen müssen, eine Freude machen und haben neben den Briefen auch noch Kekse und selbstgebastelte Rentiere verschenkt.

Für die Schule standen vor allem die Gemeinschaftsaktionen im Vordergrund berichtet Schulleiterin Nicole Aschenbrenner: „Zu Beginn des Schuljahres haben wir beobachtet, dass es den Schülerinnen und Schülern schwerfällt, **als eine soziale Gruppe zu agieren**. Während der Projektlaufzeit zeigte sich, dass die Schüler wieder besser zusammenfinden und auch die Konferenzen werden mittlerweile nicht mehr benötigt.“



Im Anschluss an die Projektphase fand Ende Januar eine Abschlussveranstaltung statt, auf der einige der Ergebnisse noch einmal für alle in der Kultur(n)halle präsentiert wurden. „Es ist schön zu sehen, wie engagiert und motiviert die gesamte Schulgemeinschaft das Projekt zu ihrem eigenen gemacht und so tolle, vielfältige Aktionen umgesetzt hat“, erklärt Jacqueline Eigl, Koordinatorin der Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont. In einer Präsentation wurde noch einmal zusammengefasst, welche Aktionen umgesetzt werden konnten. Sie schloss mit einem positiven Fazit der Schüler: **Wir haben uns in der Schulgemeinschaft mal wieder anders kennenlernen dürfen** und es ging nicht immer um Leistung, die durch Noten bewertet werden muss. Fest steht auch von Seiten von Frau Aschenbrenner und ihrer Kollegin Frau Grünberg: „Das war **nicht das letzte Mal**, dass wir dieses Projekt durchgeführt haben.“

Interessierte Schulen können per Mail die Konzeptmappe mit dazugehörigen Aktionsplänen und Umsetzungsempfehlungen **kostenfrei bei der Gesundheitsregion anfordern**. In der Konzeptmappe erhalten Sie die Projektbeschreibung, wie sie aus Sicht der bisher beteiligten Institutionen umgesetzt werden sollte. Es steht Ihnen selbstverständlich frei, sich Inspirationen zu holen und das Projekt individuell und kreativ für sich zu nutzen.

Die Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont unterstützt gerne bei Fragen oder in der Projektplanung an Ihrer Schule.

Ansprechpartner*in:

Frau Eigl

Telefon:

05151/ 903-5104

E-Mail:

j.eigl@hameln-pyrmont.de

Bürger*innenbeteiligung

In zwei durchgeführten Bürger*innen-Austauschrunden wurde vielfältig diskutiert, wie es gelingen kann, die Gesundheitskompetenz im Landkreis Hameln-Pyrmont zu stärken. Die gesammelten und äußerst vielfältigen Ideen und Ausarbeitungen wurden dem Runden Tisch präsentiert und bewertet. Dabei wurde besonders darauf geachtet, dass die vorgeschlagenen Maßnahmen **zielgruppenspezifisch und auf die Handlungsbedarfe abgestimmt** sind. Ziel war es, von den zunächst eher allgemeinen Umsetzungsideen **konkrete Lösungsansätze** zu entwickeln, die folglich in Maßnahmen umgemünzt und im Projektrahmen umgesetzt werden können.

Im nächsten Projektschritt wurden auf Basis des Bürger*innen-Austauschs zwei **Projektgruppen** initiiert, die neben Vertreter*innen des Runden Tisches mit engagierten Bürger*innen besetzt sind. Diese Projektgruppen befassen sich mit der **Planung der Maßnahmenumsetzung** der folgenden beiden Themen:

Erstellung eines Podcast zu Gesundheitsthemen des Landkreises Hameln-Pyrmont

Planung und Umsetzung eines Vereinstages: „Hameln-Pyrmont bewegt sich“

Das Auftakttreffen der Projektgruppen fand am 01.03.2023 im zedita Hameln statt. Hier ging es zunächst darum, grundlegende inhaltliche Fragen, die für die Maßnahmenplanung- und Umsetzung wegweisend sind, zu klären. Es ist angedacht, zunächst zwei weitere Sitzungen pro Projektgruppe durchzuführen, um die Planungen voranzutreiben. **Wenn auch Sie Lust haben, sich in einer der beiden Projektgruppen einzubringen, kontaktieren Sie uns gerne.**



Der Ergebnisbericht zur landkreisweiten Befragung wurde veröffentlicht!

Sie möchten einen tieferen Einblick in die Befragungsergebnisse zum Thema "Stärkung der Gesundheitskompetenz im Landkreis Hameln-Pyrmont" erhalten? Auf unserer Website www.gesundheitsregion.hameln-pyrmont.de finden Sie den vollständigen Ergebnisbericht zum Download.

Ansprechpartner:

Herr Hoellenriegel

Telefon:

05151/ 903-5217

E-Mail:

m.hoellenriegel@hameln-pyrmont.de

Darmkrebsmonat März

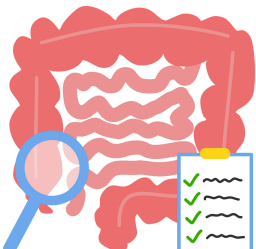
Seit 2002 steht der März im Zeichen der Prävention von Darmkrebs. Im Jahr 2023 steht dieser Monat unter dem Motto **#DealDeinesLebens**.

Darmkrebs ist neben den geschlechtsspezifischen Krebserkrankungen Brust- und Prostatakrebs und dem Lungenkrebs die häufigste Krebserkrankung in der deutschen Bevölkerung. Im Landkreis Hameln-Pyrmont ist es nach Brust- und Prostatakrebs mit jährlich etwa 143 Neuerkrankungen die **zweithäufigste Krebserkrankung** bei Männern und Frauen. Die relative 5-Jahres-Überlebensrate liegt laut RKI bei 65 % bei Frauen und 63 % bei Männern. Mit steigendem Alter steigt auch das Risiko an Darmkrebs zu erkranken, so ist mehr als die Hälfte der Betroffenen über 70 Jahre alt, nur bei 10 % der Fälle sind Personen unter 55 Jahren betroffen.

Einfluss auf das Risiko an Darmkrebs zu erkranken nehmen vor allem **individuelle Verhaltensweisen**, wie Tabakkonsum, Übergewicht, ballaststoffarme Ernährung, Alkoholkonsum oder der Verzehr von viel rotem und/ oder verarbeitetem Fleisch. Es besteht aber auch eine gewisse genetische Disposition. So weisen Verwandte ersten Grades von Darmkrebspatienten eines zwei- bis dreifach höheres Erkrankungsrisiko auf.

Verdauungsbeschwerden sind meist eher unangenehm, als gefährlich. Wenn diese allerdings längere Zeit anhalten, sollte ein Arzt konsultiert werden, da Änderungen der Stuhlgewohnheiten ein **Anzeichen für eine Darmkrebserkrankung** sein können. Weitere Anzeichen können Bauchschmerzen oder Blut im Stuhl sein. Abgesehen vom Blut im Stuhl, können die Anzeichen auch Folge einer unausgewogenen, ungesunden Ernährung sein und müssen nicht unbedingt Warnsignale für eine Krebserkrankung sein. Der Arzt kann in beiden Fällen beraten, wie weiter verfahren werden kann.

Bei Verdacht auf Darmkrebs ist der nächste Schritt meist eine Darmspiegelung, bei der Polypen häufig direkt entfernt werden können. Sie gelten als meist gutartige Veränderungen, können (müssen aber nicht) sich über Jahre hinweg aber zu Krebswucherungen entwickeln. Mittels verschiedener bildgebender Verfahren und Bluttests werden auch andere Organe auf Metastasen hin untersucht.



Zur **Früherkennung von Darmkrebs** können Versicherte im Alter von 50 bis 54 Jahren jährlich (ab 55 alle zwei Jahre) immunologische Tests auf okkultes Blut im Stuhl durchführen lassen. Eine Darmspiegelung wird von der Krankenkasse bei Männern ab 50 Jahren und bei Frauen ab 55 Jahren übernommen. Nach 10 Jahren kann eine bei unauffälligem Befund die Untersuchung wiederholt werden.

Die beste Prävention ist eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener, pflanzenbasierter Ernährung, ausreichend Bewegung, Tabakverzicht und eingeschränktem Alkoholkonsum.

Ansprechpartnerin:

Frau Eigl

Telefon:

05151 / 903 - 5104

E-Mail:

j.eiglehameln-pyrmont.de

Sprachmentoring im Unternehmen- Neue Fortbildung soll beruflichen Einstieg Zugewanderter vereinfachen

Für Unternehmen, die Menschen mit Migrationshintergrund beschäftigen, die noch **sprachlichen Unterstützungsbedarf** haben, bietet IMPULS eine neue Fortbildung an. Zugewanderten soll mit diesem Angebot der **berufliche Einstieg auch sprachlich leichter** gemacht werden, um sie langfristig im Unternehmen halten zu können. Um dies zu erreichen, lernen deutschsprachige Mitarbeitende aus den teilnehmenden Unternehmen Methoden kennen, wie sprachliche, organisatorische und kultursensible Hürden überwunden werden können.

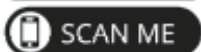
Angeregt durch Kerstin Janack, Mitarbeiterin des Start Guide Projekt von IMPULS wird in Hameln ein Konzept der VHS Braunschweig erstmalig angeboten. Das Ziel ist es, den **Erwerb der Zweitsprache Deutsch dort zu fördern, wo sie gebraucht wird: am Arbeitsplatz!**

Es wird gemeinsam mit interessierten Mitarbeitenden teilnehmender Unternehmen daran gearbeitet, Kompetenzen auszubauen und zu professionalisieren. Verknüpft mit arbeitsplatzrelevanten sprachlichen Schwerpunktthemen lernen die Teilnehmenden dieser Fortbildung einen guten Zugang zur kompetenten Sprach- und Integrationsbegleitung der zugewanderten Mitarbeitenden. Der Betrieb bietet dabei als Sprachlernort **vielfältige Möglichkeiten der Unterstützung.**

In drei Terminen werden verschiedene Aspekte und Herausforderungen betrachtet und Lösungsideen erarbeitet. Gemeinsam kann überlegt werden, **welche Maßnahmen im Betrieb umzusetzen sind**, wie die jeweilige Arbeitsumgebung lernförderlich gestaltet werden kann und wer dazu einen Beitrag leisten möchte. Sprachmentoring hilft den Unternehmen auch dabei, sich selbst als Lernort zu erleben und dadurch einen sprachsensibleren Umgang zu pflegen. In den Zeiträumen zwischen den Terminen darf dann selbstverständlich ausprobiert und reflektiert werden.

Mit der Fortbildung leisten Unternehmen einen wichtigen Beitrag zur Gewinnung neuer Mitarbeitenden. Alle lernen gemeinsam- miteinander und voneinander!

Der Kurs beginnt im April. Zur Anmeldung folgen Sie dem QR- Code oder nutzen den Weg über die Homepage der VHS Hameln.



<https://www.vhs-hameln-pyrmont.de/aktuelles/161.htm>



Die Spargelsaison rückt näher...

Ob gekocht, gebraten, im Salat oder als Suppe, der Frühling steht vor der Tür und für viele von uns ist Spargel in dieser Zeit ein Muss: Denn Niedersachsen ist berühmt für seinen Spargel. Rund **25.100 Tonnen** des königlichen Gemüses wurden 2021 in Niedersachsen gestochen. Somit sind zwischen April und Juni die Supermärkte und Wochenmärkte voll mit dem heimischen Gemüse. Auch kleine Verkaufsstände sprießen in dieser Zeit an den Feldern oder Straßenrändern aus dem Boden. Denn die Vorteile des Spargels liegen auf der Hand: Durch die kurze **Saisonalität** und die kurzen **Transportwege** kommt der Spargel frisch auf den Teller und ist nicht nur **lecker**, sondern auch **gesund**.

- Reich an **Vitamin K, C, B1, B2** sowie **Mineralstoffen, Phosphor** und **Calcium**
- Das in hohen Mengen enthaltene **Asparagin** und **Kalium** regen gemeinsam die Nierentätigkeit an und haben eine **entwässernde Wirkung**
- Spargel besteht zu **95% aus Wasser** und hat nur **65 Kalorien pro 500g** und ist somit kalorienarm

Ob weiß, violett oder grün, Spargel schmeckt in vielen Variationen.



Zutaten für 4 Portionen | je ca. 502 kcal

1 kg grüner Spargel	1 Hand voll Basilikumblätter
400 g Penne Nudeln	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	2 EL Pinienkerne
Saft und Abrieb ½ Bio-Zitrone	40 g Parmesan-Käse

Zubereitung: Den Spargel kurz unter kaltem Wasser abspülen. Am unteren Ende des Spargels 1 cm abschneiden. Ungefähr das untere Drittel des Spargels mit einem Sparschäler schälen, dann die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch pellen und fein hacken. Von einer Bio-Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Nun die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Während die Nudeln kochen, eine große Pfanne mit Öl erhitzen und die Spargelstücke ca. 7 Minuten braten und erst dann den Knoblauch dazu geben und kurz mit braten. Wenn der Spargel den gewünschten Garpunkt erreicht hat, die Nudeln, Saft und Abrieb der Zitrone sowie Pinienkerne dazugeben. Alles erhitzen und vermengen. Zum Anrichten Basilikumblätter und Parmesan darüber streuen.

Tipp: Schmeckt auch prima mit weißem Spargel, den man komplett schälen muss! Statt Pinienkerne passen auch sehr gut gehackte Walnüsse zu dem Gericht.

Ein Kooperationsprojekt von:



www.gesundheitsregion-hameln-pyrmont.de



Monika Reinecke
www.gegen-gewicht.de

Ansprechpartner*in:

Frau Busam

Telefon:

05151/ 903-5115

E-Mail:

a.busam@hameln-pyrmont.de

Veranstungshinweise

18. Niedersächsische Seniorenkonferenz Alt und ausgegrenzt? Wege aus der Altersdiskriminierung

Wann? 17. April 2023

Wo? Akademie des Sports Hannover

Weitere Informationen: <https://www.gesundheit-nds-hb.de/veranstaltungen/18-seniorenkonferenz/>



Gesundheitskonferenz der Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont zum Thema "Gesundheit(-sversorgung) rund um die Geburt"

Wann? 19. April 2023, 15.15-20.15 Uhr

Wo? Lalu Traumfabrik Hameln

Weitere Informationen: <https://gesundheitsregion.hameln-pyrmont.de/Aktuelles/>



Symposium zur bewegungsbezogenen Gesundheitsförderung

Wann? 24. April 2023

Wo? Berlin

Weitere Informationen: <https://kommunen-in-bewegung.de/symposium/>



Deutscher Hebammenkongress

Wann? 15.-17. Mai 2023

Wo? Berlin

Weitere Informationen: <https://hebammenkongress.de/anmeldung/>

Hauptstadtkongress

Wann? 14.-16. Juni 2023

Wo? Berlin

Weitere Informationen: <https://www.hauptstadtkongress.de/>



Gesundheitskompetenz in Krisenzeiten

Wann? 30. August-1. September 2023

Wo? Medizinische Hochschule Hannover

Weitere Informationen: <https://www.dgsmp-kongress.de/>



Impressum

Herausgeber: Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont
Redaktion und Layout: Frau Busam
Frau Eigl
Herr Hoellenriegel

Weitere Informationen zur Arbeit der Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont sind auf der Website www.gesundheitsregion.hameln-pyrmont.de zu finden.

Gerne können Sie den Newsletter auch an andere Interessierte weiterleiten. Sie haben Fragen zu einzelnen Themen? Kontaktieren Sie uns gerne unter den jeweils angegebenen Kontaktdaten.

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Ihnen ein Thema auf dem Herzen liegt, welches wir aus Ihrer Sicht in einem unserer nächsten Newsletter mit berücksichtigen sollten.

Die vollständigen externen Quellenangaben können bei der Gesundheitsregion angefragt werden.

Sie möchten sich für den Verteiler des Newsletters an- oder abmelden? Schicken Sie uns einfach kurze eine Mail an gesundheitsregion@hameln-pyrmont.de.



@gesundheitsregionhamelnpyrmont