gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 42 – Frühjahr 2012

12. Selbsthilfetag für Heidelberg und den Rhein-Neckar-Kreis
Mannheimer Pflegestützpunkte - Neutrale Lotsen rund ums Thema Pflege
Frauenarmut hat System

Schwerpunkt: Ernährung

Im Ernährungsdschungel 4
Essen genießen trotz Diabetes 5
Weniger Blutzuckerentgleisung durch Disease-Management-Programme 5
Bei Darmkrebs: Erlaubt ist, was bekommt 6
Ernährung bei Magenkrebs 6
Aromen, Verdickungsmittel und Co. 7
Ernährungsempfehlungen für Nierenkranke 8
Nach dem Abnehmen kommt das Schwierigste 9
Hilfsangebote zu Essstörungen 10
Netzwerk für Menschen mit Essproblemen 10
www.essstoerungen.net 11
Alltag aktiv und gesund gestalten – Angebote der Rheuma-Liga 12
3-Gänge-Menü und jede Menge Infos 12
Selbsthilfe nach Pankreasoperation 13
Bei Mukoviszidose nicht an Fett sparen! 14
Ernährung aus naturheilkundlicher Sicht 14
Fit fürs Leben 15
Bitte mehr Appetit – Ernährungstherapie für Krebspatienten 15
Selbsthilfegruppen stellen Lieblingsrezepte vor 16

Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

Selbsthilfe ist Begegnung 18
Radio RUMMS jetzt im Fernsehen 19
Bülent Ceylan zu Gast bei Radio RUMMS 19
BKK Pfalz: 10.000 Euro für die Selbsthilfe 20
Unternehmerisches Engagement 20
Seminare 2012 beim Gesundheitstreffpunkt 20

26

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

Himmel und mehr – auf den Spuren der Psychoseseminargründerin Dorothea Buck 21
Herausforderung Demenz: Filmabend und Ausstellung 21
Zukunft Selbsthilfe – Vielfalt, die Mut macht 22

Nachrichten

Der Paritätische: Leitlinien für eine „Soziale Stadt Mannheim“ 24
Mannheimer Pflegestützpunkte 24
Ein Mannheimer an der Spitze der Deutschen Krankenhausgesellschaft 25
Universitätsmedizin erhält „Deutschen Unternehmenspreis Gesundheit“ 25
Was zählt, ist Engagement: Marktplatz „Gute Geschäfte Heidelberg“ 26
Gemeinnütziges Recycling-Kaufhaus Mannheim: Filiale in der City eröffnet 26
Frauenarmut hat System 27

Selbsthilfe aktuell

ADHS-SelbstständigkeitsHilfe feiert Jubiläum 28
Richard Milch mit Landesehrennadel ausgezeichnet 28
Immun? Du schon. Ich nicht! 29
Selbstbewusst am Mikrofon – die Selbsthilfegruppe Soziale Phobie 29
„Herz auf der Zunge“: Bilderausstellung der Stotterer-Selbsthilfe 30
Inzestüberlebende (SIA) suchen weitere Betroffene 30

Infos

Selbsthilfebörse 31
Selbsthilfe in der Region 32
Termine 34
Impressum 34

6

19

21

Oliven für die gesundheitspress!

Brigitte Hofherr aus Heidelberg ist die Malerin unseres Titelbildes „Olive“ sowie einiger Bilder im Innenteil. Geboren 1960 in Mannheim, Sozialpädagogin, Musikpädagogin, Lehrtätigkeit an Musikschulen. Seit 1996 Arbeit als freischaffende Künstlerin, Mitglied der Künstlergruppe des Atelierhauses Vahle / Galerie C. Klein Darmstadt sowie bei der GEDOK Mannheim / Ludwigshafen.

Zu ihrem Werk sagt sie:
„Botanik übte früh auf mich eine große Faszination aus. Das Fotografieren von Kulturpflanzen, die mich durch ihr Aussehen bestechen, Besuche in botanischen Gärten, Sammeln von Pflanzenteilen auf Reisen, Blättern in alten Botanikbüchern – alles basiert auf der Leidenschaft für in der Natur Gewachsenes. Meine Aufenthalte in Griechenland und die dortige Vegetation beeinflussen mich in der Motivfindung. Es entstanden ganze Werkgruppen von Zitronen-, Oliven-, Feigen-, Kakteen-, Agaven- und anderen Naturformenbildern.
Von Interesse sind für mich die Überdimensionierung der Objekte, das Spiel mit dem Volumen der Körper, der Umgang mit Licht und Schatten, sowie die scheinbare Transparenz von Oberflächen.“
www.brigitte-hofherr.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

Menschen, die erkrankt sind, bewegt das Thema Ernährung. Können sie durch die „richtige“ Essweise positiv Ihre Erkankung beeinflussen? Gibt es Tipps zum Umgang mit Begleiterscheinungen, z.B. von Krebserkrankungen, bei denen es lebenswichtig ist, nicht zu sehr an Substanz zu verlieren? Bin ich krank geworden, weil ich mich falsch ernähre? Mit unserer gesundheitspress wollten wir diesen und ähnlichen Fragen auf den Grund gehen und haben daher zahlreiche Aktive aus Selbsthilfegruppen gebeten, mit ihren Artikeln dazu beizutragen.

Das Ergebnis hat uns selbst ein wenig überrascht: Häufig wird nämlich geraten, keine spezielle Ernährung zu verfolgen. Fazit zahlreicher Aktiver ist: „Die richtige Ernährung gibt es nicht, jede und jeder muss schauen, was er oder sie verträgt.“

Andererseits ist die Anzahl von Ernährungstheorien und -ratgebern nahezu unendlich groß. Und die Fragen, die nach deren Lektüre bleiben, ebenfalls. Hier kann der Besuch in der betreffenden Selbsthilfegruppe weiterhelfen. Das geballte Erfahrungswissen, das sich dort ansammelt, hilft, die richtigen Erkenntisse im Bezug auf die eigene Ernährung zu gewinnen. So schreibt eine Aktive: „Es vergeht keine Gruppensitzung, in der nicht das Thema Ernährung eine Rolle gespielt hat.“

Nutzen Sie diese besondere Möglichkeit, sich aus erster Hand darüber kundig zu machen, was Ihnen helfen kann. Und geben Sie Ihre eigenen Erfahrungen weiter.

Auch beim Lesen der gesundheitspress wünschen wir Ihnen neue Erkenntnisse!

Ihre Bärbel Handlos,
Geschäftsführerin

12. Selbsthilfetag für Heidelberg und den Rhein-Neckar-Kreis

Zukunft Selbsthilfe
Vielfalt, die Mut macht

am Samstag, den 31.3.2012
in der SRH Heidelberg-Wieblingen

Eine Veranstaltung mit Informationen, Begegnungen, neuen Erfahrungen

30.5.2012 Schwerpunkt: Behindern oder Inklusion?!

Im Ernährungsdschungel

Foto: photocase.de

Mannheim. Wer sich gesund ernähren will, kann durchaus verzweifeln: Lebensmittelskandale, Schadstoffrückstände, Gentechnik und industriell verarbeitete Nahrungsmittel, unzählige Ernährungsempfehlungen …

Noch gut in Erinnerung ist der EHEC-Skandal vom Frühjahr 2011, bei dem u.a. die spanische Gurke unter „Verdacht" stand und schließlich Sprossen des Bockshornklees aus Ägypten als Verursacher der Epidemie ausgemacht wurden. In den 80er Jahren kam es zu Skandalen mit Frostschutzmittel im Wein, in den 90ern dem europaweiten BSE-Skandal, 2008 Mäusekot im Mozzarella und immer wieder Fischwurm- und Gammelfleischskandale – einmal abgesehen von dauerhaft erhöhten Antibiotika-Zugaben bei Mastbetrieben.

Aber nicht nur die Skandale schrecken die Verbraucher, erfährt man doch immer wieder von Schadstoffrückständen in der Nahrung, wie z.B. Pestiziden in Gemüse und Obst, Rückständen von Futtermitteln, Umweltgiften oder schädlichen Substanzen, die bei der Produktion entstehen. Außerdem werden durch die Reaktorkatastrophe 1986 in Tschernobyl bis heute erhöhte Werte von radioaktivem Cäsium in Pilzen und Wild nachgewiesen. Auch die langfristigen Folgen durch Verzehr gentechnisch veränderter Lebensmittel sind noch ungewiss.

Appetit vergangen? Kein Wunder, dass Verbraucher bei diesen Meldungen verunsichert sind und manche in eine Art „Gesunde-Ernährungs-Wahn" verfallen. Wohl auf diesem Boden entstand sogar ein neues Krankheitsbild: die „Orthorexia nervosa", bei der krankhafte Sorge und zwanghaft übertriebene Beschäftigung mit „gesundem" Essen im Vordergrund stehen.

Ernährung ist unzähligen Trends unterworfen: Ständig werden neue Diäten propagiert: neben Trennkost und verschiedenen Formen des Fastens etwa Diäten nach Blutgruppe, Gen- oder Stoffwechselanalyse.

Die öffentliche Debatte beschäftigt sich zunehmend mit Nachhaltigkeit, u.a. mit einer klimafreundlichen Ernährung, die eine Reduktion von Transport- und Einkaufswegen und eine Verringerung des hohen Ressourcenverbrauchs (v.a. bei Tierprodukten) beinhaltet.
Noch dazu setzen verschiedene Krankheitsbilder unterschiedliche Maßstäbe an eine „gesunde" Ernährung, z.B. Mukoviszidose (fettreich), Zöliakie (glutenfrei), Diabetes (zuckerarm), um nur wenige zu nennen. Was für die einen gesund ist, z.B. eine fettarme Ernährung, ist für andere, z.B. aufgrund der möglichen Gefahr einer Mangelernährung, nachteilig. Sicher ist es sinnvoll, sich ausgewogen bzw. abwechslungsreich zu ernähren und an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zu orientieren, aber: Eine gesunde Ernährung für alle gibt es nicht.

Linda Bielfeld
Quellen: Focus-Online, 28.10.2011,Stern.de, 26. Mai 2011, Ernährungsportal-bw.de, Greenpeace.de, DGE.de, Wikipedia.de

Essen genießen trotz Diabetes

Karlsruhe. Die Diagnose Diabetes bedeutet nicht, auf alles, was schmeckt, zu verzichten. Doch richtiges Essen und Trinken tragen zur Optimierung des Blutzuckers bei und mindern das Risiko für Folgeschäden. Niemand ist mit der Diagnose sich selbst überlassen. In einer speziellen Schulung zeigen Diabetologen, Diabetesberater und Diätassistentinnen individuell, wie mit gesundem Essen und Trinken Blutzucker, Blutfette und Blutdruck normalisiert werden können. Der Deutsche Diabetiker Bund (DDB) hilft bei der Suche nach passenden Partnern und bietet Fachberatungen an.

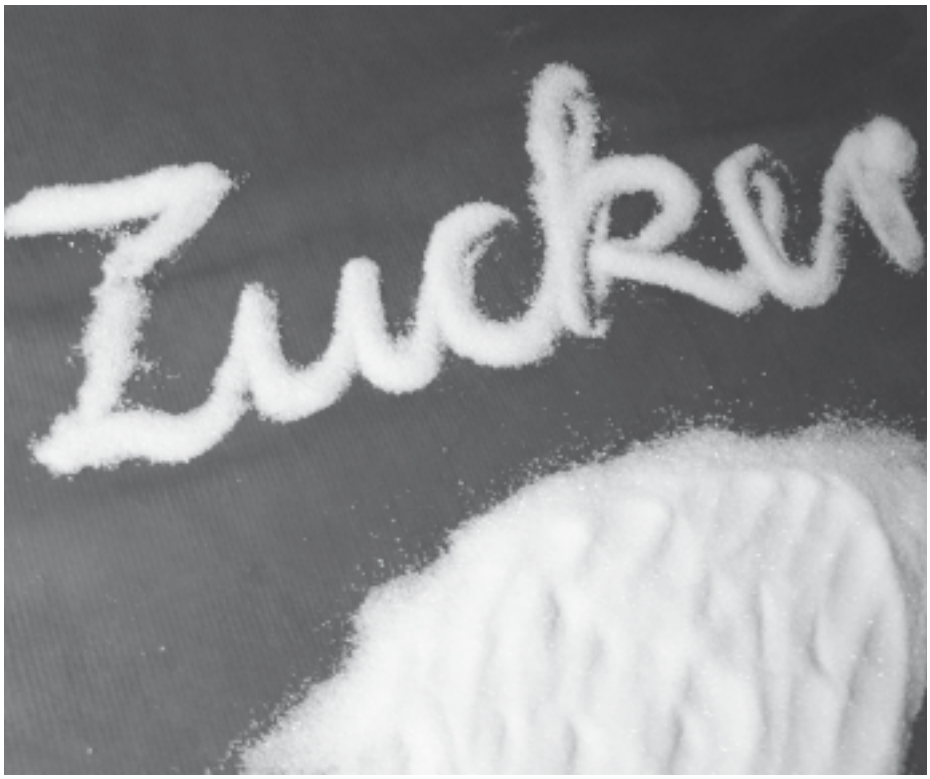


Foto: pixelio.de

KONTAKT

Tel. 0721 / 3 54 31 98
www.ddb-bw.de

Einige Überlegungen tragen zur Lebensqualität bei: So sollten Fleisch, Wurst, Eier und Milchprodukte sparsam verwendet oder auf fettarme Produkte umgestellt werden. Gut ist eine Fischmahlzeit die Woche, gelegentlich Nüsse sowie Raps-, Oliven- oder Sojaöl statt tierischem Fett. Kohlenhydrate in Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und Getreideprodukten sind wichtig, ebenso wie Vitamine. Täglich sollten frisches Gemüse oder Obst sowie ca. 1,5 l energiearme Getränke zu sich genommen werden, z.B. Mineralwasser und Tee, ab und zu auch dünne Saftschorlen. Pro Tag sollten nur 20-40 g Zucker aufgenommen werden. Kaffee und Schwarztee können maßvoll genossen werden. Alkohol sollte nicht oder nur in geringen Mengen zum Essen auf dem Tagesplan stehen.

Eine goldene Regel zur Ernährung gibt es nicht. Vielmehr muss die Ernährungstherapie an die spezifischen Bedürfnisse des Einzelnen angepasst werden. Für die Empfehlung spezieller Diabetikerprodukte findet sich keine Begründung. Im Gegenteil: Viele Produkte, die derzeit als „für Diabetiker geeignet“ deklariert werden, enthalten große Fett- und Energiemengen. Deshalb werden diese in Kürze aus dem Handel genommen.

Weniger Blutzuckerentgleisungen durch Disease-Management-Programme

Foto: pixelio.de

Ludwigshafen. Laut Auswertung von Patientenbefragungen und -daten durch die IGES Institut GmbH, Berlin, wirken sich Disease-Management-Programme (DMP) für Patienten positiv aus. Untersucht wurde das Programm zu Diabetes. 98% der Versicherten waren mit ihm zufrieden. 15,1% der DMP-Teilnehmenden geben an, dass sich ihr Gesundheitszustand dadurch verbessert hat. Durch die gezielten Beratungen und Erinnerungen ändert sich das Verhalten von Patienten: So sagen z.B. 75,9%, dass sie regelmäßiger zum Augenarzt gehen. Teilnehmende des Programms nahmen häufiger ambulant-fachärztliche Versorgung in Anspruch. Dafür sanken stationäre Notfallaufnahmen um 30%, die stationäre Behandlung von Blutzuckerentgleisungen sogar um 32%. BKK-Pfalz-Vorstand Hans-Walter Schneider: „Die Evaluation bestätigt unseren Weg, gezielte und qualitativ hochwertige Betreuungsprogramme für unsere chronisch kranken Versicherten anzubieten. Dass Krankenhausaufenthalte vermieden werden können, hilft Patienten und führt zu einer Verminderung der Kosten im Gesundheitssystem.“

INFO

Tel. 0800 / 133 33 00 (kostenfrei)
www.bkkpfalz.de

Bei Darmkrebs: Erlaubt ist, was bekommt

Foto: Gruppenteilnehmerinnen beim Ausflug
Quelle: ILCO

Rhein-Neckar. Die deutsche ILCO e.V. ist die bundesweite Solidargemeinschaft von Stomaträgern (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung) und von Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörigen.

KONTAKT

Für die Region Rhein-Neckar
Petra Martijn, Tel. 06201 / 7 49 80.

Ist der Verdauungstrakt erkrankt, erhält das Thema Essen einen ganz besonderen Stellenwert. Durch eine vernünftige Ernährung muss man auf diese Lebensfreude nicht verzichten. Nach einer Operation benötigt der Körper eine Anpassungsphase an die neuen Verdauungsbedingungen. In der Phase der Regeneration bietet sich eine leicht verdauliche Kost an. Danach sollte man selbst ausprobieren, welche Nahrungsmittel vertragen werden und welche nicht.

Oft spielt die Kombination von Nahrungsmitteln, Medikamenten, Gewürzen und die psychische Verfassung eine Rolle, wie gut erstere vertragen werden.

Individuelle Unverträglichkeiten müssen auch bei Darmkrebs bzw. nach einer Stomaanlage berücksichtigt werden. Wichtig ist, auf eine ausreichende Trinkmenge zu achten. Richtige Ernährung und körperliche Aktivitäten helfen, den Darm in Schwung zu halten und positiv mit der Erkrankung umzugehen. Hier helfen auch die Gruppentreffen. Bei fröhlichem Zusammensein und gutem Essen stellt man immer wieder fest: „Ich bin nicht allein.“

Ernährung bei Magenkrebs

Heidelberg. Im Sommer des vergangenen Jahres wurde ich mit der Diagnose Magenkrebs konfrontiert, es erfolgte eine Komplettresektion des Magens. Nach dem Krankenhausaufenthalt trat ich eine mehrwöchige Anschlussheilbehandlung an, in welcher ich auf meine neue Lebens- und Ernährungsumstellung durch eine Diätassistentin und praktische Anwendung in der Lehrküche vorbereitet wurde.

Viele Lebensmittel konnte ich nicht mehr essen, bzw. es war eine andere Zubereitungsart erforderlich. Gute Ratgeber, wie ,,Magenkrebs“ von Prof. Dellbrück sowie „Essen und Trinken nach Magenentfernung“ von Herman Mestrom, halfen.

Foto: pixelio.de

INFO

Heidelberger Selbsthilfebüro
Tel. 06221 / 18 42 90

Mit viel Geduld und Ausdauer, unter Einhaltung der strengen Diät, gelang es mir, einen Gewichtsverlust von mehr als 17% meines Ursprungsgewichtes wieder auszugleichen. Viele kleine Portionen über den Tag verteilt mit bis zu 3.000 kcal täglich und Astronautenkost ermöglichten dies.

Jetzt, mehr als ein Jahr nach meiner schweren Operation, bin ich wieder soweit hergestellt, dass ich im Berufsleben erneut Fuß fassen kann.

Außerdem wünsche ich mir schon seit mehreren Monaten den Erfahrungsaustausch in einer Selbsthilfegruppe. Das Heidelberger Selbsthilfebüro unterstützt den Aufbau einer Gruppe. Interessierte sind herzlich willkommen!

Frau B.

Aromen, Verdickungsmittel und Co.

Wer nicht alles verträgt, muss Zutatenlisten lesen können

Mannheim. Wenn Sie beim Einkauf jemanden beim genauen Studieren der Lebensmittelzutaten beobachten, handelt es sich bestimmt um einen Menschen mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit – z.B. einen Menschen mit Zöliakie, einer lebenslangen Unverträglichkeit gegen Gluten. Dies ist das Klebereiweiß von Getreide, genauer von Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern, Einkorn und Kamut. Menschen mit Glutenunverträglichkeit müssen Lebensmittel aus diesen Getreidesorten strikt meiden. Allerdings ist es nicht nur in offensichtlichen Produkten wie Mehl, Brot oder Nudeln enthalten, sondern auch in vielen Nahrungsmitteln, die es nicht auf den ersten Blick erkennen lassen. Die Lebensmittelindustrie nutzt Gluten gerne aufgrund vieler hervorragender technologischer Eigenschaften. Von Zöliakie Betroffene müssen Zutatenlisten daher lesen können.

Seit November 2005 müssen europaweit die zehn (mittlerweile vierzehn) häufigsten Allergene auf der Verpackung des Lebensmittels angegeben werden. Dies sind folgende Hauptallergene und Erzeugnisse: glutenhaltiges Getreide, Krebs, Eier, Fisch, Erdnüsse, Soja, Milch inklusive Laktose, Schalenfrüchte, Sellerie, Senf, Sesam, Schwefeldioxid und Sulfit, Lupinen und Weichtiere.

Diese Zutaten müssen bei abgepackter Ware immer deklariert werden – unabhängig vom Mengenverhältnis. Ausgenommen sind Zutaten, die aufgrund ihrer Verarbeitung keine allergieauslösen-de Reaktion mehr verursachen, z.B. die Verzuckerungsprodukte aus glutenhaltigen Getreidesorten. Auf Zutatenlisten stehen daher dann Angaben wie „Aromen“ (Sellerie, Senf) oder „Verdickungsmittel“ (Gluten). Betroffene, die genannte Allergene nicht vertragen, müssen diese Lebensmittel meiden. Sind Allergene in eckiger Klammer vermerkt, bedeutet dies, dass davon zwar Spuren im fertigen Lebensmittel enthalten sein können, diese als Zutat aber nicht verwendet wurden. Das Lesen der Zutatenlisten will also gelernt sein!

Leider gilt die Kennzeichnungsverordnung noch nicht für lose Waren oder für Speisen im Restaurant. Einkaufen auf dem Markt oder in einer Metzgerei ist für Betroffene daher schwierig. Auch das Essen im Restaurant oder von Eis aus der Eisdiele ist nicht ohne genaues Nachfragen und viel Vertrauen in korrekte Angaben des Personals möglich. Europaweit wird sich die Situation aber in den kommenden Jahren ändern. Dann müssen die Allergene auch bei unverpackter Ware, in Großküchen etc. gekennzeichnet werden. Das bedeutet für die Hersteller bzw. Unternehmer einen erheblichen Mehraufwand. Für den Verbraucher, insbesondere für die Allergiker, ist dies aber ein großer Mehrwert an Lebensqualität und -sicherheit.

Foto: pixelio.de

KONTAKT

glutenfrei-mannheim@web.de

Ulrike Oelhoff, Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V., Regionalgruppe Mannheim / Heidelberg / Pfalz

Ernährungsempfehlungen für Nierenkranke

Mannheim. Nierenerkrankungen haben eine Störung des Stoffwechsels zur Folge. Daher muss die Ernährung umgestellt werden. Je nach Stadium der Nierenerkrankung sieht eine Ernährungsempfehlung unterschiedlich aus. Man unterscheidet die Stadien:

- ohne Dialysebehandlung
- während der Dialyse
- nach Transplantation.

Foto: pixelio.de

Ernährung **ohne Dialysebehandlung**

In diesem Stadium erfolgt eine eiweißreduzierte Diät. Damit einher geht eine geringere Phosphat- und Fettzufuhr. Die eiweißarme Diät muss jedoch ausreichend Energie in Form von Fett und Kohlenhydraten enthalten, damit kein körpereigenes Eiweiß abgebaut wird (Muskelschwund); sonst muss ggf. eine Erhöhung der Energiezufuhr erfolgen. Wasser- und Salzzufuhr müssen individuell je nach Nierenfunktion reguliert werden. Kaliumarm muss die Ernährung in der Regel erst im fortgeschrittenen Stadium der Nierenerkrankung sein. Eine eiweißreduzierte Diät erfolgt nach ärztlicher Anweisung, erfordert regelmäßige Kontrollen und richtet sich nach dem Stadium der Nierenerkrankung.

Viele Nierenkrankheiten werden mit der Zeit immer schlimmer, so dass die Nieren langsam zerstört werden. Diese Zerstörung kann man bei einigen, aber nicht allen Nierenkrankheiten mit einer eiweißarmen Diät aufhalten, so dass der Beginn der Dialysebehandlung bei manchen Patienten verzögert werden kann. Wenn eine streng eiweißarme Diät durchgeführt wird, kann es jedoch zu einem Mangel an lebensnotwendigen essentiellen Aminosäuren kommen. Deshalb kann nach Rücksprache mit dem Arzt eine Gabe von essentiellen Aminosäuren erforderlich sein.

KONTAKT

Ulrich Bonow, Tel. 06256 / 10 14
www.igdialyse.de

Ernährung **während der Dialyse**

Während der Dialyse ist die Diät weniger streng als zuvor. Das liegt daran, dass der Körper nun besser entgiftet wird. Allerdings sind besonders großmolekulare Stoffe wie z.B. Phosphat nicht gut durch die Dialyse abbaubar. Der Dialysepatient wird regelmäßig Blutuntersuchungen unterzogen. Aus den Laborergebnissen kann der Arzt Diätvorschriften und Medikamentierung ableiten.

Ernährung **nach Transplantation**

Die transplantierte Niere ist voll funktionsfähig und kann die Aufgabe der Körperentgiftung in vollem Umfang übernehmen. Daher gibt es keine Einschränkungen in der Ernährung.

Allerdings sollten Stoffe vermieden werden, die die Wirkung der aufgrund der Transplantation benötigten Immunsuppressiva verringern. Das sind im wesentlichen Rhabarber und Pampelmusen. Käse mit Blauschimmel und rohes Fleisch sollten ebenfalls vermieden werden.

Tabellen über Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln und Diätpläne können über die Interessengemeinschaft der Dialysepatienten Rhein-Neckar e.V. bezogen werden.

Nach dem Abnehmen kommt das Schwierigste

Adipositas = Fettsucht.
Laut WHO-Definition ab einem Körpermasseindex (BMI) von 30 kg/m².

Über ein Treffen der Selbsthilfegruppe Adipositas

Fotos: pixelio.de

Mannheim. Zunächst referiert die Ernährungsmedizinerin Dr. Gabriele Sutter. Schwerpunktthema sind Fette in der Ernährung. „Fett ist nicht schlecht, es kommt darauf an, welches Fett“, so Frau Dr. Sutter. Die verschiedenen Fette und deren jeweiliger Wert für die Gesundheit werden erläutert. Fazit für die Ernährung:

- Ausreichend Zufuhr von Ballaststoffen (Obst / Gemüse), ansonsten Kohlenhydratreduktion
- Steigern der Eiweißzufuhr
- Änderung der Fettzusammensetzung, v.a. Zufuhr von ungesättigten Fettsäuren, Verzicht auf (teilweise) gehärtete Fette.

Im Anschluss tauscht sich die Gruppe aus. Ich erfahre, dass Gewichtsabnahme weniger ein Problem darstellt als das Beibehalten des reduzierten Gewichts. Ernährungsumstellung, Diäten und Sport allein reichten vielen nicht aus, um dieses Ziel zu erreichen. Deshalb entschieden sie sich für eine Operation, wie z.B. Schlauchmagen-, Magenband- oder Bypass-OP. Zum Großteil konnten sie dank Operation Gewichtsreduktionen im 2- bis 3-stelligen Kilobereich erzielen. Auch wenn die Mehrzahl der Operierten sich jederzeit wieder so entscheiden würde, kam es in Einzelfällen zu Folgebeschwerden: Komplikationen wie z.B. ein Jahr lang Krämpfe beim Stuhlgang, Bauchwandbrüche, Operationsfehler. Zudem reicht die Operation allein nicht aus: Bewegung und Ernährung müssen angepasst werden.

Adipositas führt jedoch auch zu unzähligen weiteren Beschwerden, wie u.a. Diabetes, Bluthochdruck, Arthrose oder Schlafapnoe. Es sind aber vor allem Probleme des Alltags und psychische Belastungen, die zu schaffen machen, so die Gruppenmitglieder. Alltagsprobleme beginnen beim Schuheanziehen, gefolgt von erschwerten Freizeitbeschäftigungen (z.B. ungeeignete Stühle oder Toiletten in Gaststätten) oder ärztlichen Untersuchungen (z.B. zu kleine Blutdruckmanschette, Gynäkologenstuhl). Zudem gibt es Probleme im Berufsalltag, wenn z.B. langes Stehen erforderlich ist. Psychisch belastend ist die Angst vor real erlebter sozialer Isolation und Diskriminierung. Eine Teilnehmerin erklärt, dass wieder mehr Menschen auf sie zukommen, seitdem sie deutlich an Gewicht verloren habe. Eine andere berichtet von massiven Beleidigungen wie (Originalzitat): „Wenn ich Sie so anschaue, muss ich kotzen“. Einig sind sich alle, dass die Gruppe Kraft gibt: Hier werde man vorurteilsfrei wahrgenommen.

Und so sieht sich die Gruppe: Jede und jeder findet Akzeptanz, Verständnis und Motivation zum Abnehmen. Man hört von anderen Erfahrungen und Meinungen. Auch wer keine Operation in Betracht zieht, ist willkommen.

Linda Bielfeld

KONTAKT

www.shg-mannheim.de.tl

Hilfsangebote zu Essstörungen

Onlinehilfen:

www.ess-stoerungen.net
www.EssFrust.de
www.hungrig-online.de
http://www.cinderella-rat-bei-essstoerungen.de/
http://ab-server.de/
www.bzga-essstoerungen.de
Informationsangebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit ausführlicher Linkliste

in Mannheim:

Selbsthilfegruppen

Adipositas Mannheim
(s. Beitrag S. 9)
Frauen mit Essstörungen Ludwigshafen
Ruth, Tel. 06241 / 97 05 85
Overeaters Anonymous
www.overeatersanonymous.de
Kontakt:
Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Tel. 0621 / 3 39 18 18

Beratungsstellen

Beratung für Frauen mit Essstörungen:
Gesundheitsamt Ludwigshafen
Frau Meyer-Kersten
Tel. 0621 / 5 90 97 05

Weitere Anlaufstellen

adivita-Ärztenetz Adipositas im Rhein-Neckar-Raum
Tel. 0621 / 81 68 88
www.docstuebler.de

in Heidelberg:

Selbsthilfegruppen

Overeaters Anonymous O.A., Selbsthilfegruppe für alle Essstörungen
http://www.overeatersanonymous.de
Kontakt:
Heidelberger Selbsthilfebüro
Tel. 06221 / 18 42 90

Klinik

Zentrum für Psychosoziale Medizin / Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik
http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Behandlungsprogramm-fuer-Essstoerungen.109885.0.html
Tel. 06221 / 56-87 74
(vormittags bis 12.30 Uhr)

Psychiatrische Universitätsklinik Heidelberg,
Frühbehandlungszentrum für junge Menschen in Krisen / auch für essgestörte junge Menschen
Rosi Lauter, Tel. 06221 / 56-3 98 38

Beratungsstellen

FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg / Fachberatung für Essstörungen
Tel. 06221 / 2 13 17
info@fgz-heidelberg.de

VIVO Beratungsstelle für Suchterkrankungen und Essstörungen
Tel. 06221 / 83 12 87
beratung@vivo-hd.de

Foto: pixelio.de

Netzwerk für Menschen mit Essproblemen

Heidelberg/Rhein-Neckar. Das „Netzwerk Essstörungen Metropolregion Rhein-Neckar“ ist ein Zusammenschluss von Fachkräften, Beratungsstellen, Kliniken, Krankenkassen, Nachsorgeeinrichtungen, Behörden und weiteren Organisationen aus Heidelberg und der Region.

2007 gegründet, will es die Versorgungslage für Menschen mit Essproblemen optimieren und eine Vernetzung der verschiedenen Angebote sicherstellen. Es bietet Informationen und Kontakte aus den Bereichen Prävention, Beratung, Behandlung, Nachsorge und Selbsthilfe.

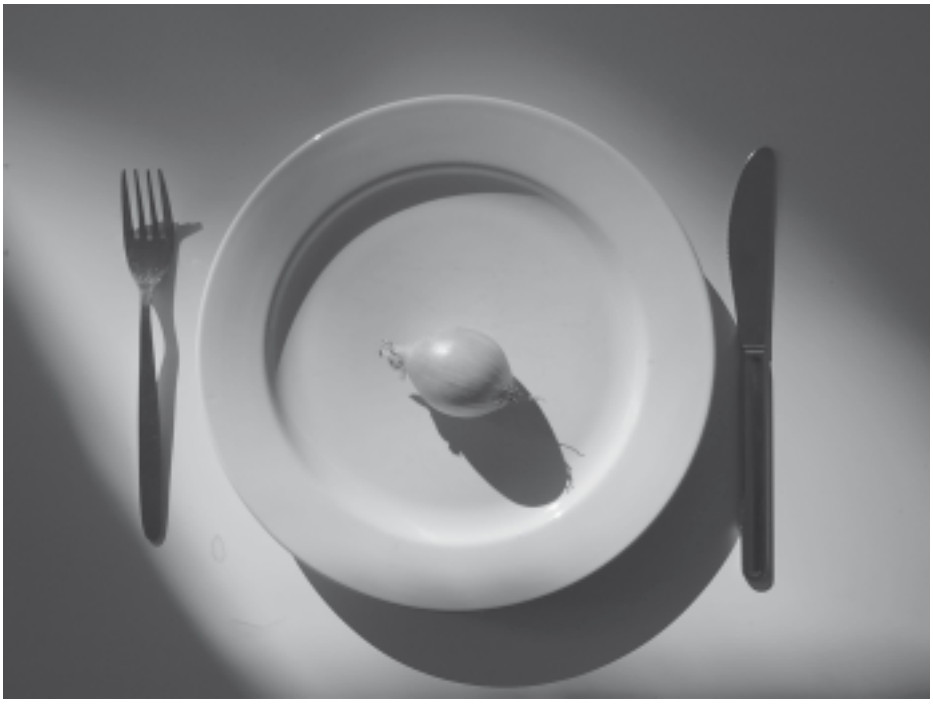
Bei Veranstaltungen zu den Themen „Ursachen, Entstehung und Prävention von Essstörungen“ sowie „Behandlung und Therapiemöglichkeiten von Essstörungen“ konnten sich zahlreiche Betroffene, Angehörige und Interessierte sowie Fachkräfte umfassend informieren und austauschen. Weitere Veranstaltungen sind zu „Selbsthilfe“ sowie „Nachsorge“ geplant.
Das Netzwerk wird vom Amt für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Heidelberg und LuCa Heidelberg, Genderfachstelle für Bildung und Gesundheitsförderung, organisiert und moderiert. Die Geschäftsführung liegt bei der Stadt Heidelberg.
Beate Lüdtke

KONTAKT

NETZWERK essstörungen Metropolregion Rhein-Neckar

www.netzwerk-essstoerungen-mrn.de

www.ess-stoerungen.net



Fotos: pixelio.de

„Hallo, das Internet ist doch die erste Anlaufstelle für junge Mädchen und Frauen, die Hilfe suchen, Angst haben, aber sich jemandem mitteilen wollen. Das Internet ist die anonymste Weise, den ersten Schritt zu tun.“
Statement einer Userin, 2010

Heidelberg. Das Internetprojekt „www.ess-stoerungen.net“ wurde im Jahr 2001 durch den Verein LuCa Heidelberg e.V. (damals noch Mädchenhaus Heidelberg e.V.) ins Leben gerufen. Seit dieser Zeit bietet es Menschen mit Essproblemen im ganzen deutschsprachigen Raum unbürokratische und schnelle Hilfe an. Auf der Internetseite www.ess-stoerungen.net finden Betroffene, Angehörige und Fachleute zahlreiche Informationen zum Thema Essstörungen – beispielsweise zu Magersucht, Bulimie, Binge-Eating-Störung, Esssucht oder Vorformen von Essstörungen.

INFO

www.ess-stoerungen.net

Die Seite soll Menschen mit Essstörungen helfen, Probleme zu klären, und Lösungen aufzeigen: Es gibt Informationen über Beratungsangebote und Therapiemöglichkeiten. Ziel ist zudem, falsche Vorstellungen und Ängste abzubauen. Betroffene werden motiviert, sich rechtzeitig professionelle Hilfe zu suchen. Die umfangreiche Linkliste bietet Informationen zu Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten im ganzen deutschsprachigen Raum. Weitere konkrete Hilfsangebote sind eine E-Mail-Beratung und ein betreutes Diskussionsforum, in dem sich Menschen mit Essproblemen austauschen und gegenseitig unterstützen können.

Projekt vor dem Aus!
Aufgrund fehlender Fördergelder sind wir dringend auf Spenden und die Übernahme von Patenschaften angewiesen!

Katrin Raabe

LITERATUR

„Mädchenspezifische Prävention von Essstörungen - Handbuch für die Praxis“ (Hohengehren, 2005/ 2009) von K. Raabe

ABO **Sie zahlen nur das Porto, und die Zeitung wird Ihnen direkt nach Erscheinen zugeschickt.**

Ich möchte **GESUNDHEITSPRESS** regelmäßig lesen und abonniere zum Selbstkostenpreis von 5,00 EURO jährlich.

Name/Vorname

Straße/Nr. PLZ/Ort

Ich bin damit einverstanden, dass 5,00 EURO von meinem Konto abgebucht werden:

Konto-Nr. Bank

BLZ Datum/Unterschrift

... faxen: 0621 - 3 36 32 61 ... oder Mail an: gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de

Alltag aktiv und gesund gestalten – Angebote der Rheuma-Liga

Heidelberg/Rhein-Neckar. Wenn Gelenke schmerzen, fällt es besonders schwer, den Alltag aktiv zu gestalten. Frische Lebensmittel einzukaufen und ausgewogene Mahlzeiten zuzubereiten, kann schnell als beschwerlich empfunden werden. Eine auf die Bedürfnisse der Erkrankten abgestimmte Ernährung hilft aber dabei, aktiv zu bleiben.
Zwar gibt es keine spezielle Rheumadiät, aber verschiedene Untersuchungen weisen darauf hin, dass bestimmte Nahrungsmittel den Verlauf rheumatischer Erkrankungen positiv beeinflussen. Dies gilt besonders bei Gicht und Rheumatoider Arthritis.

Jürgen Eichler am Beratungstelefon
Foto: Rheuma-Liga

INFO

Beratungs-Tel. 06221 / 893 55 27

Die Arbeitsgemeinschaft Heidelberg/Wiesloch der Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V. unterstützt Menschen mit rheumatischen Erkrankungen darin, ihren Alltag aktiv und gesund zu gestalten. Seit 9 Jahren berät Jürgen Eichler ehrenamtlich Betroffene in der Beratungsstelle Plöck 71/1 in Heidelberg.
Außerdem wird das Thema „Ernährung bei Rheuma“ in fachärztlichen Vorträgen oder bei der jährlich stattfindenden Patientenschulung der Rheuma-Liga für Betroffene mit Rheumatoider Arthritis in einer speziellen Schulungseinheit vermittelt.

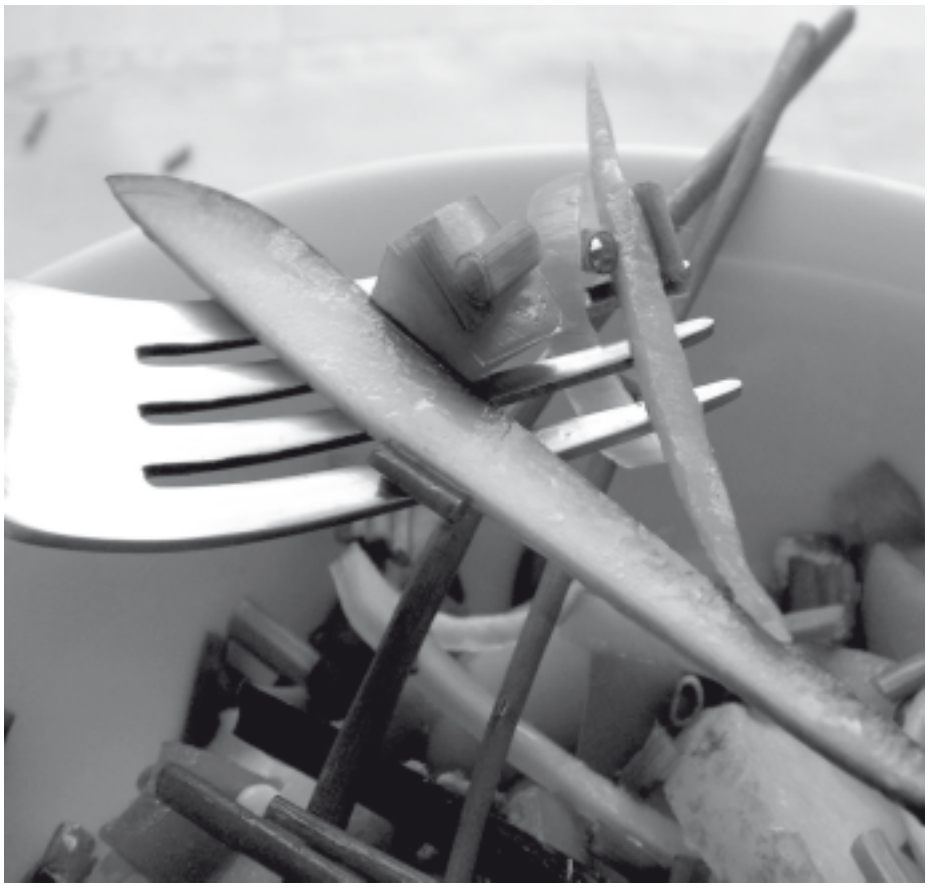


Foto: pixelio.de

3-Gänge-Menü und jede Menge Infos

Kochkurs für Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen

Mannheim. Im Herbst 2011 veranstaltete die Universitätsmedizin Mannheim in Kooperation mit der „1. Mannheimer Kochschule“ erstmals einen Kochkurs für Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED). Die Anwesenden wurden von den Gastgebern, Herrn Prof. Dr. Dr. Ebert und Frau Dr. Rupf von der II. Inneren Klinik, begrüßt, der Spitzenkoch Andreas Berndt leitete die Zubereitung eines 3-Gänge-Menüs an.
Die gemeinsam Essensvorbereitung wechselte mit Vorträgen ab. So referierte die Ernährungstherapeutin des Mannheimer Klinikums, Frau Laux, über Mangelerscheinungen und deren Ausgleich. Frau Dr. Rupf sprach über mögliche Ursachen der CED und welche Rolle die Ernährung spielen kann, und Frau Dr. Schultze, die Leiterin der 1. Mannheimer Kochschule, berichtete über die Vorzüge von Prä- und Probiotika.
Ein Kursteilnehmer und Mitglied der Mannheimer Selbsthilfegruppe für Menschen mit CED zieht folgendes Fazit: „Erlaubt ist bei der Auswahl an Lebensmitteln, was schmeckt und vertragen wird, da eine spezielle Diät für Patienten mit CED nicht empfohlen wird. Mahlzeiten öfter am Tag, schonend zubereitet, mit möglichst vielen natürlichen und vitaminreichen, nicht künstlich veränderten Produkten, Verzicht auf Fertigmenüs (da meist überwürzt und stark gesalzen). Selbstverständlich sollten Wechselwirkungen mit Medikamenten unbedingt beachtet werden.“
Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 2. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr. Interessierte Betroffene sind herzlich zu den Treffen in der MTG Gaststätte im Pfeifferswörth eingeladen.

Klaus Stautner

KONTAKT

Frau Uphoff, Tel. 06233 / 4 39 15
Frau Wahl, Tel. 0621 / 8 71 02 06
wirb99@arcor.de

Selbsthilfe nach Pankreasoperation

Erfahrungsaustausch erleichtert Ernährungsanpassung

Heidelberg. Es gibt kein Treffen des Arbeitskreises ohne das Thema „Ernährung“. Der „AdP e.V. – Bauchspeicheldrüsenerkrankte“ (Arbeitskreis der Pankreatektomierten) ist eine Gruppe von Menschen mit Bauchspeicheldrüsenkrebs, Bauchspeicheldrüsenentzündungen und anderen Erkrankungen dieses kleinen und wichtigen Organs. Auch Angehörige und neu Erkrankte nehmen an den Gruppentreffen teil und tauschen sich über das Leben mit einer Pankreaserkrankung aus. Das Wissen aus der Betroffenenkompetenz spielt dabei eine zentrale Rolle. Durch die Anwesenheit von Ärzten und anderen Experten kann aber auch professioneller Rat bei medizinischen, sozialrechtlichen, psychischen und diätetischen Fragestellungen gegeben werden.

Kochshow vom Bundestreffen des AdP e.V. in Dresden mit dem bekannten Fernsehkoch Franz Xaver Bürkle - Foto: Hans Berg/Regionalgruppenleiter Gruppe „Bergstraße/Odenwald“.

Doch was macht nun die spezielle Ernährungssituation eines Pankreaserkrankten bzw. -operierten aus?
Diese ist individuell unterschiedlich, bedingt durch die verschiedenen Möglichkeiten, operiert zu werden. Es ergeben sich beispielsweise Unterschiede in der Mahlzeitenhäufigkeit. Das strikte Einhalten einer typischen Bauchspeicheldrüsendiät (fettarme Ernährung) gibt es heutzutage nicht mehr.

Foto: pixelio.de

KONTAKT

Tanja Zimpel
Regionalgruppe
Nord-Baden-Württemberg
Tel. 07260 / 14 16, E384S@aol.com

Bei Unverträglichkeiten kann man auf eine Lebensmittelliste des AdP zurückgreifen. Schlecht verträgliche Lebensmittel, wie z.B. Kohlsorten, sollten in kleinen Portionen in den Speiseplan eingeführt, durch Kümmelzugabe verbessert und ohne Deckel gegart werden. Das Führen eines Ernährungstagesbuchs hilft herauszufinden, was gut verträglich ist und ist Voraussetzung eines Gesprächs in einer Ernährungsberatung.

Wichtig ist außerdem, an eine evtl. Unterversorgung mit den so genannten fettlöslichen Vitaminen (A,D,E,K) zu denken bzw. dies mittels Laboruntersuchungen zu überprüfen. Was darüber hinaus viele Betroffene eint, ist die Notwendigkeit der unterstützenden Einnahme von Pankreasenzymen. Das sind Wirkstoffe, die für die Verdauung von Fetten, Eiweißen und Kohlenhydraten lebenswichtig sind. Sie werden in der Bauchspeicheldrüse produziert und stehen somit vielen Operierten bzw. Erkrankten nicht mehr in ausreichender Menge zur Verfügung.

Es gibt also viele Möglichkeiten, sich der veränderten Esssituation nach einer Pankreasoperation anzupassen, um weiterhin auf hohem Genussniveau zu speisen. Der Austausch mit Gleichbetroffenen hilft dabei zu verhindern, dass die gleichen negativen Situationen wie bei den langjährigen Mitgliedern selbst durchlebt werden müssen.

Bei Mukoviszidose nicht an Fett sparen!

Rhein-Neckar-Kreis. Bei der Mukoviszidose, auch zystische Fibrose genannt, sind lebenswichtige Organe durch zähflüssigen Schleim verstopft – es entstehen chronische Entzündungen, die Organe wie Leber, Bauchspeicheldrüse, Darm und Lunge angreifen.

Die Therapie basiert auf drei Säulen: medikamentöse Behandlung, Physiotherapie und Ernährung. Alle haben den gleichen Stellenwert und müssen täglich konsequent durchgeführt werden. Viele Betroffene leiden an Untergewicht und Kleinwuchs, deshalb ist die Ernährung so wichtig: Ein guter Ernährungszustand wirkt sich günstig auf Immunabwehrmechanismen und Lungenfunktion aus.

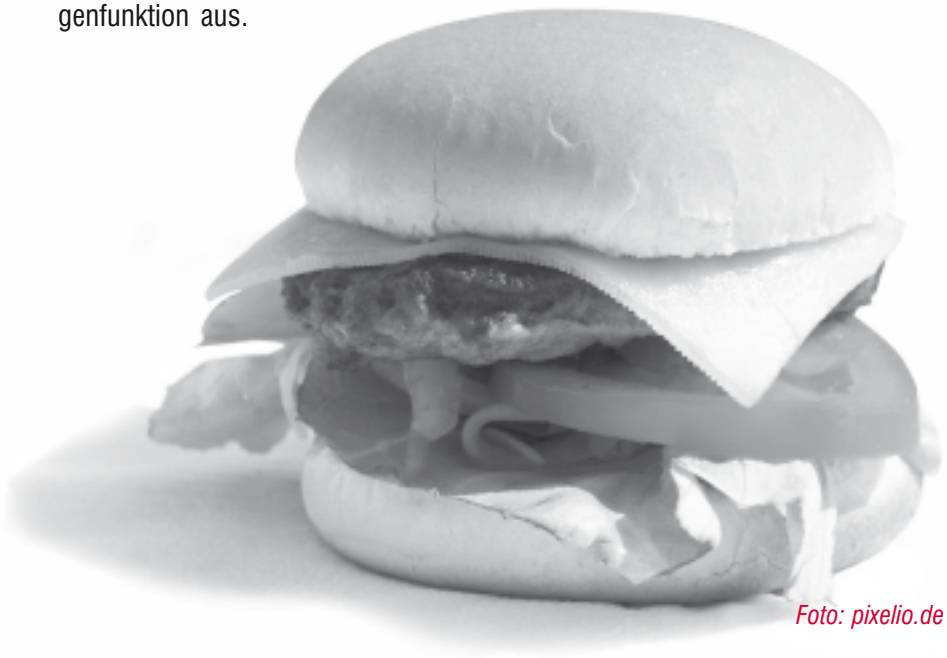


Foto: pixelio.de

Grundsätzlich orientiert sich die Ernährung für Mukoviszidose-Betroffene an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Abweichungen gibt es bei Flüssigkeits- und Salzmenge und Zufuhr von fettlöslichen Vitaminen. So ist z.B. die erhöhte Zufuhr von Flüssigkeit so wichtig, weil das zähe Sekret in der Lunge für ein besseres Abhusten verflüssigt werden muss. Die Entzündungsgefahr ist ansonsten zu groß. Viele Patientinnen und Patienten haben außerdem einen enormen Mehrbedarf an Energie.

Wissenschaftler aus Kanada haben festgestellt, dass es für den Verlauf der Erkrankung wichtig ist, bei der Ernährung nicht an Fett zu sparen. Da aber die Bauchspeicheldrüse in ihrer Funktion eingeschränkt ist, müssen parallel Verdauungsenzyme, z.B. in Form von Kapseln, eingenommen werden. Das große Problem ist, dass Infekte mit Appetitverlust und gleichzeitig erhöhtem Energiebedarf einhergehen. Die Betroffenen essen weniger, verlieren dadurch an Gewicht und werden noch infektanfälliger. Um diesem Teufelskreis vorzubeugen, ist ein Gewicht im Normalbereich für Betroffene so wichtig.

KONTAKT

Herbert Schuppel
Tel. 06224 / 7 34 51; www.muko.info

Ernährung aus naturheilkundlicher Sicht

Bild: Brigitte Hofherr

Heidelberg. Erkrankungen kommen oft von unserer Lebensform, davon, wie wir mit uns umgehen (ausreichend Schlaf, Bewegung, Aufregungen) und wie wir uns ernähren.

Der Tod sitzt im Darm, so ein altes Sprichwort. Daher sollte man auch hinsichtlich Darmpflege und Ernährung die eigene Lebensweise überdenken. Entzündungen an der Darmschleimhaut z.B. haben Auswirkungen auf Schilddrüse, Magen, Bronchien, Gelenke. Da Gärungen im Darm von einem Zuviel an Kohlenhydraten erzeugt werden, sollten folgende Nahrungsmittel reduziert werden:
Getreideprodukte wie Müsli am Morgen, Brötchen mit Nutella oder Marmelade, süße Teilchen, unreifes Obst, Alkohol. Was nützt das so „gesunde“ Müsli, wenn das darin enthaltene Getreide in Verbindung mit Obst und Joghurt zu massiven Gärungen führen kann. Folge davon sind entzündete Schleimhäute. Ebenso wichtig sind gute Fette. Sie sind Schutz für empfindliche Schleimhäute. Fette machen nicht fett – es sind die vielen Kohlenhydrate, welche sich in Fett umwandeln können. Bekannt ist, dass Omega-3-Öle in Leinsamen und Fischöl in ausreichender Dosierung Entzündungen heilen können. Selbst gekochte Suppen tun gut. Sie wärmen den Körper, pflegen alle Verdauungsorgane. Die Gesundheit liegt in Ihren Händen!
Rita Fehst

Fit fürs Leben

Ein munteres Beisammensein beim Frühstück. Quelle: Stadt Mannheim

Mannheim. Welche Lebensmittel machen Kinder fit? Wie viel Zucker enthalten Süßigkeiten? Welche Lebensmittel sorgen dafür, dass man starke Knochen und Zähne bekommt?
Angesichts der großen Bedeutung, die Essen und Ernährung für die gesundheitliche Entwicklung von Kindern einnehmen, ist es sinnvoll und notwendig, bereits im frühen Alter die Grundlagen eines gesunden und genussreichen Essverhaltens zu vermitteln. Zumal, wie die aktuelle Datenlage belegt, inzwischen jedes fünfte Kind in Deutschland an Übergewicht leidet. Damit zählt Übergewicht zu den häufigsten chronischen Gesundheitsproblemen im Kindes- und Jugendalter.
Der Fachbereich Gesundheit der Stadt Mannheim hat darauf reagiert. Seit Anfang 2011 führt die Abteilung Gesundheitsförderung Ernährungsprojekte in Kindergärten für Vorschulkinder und deren Eltern durch. Ziel ist es, durch diese Maßnahme die gesundheitliche Chancengleichheit von Kindern in Mannheim zu fördern.
Auf dem Programm stehen: Wissenswertes um die Zusammensetzung der täglichen Mahlzeiten und Portionsgrößen, ein gemeinsames Frühstück, Bewegungsübungen. Das gebastelte „Gesundheitshaus“ wird mit nach Hause genommen und findet seinen Platz am Kühlschrank oder im Kinderzimmer. Mit großem Eifer und Spaß nehmen die Kinder an dem Projekt teil. Die Freude ist groß, wenn auch Mama oder Papa anwesend sind.

KONTAKT

Fachbereich Gesundheit
Stadt Mannheim, Dorothee Liebald
Tel. 0621 / 293-22 17

Bitte mehr Appetit

Ernährungstherapie für Krebspatienten

Heidelberg. Am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg ist Ernährungstherapie integrativer Bestandteil des Behandlungskonzepts. Patienten mit Ernährungsproblemen werden während und nach abgeschlossener onkologischer Therapie begleitet. Zielsetzung ist, möglichst frühzeitig Ernährungsprobleme zu behandeln und somit eine Mangelernährung zu vermeiden. Das Ausmaß des Gewichtsverlusts hat Einfluss auf die Prognose, die Komplikationshäufigkeit und die Lebensqualität.

Das verminderte bis nicht vorhandene Hungergefühl ist zum einen Folge der Tumorerkrankung – es bestehen tumorbedingte Stoffwechselveränderungen mit zum Teil erhöhtem Energiebedarf und veränderter Nährstoffverwertung – und zum anderen eine Folge onkologischer Therapien. Der oft einsetzende Gewichtsverlust sollte jedoch aufgehalten werden. Ernährungstherapie kann hier unterstützend eingreifen, indem sie über eine Optimierung der Wunschkost die Energieaufnahme steigert.

Ernährungsberatung am NCT. Quelle: NCT

KONTAKT

Ernährungsberatung im NCT
Tel. 06221 / 5 63 72 29
ernaehrungstherapie@nct-heidelberg.de

Selbsthilfegruppen ...

Rezepte

Für Diabetiker

Haferflockenplätzchen

Zutaten:	KH	EW	Fett	kcal
150 g Vollkornmehl	90	18	3	458
200 g Mandeln	18	36	108	1.244
100 g Fruchtzucker	100	-	-	400
200 g kernige Haferflocken	120	24	16	740
100 g Rosinen	66	2	1	280
3 Eier	-	21	18	264
250 g Butter oder Margarine	-	-	240	625
gesamt	394	101	386	4.011

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben, zuerst mit den Knethaken mischen und anschließend mit den Händen verkneten. Mit dem Teelöffel kleine Häufchen auf ein gefettetes Backblech setzen, bei 180°C ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Für Rheumatiker

Bunte Fischspieße

(Zubereitungszeit: 45 Minuten)

Zutaten für 2 Personen:

150 g	Seelachsfilet
150 g	Lachsfilet
1	Zucchini
125 ml	Wasser
125 ml	süße Sahne
1	Beutel Fertigsauce Seelachs in Kräutersahne

Zubereitung:
Backofen auf 200°C vorheizen. Fischfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Fischwürfel und Zucchinischeiben abwechselnd auf Holzspieße stecken. In einem Topf Wasser und süße Sahne erwärmen und die Fertigsauce einrühren, kurz aufkochen lassen. Die Sauce über die Spieße geben und im Backofen ca. 30 Minuten garen. Lecker zu Baguette und knackigem Salat.
Nährwert pro Portion:
Eiweiß 33 g, Kohlehydrate: 11 g, Fett: 37 g Brennwert: 2187 J (522 kcal)

Genuss ohne Reue – Rezepte für den Alltag mit Rheuma (in Anlehnung an die Broschüre „Die richtige Ernährung bei Rheuma“der Rheuma-Liga)

Bei Zöliakie

Glutenfreie Brownies

(ca. 30 Stck.)

Zutaten:
500 g Butter
180 g Kakao

Backpapier

8	Eier
640 g	Zucker
140 g	Kartoffelmehl
140 g	Maisstärke
200 g	gehackte Nüsse
130 g	Rosinen
2 P	Vanillezucker

Butter in einem Topf schmelzen, Kakao dazu geben und die Masse etwas abkühlen lassen.
Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 175°C vorheizen.
Die abgekühlte Masse mit den anderen Zutaten verrühren und den Teig auf das Backblech streichen. Im heißen Backofen 30-40 Minuten backen. Noch heiß in kleine Vierecke teilen und vom Blech nehmen. Evtl. mit Puderzucker bestäuben.

(Rezept v. S. Panz, Viersen)

Für Dialysepatienten
(eiweißreich, gutes Phosphor-Protein-Verhältnis, wenig Kalium)

Champignonrisotto mit Schweinerücken

Zutaten:

1	Zwiebel, fein gewürfelt
100 g	Risotto-Reis
40 g	Butter
150 ml	Weißwein
150 ml	warme Brühe (selbstgekocht oder flüssiger Fond aus dem Glas)
50 ml	Sahne
20 g	Parmesan, gerieben
1	Zweig frischer Rosmarin, fein gehackt
150 g	Champignons (Dose)
500 g	Jungschweinkotelett oder anderes Fleisch / Geflügel
1 EL	Olivenöl
	Pfeffer

Zubereitung:
Zwiebel und Reis in einem EL Butter anschwitzen, bis er nussig duftet. Mit Weißwein ablöschen und rühren, bis der Wein vom Risotto ganz aufgenommen wurde. Mit der Brühe aufgießen und den Reis körnig ausköcheln lassen (nicht mehr kochen!).
2 EL Butter, Sahne und Parmesan unterrühren. Den Rosmarin in einem TL Butter anbraten, zu dem Risotto geben und abschmecken. Die Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen und den Gemüsefond weggießen. Die Pilze in einem TL Butter kurz anbraten und ebenfalls zu dem Risotto hinzufügen. Die Koteletts in Olivenöl braten und mit Pfeffer würzen. Auf dem Risotto anrichten.

Amgen GmbH

Rezepte

... stellen Lieblingsrezepte vor

Rezepte

Bei Magenkrebs

Fisch mit Gemüsesauce

Zutaten für 4 Personen:

450	Fischfilet (Lachs)
1/2	Stange heller Porree
2	grüne Gurken
1	geraspelte Karotte
200 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Milch
100 ml	Kondensmilch 4/0
1 EL	Rapsöl
	Zitrone
	Salz, Pfeffer
	Dill

Zubereitung:
Fisch waschen und trocken tupfen, in mittelgroße Stücke schneiden.
Mit Salz, Pfeffer und Zitrone kräftig marinieren. In den Kühlschrank stellen.
Gurken waschen und schälen. Der Länge nach halbieren, entkernen und in etwas dickere Scheiben schneiden. Porree waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Porree andünsten. Gurken mit hineingeben und kurz durchgaren. 10g Mehl über die Gurken streuen und mit Gemüsebrühe, Milch und Kondensmilchgemisch ablöschen.
Fisch mit den Karotten hinzufügen und alles 5-10 Minuten weitergaren bei schwacher Hitze. Frischen Dill und Kondensmilch hinzufügen. Alles abschmecken und zügig Servieren.

Alternativ mit Schweine- und Rinderhackklopsen oder Frikadellen.
Frau B.

Bei Darmkrebs

Hackbraten mit Feta

Zutaten für 4 Personen:

2	Brötchen vom Vortag
200 g	Feta
750 g	Rinderhackfleisch
2	Eier
1EL	Senf
2 EL	gehackte Petersilie
	Salz, Pfeffer
	evt. Semmelbrösel
	zum Einstreuen

Die Brötchen in Wasser einweichen und ausdrücken. Feta in kleine Würfel schneiden.
Backofen auf 180°C (Umluft 160 °C) vorheizen. Hackfleisch mit Eiern, Brötchen, Senf, Petersilie, Salz und Pfeffer mischen. Den kleingeschnittenen Feta beimischen. Evt. mit Semmelbrösel die Masse etwas fester machen. Diese zu einem Laib formen und in eine Auflaufform setzen. In die Form etwas Wasser geben, so dass der Boden leicht bedeckt ist. Den Braten ca. 40 Minuten im Backofen garen.
Je nach Verträglichkeit können in die Hackfleischmasse noch kleingeschnittene Zwiebeln, Paprika, Pilze oder Zucchini gemischt werden.
Dazu passen Kartoffeln, Kartoffelbrei, Reis und als Gemüse je nach Verträglichkeit Erbsen und Karotten, Rotkohl oder Kohlrabi. Auch passt hier die dunkle Soße.
Die Hackfleischmasse formt man am besten mit angefeuchteten Händen, die zwischendurch immer wieder mit etwas Wasser benetzt werden. So bleibt nichts an den Fingern kleben und der Braten kommt so ganz leicht in Form. Die Masse hat übrigens die optimale Konsistenz, wenn sie weder klebt noch auseinanderfällt. Ist sie zu weich, ein paar Semmelbrösel hinzufügen, bindet sie nicht, kann man ein bisschen Quark untermischen.
von Dt. Ilco

Rezepte

Für Hashimoto-Betroffene

Schnelle Brötchen

Kohlenhydratarm

Zutaten:

50 g	Haferflocken im Mixer fein mixen
100 g	Mandelmehl
50 g	gehackte Mandeln
1 TL	Backpulver
200 g	Schmand, oder Creme fraiche
2	Eier
1 EL	Öl
	Etwas Salz
	auf Wunsch Brotgewürz
	Kerne nach Belieben
	z.B. 3 EL Leinsamen
	über Nacht mit 6 EL Wasser
	quellen lassen.

Alles zusammen zu einem Teig kneten, 30 Minuten stehen lassen. Kleine Brötchen formen. Im Backofen bei 160°C 20 Minuten
backen.

Es geht auch ohne Backofen in einer Pfanne mit Deckel:
Pfannenboden einfetten, erhitzen. Entweder Teig zu kleinen Fladen formen oder einen großen Fladen so wie einen dicken Pfannkuchen formen, in die Pfanne legen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten backen – zwischendurch wenden.
Es können auch gemahlene Mandeln sein, besser ist es aber Mandeln im Mixer fein zu zerkleinern.
Variante:
Anstatt 50g Hafermehl können auch 100g genommen werden, dafür nur 50g Mandelmehl. Kokosmehl wäre auch eine geschmackliche Veränderung. Hanfnüsse in den Teig, auch lecker und gesund.
Rita Fehst

Selbsthilfe ist Begegnung

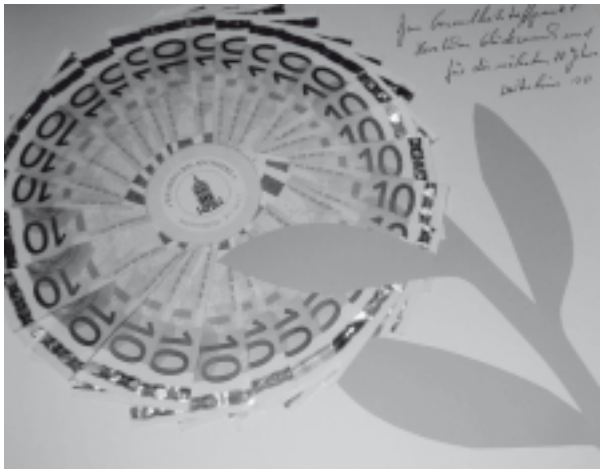
30 Jahre Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Mannheim. „Ich bin als Sozialministerin zum ersten Mal in Mannheim und es ist schön, dass ich das bei Ihnen bin, wo die Begegnung im Mittelpunkt steht“, freute sich Sozialministerin Katrin Altpeter. Gemeinsam mit 220 Gästen aus 70 Organisationen feierte sie mit dem Gesundheitstreffpunkt Mannheim dessen 30-jähriges Bestehen. Unterstützt wurde sie dabei von ihren Landtagskollegen Helen Heberer und Dr. Stefan Fulst-Blei. Der Stadtrat war außerdem vertreten durch Gabriele Thirion-Brenneisen und Thomas Trüper. „Wir wünschen uns mehr Ehrenamt, aber das geforderte ehrenamtliche Engagement braucht einen hauptamtlichen Rahmen, um sich entwickeln zu können, das sieht man bei Ihnen sehr gut“, lobte die Ministerin die Arbeit des Gesundheitstreffpunkts, der das Zentrum für 365 Selbsthilfegruppen der Region ist.

Die Vorstände Manfred Hetzel und Dr. Frank Mentrup im Gespräch mit der Sozialministerin.

Helen Heberer, die in Vertretung des Oberbürgermeisters und Gemeinderats gekommen war, würdigte die Aufbauleistung des Teams aus Vorstand und Mitarbeiterschaft und dessen Beständigkeit. Mit einem Zitat von Marie Ebner-Eschenbach „Die Menschen, denen wir eine Stütze sind, geben uns den Halt im Leben“ umschrieb sie, dass es in der Selbsthilfe keine gebende und nehmende Hand, sondern ein Profitieren beider Seiten gibt. „Selbsthilfe ist ein sozial- und gesundheitspolitisches Thema ersten Ranges und ein Beitrag zur Verbesserung des Zusammenlebens und Zusammenhalts in unserer Stadt“, so Heberer weiter.

„Wir sind stolz auf das, was wir in 30 Jahren geleistet haben“, sagte Dr. Frank Mentrup, Staatssekretär und 1. Vorsitzender beim Gesundheitstreffpunkt, bei der Begrüßung. „Heute gibt es über 360 Selbsthilfegruppen, wir haben viele Impulse im Gesundheitswesen gesetzt, die Patientenberatung wurde von uns genauso ohne städtische Förderung aufgebaut wie unser Klinikprojekt Radio RUMMS.“ Mentrup dankte allen, die „diese Erfolgsgeschichte ermöglichten“ und freute sich, dass das Konzept eines fröhlichen Fests der Begegnung so gut aufgenommen wurde.



Ganz besondere Blüten schenkte der langjährige Kooperationspartner Dr. Gerhard Bender, Wasserturmapotheke

Und Begegnung fand an diesem Tag in der Alphornstr. 2a tatsächlich statt. “Ich hatte so viele gute Gespräche und unerwartete Begegnungen“, „Wieder sehr gelungen und super organisiert“, das Lob für die Veranstaltung war einhellig bei den Besuchern. Die Band „Finona“ sorgte im Innenhof für musikalische Untermalung. Wer es lieber ruhiger mochte, setzte sich in das angemietete Bistro oder dessen Außenbereich im Mehrgenerationenhaus. Für das leibliche Wohl sorgte die Universitätsmedizin Mannheim, die alle Gäste mit einem köstlichen Imbiss und alkoholfreien Getränken versorgte und die Begegnung auch kulinarisch zu einem Erfolg machte.

Ministerin Katrin Altpeter bei ihrem Grußwort

Radio RUMMS jetzt im Fernsehen

Mannheim. Radio RUMMS, das klinikinterne Mitmachradio für Kinder und Jugendliche in der Universitätsmedizin Mannheim (UMM), sendet seit 2 Jahren. Bisher war es nur über einen haus-eigenen Hörkanal in den Stationszimmern zu empfangen. Seit kurzem können die kranken Kinder und Jugendlichen die wöchentliche Radiosendung auch über den klinikeigenen Fernsehkanal hören und sich Bilder dazu ansehen. Seit März ist RUMMS in der ganzen Universitätsmedizin zu empfangen: im Fernsehen auf Kanal 1.

Die mediale Präsenz nach außen konnte ebenfalls ausgebaut werden: Seit einigen Monaten ist Radio RUMMS Partner des Internetprojekts Kindermedienland, dessen Träger das Staatsministerium Baden-Württemberg ist (www.kindermedienland-bw.de).

Um dies alles zu ermöglichen, ist Radio RUMMS nach wie vor auf Spenden und Sponsoren angewiesen. Die Unterstützung der letzten Monate war vielfältig: Der Ökumenische Frauenkreis Neuhermsheim unterstützt seit Jahren gemeinnützige Initiativen aus Mannheim durch den Verkauf eigener Produkte und überwies 500 Euro. Dr. Matthias Dürken ließ sich ebenso Spenden zu seinem Geburtstag schenken wie der Bauunternehmer Ulrich Handlos. Die Golfladies des Golfclubs Wiesloch spendeten die Erlöse ihres Turniers und weiterer Events. Die Initiatorinnen des Open-Air-Kinos Neckarhausen stifteten die Einnahmen des Filmabends. Am 6. Dezember machten gleich zwei Einrichtungen mit Nikolausaktionen auf RUMMS aufmerksam: Die Krankenpflegeschule der UMM bot den Wartenden in der Aufnahme Kaffee und Kuchen, am selben Tag organisierten die Azubis des Real-Markts Edingen einen Kuchenverkauf. Beide spendeten die Erlöse, der Real-Markt zum zweiten Mal in Folge. Auch die Sparkasse Rhein Neckar Nord und Kinder unterm Regenbogen halfen bei der Finanzierung. Die Dietmar Hopp Stiftung ermöglicht einen lang gehegten Wunsch der Kinder: Die Produktion eigener Hörspiele.

KONTAKT

Tel. 0621 / 3 39 18 18
www.radio-rumms.de

Ganz ohne Bezahlung und mit großem Engagement arbeiten zwei junge Ehrenamtliche und eine Praktikantin bei RUMMS: Sie holen die Kinder vom Krankenbett ab, begleiten sie ins Studio oder nehmen an den Betten Musikwünsche und Interviews mit den jungen Patienten auf. Ohne sie könnten die Redakteurinnen die Sendungen gar nicht mit so vielen begeisterten Kindern produzieren. Das RUMMS-Team sucht weitere Ehrenamtliche, die diese Arbeit gerne machen möchten.

Bülent Ceylan zu Gast bei Radio RUMMS

Der wohl bekannteste Mannheimer Comedian, Bülent Ceylan, fühlt sich wohl bei den Jungmoderatoren des Radio RUMMS Teams.

„Ihr stellt Fragen wie die Profis und macht eine super Arbeit.“ Das Lob von Bülent Ceylan ließ die Gesichter von Alex (17), Carlo (14) und Svenja (16), dem Moderatorenteam bei Radio RUMMS, strahlen. Mit dem wohl bekanntesten Mannheimer Comedian stand ihnen ein prominenter Studiogast Rede und Antwort. Bülent Ceylan ist Schirmherr des kleinen Radiosenders in der Universitätsmedizin Mannheim. „Ich unterstütze Euch gerne, Ihr seid eine gute Sache“, bekräftigte er. Radio RUMMS ist ein vom Gesundheitstreffpunkt Mannheim betreutes Projekt, das Abwechslung in den Klinikalltag bringt. Seit April 2011 finanziert es sich ausschließlich auf Spendenbasis.

BKK Pfalz: 10.000 Euro für die Selbsthilfe

Auf dem Bild v.l.n.r.: Bärbel Handlos vom Gesundheitstreffpunkt, Eva Bonow, Sprecherin der Arbeitsgemeinschaft und Waldemar Blösch, BKK Pfalz. Quelle: GTP

Mannheim. Waldemar Blösch, Projektleiter Selbsthilfeförderung der BKK Pfalz fördert die Selbsthilfegruppen in der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim mit 10.000 Euro. Bei der Vergabe von Fördergeldern setzt die BKK Pfalz auf die bewährte Zusammenarbeit mit dem Gesundheitstreffpunkt Mannheim, der als Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe die Verteilung der Gelder koordiniert und die Selbsthilfegruppen beratend unterstützt.

Unternehmerisches Engagement

Die Preisträger des Fuchs-Petrolub-Sozialpreises 2011 freuen sich über das Engagement des Mannheimer Unternehmens. 5.000 Euro erhält die Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, Sprecher Wolfgang Weidenauer im Bild rechts. Quelle: Markus Proßwitz

Seminare 2012 beim Gesundheitstreffpunkt

„Unterschiedliche Wünsche, Erwartungen und andere Herausforderungen in der Gruppenarbeit“
Samstag, 9. 5.2012, 10-16 Uhr
Referent: Klaus Vogelsänger, Seminarleiter, Berater, Kommunikationstrainer.
Eigentlich sollten alle Beteiligten einer Selbsthilfegruppe in möglichst gleichberechtigter Weise Verantwortung für das Gruppenleben übernehmen. Die Realität ist häufig eine andere. Viele Aktive in den Gruppen entwickeln ein hohes Maß an Verantwortung für die Gestaltung und Organisation des Gruppenlebens. Sie übernehmen häufig spezielle Aufgaben und Funktionen in der Gruppe (Kontaktperson, Moderation, Gruppenleitung u.a.m.).
In dieser Fortbildung werden wir erforschen, wie es möglich ist, dass jede/r mit den eigenen Bedürfnissen, Stärken und Neigungen den angemessenen Platz in der Gruppe finden kann.

„Angehörige – nicht krank und doch betroffen“
Samstag, 9.6.2012, 10-17 Uhr
Referent: Ingo Kempf, Dipl.-Sozialarbeiter (FH), Soziotherapeut, system. Organisationsberatung.
In dieser Fortbildung wird herausgearbeitet, was in der Rolle als Unterstützer/-in und Wegbegleiter/-in hilfreich ist. Es gilt herauszufinden, welche Freiräume sich selbst zugestanden werden und wie das rechte Maß an Sorge für den anderen wie für sich selbst aussehen kann. Außerdem wird es darum gehen, was die Selbsthilfegruppe zur Entlastung und Stärkung beitragen kann.

„Rhetorik – Aufbau und Vertiefung“
Samstag, 17. 11.2012, 10-16 Uhr
Referent: Johannes Maria Steinke, Rhetoriktrainer, Buchautor und Personalentwickler.

Himmel und mehr

Auf den Spuren der Psychoseseminargründerin Dorothea Buck

Heidelberg. Auf die Spurensuche nach Dorothea Buck begab sich anlässlich des Welttages der seelischen Gesundheit 2011 ein interessiertes Publikum ins Karlstorkino.

Wer ist diese mittlerweile 98 Jahre alte Bildhauerin? Der Film „Himmel und Mehr“ zeigte Stationen aus dem Leben der mittlerweile 98-jährigen Bildhauerin: In jungen Jahren an einer Psychose erkrankt, überlebte sie die schwere Zeit in Psychiatrien des Dritten Reiches. Aus eigener Kraft und durch die Kunst fand sie den Weg zurück in ein erfülltes Leben. Jahrzehntelang setzte sie sich für Menschen mit psychischer Erkrankung sowie für mehr Menschlichkeit in den Psychiatrien ein. In Deutschland gründete sie die Psychoseseminare.

Das Heidelberger Psychoseseminar steht seit nunmehr zehn Jahren für die Verbesserung der Situation von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Getragen vom „Trialog-Gedanken“ vereint es Psychoseerfahrene, Angehörige, Mitarbeitende psychiatrischer Einrichtungen und Interessierte auf gleicher Ebene, um Psychosen besser zu verstehen.

Auch die Klientenfürsprecher in Heidelberg hatten Anlass zum Feiern. Ebenfalls seit zehn Jahren beraten hier Ärzte und Therapeuten ehrenamtlich Betroffene mit psychischer Erkrankung sowie deren Angehörige zu Fragen der psychiatrischen Behandlung und helfen bei Streitfragen.

V.l.n.r. Frau Popp vom Heidelberger Selbsthilfebüro, die Klientenfürsprecherinnen Frau Gärtner und Frau Weisser-Kirchner, die Referentin Frau Dr. Osterfeld .- Foto: Heidi Flassak

Die Filmveranstaltung wurde organisiert vom Heidelberger Selbsthilfebüro, Selbsthilfegruppen und professionellen psychiatrischen Diensten mit finanzieller Unterstützung der DAK Heidelberg.

Der Welttag der seelischen Gesundheit setzt wiederholt ein Signal, Normalität im Umgang mit psychischen Erkrankungen zu erreichen. 2011 konnten in der abschließenden Publikumsdiskussion mit der Heidelberger Initiative Psychiatrieerfahrener und der Referentin Frau Dr. Osterfeld Unsicherheiten und Ängste abgebaut werden.

v.l.n.r. Vertreterinnen von HEIPER und Psychoseseminar mit der Referentin Frau Dr. Osterfeld auf dem Podium - Foto H.Flassak

Herausforderung Demenz: Filmabend und Ausstellung

Weinheim. Auf reges Interesse stießen Filmvorführung und Ausstellungseröffnung zum Thema Demenz im Modernen Theater Weinheim. Das Heidelberger Selbsthilfebüro zeigte in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt des Rhein-Neckar-Kreises in Weinheim und dem Psychiatrischen Zentrum Nordbaden (PZN) den Film „Mein Vater“ mit Götz George. Zuvor wurde die Bilderausstellung „Das Leuchten in den Augen“ des PZN eröffnet.

Reges Interesse an der Filmveranstaltung

Der Film zeigte in beeindruckenden Szenen, welchen Zerreißproben eine Familie durch die Demenzerkrankung ausgesetzt ist, feinfühlig jedoch auch das Leiden und die Hilflosigkeit des kranken Menschen.

Auf der anschließenden Podiumsdiskussion wurde u.a. gefragt, welche Angebote die Gesellschaft und speziell Weinheim bietet, um der Herausforderung Demenz zu begegnen. Eine Selbsthilfegruppe für Angehörige wurde wenig später gegründet.

Veranstaltet mit freundlicher Unterstützung der BKK Baden-Württemberg.

Zukunft Selbsthilfe

Vielfalt, die Mut macht

Heidelberg. Der 12. Selbsthilfetag für Heidelberg und den Rhein-Neckar-Kreis findet am Samstag, den 31.3. von 10.30 – 16 Uhr in der srh Heidelberg unter Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dr. Eckart Würzner statt. In der srh Heidelberg-Wieblingen nehmen über 50 Selbsthilfegruppen aus den Bereichen chronische Erkrankung, Behinderung, Sucht, Eltern/Kinder und seelische Gesundheit teil. Geplant sind darüber hinaus Workshops, Vorträge und ein kulturelles Rahmenprogramm. Im Allergiemobil des Dt. Allergie- und Asthmabundes können Betroffene und Interessierte die Lungenfunktion testen sowie sich zu Themen rund um das Thema Allergie, Asthma und COPD beraten lassen.

Impressionen vom 11. Selbsthilfetag 2009 in der Stadthalle Heidelberg
Fotos: Heidelberger Selbsthilfebüro

INFOS

www.selbsthilfe-heidelberg.de

12. Selbsthilfetag

■ **Aids**-Hilfe Heidelberg ■ Deutscher **Allergie- und Asthma**bund Heidelberg ■ Anonyme **Alkoholiker** A.A. Heidelberg ■ Kreuzbund Heidelberg (**Alkoholabhängigkeit**) ■ **Al-Anon** (Angehörige und Freunde von A.A.) ■ Selbsthilfegruppe der **Angehörigen psychisch Kranker** ■ **Amyotrophe Lateralsklerose** Gesprächskreis ■ Deutsche Selbsthilfe **angeborene Immundefekte** ■ **Aphasie und Schlaganfall** Selbsthilfegruppe Heidelberg ■ Beirat von Menschen mit **Behinderungen** (bmb) Heidelberg ■ Selbsthilfegruppe **bipolare Störung** ■ Badischer **Blinden- und Sehbehinderten**verein ■ Rhein-Neckar-Journal (Tonbandzeitung für **Blinde**) ■ Patienten helfen Patienten (**Brustkrebs**) ■ Selbsthilfegruppe **Crohn Collitis** Mosbach ■ Deutsche ILCO (**Darmkrebs**, Stoma) Rhein-Neckar ■ **Diabetiker** Stammtisch Heidelberg ■ **Endomäuse** Heidelberg ■ **Fatigatio** ■ Selbsthilfegruppe **Fibromyalgie** Weinheim ■ Das **Frühchen** Heidelberg ■ Deutsche **GBS**-Initiative Kurpfalz ■ **Hämochromatose** Selbsthilfegruppe Südpfalz ■ Selbsthilfegruppe **Herz** Sinsheim ■ **Herztransplantation** Süd-West ■ Bezirksverein der **Kehlkopflosen** und **Kehlkopfoperierten** Heidelberg-Mannheim ■ Interessenver-band **Körpergeschädigter** ■ Frauenselbsthilfe nach **Krebs** Hockenheim ■ **Leukämie- und Lymphom**-Hilfe Metropolregion Rhein-Neckar ■ Wolfgang-Rosenthal-Gesellschaft Rhein-Neckar(**Lippen-, Kiefer-, Gaumenspalten**) ■ Selbsthilfegruppe **Lungenemphysem-COPD** Nordbaden ■ Selbsthilfegruppe in der Metropolregion Rhein-Neckar für **Lungenkrebskranke** ■ Selbsthilfegruppe **Marcumar** Weinheim ■ Selbsthilfegruppe **Migräne und Kopfschmerz** ■ Deutsche Vereinigung **Morbus Bechterew** Heidelberg ■ AMSEL – Aktion **Multiple**

Programm

IM FOYER

10.30 – 11.15	**Begrüßung und Eröffnung** mit musikalischer Begleitung	Oberbürgermeister Dr. Eckart Würzner Fabienne Bender

GROSSER HÖRSAAL

Moderation Frauke Kühnl, Rhein-Neckar-Fernsehen

11.30 – 12.15	**Zukunft Selbsthilfe**	Vortrag Dr. Johannes Warmbrunn Sozialministerium Baden-Württemberg / Leiter des Referats Bürgerschaftl. Engagement
12.30 – 13.15	Neue Erkenntnisse bei **Osteoporose / Rheuma**	Vortrag Prof. Dr. Dr. Christian Kasperk Universitätsklinik Heidelberg
13.30 – 14.15	**Depressionen** erkennen, verstehen, behandeln	Vortrag Dr. Jutta Kammerer-Cziernioch Psychiatrisches Zentrum Nordbaden
14.30 – 15.30	**Nahrungsmittelunverträglichkeiten – was tun?**	Vortrag Dr. Claudia Fabian-Bach Heidelberger Praxis für Ernährungsberatung

BLUE TOWER RAUM 33

12.30 – 13.15	Vortrag **„Hören und Teilhabe“**	Prof. Dr. Sebastian Hoth Universitätsklinik Heidelberg
13.30 – 14.15	Workshop: Was bedeutet es, seine **Stimme** zu verlieren?	Bezirksverein der Kehlkopflosen Heidelberg / Mannheim
14.30 – 15.30	Offenes Infomeeting: **Anonyme Alkoholiker**	Anonyme Alkoholiker Heidelberg

BLUE TOWER RAUM 31

11.30 – 12.15	Workshop: Rente und Schwerbehinderung bei **Fibromyalgie**	Peter Westermeier Rentenberater, Rechtsbeistand, Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Weinheim
12.30 – 13.15	Offene Gruppensitzung: **Kreuzbund** zum Thema Sucht, u.a. Spiel- und Onlinesucht	Kreuzbund Heidelberg
13.30 – 14.15	Offenes Infomeeting: **Anonyme Alkoholiker**	Anonyme Alkoholiker Heidelberg
14.30 – 15.30	Informationsstunde: **bmb**	Beirat von Menschen mit Behinderungen (bmb) Heidelberg

ALLERGIEMOBIL VOR DEM HAUS

10.30 – 16.00	**Lungenfunktionsprüfung** mit Lungenfacharzt, Allergieberatung	Deutscher Allergie- und Asthmabund (DAAB)

Sklerose Erkrankter, Heidelberg ■ AMSEL – Aktion **Multiple Sklerose** Erkrankter, Schwetzingen-Hockenheim ■ AMSEL - Aktion **Multiple Sklerose** Erkrankter, Wiesloch ■ **Multiples Myelom/ Plasmazytom** SHG Kurpfalz und Westpfalz ■ Morbus Recklinghausen (**Neurofibromatose**) ■ HEIPER - Heidelberger Initiative **Psychiatrieerfahrene**r ■ Soziale Gemeinschaft „Das Boot“ (**Psychische Erkrankung**) ■ Pro **Retina** Rhein-Neckar ■ **Rheuma**-Liga Sinsheim ■ **Rheuma**-Liga Heidelberg/ Wiesloch ■ Gruppe für junge Menschen nach **Schlaganfall** Heidelberg ■ **Schlaganfall** Selbsthilfegruppe Heidelberg ■ Selbsthilfegruppe für **Schwerhörige und Ertaubte** Heidelberg/RNK ■ Heidelberger **Selbsthilfe**büro ■ Bundesverband **Skoliose**-Selbsthilfe ■ **Tauschring** Heidelberg ■ **Tinnitus** Selbsthilfegruppe Oftersheim ■ Selbsthilfegruppe **Zahnbehandlungsangst/Oralophobie**

Der Paritätische: Leitlinien für eine „Soziale Stadt Mannheim“

Mannheim. Der Kreisverband Mannheim des Paritätischen Wohlfahrtsverbands hat Leitlinien für eine „Soziale Stadt Mannheim“ erarbeitet. Kreisvorstand und Mitgliedsorganisationen haben den Orientierungsrahmen für eine nachhaltige Jugend-, Familien-, Bildungs- und Sozialpolitik, der im Frühjahr 2011 vom Landesverband Baden-Württemberg verabschiedet wurde, im Hinblick auf die Situation in Mannheim überarbeitet.
Mit den Leitlinien will der Paritätische deutlich machen, wo er die Schwerpunkte einer solidarischen Stadtgesellschaft sieht. Er reagiert damit auf das vom Gemeinderat beschlossene „Haushaltsstrukturprogramm 2013“. Da die Wirtschafts- und Finanzkrise auch im Haushalt der Stadt Mannheim Spuren hinterlassen hat, müssen Ausgaben reduziert werden. Zwar haben alle Fachbereiche der Stadtverwaltung einen Sparbeitrag zu leisten, aber der Sozialbereich ist überproportional betroffen, so der Paritätische. Der Kreisverband Mannheim weist in seiner Stellungnahme darauf hin, dass er die Entwicklung eines Leitbildes für „Die Soziale Stadt Mannheim“ für unverzichtbar hält, „in dem Bildung, soziale Teilhabe, Integration der Menschen ausländischer Herkunft, Arbeit und – vor dem Hintergrund der UN-Behindertenrechtskonvention – Inklusion die Maßstäbe des Handelns sind“.
Die Broschüre kann gedruckt in Einzelexemplaren oder als Pdf-Datei bezogen werden.

KONTAKT

Horst Hembera, Verbandsreferent
Tel. 0621 / 33 67 49-9
info@paritaet-mannheim.de

Mannheimer Pflegestützpunkt

Neutrale Lotsen rund ums Thema Pflege

Mannheim. Pflegebedürftige und ihre Angehörigen werden in den zwei neuen Mannheimer Pflegestützpunkten, „Pflegestützpunkt Mannheim – Nördlich des Neckars“ und „Pflegestützpunkt Mannheim – Südlich des Neckars“, umfassend und neutral beraten, informiert und in ihren Anliegen begleitet. Gemeinsame Träger der Pflegestützpunkte sind die Stadt Mannheim und die Kranken- und Pflegekassen.
„Die zwei Pflegestützpunkte in Mannheim übernehmen als neutrale Lotsen eine Wegweiserfunktion durch die Vielzahl von Informationen und Hilfen rund um das Thema Pflege“, so Sozialbürgermeister Michael Grötsch bei der offiziellen Eröffnungsfeier am 7.12.2011.

Bei der Eröffnungsfeier der Pflegestützpunkte - Quelle: Stadt Mannheim

Die Pflegestützpunkte befinden sich in K 1, 7-13, im Fachbereich Soziale Sicherung, Arbeitshilfen und Senioren. Als Teil des Seniorenbüros bieten sie:
- Umfassende Information über regionale Hilfs- und Unterstützungsangebote
- Beratung zu sozialrechtlichen und finanziellen Leistungen
- Beratung zu ambulanten, teilstationären und stationären Hilfen- und Unterstützungsangeboten
- Bei Bedarf Erstellung eines passgenauen Hilfeplans sowie
- Vermittlung und Koordination der einzelnen Hilfen

KONTAKT

Südlich des Neckars
Frau Zada, Tel. 0621 / 293-87 11
Nördlich des Neckars
Herr Höhn, Tel. 0621 / 293-87 10
Sprechzeiten:
Mo - Mi + Fr: 9-12, Do: 14-18 Uhr

Ein Mannheimer an der Spitze der Deutschen Krankenhausgesellschaft

Neuer Präsident der DKG und Bereitsmitglied beim Gesundheitstreffpunkt, Alfred Dänzer. Quelle: UMM

Quelle: UMM

Universitätsmedizin erhält „Deutschen Unternehmenspreis Gesundheit“

Bei der Preisverleihung v.l.n.r.: Dieter Krebaum, Leiter des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, Ursula Geymann, Leiterin des DC Therapie (beide UMM), Dr. Carsten Stephan, stellvertretender Geschäftsführer des BKK Bundesverbandes, Hanka Knoche, Vorstand der Bahn-BKK, und Torsten Hintz, Leiter Personal und Logistik in der UMM. Quelle: UMM

Quelle: UMM

Was zählt, ist Engagement: Marktplatz „Gute Geschäfte Heidelberg“

Geschäftiges Treiben beim Marktplatz Quelle: Kontext Kommunikation

KONTAKT

Gemeinnütziges Recycling-Kaufhaus Mannheim: Filiale in der City eröffnet

Quelle: Markthaus Recycling-Kaufhaus Mannheim gGmbH

Stolzer Geschäftsführer des neu eröffneten Markthaus-City: Thomas Weichert. Quelle: Markthaus Recycling-Kaufhaus Mannheim gGmbH

Frauenarmut hat System

Expertinnen im Gespräch bei der Podiumsdiskussion im Forum am Park
Foto: Brambach

Foto links: Sozialbürgermeister Dr. Joachim Gerner spricht bei der Eröffnung der Aktionswoche. Foto: Raabe
Foto rechts: Albertus Bujard (Obdach e.V.) referiert zum Thema „Bezahlbare Wohnungen auf den US-Flächen". Foto: Heiß-Ritter

INFO

Jörg Schmidt-Rohr

ADHS-SelbständigkeitsHilfe feiert Jubiläum

KONTAKT

Text + Fotos: Rainer Maché

Foto oben: Referentin Cordula Neuhaus
Foto links: Roland Zachert, Vorstand SeHT e.V. Heidelberg und Dr. Annette Mund, SeHT-Bundesvorsitzende

Richard Milch mit Landesehrennadel ausgezeichnet

Bürgermeister Bernd Stadel bei der Auszeichnung von Richard Milch. Rosita Milch freut sich mit. - Foto: privat

KONTAKT

Rosita Milch

Immun? Du schon. Ich nicht!

„Immun – Du schon. Ich nicht“ - Quelle: dsai

KONTAKT

Selbstbewusst am Mikrofon

Die Selbsthilfegruppe Soziale Phobie

SWR-Moderatorin Franziska Thees coacht die Gruppe der Sozialphobiker und verhilft zu mehr Selbstbewusstsein. Quelle: privat

KONTAKT

„Herz auf der Zunge“ **Bilderausstellung der Stotterer-Selbsthilfe**

Martin Seefeld, Mitglied der Mannheimer Selbsthilfegruppe für Stotterer, überwindet Hemmungen bei der Vernissage in der Abendakademie Mannheim. Quelle: privat

Tobias Binder

KONTAKT

Inzestüberlebende (SIA) suchen weitere Betroffene

Mannheim. Survivors of Incest Anonymous (SIA) ist eine Zwölf-Schritte-Gruppe für Frauen über 18, die von einem Familienmitglied oder anderen Vertrauenspersonen sexuell missbraucht wurden. Sie begreifen, dass sie weder allein noch schuldig sind. Ein erster Schritt.
Das SIA-Treffen findet jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr im Gesundheitstreffpunkt, Alphornstr. 2a, statt. Die Gruppe freut sich über Besuch von weiteren interessierten Betroffenen. **Kontakt: mannheim@sia-dr.org**

Interessierte gesucht

zu folgenden Themen, zu denen sich eine Selbsthilfegruppe gründen möchte:

in Mannheim

- Blasenkrebs
- Trennung (gemischte Gruppe)
- Kaufsucht-Selbsthilfegruppe
- Nierenkrebs

Einzelpersonen suchen

Kontakt zu folgenden Themen:

in Mannheim

in Heidelberg

- AD(H)S für Erwachsene

in Heidelberg

- Angehörige von Depressionskranken
- Borderline
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern

Auf dem jährlichen Empfang des Heidelberger bmb (Beirat für Menschen mit Behinderungen) anlässlich des Internationalen Tages von Menschen mit Behinderung am 3.12.Die Feier fand statt am 4.12.2011 im Prinz Carl. Von links: Margret Dotter, Gemeinderätin der CDU Heidelberg, Michaela Schadeck, Vorsitzende des bmb, Sabine Popp, Heidelberger Selbsthilfebüro und Karin Stricker, Gebärdendolmetscherin. - Foto: Oliver Uhrig

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

- Adoptivfamilien
- Adipositas / Übergewicht
- AD(H)S-Syndrom, Erwachsene
- Aids
- Aktive SeniorInnen
- Al-Anon (Angehörige Alkoholkranker)
- Al-Anon (erwachsene Kinder)
- Alkoholabhängigkeit
- Alleinerziehende
- Alleinstehende/Singles
- Allergien
- Alte Menschen
- Amputierte
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Anämie
- Angeborene Immundefekte*
- Angehörige Demenzkranker
- Angehörige Depressiver
- Angehörige Drogenabhängiger
- Angehörige Essgestörter
- Angehörige psychisch Kranker
- Angststörungen
- Anonyme Alkoholiker
- Anonyme Schuldner
- Aphasiker
- Arbeitslosigkeit
- Arthrogryposis
- Arthrose
- Asexuelle
- Asthma
- Ataxie
- Auslandsrückkehrer
- Barrierefreiheit
- Bauchspeicheldrüsenerkrankte
- Behinderten-Rehasport
- Beinamputierte
- Berufskrankheiten*
- Beziehungsabhängigkeit
- Binationale Familien
- Bipolare Erkrankung
- Blasenkrebs
- Blepharospasmus
- Blindheit, Sehbehinderung
- Bluthochdruck
- Borderline
- Borderline, Angehörige
- Brandverletzte
- Brustkrebs
- Bulimie
- Burnout
- Cannabis als Medizin*
- Cluster-Kopfschmerz
- Clutterers anonymous
- Cochlear Implant
- Codependents Anonymous
- Colitis ulcerosa
- Colostomie
- Contergan-Geschädigte
- Cornelia-de-Lange-Syndrom
- C-Zell-Karzinom
- Darmkrebs
- Defibrillator
- Depressionen
- Depressionen, Angehörige
- Desmoid*
- Diabetes
- Dialyse-Patienten
- Drogenabhängigkeit
- Dystonische Erkrankungen
- Ehemalige aus 12-Schritte-Kliniken
- Eltern aidskranker Kinder
- Eltern anfallskranker Kinder
- Eltern autistischer Kinder
- Eltern behinderter Kinder
- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Eltern entwicklungsverzögerter/behinderter Kinder
- Eltern essgestörter Kinder
- Eltern herzkranker Kinder
- Eltern homosexueller Kinder
- Eltern interkulturell
- Eltern in Trennung
- Eltern krebskranker Kinder
- Eltern neurologisch kranker Kinder
- Eltern rechenschwacher Kinder
- Eltern rechtsradikaler Jugendlicher
- Eltern von frühgeborenen Kindern
- Eltern von Kindern mit AD(H)S
- Eltern von Kindern mit Down-Syndrom
- Eltern von Kindern mit Hydrocephalus / Spina bifida
- Eltern von Kindern mit Pankreatitis*
- Emotions Anonymous
- Endometriose
- Epidermolysis bullosa*
- Epilepsie
- Erschöpfungssyndrom, chronisch (CFS)
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern
- Esssucht
- Familienrecht
- Fibromyalgie
- Frauen helfen Frauen
- Frauen mit Haarausfall
- Frauen und Sucht
- Frauen, selbstständige
- Frauensport
- Gehörlosigkeit und Hörbehinderung
- Geh- und Gefäßkrankheiten
- Geistige Behinderung
- Generationsübergreifendes Lernen / Wohnen
- Geomantie
- Geschwisterbetreuung
- Gesichtsschmerz
- Gesichtsversehrte (TULPE)
- Glaukom (Grüner Star)
- Gonadendysgenesie
- Grauer Star
- Großeltern sorgen sich um ihre Enkel
- Guillain-Barré-Syndrom
- Hämochromatose
- Hämophilie*
- Harntherapie
- Hashimoto-Thyreoditis
- Hausfrauen / Familienfrauen
- Hautkrebs / Schwarzes Melanom
- Hepatitis C
- Hermaphrodismus
- Herzkranke / Herzinfarkt
- Herztransplantierte
- Hirngeschädigte
- Hirntumor
- Hochbegabung
- Hörzeitung
- Homocystinurie*
- Homosexuelle
- Homosexuelle und Kirche

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Kontakte, Informationen, Beratung rund um Selbsthilfe
Alphornstr. 2a , 68169 Mannheim
Tel. 0621 / 3 39 18 18, Fax 0621 / 3 36 32 61
gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de
www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de
Sparkasse Rhein-Neckar Nord, BLZ 670 505 05,
Konto 381 31 354

Selbsthilfe- und Patientensprechstunde

im Klinikum Mannheim
für Patientinnen, Patienten, Angehörige, andere Interessierte
mit Dr. Ulli Biechele & Kontaktperson aus Selbsthilfegruppe
Haus 6, Ebene II, Raum 29 (am Haupteingang)

SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

- Hyperaktive Kinder
- Hypophysen- und Nebennierenerkrankte
- Ileostomie
- Insolvenz
- Internetabhängigkeit
- Interstitielle Cystitis*
- Inzestüberlebende, Anonyme (SIA)
- Kehlkopflose Menschen
- Kleinwüchsige Menschen
- Knochennekrose
- Körperbehinderte Jugendliche
- Körperbehinderte Menschen
- Kollagenosen
- Kraniopharyngeom
- Krebs
- Lange Menschen
- Lebertransplantierte
- Legasthenie
- Lernbehinderung
- Lesben und Schwule mit Kinderwunsch
- Lesbische Frauen
- Lesbische Frauen mit Depressionen
- Leukämie
- Liebes- und Sexsüchtige
- Lippen-/Kiefer-/Gaumenfehlbildungen
- LOT – Langzeit-Sauerstoff-Therapie
- Lungenemphysem und COPD
- Lungenkrebs
- Lupus erythematodes
- Lymphom
- Magersucht
- Makula-Degeneration
- Marcumar
- Marfan-Syndrom
- Medikamentenabhängigkeit
- Messies
- Migräne
- Migration / Integration
- Mobbing
- Morbus Ahlbäck
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Waldenstroem*
- Mütter klagen an (Sorge- und Umgangsrecht)
- Mukoviszidose / Cystische Fibrose
- Multiple Sklerose
- Multiples Myelom / Plasmozytom
- Muskelkranke
- Myasthenie
- Narcolepsie
- Narcotics Anonymous
- Nephrotisches Syndrom
- Neurofibromatose
- Nierenkranke
- Nierenkrebs
- Obdachlose
- Opferhilfe
- Organtransplantierte und Wartepatienten
- Osteonekrose
- Osteoporose
- Overeaters Anonymous
- Pankreatektomierte
- Parkinson-Erkrankte
- Pflegefamilien
- Pflegende Angehörige
- Persönlichkeitsstörungen
- Poliomyelitis
- Polyneuropathie
- Post-/präpartale Depression
- Prader-Willi-Syndrom
- Prostatakrebs
- Psoriasis (Schuppenflechte)
- Psychiatrieerfahrene
- Psychose-Seminar
- Pulmonale Hypertonie
- Querschnittgelähmte
- (Nicht-)Raucher
- Regenbogenfamilien
- Retinitis pigmentosa
- Rheuma
- Risikogeburten
- Säuglingstod, plötzlicher
- Sarkoidose
- Schilddrüsen-C-Zell-Karzinom
- Schlafapnoe
- Schlaganfall
- Schmerzen, chronische
- Schnarchen
- Schwangerschaft (glücklose/Fehlgeburten)
- Schwule Jugendliche
- Schwule Manager
- Schwule mit Alkoholproblemen
- Schwule mit Missbrauchserfahrung
- Schwule Senioren
- Schwule Studierende
- Seltene Erkrankungen
- Seniorentheater
- Sexsüchtige
- Sjögren-Syndrom
- Sklerodermie
- Skoliose
- Soziale Phobie
- Spastiker
- Spielsucht
- Stotterer
- Syringomyelie*
- Tageseltern/Tagesmütter
- Tauschring
- Teilleistungsschwäche
- Tinnitus
- Transsexualität
- Trauernde Eltern
- Trauernde Jugendliche
- Trauernde Verwitwete
- Trennung und Scheidung
- Tourette-Syndrom
- Ullrich-Turner-Syndrom
- Undine-Syndrom*
- Unfallopfer
- Unterhaltspflichtige Väter und Mütter
- Urostomie
- Usher-Syndrom
- Uveitis*
- Väteraufbruch für Kinder
- Vasculitis
- Verlassene Eltern
- Wochenbettdepression
- Wohnen im Alter
- Zahnarztängste
- Zöliakie und Sprue (Getreideunverträglichkeit)
- Zwangserkrankungen

Patienten BERATUNG

Heidelberger Selbsthilfebüro

Eine Einrichtung der Selbsthilfe- und Patientenberatung gGmbH
Alte Eppelheimer Str. 38 (Hinterhaus links, 1. OG), 69115 Heidelberg
Tel. 06221 / 18 42 90, Fax: 06221 / 16 13 31
E-Mail: info@selbsthilfe-heidelberg.de
Internet: www.selbsthilfe-heidelberg.de
Sparkasse Heidelberg, BLZ 672 500 20, Konto 909 15 05

Sprechzeiten:

Montag	10-13 Uhr
Dienstag	14-16 Uhr
Mittwoch	10-13 Uhr
Donnerstag	14-18 Uhr und nach Vereinbarung

Selbsthilfebüro

VERNETZUNG

VERANSTALTUNGEN

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

TERMINE beim Selbsthilfebüro

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim, Tel. 0621/33 9 18 18, gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de, www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de, und Heidelberger Selbsthilfebüro, Alte Eppelheimer Str. 38, 69115 Heidelberg, Tel. 06221 / 18 42 90, info@selbsthilfe-heidelberg.de, www.selbsthilfe-heidelberg.de **Redaktion:** L. Bielfeld, D. Darius, B. Dold, M. Duscha, B. Handlos, Dr. F. Mentrup **Versand:** S. Alimohammadi, D. Darius **Layout:** Gisela Koch **Fotos:** privat, pixelio.de **Druck:** BB Druck LU **Auflage:** 8.500 **V.i.S.d.P.:** Dr. Frank Mentrup und Bärbel Handlos

Danke für die Unterstützung! Der Gesundheitstreffpunkt und das Selbsthilfebüro werden gefördert durch Stadt Mannheim, Stadt Heidelberg, Sozialministerium Baden-Württemberg, gesetzliche Krankenkassen. Wir danken Dr. Gerhard Bender von der Wasserturmapotheke sowie Phoenix Pharmahandel und der Kassenärztlichen Vereinigung für den Versand der gesundheitspress an Arztpraxen und Apotheken Mannheims, Heidelbergs und im Rhein-Neckar-Kreis.

12. Selbsthilfetag für Heidelberg und den Rhein-Neckar-Kreis

Zukunft Selbsthilfe
Vielfalt, die Mut macht

am Samstag, den 31.3.2012
in der SRH Hochschule
Heidelberg-Wieblingen

Eine Veranstaltung mit
Informationen,
Begegnungen,
neuen Erfahrungen

Veranstalter: Heidelberger Selbsthilfebüro und Regionale Arbeitsgemeinschaft Heidelberg/Rhein-Neckar Kreis

Anzeige

Thomas Nikolaus, Gesundheitspionier

Er erkennt,
was bei wem
am besten wirkt.

Jeder Mensch ist anders – auch genetisch. Deshalb setzen wir auf Personalisierte Medizin: Unsere Bereiche Pharma und Diagnostics arbeiten gemeinsam an Tests und Wirkstoffen, um Therapien besser auf die Bedürfnisse von Patienten abzustimmen.

Unsere Innovationen helfen Millionen Menschen, indem sie Leid lindern und Lebensqualität verbessern. Wir geben Hoffnung.

www.roche.de

Roche

Innovation für die Gesundheit

www.
RHEIN-
NECKAR-
Dreieck-
info.de

Helfen durch Werben

Das soziale Netzwerk, das auffängt!

Das WIN-WIN-Netzwerk

+ für Firmen,
die um (Neue) Kunden aus der Sozialwirtschaft werben und dafür einen Beitrag für soziale Zwecke einsetzen

+ für sozial aktive Menschen, Gruppen und Vereine,
die diese Firmen bei ihrer Werbung unterstützen und einen Beitrag für ihre sozialen Belange, Aktionen und Projekte bekommen

Weitere Infos:
Martin Dreßler, Telefon: 0179 - 18 58 002
Forstgarten 15, 34558 Agatasbrauen
www.rhein-neckar-dreieck-info.de

Vernetzt denken – sozial handeln

PINGUIN media

PINGUINmedia
Alois Roidl
Am Geisrain 1
74847 Obrigheim
www.PINGUINmedia.de
Tel.: 06261 - 670219

Redaktionsbüro Benefactum
Gabriele Eisner-Just
Cranachstraße 11
69168 Wiesloch
www.benefactum.de
Tel.: 06222 - 318748

Die Filmemacher
www.die-filmemacher.eu

Individuelle Werbestrategien – Design und Texte – Unternehmensfilme und Webseiten – Werbeanzeigen und Fotografie

Die faire Vermittlung

Klaus Wilhelm
Versicherungsmakler
Unabhängig ■ Kompetent ■ Leistungsstark

Was passiert wenn etwas mit Ihnen passiert?
Unsere Spezialisten informieren Sie über:
- Baufinanzierung ■ Patientenverfügung
- Pflegeversicherung ■ Kaufkrafterhalt im Rentenalter
- Krankenversicherung ■ Berufsunfähigkeitschutz

Schröderstraße 41 ■ 69120 Heidelberg ■ Telefon 06221 / 43 63 60 ■ Email: kwilhelm1@t-online.de

HR

HEALTH & CARE NETWORK GROUP
www.health-and-care.net

Hölzer Raumgestaltungs GmbH
Reinhold Hölzer ◦ Mitglied von Health & Care Network Group
Lutherstraße 30 ◦ 69120 Heidelberg
Fon: 06221 - 409905 oder 473918 ◦ Fax: 06221 - 484052
info@hr-raumgestaltung.de ◦ hr-raumgestaltung .de
Infos und Monatsangebote auf unserer Homepage

Gesundheitsdienstleister für Raumgestaltung

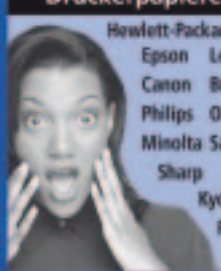
Klormann
Karl J. Klormann GmbH

Seit 1894

- Anstriche,
- Beschichtungen,
- Vollwärmeschutz,
- Gerüstbau,
- Betoninstandsetzung

Schönauer Abtweg 2 · 69118 Heidelberg
Telefon 06221 / 8926-02 · Telefax 06221 / 8926-04
Email: MalerKlormann@aol.com

Ihr Service-Spezialist für Druckerpatronen, Toner, Druckerpapiere & Refillservice für leere Druckerpatronen



Hewlett-Packard
Epson Lexmark
Canon Brother
Philips Olivetti
Minolta Samsung
Sharp
Kyocera
Panasonic
OKI

In neuen Räumlichkeiten:
Sie finden uns jetzt in der **Poststraße 4**
links neben Café Rossi und HairCut, gegenüber Taxistand (Carrée) im Gebäude der BW-Bank.

Recycling-annahme
für leere Tonerkartuschen und Drucker-patronen
NEU: Refillpass

Öffnungszeiten: Mo. – Mi. 10.00 – 19.00 Uhr
Do. + Fr. bis 19.30 Uhr • Sa. 10.00 – 17.30 Uhr
Heidelberg • Poststraße 4
Telefon 06221/45 34 17 • Fax 06221/45 34 19
Heidelberg@horn-citystore.de · www.horn-citystore.de

HORN CITYSTORE
Computerzubehör für alle Systeme zu Superpreisen!!!