

Der Gesundheits *Botschafter*



Gesundheitsbotschafter stellen sich vor:

Arnschwang. Sonja Serve stellt sich als Gesundheitsbotschafterin vor.

S. 4-5

Faszination Frauengesundheit:

Interview mit Frau Dr. Marion J. Bornhaupt

S. 10-11

Hilfe:

Frauennotruf im Landkreis Cham und Hilfe für Frauen mit Kindern

S. 12-13



Inhalt

Grußwort	3
Erster Bürgermeister Michael Multerer der Gemeinde Arnschwang	
„Die Gesundheitsbotschafter“ - Gemeinde Arnschwang stellt sich vor	4
Sonja Serve	
Gesundheitsbotschafter	5
Kartenübersicht	
Jahresschwerpunktthema	6
„Frauengesundheit“	
Mut zur Veränderung - Frauen (Gesundheit)	8
Sabine van der Weerd	
Faszination Frauengesundheit	10
Interview mit Frau Dr. Marion J. Bornhaupt - Eva Liedtke	
Faszination Frauengesundheit - Wörtersuche	12
Eva Liedtke	
Frauennotruf im Landkreis Cham	14
Andreas Jordan - Geschäftsstellenleiter Caritasverband Cham	
Hilfe für Frauen mit Kindern	15
Fachberatungsstelle für gewaltbetroffene Frauen - Diakonisches Werk Cham-Regen	
Ein Hoch auf unsere Mütter	16
Anja Braun	
Kinderrätsel	18
Sandra Tschannerl	
Ausmalbild	19
Katharina Tratter	
Safe the Date: Frauen für Frauen	20
Carola Höcherl - Neubauer	
Wichtige Rufnummern für Frauen	21
Patrick Schwarz	

Impressum:

Gesundheitsregion^{plus} im Landkreis Cham
Landshuterstraße 1A
93444 Bad Kötzting

Bildquellen:

Titelbild: ©Sebastian - stock.adobe.com	Seite 13: ©Sebastian - stock.adobe.com
Seite 3, 4: Gemeinde Arnschwang	Seite 14: Caritasverband Cham
Seite 5: Miriam Brenke	Seite 15: ©GHArtwork - stock.adobe.com
Seite 6: ©Козич Денис - stock.adobe.com	Seite 16: Abb1, ©annabel2012 - stock.adobe.com
Seite 8: ©Ruth - stock.adobe.com	Abb2, ©Intrépide - stock.adobe.com
Seite 9: Abb1, Petra Wutz	Seite 17: Abb1-11, Katharina Tratter
Abb 2, Katharina Tratter	Seite 18: Sandra Tschannerl
Seite 11: ©Amanda - stock.adobe.com	Seite 19: Katharina Tratter
Seite 12: Katharina Tratter	Seite 21: Patrick Schwarz

Zitate:

Seite 9: Urheber unbekannt
Seite 13: Voltaire (1694-1778)

Textquellen:

Seite 8/9:
(Bauer, I. 1992), Weiblich- drinnen, männlich- draußen? Zur Verschränkung von Innen- und Außenwelt, Zeitgeschichte, Ausgabe 7/8.
(BMFSFJ,1978).Bundesministerium für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit. (1978). Frauen zwischen Familie und Beruf.
(Kuller, 2004).Frauen zwischen Familie und Beruf. Kuller, C. (2004). „Familienpolitik im Föderativen Sozialstaat: Die Formierung eines Politikfeldes in der Bundesrepublik 1945- 1975. Wissenschaftsverlag.
(Hüter-Becker,2004).Hüter- Becker, A. & Dölken, M. (2004). Beruf, Recht, wissenschaftliches Arbeiten, Georg Thieme Verlag, 1. Auflage.
(Bundesagentur für Arbeit, 2009); Kinder, Küche und Karriere, Pressemitteilung vom 24.02.2009, zuletzt aufgerufen am 10.07.2009.
(RKI, Quelle nicht mehr existent) Robert Koch Institut. (2023). www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/GesundheitlicheLagederFrau.pdf.



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die Gesundheit ist unser höchstes Gut. Mehrfach im Jahr wünschen wir unserer Familie, unseren Freunden oder nahestehenden Mitmenschen zum Neujahr, an Geburtstagen oder auch wenn jemand erkrankt ist stets „viel Gesundheit“.

„Bleib gesund“ gehört mittlerweile zum Standard bei jeder Gratulation und doch bedeutet es weit mehr als nur eine Höflichkeitsfloskel. Leider übersieht man im Alltag oft die Wichtigkeit der Gesundheit, weil man sie meistens hat. Man beschäftigt sich erst damit, wenn man sich ein Leiden oder eine Krankheit einfängt. Zähne spüren wir erst, wenn sich Zahnweh einstellt. Bei manchen Muskeln weiß man gar nicht, dass man sie hat – bis sie uns Schwierigkeiten bereiten.

Wie viel einfacher ist es doch im gesunden Zustand, Vorsorge zu betreiben als später Krankheiten loszuwerden? Dies sollten wir uns täglich vor Augen führen und manchmal auch die nötige Überwindung zu einer gesünderen Lebensweise schaffen. Eine der Aufgaben der Gesundheitsregion mit ihren Botschaftern ist es, Akzente in der Vorsorge zu setzen und das Interesse der Mitmenschen für das eigene Wohlbefinden zu fördern. Oft sind es nur kleine Dinge oder Veränderungen im täglichen Verhalten und der Alltag, die Lebensfreude sowie auch objektiv messbare medizinische Werte verbessern sich. Es ist nie zu spät, gesünder zu Leben.

Vielen Dank den Gesundheitsbotschaftern, die sich freiwillig um dieses Thema annehmen und der Gesellschaft dadurch einen wichtigen Dienst erbringen. Eine gesündere Gesellschaft ist nicht nur glücklicher, sondern auch billiger. Die explodierenden Kosten im Gesundheitswesen sind erschreckend und auch für den Einzelnen eine stetig steigende Belastung. Vorsorge ist ein richtiger Weg gegen diese Entwicklung.

Ich hoffe, es beteiligen sich möglichst viele unserer Mitbürgerinnen und Mitbürger an den vielfältigen Angeboten der Gesundheitsregion. Es würde uns allen guttun.

Bleiben Sie gesund.

Ihr

Michael Multerer

Erster Bürgermeister der Gemeinde Arnschwang

Kreisvorsitzender des Bayerischen Gemeindetags im Landkreis Cham



Gesundheits**Botschafter**
der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Cham

Gesundheitsbotschafter stellen sich vor:



Arnschwang

Ich heiße Sonja Serve, wohne in der schönen Gemeinde Arnschwang und bin seit 2023 eine Gesundheitsbotschafterin des Landkreises Cham.

Beruflich stehe ich der Gesundheit schon immer nahe, denn meine beruflichen Wurzeln habe ich in der Zahnarztpraxis Dr. Werzmirzowsky in Arnschwang als zahnmedizinische Fachangestellte. In diesem Beruf kann man sehr anschaulich erleben, wie wichtig Prävention ist und welche Konsequenzen es hat, wenn sich die Menschen nicht um die eigene Gesundheit kümmern.

Auch privat habe ich mich der Gesundheit verschrieben, denn hier habe ich mich in den letzten Jahren intensiv weitergebildet. Ich bin sehr sozial und kontaktfreudig, Menschen liegen mir schon immer am Herzen. Von meinen Eltern habe ich gelernt, wie wichtig es ist, auf sich, aber auch auf andere zu achten. Dafür bin ich sehr dankbar. Ich liebe es, neue Menschen kennenzulernen, gemeinsam aktiv zu werden und anderen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Da ich mich auch sowohl im Beirat des Kindergartens, wie auch später in der Schule immer engagiert habe, war klar, dass ich mich weiterhin ehrenamtlich einbringen möchte. Ehrenamt macht einfach Spaß. Es erfüllt mich mit Zufriedenheit, der Gesellschaft etwas zurückzugeben.

Als ich in der Chamer Zeitung einen Artikel über das Projekt „Gesundheitsbotschafter“ unter der Überschrift

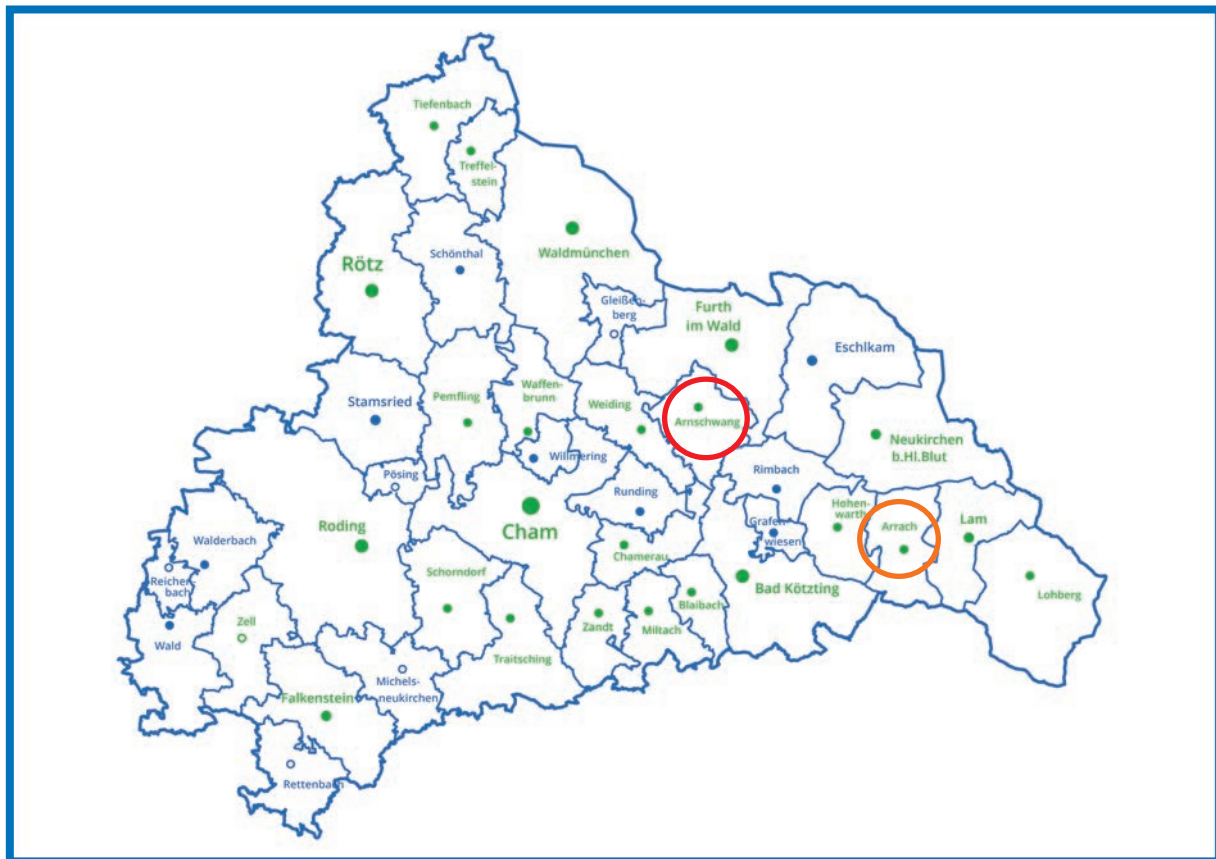
„Prävention ist der Königsweg“ gelesen habe, begann meine Reise als Gesundheitsbotschafterin. Denn hier war mir klar, dass ich mit diesem Ehrenamt das Thema Gesundheit mit gesellschaftlichem Engagement verbinden könnte. Ich habe mit der GesundheitsregionPlus Kontakt aufgenommen und ließ mich zur Gesundheitsbotschafterin qualifizieren. Es macht viel Spaß, die Truppe der Gesundheitsbotschafter ist toll und das Miteinander ist wirklich bereichernd.





Ich habe nicht lang gezögert und bin letztes Jahr sehr schnell aktiv geworden in Arnschwang. Beispielsweise habe ich gemeinsam mit unserer Grundschule einen interessanten Vormittag in der Klostermühle Altenmarkt organisiert. Den Kindern wurden spielerisch die Themen gesunde Ernährung, regionale Wertschöpfungskette und Nachhaltigkeit vermittelt. Im Handlungsfeld Stressprävention sind wir mit einem Meditationskurs gestartet. Alle Teilnehmer waren begeistert. Neu ist nun auch der Yogakurs, der sofort Anklang fand – nicht nur in Arnschwang, sondern auch aus den Nachbargemeinden kommen die Teilnehmer. Phantastisch. Die Aktion „Stadt Land zu Fuß“, bei der im nassen und dunklen November in einem spielerischen Wettbewerb Schritte gesammelt wurden, haben wir mit einer Bürgermeisterwanderung unterstützt.

Ein herzlicher Dank geht an dieser Stelle an Herrn Bürgermeister Michael Multerer, der sofort offen für unsere Ideen war.

***Zögern wir nicht, und werden selbst aktiv,
um lange gesund und vital zu bleiben.
Es lohnt sich!
Denn wie heißt es –
Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.***

**In diesem Sinne – bleiben Sie gesund!
Ihre Sonja Serve – Gesundheitsbotschafterin von Arnschwang**



-  Arnschwang: Sonja Serve stellt sich vor.
-  Arrach: In der nächsten Ausgabe stellt sich Maria Vogl vor.
-  Kommunen mit Gesundheitsbotschafter
-  Kommunen ohne Gesundheitsbotschafter

Frauengesundheit, ein Leben lang



Frauen sind besonders und so auch ihre Gesundheit. Das hat auch das bayrische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention erkannt und stellt die Frauengesundheit im Jahr 2024 in den Mittelpunkt.

In den beiden Ausgaben des „Gesundheitsbotschafters“ im Jahr 2024 möchten wir das Thema ebenfalls aufgreifen und Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, aus verschiedenen Perspektiven näherbringen. Viele Gedanken haben wir uns dazu im Redaktionsteam gemacht, denn die „Frauengesundheit“ ist umfangreich und komplex. Schlussendlich haben wir uns dazu entschieden, chronologisch vorgehen. Die erste Ausgabe des „Gesundheitsbotschafters“ im Jahr 2024 wird sich mit der Frauengesundheit von der Entstehung neuen Lebens bis zur Familienplanung beschäftigen.

Unter anderem werden Sie in der vorliegenden Ausgabe interessante oder auch humorvolle Fakten über die Frau finden, die Sie vielleicht noch nicht kannten. Weiter geht es mit einer Darstellung über die gesellschaftliche Rollenentwicklung der Frau, gefolgt von einem Interview mit Frau Dr. Marion J. Bornhaupt, niedergelassene Fachärztin für Frauenheilkunde und

Geburtshilfe im Landkreis Cham. Das ganze Interview können Sie über den beigefügten QR-Code online lesen. Saisonal passend möchten wir jungen Vätern Ideen rund um den Muttertag an die Hand geben, die man ganz einfach gemeinsam mit Kindern umsetzen kann.

Außerdem stellen wir Ihnen regionale Hilfsangebote für Frauen in Notsituationen vor und haben alle wichtigen Nummern rund um die Frauengesundheit gesammelt.

Die zweite Ausgabe des „Gesundheitsbotschafters“ wird die Frauengesundheit in der zweiten Lebenshälfte unter die Lupe nehmen.

Das Redaktionsteam wünscht Ihnen eine angenehme Lektüre.



Bevölkerungsanteil in Deutschland

41 Mio.

39 Mio.

Körpergröße

1,65 m

1,77 m

Lebenserwartung

81,3 Jahre

75,5 Jahre

Herzvolumen

400-600 ml

700-800 ml

Genetik

XX-Chromosom

XY-Chromosom

Bestimmende Hormone

Östradiol, Progesteron

Testosteron

Blutspiegel der Hormone

Zyklusabhängig

Gleichbleibend

Körperfettanteil

26 - 34 %

20 - 25 %

Wasseranteil

46 - 53 %

53 - 64 %

Gesundheitsverhalten

Fleischverzehr

500g/ Woche

1,1Kg

Tägl. Obst-/Gemüseverzehr

45,1%

24,1%

Ausdauersport

44,8%

51,2%

Kraftsport

27,6%

31,2%

Übergewicht

27,6%

41,3%

Guter subjektiver Gesundheitszustand

68,6%

71,6%

Unnützes Wissen

Wörter pro Tag

16.215 Wörter

15.669 Wörter

Umzüge

249 571

296 468

Kauf von Glückwunschkarten

93%

7%

Frauen (Gesundheit)

- Mut zur Veränderung



Ausgelöst durch die zunehmende Industrialisierung und die daraus begründete Abwanderung aus den ländlichen Wohngebieten in die Städte des 19. Jahrhunderts vollzieht sich in der Gesellschaft die Entwicklung neuer Gesellschaftsschichten. Die Aufteilung der Bevölkerung erfolgt in das Bürgertum und die Schicht der Arbeiter. Die Arbeit entwickelt sich zum Beruf.

Gleichzeitig kommt es zur Neustrukturierung der Arbeitsaufteilung. Der Mann ist *draußen*. Er steht in der öffentlichen Berufswelt und ist vollwertiger erwerbstätiger Versorger. Die Frau steht innen. Sie ist dem Privatbereich und der Familie zugeordnet (Bauer, 1992). Ihr Tätigkeitsfeld ist als Hausfrau das Haus und als Mutter die Erziehung der Kinder. In der Einleitung zum Gleichberechtigungsgesetz von 1957 heißt es: „Es gehört zu den Funktionen des Mannes, dass er grundsätzlich der Erhalter und Ernährer der Familie ist, während die Frau es als ihre vornehmste Aufgabe ansehen muss, das Herz der Familie zu sein“ (BMFSFJ, 1978) Die traditionelle Position der Hausfrau und Mutter gilt bis in die 1960er als der „natürliche Beruf der Frau“ (Kuller, 2004). Die Ausnahme bilden freiwillige und ehrenamtliche Tätigkeiten und die weiblichen Berufe, die Pflegerin, Hauswirtschafterin, Erzieherin oder Lehrerin. Denn ihre soziale Ausrichtung erhöht die Heiratschancen. Die Tätigkeit der dienenden und helfenden gymnasti-

schen Assistentin, bevorzugt für höhere Töchter entspricht dem zeitcharakteristischen Rollenverständnis.

Der 2. Weltkrieg und die Folgezeit erweitern das bisherige weibliche Tätigkeitsfeld. Die Berufsfähigkeit der Frau sichert für die Restfamilie die Existenz. Im hierarchisch patriarchalisch aufgestellten Gesundheitssystem bleibt die Frau eine „dienstefrige Helferin“ (Hüter-Becker, 2004).

Die Frauenbewegung der frühen 70er Jahre setzt Akzente. Frauen fordern Selbstbestimmung. Sie definieren ihr eigenes Selbstkonzept. Eine Entwicklung gegen Geschlechtsungleichheiten und Benachteiligung beginnt.

Die traditionelle Wertvorstellung von früher *Kinder, Küche, Kirche* steht heute für „Kinder, Küche, Karriere“ (Bundesagentur für Arbeit, 2009).

Die klassische Rolle der Frau hat sich verändert. Der Versuch, Mehrfachherausforderungen gerecht zu werden, nicht.

Die moderne Frau von heute jongliert täglich zwischen Familie, Haushalt, Beruf und ihrer persönlichen Belastbarkeit bzw. ihrer Gesundheit.

Nach einer Studie des Robert-Koch-Instituts (RKI, Quelle nicht mehr existent) aus dem Jahr 2020

„Schöpfe aus der Vergangenheit gestalte die Gegenwart und öffne Dich für die Zukunft.“

Urheber unbekannt

bemühen sich Frauen im Durchschnitt deutlich aktiver um eine gesunde Lebensweise. Zusätzlich nutzen sie wesentlich häufiger die unterschiedlichen Angebote zur Gesundheitsförderung.

Frauen gehen mit Ihrer Gesundheit anders um, als Männer.

Möglicherweise nehmen sie durch den hormonell gesteuerten Rhythmus ihren Körper und ihr Leben intensiver wahr? Sie beschäftigen sich damit schwanger zu werden, Kinder zu bekommen und erfahren Ihren Körper und die damit verbundenen Veränderungen als einzigartiges Erlebnis. Vielleicht liegt es auch daran, dass Frauen über viele Jahrhunderte hinweg die sozialen Aufgaben wie Erziehen, Pflegen oder Hauswirtschaften für die Familie und eine funktionierende Gesellschaft übernommen haben, und nun aus diesem vielseitigen Erfahrungsschatz profitieren? Oder sind Sie, aus physiologischer bzw. wissenschaftlich bestätigter Sicht, auf Grund des doppelten X- Chromosoms, eines funktionsfähigeren Immunsystems und dem weiblichen Geschlechtshormon Östrogen, das von der Natur vorgesehene - gesündere Geschlecht?

Aktuell bestätigt ist, dass die erfolgreiche Karrierefrau, liebevolle Mutter, verständnisvolle Partnerin und perfekte Familienmanagerin ein um, ca. 4,8 Jahre höheres Lebensalter erreicht, als der Mann.

Der Bericht des RKI aus dem Jahr 2020 veröffentlicht die nachfolgenden Aussagen zur Frauengesundheit:

- Frauen sind häufiger von Arthrose, Osteoporose oder Rheuma betroffen
- Frauen leiden häufiger an psychischen Erkrankungen, Depressionen oder Angst- und Essstörungen
- Gynäkologische Erkrankungen wirken sich in hohem Maß auf die Lebensqualität und das Körpererleben der betroffenen Frau aus
- Krankheitsverläufe zeigen sich im Vergleich Frau v. Mann unterschiedlich
- Frauen gehen häufiger zum Arzt
- Frauen nehmen eine Krankheit eher an, wenn sie unabwendbar ist
- Frauen geben als schädliche empfundene Verhaltensweisen früher auf

Ich schenke Ihnen zum Abschluss zusammen mit meinem Lächeln, diesmal ein Lied:

Es wird von einem lustigen - ungehemmten bis verwegenen - ungewöhnlich starken - selbstbewussten und bisweilen rebellischen - aber stets freundlichen - und glücklichen jungen Mädchen mit roten Zöpfen gesungen.

Ihr Name ist Pippi Langstrumpf.

Seit der Erstveröffentlichung im Jahr 1945 begleiten sowohl die Geschichten von Astrid Lindgren (1907-2002) und im speziellen das Lied von Pippi Langstrumpf Millionen von Mädchen, Frauen, Müttern, Großmüttern und Urgroßmüttern auf dieser Welt



„... Zwei mal drei macht vier - Widdewiddewitt und drei macht neune Ich mach' mir die Welt - Widdewidde wie sie mir gefällt

Hey, Pippi Langstrumpf - Hollahi-hollaho-holla-hopsasa

Hey Pippi Langstrumpf - die macht, was ihr gefällt

Ich hab' ein Haus - ein Äffchen und ein Pferd

Und Jeder, der uns mag - Kriegt unser Einmaleins gelehrt

Zwei mal drei macht vier - Widdewiddewitt und

drei macht neune

Ich mach' mir die Welt -

Widdewidde wie sie mir gefällt

Es soll Sie darin bestärken, Ihren Weg der stetigen Veränderungen weiterzugehen, Spaß zu haben, glücklich zu sein und an Ihre eigenen Fähigkeiten zu glauben. Viel Spaß beim Singen!

Ihrer Gesundheitsbotschafterin Sabine van der Weerd

„Faszination Frauengesundheit“

- Interview mit Fr. Dr. Marion J. Bornhaupt

Unter diesem Leitgedanken führten wir ein Interview mit Frau Dr. Marion J. Bornhaupt. Sie ist niedergelassene Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Bad Kötzting und beschäftigt sich in ihrer Praxis schwerpunktmäßig mit dem Erhalt der weiblichen Gesundheit. Ihrer Meinung nach sind Frauen die Lieblingsskinder der Natur – zumindest für eine von der Natur vorgegebene Zeit. Lesen Sie dazu im nachfolgenden Interview mehr!

Als Frauenärztin haben Sie sich der Frauengesundheit verschrieben. Woher kam der Wunsch (Frauen-)Ärztin zu werden?

Für mich war bereits zu Beginn des Studiums klar, dass ich nur Gynäkologin werden wollte. Ich stamme ja noch aus einer Generation, in der Aufklärung noch nicht besonders forciert wurde. Sogar die Aufklärung über die Monatsblutung war quasi nicht existent. Wie für viele andere auch, war die erste Monatsblutung für mich ein absolut einschneidendes Erlebnis, weil man gar nichts damit anzufangen wusste. Man dachte sich „oh Gott, muss ich jetzt sterben, bin ich krank?“. Ich wollte aktiv mitwirken, dass Frauen einfach über sich selbst besser Bescheid wissen und sich entsprechend auch besser um die eigene Gesundheitserhaltung kümmern können.

Können angehende Mütter optimale gesundheitliche Startvoraussetzungen für ihr Kind schaffen?

Meist denkt man, lebt man in der Schwangerschaft gesund, ernährt ein Kind später ausgewogen, ergibt das gesunde Kinder. Aber das stimmt nicht ganz. Den Gesundheitszustand der Kinder kann man nachgewiesener Weise schon vorgeburtlich beeinflussen, indem man selbst einen gesundheitsförderlichen Lebensstil pflegt und einen funktionierenden Organismus hat. Das gilt für die Mutter, aber auch für den Vater. Wir wissen, dass Frauen, die vor/ in der Schwangerschaft beispielsweise stark von Übergewicht betroffen sind, mit hoher Wahrscheinlichkeit auch Kinder haben, die damit zu kämpfen haben. Auch ein mütterlicher Diabetes hat negative Auswirkungen. Ein rauchender Vater steigert die Wahrscheinlichkeit des Kindes, später an Krebs zu erkranken. Selbes gilt für das Asthmarisiko. Man muss sich das Ganze so vorstellen: die Zelle, die aus der Vereinigung der mütterlichen und väterlichen Zelle hervorgeht, trägt den kompletten „Bauplan“ für einen neuen Menschen. Besonders die ersten 1000 Tage bzw. 12 Wochen sind wichtig. Denn hier geht die Entwicklung des neuen Lebens so rasant voran, wie später nie mehr. Der komplette Mensch wird angelegt. Passiert hier ein Fehler in der Zellteilung, kann das gravierende Konsequenzen haben. Der komplette Organismus wird zusammengesetzt und muss später nur noch „ausreifen“.

Was möchten Sie Mädchen-Müttern weitergeben?

Der Zeitpunkt des ersten Frauenarzt-Besuches ist so ein Thema. Es gibt keine andere

Untersuchung, die so sehr in die Intimsphäre eingreift. Vorsorgeuntersuchungen sind sehr wichtig, aber man muss nicht bei der ersten Periode automatisch zum Frauenarzt. Das kann gerade für jüngere Mädchen ein sehr negatives Erlebnis sein. Wenn die Tochter die Pille will, ist das natürlich etwas anderes. 81% der Mädchen gehen ab dem 16. Lebensjahr zum Frauenarzt. Ab dem 20. Lebensjahr sollte dann die routinemäßige Krebsvorsorge erfolgen. Je früher die Erkennung erfolgt, desto besser die Behandlungschancen. Der Vorsorgetermin ist aber auch ein guter Anlass, um einfach einmal mit seinem Arzt zu sprechen. Dabei kann man die ein oder andere Probleme thematisieren.

Auch die HPV-Impfung möchte ich an dieser Stelle erwähnen. Bis zum 18. Lebensjahr wird diese von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Das sollte man unbedingt in Anspruch nehmen.



Scannen und das ganze
Interview lesen.

Dr. Marion J. Bornhaupt empfiehlt:



- Viel Obst und Gemüse
- nicht zu fett- und kohlehydratlastiges Essen
- Nahrungsergänzung Folsäure, Zink, Selen und Vitamin D



- Sport vor und moderater Sport in der Schwangerschaft - keine unnötige Schonung!
- Muskulatur und besonders die Körpermitte bzw. Zwerchfell und Beckenboden stärken
- Spaß an Bewegung fördern



- Schaffen Sie sich gezielte Räume, an denen Sie nicht erreichbar oder mit Nachrichten und digitalen Einflüssen konfrontiert sind
- Zeit für Spaß und Freude, besonders zwischenmenschliche Bindungen



- Impfstatus prüfen lassen, Stichwort "Nestschutz"
- HPV egal ob Tochter oder Sohn, auch unabhängig vom Alter
- Vorsorge-Untersuchungen in Anspruch nehmen!

Aufklärung: Was raten Sie?

Sobald Fragen kommen, einfach beantworten. kindgerecht, aber korrekt. Also bitte keine Bienen und Blümchen, aber auch keine lateinischen Ausdrücke (*lacht*). Das Kind nicht mit Wissen überfrachten. Wenn Kinder mehr wissen wollen, fragen sie. Was anderes ist es allerdings, wenn man das Gefühl hat, es läuft etwas schief. Also dass Kinder mit Themen oder Inhalten in Kontakt kamen, die sie nicht verstehen, nicht verarbeiten können. Kinder haben ein gutes Gespür dafür, wenn sie etwas „Verbotenes“ getan haben. Sie schämen sich und sprechen dann mit Gleichaltrigen, die ja auf einem ähnlichen Wissenstand sind. Ich rate unbedingt Zeiträume zu schaffen, in denen die Familie miteinander spricht. Klassisch z.B. die Mahlzeiten.

Dr. Marion J. Bornhaupt
Fachärztin für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe
Bahnhofstr. 25
93444 Bad Kötzing

Stellen Sie Veränderungen zwischen früher und jetzt fest, was die Gesundheit von Mädchen und jungen Frauen betrifft?

Junge Mädchen verlernen das Nein sagen und das Hinterfragen! Wir leben in einer Gesellschaft, die viel aufgeklärter ist als früher. Wissen kann man sich schneller beschaffen als jemals zuvor, aber andererseits ungewollt auch schnell negative Erfahrungen machen. Ich betreue ein Schulprojekt „Ich darf auch Nein sagen“, ein Aufklärungsprojekt der etwas anderen Art. Dabei fällt mir auf, dass Kinder viel früher in Kontakt mit Themen kommen, für die sie noch gar nicht bereit sind. Aber sie hinterfragen viele diese Eindrücke nicht. Man muss die jungen Frauen dazu bringen, „Trends“ zu hinterfragen, die ihnen gerade in den sozialen Medien als Normalität vorgegaukelt werden. Man muss ihnen klar machen, dass es in Ordnung ist „nein so will ich das nicht“ oder „das ist nichts für mich“ zu sagen. Das Selbstbewusstsein stärken.



„Faszination Frauengesundheit“ - Wörtersuche

R W M C H
W U I S E V S I W
N G W M A E F E K R Z
Y C K M I X Y G A T Z Y I
U S W W N E U O Q H Z I R
F Z A L Y E I R T G K G B G B
B Z W R P R Ä V E N T I O N U
O J V I T A M I N E O I F J Q
K A U F K L Ä R U N G M M P A
X C F P W S D W D T B P I C D
Y E K M T S H Q C B F Q L
V O R S O R G E C P U A L
Ü B F F C J W H X N O
C V F H N P Z T G
E R V T H

Hinweis:

Die 6 Lösungswörter beziehen sich auf das Interview mit Frau Dr. Marion J. Bornhaupt (Seite 10 - 11)



**Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen, glücklich zu sein.**

Voltaire (1694-1778), eigtl. François-Marie Arouet, frz. Philosoph u. Schriftsteller

Frauen-Notruf im Landkreis Cham – Telefon 09971 79699



Rund um die Uhr ein offenes Ohr für Frauen in Notsituationen

Der Frauen-Notruf ist ein niederschwelliges Angebot von Frauen für Frauen und Mädchen, die von sexueller, physischer oder psychischer bzw. von häuslicher Gewalt betroffen sind. Unter der Telefonnummer 09971 79699 stehen betroffenen Frauen und Mädchen ausgebildete Mitarbeiterinnen mit Rat zur Seite. Während den üblichen Bürozeiten nimmt der Caritasverband Cham die Telefonate entgegen. Außerhalb dieser Zeiten, also abends, nachts, an Wochenenden und Feiertagen gewährleisten ehrenamtliche Mitarbeiterinnen eine verlässliche „Rund-um-die-Uhr“-Bereitschaft. Der Frauen-Notruf wurde im Jahr 1993 gegründet und konnte damit sein 30jährige Bestehen feiern.

Der Frauennotruf und seine tägliche Arbeit

Im Frauen-Notruf arbeiten derzeit fünfzehn ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen. Sie treffen sich monatlich, zur Dienstplanung, Supervision und Vernetzung. Fachlich begleitet werden die Monatstreffen von der Psychologin, Daniela Irrgang. Ihre Analysen und Beratungen zu den Problemfeldern sind für die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen sehr wertvoll und hilfreich. Im Jahr 2023 gingen 35 Anrufe beim Frauennotruf ein. Die Ehrenamtlichen Notrufrfrauen leisteten für die „Rund-um-die-Uhr“ Bereitschaft insgesamt über 6600 Stunden Bereitschaftsdienst.

Nach wie vor sind die Problemfelder der Anruferinnen sehr vielseitig. Von Depressionen und Vereinsamung bei älteren Anruferinnen, über Eheprobleme bis hin zu Gewalt in der Ehe bzw. Partnerschaft oder Misshandlung. Nicht nur die anrufenden Frauen sind hier Opfer häuslicher Gewalt. Auch ihre Kinder sind immer von der Partnerschaftsgewalt betroffen. Die Beratung reichte hier vom aktiven Zuhören, der Vermittlung von Beratungsstellen bis hin zur tatsächlichen Unterbringung der Anruferinnen in einem geschützten Rahmen.

Ausblick beim Frauen-Notruf

Nach dem Jubiläumsjahr 2023 geht es im Jahr 2024 um die Akquise neuer Ehrenamtlicher Mitarbeiterinnen und die weitere Bekanntmachung des niederschweligen Beratungsangebots. Damit der Frauennotruf weiterhin eine Rund-um-die-Uhr“ Beratung gewährleisten kann, freuen sich die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen des Notruftelefons immer über interessierte Frauen, die sich im Ehrenamt engagieren möchten. Bei Interesse nehmen Sie gerne Kontakt mit der Gleichstellungsstelle Cham (Telefonnummer: 09971 78-360) oder dem Caritasverband Cham (Telefonnummer: 09971 84 690) auf.

Tanja Schmidbauer
ehrenamtliche Leitung Frauen-Notruf im Landkreis Cham

Andreas Jordan
Geschäftsführer Caritasverband Cham





„Hilfe für Frauen mit Kindern“

#MeineDiakonie  Wir brauchen Dich!

Die Zahl der Opfer von Häuslicher Gewalt lag im Jahr 2022 bei 240.547 Opfern und ist damit um 8,5 Prozent im Vergleich zum Jahr 2021 gestiegen. Das ist das Ergebnis des neuen Lagebildes des Bundeskriminalamts. Dies sind nur die angezeigten Taten – da viele Betroffene nicht zur Polizei gehen, ist davon auszugehen, dass die Dunkelziffer wesentlich höher ist. Fast alle zwei Minuten wird in Deutschland ein Mensch Opfer von Häuslicher Gewalt, beinahe jeden Tag versucht ein Mann seine Partnerin oder Expartnerin umzubringen, etwa jeden dritten Tag schafft er es.

Seit dem 01. Dezember 2022 gibt es für den Landkreis Cham ein neues professionelles Angebot für Frauen und ihre Kinder, die von physischer, psychischer und/oder sexualisierter Gewalt betroffen sind.

Häusliche Gewalt kann viele Formen haben: Tritte, Schläge oder unfreiwillige sexuelle Handlungen, aber auch Nötigungen, Beleidigungen, Demütigungen, Stalking und Psychoterror gehören dazu. Das heimtückische und meist unsichtbare an dieser Gewalt: sie findet hinter verschlossenen Türen und im privaten Raum statt und ist immer noch viel zu häufig ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Häusliche Gewalt ist keine Privatangelegenheit, sondern ein Verstoß gegen das Recht jedes Menschen auf körperliche und psychische Unversehrtheit. Unter dem Begriff „Häusliche Gewalt“ versteht man jegliche Gewalt, die von Partnern, Ex-Partnern oder einer anderen Person der häuslichen Gemeinschaft, ausgeübt wird. Diese Gewaltausübung findet in der Regel nicht nur einmal statt, sondern steigert sich meist in Häufigkeit und Intensität. Laut Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation der Vereinten Nationen stellt Gewalt eines der weltweit größten Gesundheitsrisiken für Frauen dar. Gewalt gegen Frauen hat komplexe und weitreichende gesundheitliche Folgen. Die Folgen dieser Gewalt können körperliche, psychische, psychosomatische Verletzungen und Beeinträchtigungen sowie gesundheitsgefährdendes Verhalten, wie z.B. Suchtmittelkonsum sein.

Wenn die Situation nicht mehr zu ertragen ist, dann gibt es seit einem Jahr eine Anlaufstelle, an der Hilfe zu bekommen ist. Die Fachberatungsstelle für gewaltbetroffene Frauen und ihre Kinder des Diakonischen Werkes Cham-Regen e.V. Die Zielsetzung der Beratungsstelle lässt sich wie folgt zusammenfassen: Herstellen von Schutz und Sicherheit, Sicherung der Grundversorgung, Stabilisierung der Betroffenen, Erarbeiten einer Zukunftsperspektive sowie Weitervermittlung, Gewaltprävention und Erarbeiten von Maßnahmen zur Deeskalation.

Im Vordergrund des Beratungs- und Unterstützungsprozesses steht zu jedem Zeitpunkt, die Handlungsfähigkeit und Selbstbestimmung der Betroffenen wieder herzustellen und zu stärken. Voraussetzung dafür ist Sicherheit und Schutz. Das Beratungsangebot ist Ressourcen- und an den Bedarfen der hilfe- und ratsuchenden Frauen orientiert. Die Beratungsstelle arbeitet grundsätzlich vertraulich, anonym, niederschwellig und kostenlos und ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Parkmöglichkeiten sind in der Nähe vorhanden. Zeitnahe Terminvereinbarungen sind möglich.

Um Frauen und deren Kinder in akuten Gewaltsituationen vorübergehend Schutz bieten zu können, verfügt die Fachberatungsstelle über eine geeignete Schutzwohnung, die zeitlich befristet bei akuter Notlage zur Verfügung gestellt werden kann.

Hilfesuchende können sich unter folgenden Kontaktdaten an die Fachberatungsstelle wenden.

Fachberatungsstelle für gewaltbetroffene Frauen und ihre Kinder

Diakonisches Werk Cham-Regen e.V.

Ludwigstraße 27

93413 Cham

Tel 09971 - 99 48 017

Fax 09971 - 99 48 019

frauenhilfe.cham@elkb.de

Diakonie 
Cham-Regen

Ein Hoch auf unsere Mütter

Kopfsalat mit Blümchen

Salate gibt es in allen möglichen Ausführungen, ob mit Fleisch, Fisch, Obst oder Gemüse. Bei dem Kopfsalat mit Gänseblümchen und Veilchen/Stiefmütterchen haben wir diesmal auf essbare Blüten zurückgegriffen, die den Salat besonders schön aussehen lassen.

Zutaten:

- ✿ 1 Kopfsalat
- ✿ 100 g Radieschen
- ✿ 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ✿ 2 EL Kresse
- ✿ 1 Knoblauchzehe
- ✿ 2 EL Crém fraiche
- ✿ 200 ml Rapsöl
- ✿ Zitronensaft
- ✿ Salz & Pfeffer
- ✿ Gänseblümchen und Veilchen
- ✿ Parmesan

Zubereitung:



Crém fraiche mit Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und verrühren. Knoblauch schälen, pressen und unterrühren.



Das Öl erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl mit einem Schneebesen unterrühren bis das Dressing dickcremig wird. Dann Zitronensaft hinzugeben, abschmecken und kalt stellen.



Den Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Grün in dünne Streifen schneiden. Anschließend in kaltes Wasser legen. Das Weiße fein hacken.



Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Alle Salatzutaten vermischt auf Tellerchen verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Mit Gänseblümchen, Veilchen und Parmesan garniert servieren.

*Veilchen enthalten viele Vitamine und Mineralien.



„Herzchen Lesezeichen“ - selber basteln

Für alle Mamas, die gerne lesen:

Ein praktisches Lesezeichen zum Aufstecken auf die jeweilige Buchseite – natürlich im Herzformat.

Material:

- stabiles Papier in Rot, der Lieblingsfarbe Ihrer Mutter oder Musterpapier
- Schere und eventuell Lineal
- nach Belieben Stifte oder sonstige Deko-Elemente zum anschließenden Verzieren



Schritt 1:

Halbiere das Blatt mit dem Format 14cm x 14 cm
Nun sind es zwei 14 cm x 7 cm Papiere



Schritt 2:

Falten das Papier einmal
längs in der Hälfte.



Schritt 3:

Falte nun das Papier auch
an der vertikalen Linie
einmal zusammen.



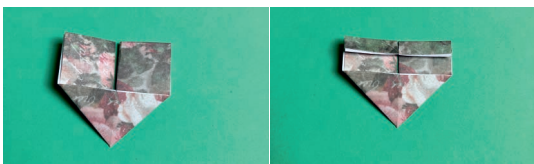
Schritt 4:

Öffne diese Faltung wieder.



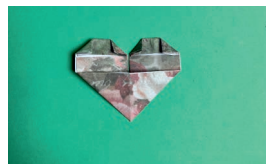
Schritt 5:

Jetzt falte die linke, untere Ecke nach
oben und zwar entlang der Mittellinie.
Wiederhole dies auch mit der rechten,
unteren Ecke.



Schritt 6:

Anschließend falte die äußeren und inneren
Ecken diagonal nach unten zueinander.



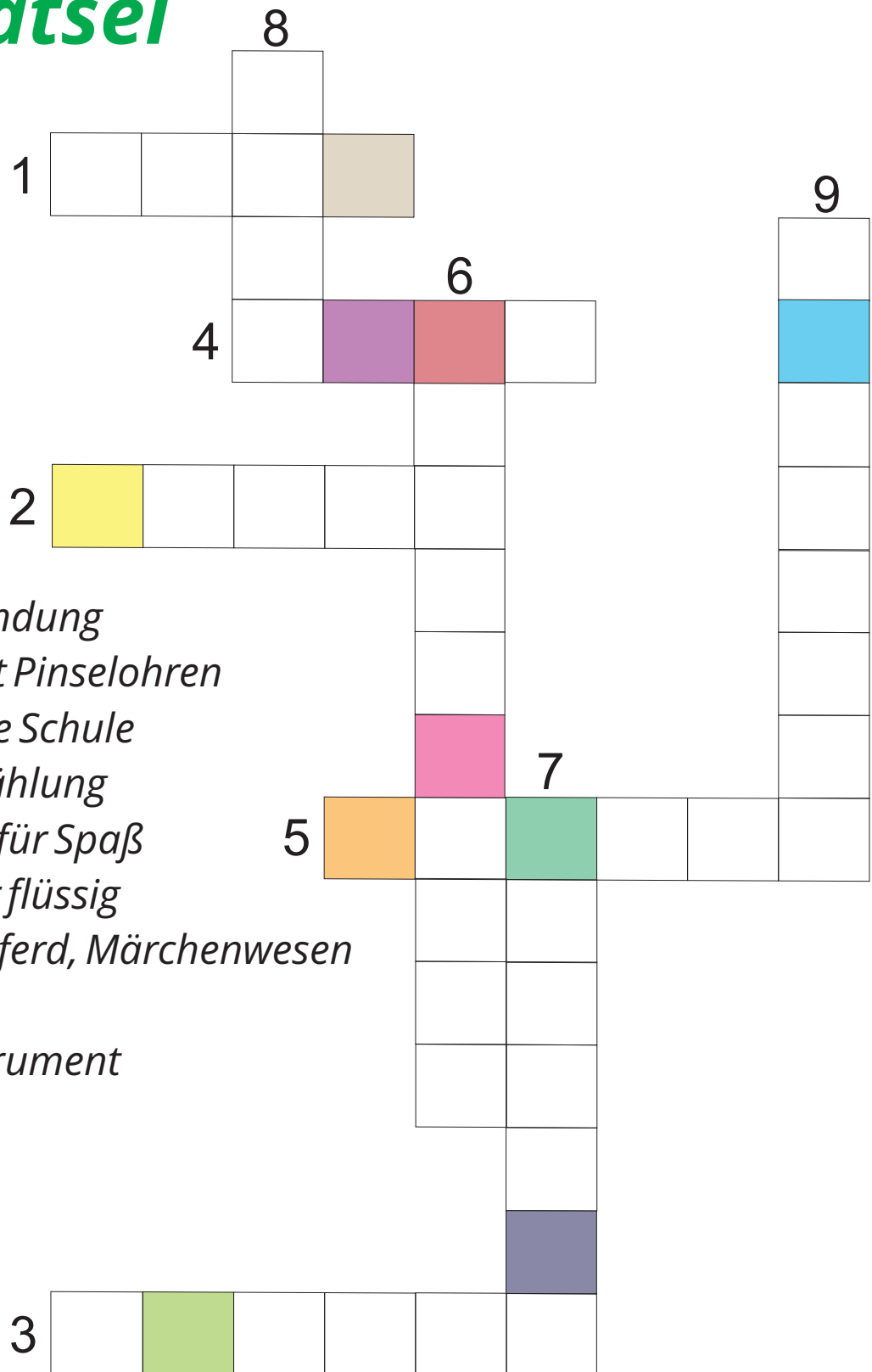
Schritt 9:

Jetzt ist die Herzform
fertig!



Das Herz kann nun an jede
Ecke von Büchern oder
Grußkarte gesteckt werden.

Kinderrätsel



- 1: *Verkehrsanbindung*
- 2: *Raubkatze mit Pinselohren*
- 3: *Zeitraum ohne Schule*
- 4: *Märchen, Erzählung*
- 5: *anderes Wort für Spaß*
- 6: *nicht fest oder flüssig*
- 7: *sagenhaftes Pferd, Märchenwesen*
- 8: *feucht*
- 9: *Blechblasinstrument*

LÖSUNGSWORT:



Ausmalbild



Save the Date!

Aktionswoche

„Frauen für Frauen“

12.10.2024 **10 Uhr - 13 Uhr**
„Tag der offenen Tür“

Gesprächsrunden

„Fit in die Kiste“ - Dr. Marion J. Bornhaupt
„Blasen- und Beckenbodengesundheit“ - Bettina Pritzl
„Nährstoffe und Kräuter für Frauen“ - Corinna Stoiber

mit dabei

- Gesundheitscampus Bad Kötzing - AOK
- Technische Hochschule - Kneippverein
- Deggendorf - TV Bad Kötzing
- Wellness- und Kosmetikschule - Drachenkinder
- Pflegeschule - Hebammerei
- Volkshochschule Cham

in der Gesundheitsregion^{plus}
Landshuterstraße 1 A, 93444 Bad Kötzing

09.10.2024

Entlastungskochen
Berliner Testament

10.10.2024

Talk Eat Play in der Spielbank
mit Anna Maria Sturm, Moderation
Anne Schleich

11.10.2024

Lange Nacht der Lesung

12.10.2024

„Tag der offenen Tür“
Sportparty im Sinocour

13.10.2024

Frauenfrühstück



Nächste Ausgabe erscheint im
November 2024

Der Gesundheits
Botschafter

Wichtige Telefonnummern



Hilfetelefon

„Gewalt gegen Frauen“

Bundesweites Beratungsangebot für Frauen die Gewalt erlebt haben oder noch erleben.

116 016

Hebammenversorgung Landkreis Cham

Anlaufstelle für alle Themen zum Thema Hebammen im Landkreis Cham

09971/78465

Hilfetelefon

„Schwangere in Not“

Für Schwangere die Erstberatung benötigen

0800 - 4040 020

Caritasverband Cham

Rund um die Uhr ein offenes Ohr für Frauen in Notlagen

09971/7846960

Hilfe Telefon

„Sexueller Missbrauch“

Anlaufstelle für Jugendliche und Erwachsene, die Entlastung, Unterstützung suchen, die sich um ein Kind sorgen, die einen Verdacht haben oder eine komisches Gefühl

0800 - 22 55 530

Code-Wörter

Telefonseesorge

Unterstützung in allen Lebenslagen

**0800-111 0 111
0800-111 0 222
116 123**

Ist Luisa hier?

Bedrängung, Belästigung oder Bedrohung
Speziell in Bars Clubs und Diskotheken

Heimwegtelefon

Begleitung auf dem Heimweg, wenn man allein ist.

030/12074182

Maske 19

Opfer die an häuslicher Gewalt leiden (Arztpraxen, Apotheken...)

Frauenarztpraxen

Dr med Niti Surwano
Falkensteiner Straße 24, 93426 Roding

09461 90030

Die Frauenärzte Cham / MVZ Cham
Steinmarkt 7, 93413 Cham
Spitalplatz 4, 93444 Bad Kötzing

**09971/85330
09941/3058**

Frauenarztpraxis Johannes Steinl
Fuhrmannstraße 1, 93413 Cham

09971/7616577

Frauenärzte
Dr. med Sylvia Fleischmann und Maria Erhardt
Ludwigstraße 45, 93413 Cham

09971/80060

Frauenärztin Marion Wagner
Janahof 2, 93413 Cham

09971/3877

Dr. Marion J. Bornhaupt
Bahnhofstraße 25, 93444 Bad Kötzing

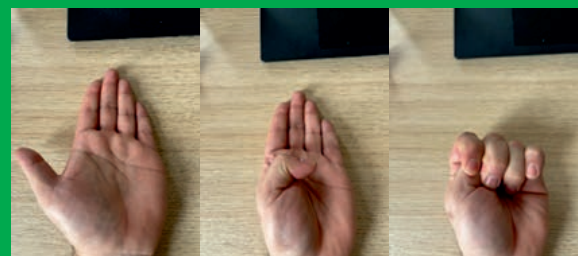
09941/9081166

Dr. Bettina Kaleschewski
Bahnhofstraße 4, 93449 Waldmünchen

09941/3058

Zeichen

„Signal for Help“



Donum Vitae Bayern

Standort Cham

Beratung und Unterstützung rund um die Themen Sexualität, Schwangerschaft und Geburt

09971/994890



gefördert nach §20 SGB V durch

AOK Bayern

Die Gesundheitskasse.