

# NEWSLETTER

## 3/2023

### Themenübersicht

---

<b>Relaunch Website der Gesundheitsregion</b>	<b>SEITE 1</b>
<b>Gemeinsam Leben retten- Aktions- und Informationsstand zum Tag der Ersten Hilfe in der Hamelner Innenstadt</b>	<b>SEITE 2</b>
<b>Tag der Zahngesundheit</b>	<b>SEITE 3</b>
<b>Hot`n HaPy - Befragung zur Hitzebelastung</b>	<b>SEITE 4</b>
<b>Podcast "Gesund nachgefragt"</b>	<b>SEITE 5</b>
<b>After Work x Gesundheitsregion</b>	<b>SEITE 5</b>
<b>Der Herbst naht! - Ein leckeres Herbstrezept</b>	<b>SEITE 6</b>
<b>Veranstaltungshinweise</b>	<b>SEITE 7</b>

## Relaunch Website der Gesundheitsregion



In den letzten Wochen und Monaten wurde fleißig an einem neuen Websiteauftritt gearbeitet und das Ergebnis kann sich sehen lassen! Neben Informationen über uns und unsere Aktivitäten und Projekte haben wir wichtige Informationen und Adressen rund um das Thema Gesundheit zusammengestellt. Schauen Sie gerne mal vorbei!



Auch der **Wegweiser Psychische Gesundheit** ist nun in digitaler Form über die Seite der Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont abrufbar. Dieser erleichtert den Betroffenen und Angehörigen die **Suche nach passgenauen psychosozialen Hilfen im Landkreis Hameln-Pyrmont** und stellt für hauptberufliche und ehrenamtliche Fachkräfte ein zusätzliches Arbeitsinstrument dar, das die Beratung und zielführende Weitervermittlung ergänzt.



**Ansprechpartnerin:**

Frau Busam/Frau Hellmann

**Telefon:**

05151/ 903-5115 /-5106

**E-Mail:**

a.busam@hameln-pyrmont.de/  
k.hellmann@hameln-pyrmont.de



## Gemeinsam Leben retten- Aktions- und Informationsstand zum Tag der Ersten Hilfe in der Hamelner Innenstadt

In Kooperation mit dem DRK Weserbergland e.V. organisierte die Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont am **09.09.2023 einen Informations- und Aktionsstand zum „Tag der Ersten Hilfe“** in der Hamelner Innenstadt. Dort wartete ein vielseitiges Programm rund um das Thema „Erste Hilfe“ für Groß und Klein.

Der **Tag der Ersten Hilfe** findet jährlich am zweiten Samstag im September statt und dient dazu, das Bewusstsein für Erste Hilfe Maßnahmen in der Bevölkerung zu schärfen und Kenntnisse in der Ersten Hilfe zu vertiefen. Weltweit finden an diesem Tag Veranstaltungen und Aktivitäten statt und bieten die Gelegenheit, lebensrettende Fertigkeiten zu erlernen und das Sicherheitsbewusstsein in der Gesellschaft zu stärken.

**Erste Hilfe ist von entscheidender Bedeutung und kann den Unterschied zwischen Leben und Tod ausmachen.** „Egal ob im Haushalt, am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr oder in der Freizeit- Unfälle und medizinische Notfälle können jederzeit auftreten. Der Tag der Ersten Hilfe erinnert daran, wie wichtig es ist, vorbereitet zu sein, um im Ernstfall richtig handeln zu können.“, erklärt Sarah Pflughaupt vom DRK Weserbergland.

Die Veranstaltung bot eine ideale Gelegenheit das Deutsche Rote Kreuz und die Gesundheitsregion näher kennenzulernen und gleichzeitig wertvolles Wissen über Erste Hilfe zu erlangen. **Zu den Höhepunkten des Tages gehörten eine „Chest Press Challenge“, die Besichtigung eines Rettungswagens, ein Erste Hilfe Quiz für Groß und Klein und vielfältige Informationen zur Ersten Hilfe, von der stabilen Seitenlage bis zur Wiederbelebung.**



Auch für die Kleinsten wurde ein buntes Programm zusammengestellt. Die Kinder konnten zum Beispiel an einer spannenden Bildersuche teilnehmen, bei der sie spielerisch erste medizinische Begriffe/Situationen kennengelernt haben. Insgesamt bot dieser Tag eine großartige Gelegenheit, die Bedeutung der Ersten Hilfe hervorzuheben und Menschen dazu zu ermutigen, lebensrettende Fertigkeiten zu erlernen.



### Ansprechpartnerinnen:

Frau Busam / Frau Pflughaupt

### Telefon:

05151 903 - 5115 / 05151 4012 - 26

### E-Mail:

a.busam@hameln-pyrmont.de /  
s.pflughaupt@drk-weserbergland.de

## Tag der Zahngesundheit 2023

### Gesund beginnt im Mund - für alle!

Wie sehr ein Mensch sich um die eigene Gesundheit kümmern kann, hängt von vielen Faktoren ab. Fortgeschrittenes Alter, Pflegebedarf, eine psychische Erkrankung und manche Formen der körperlichen oder geistigen Behinderung können die Selbstfürsorge erschweren. So ist die **Mundgesundheit vieler Menschen mit Pflegebedarf oder einer Behinderung oft schlechter als die des Bevölkerungsdurchschnitts**. Vor allem ihr Risiko für Karies-, Parodontal- und Mundschleimhauterkrankungen ist überdurchschnittlich hoch. Dies hat Auswirkungen auf viele weitere Bereiche des Lebens - insbesondere auf die **Gesamtgesundheit, die eng mit einer guten Mundgesundheit zusammenhängt**. Beim Zugang zu einem gesunden Lebensstil begegnen auch Menschen in schwierigen sozialen Lebenslagen, etwa Geflüchtete, Obdachlose oder von Armut betroffene Menschen, Hindernissen.

Der Tag der Zahngesundheit 2023, der wie jedes Jahr am 25. September stattfindet, nimmt die Schwierigkeiten vulnerabler Gruppen in den Blick, ihre Gesundheit, vor allem ihre Zahngesundheit, aktiv in die Hand zu nehmen. In diesem Jahr steht der Tag daher unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund - für alle!“

-Aktionskreis zum Tag der Zahngesundheit

Save **OUR** Date



Anlässlich des diesjährigen Tages der Zahngesundheit plant auch der Landkreis Hameln-Pyrmont eine Aktion zum Thema Zahngesundheit. **Das Team der Jugendzahnpflege lädt alle Großen und Kleinen bereits am Samstag, den 23. September 2023 zum Tag der Zahngesundheit in die Stadtgalerie in Hameln, Pferdemarkt 1, ein.** Das Team informiert **von 11 bis 15 Uhr** rund um die Gesundheit im Mund und ganz nebenbei gibt es für alle Besucher noch tolle Preise am Zahnglücksrad gewinnen.



**Ansprechpartnerin:**

Frau Höflich

**Telefon:**

05151/ 903-5308

**E-Mail:**

s.hoeflich@hameln-pyrmont.de

## Hot`n HaPy?

Der bisherige Sommer 2023 in Deutschland ist kein gutes Beispiel, aber es muss davon ausgegangen werden, dass die Sommer zukünftig, länger, heißer, trockener und gefährlicher werden. Das vergangene Jahr 2022 war der vierwärmste seit Beginn der Wetteraufzeichnungen 1881. Laut RKI sind **2022 rund 4.500 Menschen an den Folgen der Hitzewellen verstorben**, was den enormen Einfluss von Hitzewellen auf unser aller Gesundheit verdeutlicht.

Der Klimawandel beeinflusst somit nicht nur unsere Umwelt, sondern stellt ebenso ein erhebliches Risiko für die Gesundheit und das Leben der Menschen dar.

### Klimaschutz bedeutet Gesundheitsschutz!

Wer mehr zu möglichen Folgen des Klimawandels auf die Gesundheit erfahren möchte, kann gerne noch einmal in die letzter Ausgabe des Newsletters schauen:

[Newsletter 02/2023](#)



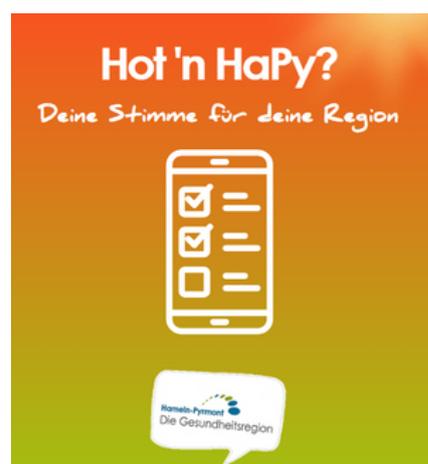
Aus diesem Grund startete Anfang Juli eine Befragung zu Auswirkungen auf die individuelle gesundheitliche Belastung und das Verhalten der Menschen im Landkreis Hameln-Pyrmont bei Hitze. Basis der Befragung sind bereits evaluierte Untersuchungen aus Dresden, Leipzig und Bergisch Gladbach. Die ersten Ergebnisse werden voraussichtlich im Frühjahr 2024 vorliegen und sollen im Rahmen der Gesundheitsberichterstattung zur Entwicklung von Handlungsempfehlungen beitragen, die wiederum als **Grundlage für Hitzeschutz- und Hitzeaktionspläne** genutzt werden können. Aufgrund der Wetterlage in 2023 wird die Befragung auch 2024 durchgeführt. Im Hinblick auf abzuleitende Maßnahmen gilt abzuwarten, welche Pläne von Seiten der Bundesregierung hierzu auf den Weg gebracht werden.

Die Onlinebefragung kann über folgenden Link aufgerufen werden:

→ <https://arcg.is/1iL05S>

Eine Teilnahme ist noch bis Ende September möglich.

Wir freuen uns über jede Unterstützung unter anderem durch Weiterleitung der Befragung an Ihr Netzwerk! 😊



#### Ansprechpartnerin:

Frau Eigl & Herr Hoellenriegel

#### Telefon:

05151/ 903-5104 oder -5217

#### E-Mail:

gesundheitsregion@hameln-pyrmont.de

## Podcast "Gesund nachgefragt"

In den Bürger:innen-Austauschrunden, die im Rahmen des Projekts "Stärkung der Gesundheitskompetenz" durchgeführt wurden, ist die Idee entstanden, einen Podcast zu regionalen Gesundheitsthemen umzusetzen. Die Gesundheitskompetenz im Landkreis Hameln-Pyrmont ist ausbaufähig – sowohl bei den jungen als auch bei den älteren Bewohner:innen. Wir möchten mit spannenden **Erfahrungsberichten und Gesundheits-Reports** Themen aufgreifen, die uns alle etwas angehen. Am 13.09.23 ist die Episode 0 an den Start gegangen. Episode 0, da es zunächst darum geht, Antworten auf folgende Fragen zu liefern:

**Warum ein regionaler Gesundheitspodcast?**

**Wie kam es dazu?**

**Wer sind die Personen hinter dem Mikro?**



In einer kurzweiligen Folge liefern wir Antworten auf all diese Fragen. Sind Sie neugierig geworden? Hören Sie doch mal rein. Sie finden die Folge direkt auf unserer Website über den Spotify-Button oder über folgenden Direktlink:

[GESUND NACHGEFRAGT | Podcast on Spotify](#) 

## After Work x Gesundheitsregion

Gemeinsam mit zedita und HamelnR veranstaltet die Gesundheitsregion im Projektkontext "Stärkung der Gesundheitskompetenz" eine **After Work-Veranstaltung** zum Thema Gesundheit. Dabei werden ab ca. 16 Uhr neben verschiedenen Mitmach-Aktionen Info-Räume gestaltet, in denen verschiedenste Gesundheits-Themen aufgegriffen werden und es gibt Raum für den Austausch bei einem Kaltgetränk, mit dem sich der Veranstaltungsrahmen in die typische After-Work-Atmosphäre verwandelt.

Neben gesunden Snacks & Drinks sorgt Dj Sylor für die passende musikalische Untermalung, die zum Austauschen und Netzwerken einlädt.

Weitere Infos erhalten Sie rechtzeitig auf unserer Website und unserem Instagram-Kanal sowie über die Kanäle vom HamelnR. Wir freuen uns auf eine gelungene und bereichernde Veranstaltung.



**Ansprechpartner:**

Herr Hoellenriegel

**Telefon:**

05151/ 903-5217

**E-Mail:**

m.hoellenriegel@hameln-pyrmont.de

## Der Herbst naht! - Ein leckeres Rezept zum Herbstanfang

# Wirsing-Tarte

mit Schinken

Zutaten für 6 Portionen | je ca. 316 kcal

### Zutaten Teig:

250 g Dinkelmehl  
60 g Magerquark  
70 g Butter  
1/2 TL Salz  
1 Ei

### Zutaten Belag:

400 g Wirsing  
100 g Kochschinken  
1 Zwiebel  
1/2 TL gem. Kümmel  
1 EL Rapsöl

200 g Kräuterfrischkäse  
(15 % Fett)  
3 Eier  
Salz, Pfeffer  
gem. Muskatnuss

**Zubereitung:** Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden und mit Mehl, Quark, Ei und Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten. Kurze Zeit im Kühlschrank ruhen lassen. Den Kohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Kochschinken ebenso in Streifen schneiden. Öl in einen breiten Topf geben und die in feine Streifen geschnittene Zwiebel darin kurz anschwitzen, den Wirsing hinzufügen, mit Kümmel würzen und einige Minuten garen lassen. Nun die Schinkenstreifen dazugeben und mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Den Teig dünn ausrollen, dazu die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben. Eine runde Backform mit Backpapier belegen, mit dem Teig auslegen und mit einer Gabel kleine Löcher einstechen, damit der Teig sich nicht wölbt. Für den Guss Eier, Frischkäse, Salz und etwas Muskatnuss in einer weiteren Schale verrühren. Den Backofen auf 220 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Die Kohlmischung auf den Teig geben, den Guss darüber verstreichen und ca. 30 Minuten backen.

**Tipp:** Die Tarte lässt sich sehr gut aufwärmen. Statt Kohl eignen sich viele andere Gemüse, z. B. Spinat, sehr gut!

Ein Kooperationsprojekt von:

  
Hameln-Pyrmont  
Die Gesundheitsregion

[www.gesundheitsregion-hameln-pyrmont.de](http://www.gesundheitsregion-hameln-pyrmont.de)

  
GEGEN GEWICHT  
*Leicht - gesund - glücklich*

Monika Reinecke  
[www.gegen-gewicht.de](http://www.gegen-gewicht.de)

**Ansprechpartnerin:**

Frau Busam

**Telefon:**

05151 / 903 - 5115

**E-Mail:**

[a.busam@hameln-pyrmont.de](mailto:a.busam@hameln-pyrmont.de)

## Veranstungshinweise

### Nachhaltigkeit im Gesundheitswesen

Wann? **18. Oktober 2023 10-16 Uhr**

Wo? Akademie des Sports Hannover

**Weitere Informationen:** <https://www.gesundheit-nds-hb.de/veranstaltungen/nachhaltigkeit-gesundheitswesen/>

### Klima, Gesundheit und soziale Lage-Fachtag Kontextcheck 2023

Wann? **9. November 2023 10-13 Uhr**

Wo? online

**Weitere Informationen:** <https://www.gesundheit-nds-hb.de/veranstaltungen/nachhaltigkeit-gesundheitswesen/>

### Gesundheit in der Kita stärken

Wann? **9. November 2023 14-17 Uhr**

Wo? Hainhölzer Kulturgemeinschaft e.V

**Weitere Informationen:** <https://www.gesundheit-nds-hb.de/veranstaltungen/nachhaltigkeit-gesundheitswesen/>

### After Work x Gesundheitsregion

Wann? **15. November 2023 ab 16-21 Uhr**

Wo? Zedita Hameln

**Weitere Informationen folgen zeitnah.**

**SAVE THE DATE**

### Tagung zum Gesundheitsversorgungsstärkungsgesetz- Gesundheitsversorgung in der Kommune stärken- Gesundheitsregionen-Gesundheitskioske-Primärversorgungszentren

Wann? **7. und 8. Dezember 2023**

Wo? Loccum

**Weitere Informationen:** <https://www.loccum.de/tagungen/23158/>



## 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](http://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](mailto:gesundheitsregion@hameln-pyrmont.de).

