



LANDKREIS
TRAUNSTEIN

BESTENS VERSORGT. ♥



**BESTENS VERSORGT
DAS MAGAZIN DER GESUNDHEITSREGION^{PLUS}
LANDKREIS TRAUNSTEIN**



Sehr geehrte Netzwerkpartner und Akteure der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Traunstein, sehr geehrte Interessierte, wir freuen uns, Ihnen die achte Ausgabe des Magazins der Gesundheitsregion^{plus} präsentieren zu können! Wie immer widmen wir uns aktuellen Themen der regionalen Gesundheitsversorgung, innovativen Projekten und wichtigen Veranstaltungen.

Vom 10. bis 18. Oktober wird erneut unter dem Dach der Gesundheitsregion^{plus} die Woche der Seelischen Gesundheit stattfinden. Die Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Traunstein hat pünktlich zum 5-jährigen Jubiläum eine Neuauflage des beliebten Demenzwegweisers vorgestellt. Und das Gesundheitsamt Traunstein berichtet über Hitzeschutz-Aktionen in den heimischen Freibädern.

Freuen Sie sich außerdem auf spannende Einblicke in die Aktivitäten unserer Netzwerkpartner, von neu gegründeten Selbsthilfegruppen bis hin zu einem Rückblick auf den 2. Traunsteiner Suchthilfetag.

In eigener Sache

Wie in unserer letzten Ausgabe angekündigt hat sich Frau Eisenberger nun in die wohlverdiente Elternzeit verabschiedet. Für diesen spannenden neuen Abschnitt wünschen wir ihr alles Gute und viel Freude.

Mein Name ist Tamara Kojer und ich freue mich sehr, die Nachfolge als Geschäftsstellenleitung anzutreten. Ich stehe Ihnen ab sofort als neue Ansprechpartnerin zu den Themen Gesundheitsversorgung, Pflege, Prävention und Gesundheitsförderung zur Verfügung.

Gemeinsam mit Ihnen möchte ich dafür sorgen, dass unsere Region weiterhin „bestens versorgt“ ist – mit Angeboten, die genau auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

Ich freue mich auf die spannenden Aufgaben, den Austausch und die gute Zusammenarbeit

Viel Spaß beim Lesen unserer neuen Ausgabe!

Tamara Kojer

Geschäftsstellenleitung Gesundheitsregion^{plus}

**BESTENS
VERSORGT**

WAS SIE HIER ERWARTET:

AKTUELLES AUS DER GESUNDHEITSREGION^{PLUS}	4
Hitzeschutz – Aktion in Freibädern im LK Traunstein	4
Fünf Jahre Ausbildungsverbund Pflege Berchtesgadener Land und Traunstein	5
5-jähriges Bestehen der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz	7
Neuauflage Demenz-Wegweiser	8
Ausblick: Woche der seelischen Gesundheit vom 10. bis 18. Oktober 2025	9
DIE NETZWERKPARTNER INFORMIEREN	10
„Intensivhelden“, – Selbsthilfegruppen für ehemalige Intensivpatienten und Angehörige	10
Zertifizierungen & Auszeichnungen aus den Kliniken Südostoberbayern AG	12
Die Traunsteiner Elternwerkstatt am Regionaltag	14
Ausstellung „Wenn die Wiege leer bleibt“	15
Suchthilfetag Traunstein 2025	16
Starke Partnerschaft für die Psyche – Aktion Krisendienste Bayern	18
Ehrenamtliches Engagement in der Sozialpsychiatrie wirkt	19
Psychische Erkrankungen – auch für Angehörige gibt es Hilfe	20
„Demenz – Mensch sein und bleiben“	21
„Gesundheit geht durch den Magen“	22
Präventionsprojekte an Schulen	23
WEITERE INFORMATIONEN	24
Ankündigung: Selbsthilfegruppe Migräne	24
Veranstaltungshinweise der Alzheimer Gesellschaft: Theater & Angehörigenschulungen	25
Veranstaltungen der ambulanten Palliativversorgung Netzwerk Hospiz: Letzte Hilfe Kurse, Jubiläumsveranstaltungen, Hospizmonat	26
Veranstaltungshinweis der AOK: Präventure	28
Vorstellung der Ernährungsinitiative „Ich kann kochen!“	29

Hitzeschutz – Aktion in Freibädern im Landkreis Traunstein

„Sonne(n) mit Verstand“ – Aktion der Sozialpädagogen am Gesundheitsamt im Freibad Traunstein

Viele Menschen zieht es an heißen Sommertagen ins Freibad, um Sonne und Wasser zu genießen. Um dabei auch die eigene Gesundheit nicht aus dem Blick zu verlieren, informierten die Sozialpädagogen des Gesundheitsamts Traunstein die Badegäste im Rahmen der landesweiten Kampagne „Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand“ über Risiken der UV-Strahlung und wirksame Schutzmaßnahmen. Am Infostand konnten Besucherinnen und Besucher ihr Wissen bei einem Sonnenschutz-Quiz unter Beweis stellen. Dabei drehte sich alles um wichtige Themen wie Sonnenbrand, UV-Index und Hautgesundheit. Als kleine Belohnung warteten nützliche Gewinne – von Sonnencreme bis zu Sandspielzeug. Zudem gab es viele praktische Tipps zum richtigen Umgang mit Sonnencreme, zur Auswahl geeigneter Kleidung und zu Verhaltensregeln für Kinder. Fachkräfte des Gesundheitsamts standen für persönliche Fragen zur Verfügung und gaben kostenloses Informationsmaterial aus.



Informationen für die ganze Familie gab es am Stand des Gesundheitsamtes Traunstein

Die Aktion machte deutlich, wie wichtig ein verantwortungsvoller Umgang mit der Sonne ist: Zu starke UV-Strahlung kann nicht nur kurzfristig zu Sonnenbrand führen, sondern auch langfristig Hautschäden und gesundheitliche Risiken nach sich ziehen. Besonders schutzbedürftig ist dabei die empfindliche Haut von Kindern.

Wichtige Sonnenschutz-Regeln für Kinder

- Kinder unter zwei Jahren niemals direkter Sonne aussetzen.
- Aufenthalte in der Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr vermeiden.
- Schutz durch Kleidung: Hut mit Nackenschutz, T-Shirt mit halblangen Ärmeln, Hosen mit halblangen Beinen; beim Spielen am Wasser empfiehlt sich ein Badeshirt.
- Unbedeckte Hautpartien immer mit Sonnenschutzmittel (mindestens Lichtschutzfaktor 25) eincremen.
- Sonnenbrille nicht vergessen.
- Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen – sie tragen die Hauptverantwortung für den Sonnenschutz ihrer Kinder.

Weitere Informationen gibt es auf den Internetseiten des Bayerischen Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) sowie der Gesundheitsregion^{plus} des Landratsamts Traunstein www.traunstein.com/buerger-verwaltung/gesundheitsregion-plus.

Quelle: Gesundheitsregion plus Traunstein

5 Jahre Ausbildungsverbund Pflege Berchtesgadener Land & Traunstein

Kooperation statt Konkurrenz in der Pflegeausbildung der Region

Der Ausbildungsverbund Pflege der Landkreise Berchtesgadener Land und Traunstein feierte im August sein fünfjähriges Bestehen. Gegründet wurde der Verbund anlässlich der bundesweiten Reform der Pflegeausbildung. Ziel dieser Reform war es, die bisherigen Ausbildungsberufe (Gesundheits- & Krankenpflege, Gesundheits- & Kinderkrankenpflege, sowie Altenpflege) in der generalistischen Ausbildung zur Pflegefachkraft zusammenzuführen. Diese Regelung erlaubt es, die Ausbildung in allen Versorgungsbereichen (Krankenhaus, Seniorenheim oder ambulante Pflege) zu absolvieren. Dies erleichtert zudem eine wohnortnahe Ausbildungsplatzsuche und bietet nach dem Abschluss mehr Flexibilität beim Wechsel in andere Arbeitsbereiche.

Gemeinsam für eine starke Pflegeausbildung

Um den erwartbar höheren Aufwand dieser praktischen Ausbildung umzusetzen, förderte das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention zusätzlich zu der Einführung der generalistischen Ausbildung die Gründung regionaler Ausbildungsverbünde. Diese sollten die notwendigen Einsatz- bzw. Schulplätze für Ausbildungsträger und Pflegeschulen garantieren und die Voraussetzungen für eine qualitativ hochwertige, attraktive Pflegeausbildung schaffen. Als einer der ersten Ausbildungsverbünde in Bayern wurde am 14. August 2020 der Ausbildungsverbund Pflege der Landkreise Berchtesgadener Land und Traunstein offiziell ins Leben gerufen. Gründungsmitglieder waren die Pflegeschulen in Bad Reichenhall, Bischofswiesen und Traunstein, sowie 54 Einrichtungen aus den unterschiedlichen Versorgungsbereichen: die Krankenhäuser der KSOB AG, Seniorenheime und ambulante Pflegedienste von AWO, ASB, BRK, Diakonie und Caritas, dazu zahlreiche Einrichtungen kleinerer lokaler Träger. Vereinbarte Ziele sind die Sicherstellung der praktischen Ausbildung, die Unterstützung von Schulen und Praxisanleitungen bei der Entwicklung einheitlicher Qualitätsstandards und Bewerbung der generalistische Pflegeausbildung.

Mehr als 200 Pflegekräfte erfolgreich ins Berufsleben gestartet

Nach anfänglicher Verzögerung durch die Corona-Pandemie entwickelte sich der Verbund zunehmend. Im Frühjahr 2021 übernahm eine Koordinierungsstelle die zentrale Einsatzplanung für die Auszubildenden und weitere organisatorische Aufgaben, sowie die Öffentlichkeitsarbeit im Verbund. Seit September 2023 stehen alle Schulen des Verbunds auch für Auszubildende mit einem Bildungsgutschein der Bundesagentur für Arbeit offen. Seit Herbst 2021 nimmt der Verbund an den regionalen Bildungsmessen teil und informiert auf seiner Homepage über die Pflegeausbildung, 2023 war er maßgeblich an der Imagekampagne Pflege der Gesundheitsregionen^{plus} der Landkreise Berchtesgadener Land und Traunstein beteiligt. Die aktuellen Zahlen bestätigen die Wirksamkeit des Ausbildungsverbundes: Mehr als 200 generalistisch ausgebildete Pflegefachkräfte verstärken mittlerweile die Pflegeteams der Stationen und Wohnbereiche in den Einrichtungen der Region, allein in diesem Jahr treten rund 70 Absolventinnen und Absolventen ihre Tätigkeit an. Zugleich beginnen über 120 junge Frauen und Männer ihre Ausbildung, so viele wie noch nie seit Einführung der generalistischen Ausbildung. Insgesamt bereiten sich im Verbund aktuell rund 300 Auszubildende auf ihre berufliche Zukunft in der Pflege vor. Derzeit gehören dem Verbund 84 Kooperationspartner an, weitere Beitrittsgespräche sind im Gange. Größter Ausbilder sind die Kliniken der KSOB AG mit etwa 60% der Auszubildenden, die übrigen 40% entfallen auf die Pflegeheime und ambulante Dienste. Der Beitritt zum Verbund steht den regionalen Pflegeeinrichtungen weiterhin offen; besonders neue Ausbildungsträger sowie Einsatzstellen für die Bereiche Pädiatrie und ambulante Pflege sind stets willkommen. Eine eigens dafür eingerichtete Arbeitsgruppe entwickelt einheitliche Lehr- und Prüfungskonzepte für den gesamten Verbund und unterstützt die in den Einrichtungen tätigen Praxisanleitungen.

Blick in die Zukunft

„Wir sehen uns auf einem sehr guten Weg“, bestätigt Manuela Püttner-Nann, erweiterte Schulleitung der Pflegeschule in Traunstein und aktuell Vorsitzende des Ausbildungsverbunds. Unter dem Motto „Kooperation statt Konkurrenz“ möchte der Ausbildungsverbund als starke Interessensvertretung für die Pflege in den Landkreisen Berchtesgadener Land und Traunstein weiterhin seine Kooperationspartner im Wettbewerb um die Auszubildenden unterstützen und dadurch seinen Beitrag zur langfristigen Sicherstellung der Pflege in den Landkreisen Berchtesgadener Land und Traunstein leisten.

„Die vergangenen fünf Jahre haben gezeigt: Die Ausbildung gut qualifizierter Pflegefachkräfte funktioniert am besten, wenn alle Beteiligten an einem Strang ziehen“, bekräftigt **Landrat Bernhard Kern** (Landkreis Berchtesgadener Land). „Die Arbeit des Ausbildungsverbund Pflege

ist daher unverzichtbar, wenn es darum geht, unsere zukünftigen Pflegekräfte bestmöglich auf ihr weiteres Berufsleben vorzubereiten. Ich danke allen, die sich mit großem Engagement für diese Aufgabe einsetzen und damit auch die Qualität der Pflege-Versorgung in unserer Region nachhaltig sichern.“

Landrat Andreas Danzer (Landkreis Traunstein) erklärt: „Die Pflege ist eine tragende Säule unserer Gesellschaft. Der Ausbildungsverbund Pflege zeigt eindrucksvoll, wie durch Zusammenarbeit und Gemeinschaftsgeist junge Menschen eine Perspektive in unserer Region finden und wir gleichzeitig die Versorgung im Landkreis Traunstein und im Berchtesgadener Land langfristig sichern können. Mein Dank gilt allen Partnern, die sich hier mit großem Einsatz engagieren.“

Quelle: Kliniken Südostbayern AG



Bildunterschrift Josef Konhäuser, gewählter Stellvertreter des Landrats, (8. Von rechts) gratulierte in Vertretung von Landrat Andreas Danzer den Absolvierenden und Absolventen in Traunstein zu ihrem Abschluss als Pflegefachfrau bzw. Pflegefachmann.

5-jähriges Bestehen der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Traunstein

Gute Versorgungssituation im Landkreis Traunstein

Seit fünf Jahren gibt es das Netzwerk der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Traunstein. Seit fünf Jahren engagieren sich zahlreiche Organisationen und Einrichtungen, um die Gesellschaft für Demenz zu sensibilisieren und die Angebote und Versorgung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu verbessern. Das diesjährige Netzwerktreffen der „Lokalen Allianz“ bot die passende Gelegenheit, dieses Jubiläum zu feiern.

Über 40 Teilnehmende aus verschiedenen Organisationen und Fachbereichen kamen beim Netzwerktreffen zusammen, um auf die Entwicklung der vergangenen Jahre zurückzublicken und gemeinsam nach vorn zu schauen. Unter dem Titel „Hilfe für Helfende“ lag der thematische Schwerpunkt dieses Treffens auf der Unterstützung von Angehörigen, die tagtäglich Menschen mit Demenz begleiten.

Seit der Gründung der Lokalen Allianz im Jahr 2020 verfolgt das Netzwerk das Ziel, die Lebensbedingungen von Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen nachhaltig zu verbessern. In den vergangenen fünf Jahren wurden dazu zahlreiche Initiativen auf den Weg gebracht. So entstand ein umfassender Demenzwegweiser, der Betroffenen und Angehörigen eine erste Orientierung in der regionalen Angebotslandschaft bietet. Auch das jährliche Netzwerktreffen etablierte sich als feste Institution, bei dem aktuelle Herausforderungen, neue Erkenntnisse und Unterstützungsangebote in den Blick genommen werden. Darüber hinaus wird in der Bayerischen Demenzwoche, die jedes Jahr stattfindet, stets eine Vielzahl an unterschiedlichen Veranstaltungen für Aufklärung und Begegnung angeboten.

Beim diesjährigen Treffen wurde deutlich: Die Versorgungssituation im Landkreis Traunstein ist

gut. Es gibt ein breites Spektrum an Hilfen und Entlastungsangeboten, das in den vergangenen Jahren kontinuierlich ausgebaut wurde. Zugleich wurde aber auch klar, dass diese Angebote noch stärker bekannt gemacht werden müssen. Viele Unterstützungsleistungen sind nach wie vor nicht allen Betroffenen und Angehörigen ausreichend zugänglich. Darüber hinaus besteht weiterhin ein großer Bedarf an gesellschaftlicher Sensibilisierung, um Demenz nicht nur als medizinisches, sondern auch als soziales Thema in der Breite zu verankern.

Ein zentraler Programmpunkt der Veranstaltung war die Vorstellung des Konzepts der Selbsthilfegruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz, die inzwischen in verschiedenen Gemeinden im Landkreis bestehen. Die Vorstellung beleuchtete nicht nur die Strukturen und Ziele solcher Gruppen, sondern betonte insbesondere deren Bedeutung als niederschwellige, wohnortnahe Anlaufstellen für Austausch, gegenseitige Unterstützung und Stärkung der seelischen Gesundheit pflegender Angehöriger.



Die Referentinnen Susanne Aicher (1. Von links) und Dr. Mai Aumüller-Nguyen (3. Von links), Bezirksrätin Annemarie Funke (2. Von links), Moderatorin Waltraud Jetz-Deser (4. Von links), sowie Organisationsteam Katharina Babi (5. Von links) und Werner Fertl.

Ergänzend dazu wurden ausgewählte Angebote für Angehörige im Landkreis vorgestellt. Ebenso präsentierte die Deutsche Alzheimer Gesellschaft ihre bundesweiten Aktivitäten. Besonders hervorgehoben wurde dabei das Alzheimer-Telefon, das als niedrigschwellige und fachlich fundierte Anlaufstelle für Rat und Unterstützung dient und eine hervorragende Ergänzung zu den regionalen Angeboten darstellt.



Die Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Traunstein erhielt zum fünfjährigen Jubiläum eine Geburtstagstorte

Die Veranstaltung wurde feierlich durch die Bezirksrätin Annemarie Funke eröffnet, die das Engagement der Netzwerkpartner würdigte und die kontinuierliche Weiterentwicklung des lokalen Netzwerks als wichtigen Beitrag zur sozialen Teilhabe hervorhob. Mit einer lebendigen Moderation, intensiven Gesprächen unter den Netzwerkmitgliedern und dem symbolischen Anschneiden einer Geburtstagstorte wurde das Jubiläum gebührend gefeiert.

Die Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Traunstein zeigt beispielhaft, wie durch Kooperation, Engagement und fachliche Expertise tragfähige Strukturen geschaffen werden können. Auch in Zukunft wird das Netzwerk daran arbeiten, bestehende Angebote zu vernetzen, weiterzuentwickeln und den gesellschaftlichen Diskurs über Demenz aktiv mitzugestalten.

Quelle: Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Traunstein

Ausblick: Woche der seelischen Gesundheit vom 10.–18. Oktober 2025

Psychisch fit in die Zukunft – unter diesem Motto lädt die Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Traunstein auch in diesem Jahr herzlich zur Woche der Seelischen Gesundheit ein. Zwischen 10. und 18. Oktober 2025 erwartet die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches Programm mit insgesamt 13 Veranstaltungen, die unterschiedliche Aspekte der mentalen Gesundheit in den Fokus rücken. Die Bandbreite reicht von Informationsveranstaltungen, Vorträgen und Workshops bis hin zu interaktiven Angeboten zum gemeinsamen Kochen, Bewegen oder Gestalten. Thematisiert werden unter anderem Stressbewältigung, Suchterkrankungen, Depressionen sowie Resilienz und psychosoziale Unterstützungsfaktoren. Ziel ist es, praxisnahe Impulse für mehr psychisches Wohlbefinden zu geben und Wege aufzuzeigen, wie die seelische Gesundheit gestärkt werden kann – für eine gesunde Zukunft.

Neben einem vielfältigen Veranstaltungsprogramm unter der Woche stellen am Abschlusstag zusätzlich eine Vielzahl der Akteure ihre Unterstützungsangebote niederschwellig im Messeformat im Forum Chiemgau vor – schauen Sie gerne vorbei! Umgesetzt wird die Aktionswoche von einem Netzwerk aus 16 Kooperationspartnern, die unter dem Dach der Gesundheitsregion^{plus} erneut ein tolles Programm geschaffen haben.

Alle Veranstaltungen sowie weitere Informationen finden Sie auf der Website der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Traunstein: www.traunstein.com/buerger-verwaltung/gesundheitsregion-plus

Quelle: Gesundheitsregion^{plus} Traunstein

Neuaufgabe Demenz-Wegweiser



Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Traunstein veröffentlicht Aktualisierung

Vor drei Jahren veröffentlichte die Steuerungsgruppe der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Traunstein erstmals den Demenz-Wegweiser. Die handliche Broschüre bietet Betroffenen, Angehörigen und Interessierten eine übersichtliche Orientierungshilfe zu Unterstützungs- und Beratungsangeboten im Landkreis und erfreut sich seither großer Beliebtheit.

Da das Netzwerk in den vergangenen Jahren gewachsen ist und neue Angebote hinzugekommen sind, wurde nun eine aktualisierte Neuaufgabe des Wegweisers erstellt.

Die digitale Version steht ab sofort zum Download zur Verfügung www.traunstein.com/buerger-verwaltung/gesundheitsregion-plus. Gedruckte Exemplare können kostenfrei per E-Mail unter lokale.allianz@traunstein.bayern bestellt werden.

Mit dem neuen Demenz-Wegweiser möchte die Lokale Allianz erneut dazu beitragen, Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen niedrigschwellig zu unterstützen und ihnen den Zugang zu wichtigen Hilfs- und Beratungsangeboten zu erleichtern.

Quelle: Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Traunstein



Intensivhelden – Selbsthilfegruppen für ehemalige Intensivpatienten und Angehörige starten in Traunstein

Auftaktveranstaltung im Selbsthilfzentrum bietet bewegende Einblicke

Mit einer gut besuchten Auftaktveranstaltung wurde im Selbsthilfzentrum Traunstein der AWO in Kooperation mit den Kliniken Südostbayern die neue Initiative „Intensivhelden“ ins Leben gerufen. Knapp 30 Teilnehmer – darunter ehemalige Intensivpatienten, Angehörige sowie Mitarbeiter der Intensivstationen des Klinikums Traunstein – kamen zusammen, um einen neuen Begegnungsraum zu schaffen. Dazu gab es zunächst Impulsvorträge, die das Thema „Intensivstation“ aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchteten. Dabei wurde eines sehr deutlich: Die Erlebnisse auf einer Intensivstation hinterlassen ihre Spuren bei den Patientinnen, ihren Angehörigen, aber auch bei jenen, die dort arbeiten. Mit dabei auch der Chefarzt der Operativen Intensivstation und Ärztlicher Leiter am Klinikum Traunstein, Priv.-Doz. Dr. med. Tom-Philipp Zucker, der die Initiative unterstützt sowie Christina Hille, die Leiterin des Selbsthilfzentrums, das Räumlichkeiten und Erfahrung für die Selbsthilfearbeit zur Verfügung stellt.

„Immer wieder erlebe ich, dass aus Sicht der Patienten die Intensivstation zunächst als sehr beängstigend erlebt wird,“ erklärt Oberarzt Holger Liermann in seinem eindrücklichen Beitrag. „Man wacht auf – umgeben von Maschinenmedizin. Es piepst, es blinkt, man versteht nichts. Aber man merkt: Es ist ernst. Ich liege auf der Intensivstation. Mein Leben ist in Gefahr.“ Dann schildert der Oberarzt seine Perspektive der Intensivstation, das gleiche Umfeld, aber aus seiner professionellen Sicht: „Für uns ist die Intensivstation hingegen ein Ort der Geborgenheit. Besonders wenn wir Patienten in Notfallsituationen von anderen Stationen oder von zu Hause holen, sind wir froh, wenn wir mit ihnen unseren sicheren Hafen, die Intensivstation, erreicht haben. Hier haben wir alles, hier können wir bestmöglich helfen. Natürlich begleiten wir hier auch Leid. Manche Menschen bleiben lange, manche versterben. Dann sorgen wir dafür, dass

sie keine Schmerzen haben und keine Atemnot. Wir kümmern uns. Das ist unsere Aufgabe und für mich ist es auch eine Erfüllung. Ich arbeite gerne auf der Intensivstation.“ Er betont noch, wie sehr ihn das „stille Heldentum“ der Patienten und ihrer Angehörigen beeindruckt: „Was diese Menschen leisten, wird oft nicht gesehen. Wir aber sehen es. Diese Selbsthilfegruppe ist eine wunderbare Idee. Endlich entsteht ein Raum, in dem all diese Erfahrungen Platz haben und gewürdigt werden.“ Die Intensivpflegekraft Froska Ivic berichtete, wie viel es ihr bedeutet, wenn ehemalige Patienten sie auf der Straße erkennen: „Wenn sie sich an mich erinnern, dann zeigt es mir, dass meine Pflege Spuren hinterlässt. Das stärkt mich für den Alltag.“

Die Initiatorin der Selbsthilfegruppen, Gisela Otrzonsek, vom psychologischen Dienst, der auf den Intensivstationen im Klinikum Traunstein von der Eva Mayr-Stihl Stiftung ermöglicht wird, beschrieb die Intensivstation als einen Ort der Extreme: „Nirgendwo ist das Leben so verdichtet, so nah, so intensiv wie auf einer Intensivstation. Hier erlebt man in kurzer Zeit eine unglaubliche Vielfalt an Persönlichem und an Persönlichkeiten. Mein Traum war es immer, dass all das in einer Selbsthilfegruppe Raum finden darf. Ihre Kollegin fügt hinzu, dass die Intensivstation ein Ort voller Emotionen und Geschichten ist und wünscht sich, dass auch diese in den Selbsthilfegruppen ihren Raum finden dürfen, voller Wärme, Verständnis und Willkommen-Sein. Mit den „Intensivhelden“ geht dieser Traum für die beiden in Erfüllung. Die Erfahrungen aus der Selbsthilfegruppe dürfen auch an das Klinikteam kommuniziert werden, so kann ein fruchtvoller Austausch entstehen, in dem man voneinander lernen kann.

Zwei Gruppen – ein Ziel: Miteinander verarbeiten.

Die neue Selbsthilfegruppe „Intensivhelden“ richtet sich in getrennten Gruppen an ehemalige Patienten und an Angehörige. Ziel ist der offene, ehrliche und stützende Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht

haben. „Nur wer selbst betroffen war, kann eine solche Gruppe leiten,“ betont Christina Hille, vom Selbsthilfzentrum der AWO – die geschulte und erfahrene Sozialpädagogin und ihr Team helfen zu Beginn beim Aufbau. Danach leitet und trifft sich die Gruppe selbstständig. Möglich ist, was guttut: Gesprächsabende, Vorträge mit Experten, gemeinsame Ausflüge oder das Kennenlernen von Entspannungsmethoden wie Qi Gong, Feldenkrais oder Meditation. Die Gruppen finden monatlich statt – vor Ort im AWO-Selbsthilfzentrum Traunstein, man kann aber auch virtuell über eine datensichere Plattform teilnehmen. Die Gruppen sind offen für Betroffene aus ganz Deutschland. Denn es gibt noch sehr wenig dieser Angebote. Die Teilnahme ist

kostenlos. Alle Betroffenen sind eingeladen und herzlich willkommen.

Termine:

Patientengruppe: ab 05. August, jeden 1. Dienstag im Monat, 18:00–20:00 Uhr und Angehörigengruppe: ab 12. August, jeden 2. Dienstag im Monat, 18:00–20:00 Uhr

Anmeldung und Informationen unter: 0861-209764 -23 oder -25 oder kontakt@selbsthilfe-traunstein.de

Quelle Bild und Text:
Corinna Noack-Aetopulos
über Selbsthilfzentrum Traunstein



Laden zu den Selbsthilfegruppen für ehemalige Intensivpatienten und Angehörige ein: v.l. Christina Hille, Einrichtungsleitung AWO-Selbsthilfzentrum Traunstein mit Vertretern der Intensivstationen des Klinikums Traunstein: Holger Liermann, Oberarzt; Gisela Otrzonsek, Psychologischer Dienst, Priv.-Doz. Dr. med. Tom-Philipp Zucker, Ärztlicher Leiter und Froska Ivic, Intensivpflegekraft.

Zertifizierungen & Auszeichnungen Kliniken Südostoberbayern AG



Priv.-Doz. Dr.
Jens Rachinger,
Chefarzt der
Neurochirurgie
am Klinikum
Traunstein

1. Präzision in der Neurochirurgie: Neue Technik am Klinikum Traunstein

Am Klinikum Traunstein setzt die Neurochirurgie unter der Leitung von Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Jens Rachinger auf eine hochmoderne Kombination aus Neuronavigation und intraoperativem Hochleistungsschall, über die nur wenige Kliniken in ganz Deutschland verfügen.

Um Eingriffe im Gehirn möglichst schonend und exakt durchzuführen, wird ein System eingesetzt, das wie ein Navi funktioniert – jedoch millimetergenau. Dank dieser Technik lassen sich Tumoren exakt lokalisieren und gleichzeitig gesunde Hirnstrukturen schonen. Für Patientinnen und Patienten bedeutet das noch sicherere Operationen, kleinere OP-Zugänge, kürzere Operationszeiten und ein geringeres Infektionsrisiko. Ein weiterer Vorteil ist, dass bereits während der Operation überprüft werden kann, ob das krankhafte Gewebe vollständig entfernt wurde.



Prof. Dr. Thorleif
Etgen, Chefarzt
der Neurologie
am Klinikum
Traunstein

2. Klinikum Traunstein ist Thrombektomie-Standort im TEMPiS-Schlaganfallnetzwerk Südostbayern

Das Klinikum Traunstein ist als eines von nur zwei Häusern in Südostbayern zertifiziert für die Durchführung von Thrombektomien. Es nimmt damit eine zentrale Rolle im TEMPiS-Schlaganfallnetzwerk ein. Das Verfahren zur Entfernung von Blutgerinnseln stellt neben der medikamentösen Therapie insbesondere bei großen Gefäßverschlüssen die zentrale Behandlungsoption bei ischämischen Schlaganfällen dar.

Im Jahr 2024 wurden im Klinikum erstmals über 100 dieser Eingriffe durchgeführt. Die hohe Zahl spiegelt die etablierte Rolle der Methode am Standort wider. Seit acht Jahren ist die Thrombektomie dort fest als Therapiestandard verankert. Die Erfolgsquote bei der Wiedereröffnung verschlossener Gefäße liegt bei über 90 Prozent. Das Klinikum Traunstein verfügt über die einzige überregionale Stroke Unit zwischen München, Salzburg und Regensburg. Die neurologische Versorgung liegt in der Verantwortung von Prof. Dr. Thorleif Etgen, Chefarzt der Neurologie.



Dr. Anette
Hasse-Wittmer,
Leiterin des Sozi-
alpädiatrischen
Zentrums (SPZ)
am Klinikum
Traunstein

3. Auszeichnung für die individuelle Versorgung von Kindern mit frühkindlichen Entwicklungsstörungen

Das Sozialpädiatrische Zentrum (SPZ) am Klinikum Traunstein hat das bundesweite Qualitätssiegel „Wegweisend für die Entwicklung von Kindern“ erhalten. Diese Zertifizierung der Dt. Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin bestätigt die hohe fachliche Qualität und interdisziplinäre Arbeit des SPZ-Teams und gilt als bedeutende Anerkennung für die Versorgung von Kindern und Jugendlichen mit komplexen Entwicklungs- und Gesundheitsproblemen.

Das SPZ Traunstein betreut Kinder und Jugendliche ab der Geburt bis zum 18. Lebensjahr, die unter frühkindlichen Entwicklungsstörungen, Erkrankungen, wie Epilepsie, chronischen (Kopf-) Schmerzen inklusive Long-COVID, Adipositas oder Diabetes, sowie sozio-emotionalen Problemen und Schulschwierigkeiten leiden.

4. Klinikum Traunstein erneut als Nephrologische Schwerpunktlinik zertifiziert

Die Abteilung für Nephrologie, Diabetologie, Rheumatologie unter der Leitung von Chefarzt Prof. Dr. Carsten Böger wurde erneut von der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (DGfN) als „Nephrologische Schwerpunktlinik“ ausgezeichnet. Grundlage der Zertifizierung ist die Erfüllung aller 17 Prüfkriterien des Instituts für Qualitätssicherung und Transparenz im Gesundheitswesen (IQTIG), was die Aufnahme der Abteilung in den Bundes-Klinik-Atlas ermöglicht.

In der Abteilung werden alle akuten und chronischen Nierenerkrankungen behandelt. Zu den häufigsten Ursachen zählen Diabetes, Bluthochdruck, Autoimmunerkrankungen und genetische Defekte. Ziel ist es, durch frühzeitige Diagnose und effektive Behandlung die Notwendigkeit einer Dialyse zu vermeiden oder hinauszuzögern. Falls erforderlich, werden sowohl Blutwäsche als auch Bauchfelldialyse angeboten.



Prof. Dr. Carsten Böger, Chefarzt der Nephrologie, Diabetologie, Rheumatologie,
mit seinem ausgezeichneten Team

Die Traunsteiner Elternwerkstatt am Regionaltag

Die Traunsteiner Elternwerkstatt der staatlich anerkannten Schwangerenberatungsstelle am Landratsamt Traunstein beteiligte sich am Sonntag, 06.07.2025 zum zweiten Mal in Folge mit einem informativen und interaktiven Stand am Regionaltag in Traunstein. Besonderes Highlight des Standes war ein Glücksrad, das Kinder und Eltern dazu einlud, ihr Wissen über gesunde Ernährung zu testen. Eine Ernährungsberaterin vermittelte wertvolle Tipps und Informationen zu einer ausgewogenen Ernährung während der Schwangerschaft und in der frühen Kindheit und beantwortete zahlreiche Fragen der Interessierten.

Zudem konnten kleine und große Besucher bei einem Wurfspiel, das mit kleinen Bewegungsübungen verbunden war, körperlich aktiv werden. Diese Aktionen sorgten für Spaß, Bewegung und motivierten auch weniger sportliche Zuschauer zum Mitmachen. Insgesamt war der Stand der Elternwerkstatt ein voller Erfolg und trug dazu bei, das Bewusstsein für gesunde Ernährung und Bewegung in der Region zu stärken und das Angebot der Traunsteiner Eltern Werkstatt weiterzuverbreiten.



Stand der Elternwerkstatt auf dem Regionaltag in Traunstein

Informationen zur Traunsteiner Elternwerkstatt

Die Traunsteiner Elternwerkstatt bietet Vorträge und Workshops für (werdende) Eltern zu verschiedenen Themen an. Dieses Jahr konnten bereits zahlreiche Workshops u.a. zu Entspannung, Medien(erziehung), Pränataldiagnostik, Babyschlaf, Ernährung und Erste Hilfe durchgeführt werden. Am **30.10.2025 um 17:00 Uhr** wird ein Online-Vortrag zu psychischen Krisen rund um die Geburt für Schwangere, Mütter und Väter sowie deren Angehörige angeboten. Auch im kommenden Jahr sind bereits weitere spannende Vorträge und Workshops für Schwangere und Eltern mit Kleinkindern geplant. Neben den feststehenden Terminen wird ein Vortragskatalog mit verschiedenen Themen veröffentlicht. Aus diesem Katalog können Einrichtungen, wie z.B. Kindergärten, Mütter- oder Familienzentren, je nach individuellem Bedarf und Interesse, Vorträge bzw. Workshops buchen. Alle Veranstaltungen der Traunsteiner Elternwerkstatt finden Sie in unserer Broschüre sowie unter <https://www.traunstein.com/aktuelles/veranstaltungen/traunsteiner-elternwerkstatt>.

Die Elternwerkstatt stellt einen Teilbereich der Schwangerenberatungsstelle dar. Der Schwerpunkt der Schwangerenberatungsstelle liegt in der umfassenden Beratung und Unterstützung von Schwangeren und jungen Eltern. Zusätzlich engagiert sich die Beratungsstelle in der sexuellen Aufklärung an Schulen und informiert unter anderem über Sexualität, Verhütung und Gesundheit.

Quelle: staatlich anerkannte Schwangerenberatungsstelle am Landratsamt Traunstein

Ausstellung „Wenn die Wiege leer bleibt“ berührt und verbindet

Staatlich anerkannte Schwangeren-beratungsstelle am Landratsamt Traunstein

Im Casino des Landratsamts Traunstein ist eine bewegende Veranstaltungsreihe rund um die Ausstellung „Wenn die Wiege leer bleibt“ auf große Resonanz gestoßen. Initiiert von den drei Schwangerenberatungsstellen im Landkreis – Donum Vitae, dem Sozialdienst katholischer Frauen sowie der staatlich anerkannten Schwangerenberatungsstelle am Landratsamt Traunstein – rückt die Ausstellung das oft tabuisierte Thema Sternenkinder (Kinder, die vor während oder kurz nach der Geburt verstorben sind) und stille Geburten (Geburten nicht lebender Kinder) in den Mittelpunkt der öffentlichen Aufmerksamkeit. Auf mehreren Aufstellern informierte die Ausstellung über Themen wie gestaffelten Mutterschutz, Unterstützungsnetzwerke sowie Möglichkeiten des Abschiednehmens und der Bestattung. Ergänzend bot sie konkrete Tipps für Angehörige und möchte dazu beitragen, einen offeneren gesellschaftlichen Umgang mit dem frühen Verlust eines Kindes zu fördern. Eindrucksvoll ergänzt wurde die Ausstellung durch Gemälde einer betroffenen Mutter. Die dargestellten Frauen unterschiedlicher Kulturen wirken in tiefer Trauer gefangen – ihre geschlossenen Augen symbolisieren die Unsichtbarkeit ihres Schmerzes in einer farbigen, fortlaufenden Welt. Sie können ihre Augen hierfür noch nicht öffnen.

Ein kreatives Angebot lud betroffene Eltern und Angehörige zudem dazu ein, selbst gestaltend tätig zu werden und persönliche Erinnerungsstücke zu schaffen. Zum Auftakt der Ausstellung richteten Dr. Krämer, Abteilungsleiter des Gesundheitsamts, sowie Prof. Dr. Schindlbeck, Chefarzt der Frauenklinik des Klinikums Traunstein, ihre Gedanken an die Anwesenden. Beide betonten die Bedeutung einer vielfältigen und einfühlsamen Betreuung betroffener Familien – durch Kliniken, Hebammen, niedergelassene Gynäkologinnen und Gynäkologen, Beratungsstellen und weitere Fachkräfte. In einem anschließenden Fachvortrag sensibilisierte Referentin Frau

Nuber-Fischer unter dem Titel „Unsichtbare Elternschaft – wie wir Eltern von Sternenkindern rund um den Verlust hilfreich und sensibel begleiten können“ für die Herausforderungen stiller Trauer. Sie gab wertvolle Impulse für den Umgang mit Schuldgefühlen und Sprachlosigkeit in belastenden Situationen.

Ein Workshop mit dem Titel „Kleine Auszeit“ ermöglichte es betroffenen Eltern und Angehörigen, einfache Körperübungen der „Body2Brain-Methode“ kennenzulernen – Techniken, die in schwierigen Momenten beruhigend wirken und die eigene Selbstwirksamkeit stärken können. Im Workshop „Väter von Sternenkindern – ein Blick hinein in männliches Erleben von Belastungen und Trauer“ wurde deutlich, wie unterschiedlich Trauerprozesse verlaufen können – insbesondere aus männlicher Perspektive. Geleitet wurde dieser Workshop von Frau Steinbauer von der Bethanien-Stiftung Sternenkinder Oberland. Von Besucherinnen und Besuchern wurde besonders gewürdigt, dass das Thema Sternenkinder sichtbar gemacht und in einem würdevollen, offenen Raum zur Sprache gebracht wurde. Die Ausstellung hat damit nicht nur berührt – sondern auch verbunden.

Quelle: Schwangerenberatungsstelle am Landratsamt Traunstein



Ausstellungsraum der Wanderausstellung „Wenn die Wiege leer bleibt“

2. Suchthilfetag Traunstein 2025

Einrichtungsübergreifende Fachveranstaltung ein voller Erfolg

Bereits zum zweiten Mal organisierten die Caritas Traunstein, der Ambulante WohnVerbund Anthojo, die Ambulanten Hilfen Anthojo Traunstein sowie die Kontakt- und Begegnungsstätte Traunstein eine große Fachveranstaltung für Menschen, die im Bereich der Suchthilfe tätig sind. Etwa 170 Teilnehmende aus der erweiterten Region folgten der Einladung zum „2. Traunsteiner Suchthilfetag“.

Im Empfangsbereich des Kulturforums Klosterkirche fand zu Beginn ein kleines „Meet and Greet“ statt als erste Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und bekannte Gesichter wiederzusehen. Im großen Saal folgten zur Eröffnung der Veranstaltung Grußworte der Gastgeber, vertreten durch Sebastian Müller (Caritas) und Stefan Zunhammer (Anthojo). Auch Gäste aus der Politik (Bezirksrätin Annemarie Funke, der damalige amtierende Landrat Josef Konhäuser und Stadtrat Karl Schulz) nutzten die Gelegenheit, sich bei den Organisatoren und den Teilnehmenden für ihr Engagement in der Suchthilfe zu bedanken.



Veranstaltungseröffnung durch die Gastgeber Sebastian Müller (li) und Stefan Zunhammer (re)

Im Anschluss wurde die Bühne an die eingeladenen Hauptredner übergeben, die Vorträge zum Thema „Suchthilfe im Wandel der Zeit – Herausforderungen und Chancen“ vorbereitet hatten:

Dr. Albrecht Ulmer, Allgemeinmediziner aus Stuttgart, berichtete von seinen Erfahrungen als Hausarzt in der Arbeit mit alkoholabhängigen

Menschen. Die zahlreichen Daten und Zahlen, die er über Jahrzehnte in seiner Praxis erhoben hatte, nutzte er, um Impulse für einen neuen Umgang mit Suchterkrankungen zu entwickeln. Zentral seien hierbei die Chancen für unser Gesundheitssystem, würde man systematisch eine ambulante Entgiftung durch (entsprechend aus- bzw. weitergebildete) Hausärztinnen und Hausärzte begleiten lassen. So könnten laut Dr. Ulmer mögliches Risikoverhalten frühzeitig erkannt und mehr Ressourcen in der stationären Suchthilfe für Patienten in akuten Notsituationen freigemacht werden.

Auch Dr. Michael Rath, Oberarzt am Inn-Salzach-Klinikum Wasserburg am Inn, widmete seinen Vortrag dem strukturellen Status Quo und den Möglichkeiten der deutschen Suchthilfelandschaft. Unter der Überschrift „Übergänge zwischen den Suchthilfesystemen patientenorientiert gestalten“ betonte der Suchtmediziner das Potenzial starker regionaler Netzwerke und hausärztlicher Praxen als „Lotsen“ durch die Vielzahl unterschiedlicher Unterstützungsformen.

Bei der abschließenden Live-Aufzeichnung des „Psychoaktiv Podcasts“ begrüßte die Suchttherapeutin Stefanie Bötscher beide Mediziner noch einmal auf der Bühne für eine gemeinsame Diskussion über die derzeitige und zukünftige Rolle von Hausärztinnen und Hausärzten im Bereich der Suchthilfe.

In der zweiten Hälfte des Suchthilfetags konnten sich die Teilnehmenden auf verschiedene Räumlichkeiten im Kulturforum und in der Grundschule Traunstein verteilen, um an spezialisierten Workshops teilzunehmen. Die Hauptreferenten sowie weitere Coaches aus verschiedenen Unternehmen, Trägern und Institutionen wie dem Landratsamt Traunstein, der Wacker Chemie AG oder den kbo-Kliniken luden zur gemeinsamen Bearbeitung neun unterschiedlicher Themen ein, wie: Umgang mit Sucht im Betrieb, Neurochemische Prozesse im Zusammenhang mit Sucht, Doppeldiagnosen, konkrete Suchtformen und Beratung von suchtkranken Frauen in der Schwangerschaft. Die Veranstalter von Caritas und Anthojo zeigten sich hochzufrieden mit dem großen

Interesse und vor allem mit dem positiven Feedback der Teilnehmenden. Deutlich wurde, wie wichtig der fachliche Austausch innerhalb und über regionale Grenzen hinweg für die Weiterentwicklung von Angeboten und Strukturen in der Suchthilfe ist. Vor diesem Hintergrund wird bereits der „3. Traunsteiner Suchthilfetag“ im Jahr 2027 geplant, der erneut Impulse für die Praxis und für die Vernetzung im Gesundheits- und Suchthilfewesen setzen soll.

Quelle: Veranstalter:innen Suchthilfetag Traunstein



Die Vorträge in der Klosterkirche Traunstein sind gut besucht

Starke Partnerschaft für die Psyche – Aktion der Krisendienste Bayern

Psychische Krisen gehören zum Leben – und doch fällt es vielen Menschen schwer, sich in solchen Momenten Hilfe zu holen. Wie aus dem aktuellen 2. Regionalen Gesundheitsbericht für den Landkreis Berchtesgadener Land 2025 hervorgeht, verzeichnen die Landkreise Traunstein mit 12,8 und Rosenheim mit 12,7 Prozent pro 100.000 Einwohner aktuell erstmals höhere Suizidraten als der Landkreis Berchtesgadener Land.

Diese Zahlen unterstreichen, wie wichtig es ist, bestehende Unterstützungsangebote sichtbar zu machen, psychische Gesundheit als gesamtgesellschaftliches Thema ernst zu nehmen und Hilfestrukturen flächendeckend zugänglich zu machen. Der Krisendienst ist ein wesentliches Element dieser Versorgung – für Betroffene ebenso wie für Angehörige, Verwandte und Fachkräfte. Um Menschen in seelischen Notlagen frühzeitig zu erreichen, hat sich der Caritas Sozialpsychiatrische Dienst Traunstein in Kooperation mit dem Krisendienst Bayern verstärkt um Aufstell- und Werbeflächen für ein Krisendienst-Werbebanner bemüht.

Seit Frühjahr steht ein entsprechendes Werbebanner vor dem Krankenhaus in Traunstein, ein gleiches Banner war auch auf dem Bezirks-Musikfest sowie dem Gautrachtenfest in Übersee-Feldwies vertreten. Im Weiteren wird es auch immer wieder an verschiedenen Orten in der Stadt Traunstein zu finden sein um auf die Hilfe und Unterstützung bei seelischen Krisen aufmerksam zu machen.

Der Krisendienst Psychiatrie Oberbayern ist **rund um die Uhr unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 / 655 3000 erreichbar** – anonym und in 120 Sprachen.

Er richtet sich an alle Menschen, die sich in einer psychischen Ausnahmesituation befinden – sei es durch Überforderung, Ängste, depressive Phasen oder akute seelische Notlagen. Auch Angehörige, Freunde, Nachbarn oder Fachkräfte können sich beraten lassen. Um die telefonische Beratung zu ergänzen,

besteht auch die Möglichkeit, dass ein mobiles Team vor Ort unterstützt oder an einem Krisenstandort persönlich berät.

Franz Unterreiner, Fachdienstleiter am Caritas Sozialpsychiatrischen Dienst betont: „Psychische Gesundheit betrifft uns alle. Es darf kein Tabu sein, sich Hilfe zu holen. Die Plakataktion setzt ein starkes Zeichen: Hilfe ist verfügbar – niedrigschwellig, kostenlos und rund um die Uhr.“ Gerade in ländlichen Regionen ist der Krisendienst noch nicht so bekannt wie in den oberbayerischen Ballungsräumen. „Unser Ziel ist es, Menschen zu ermutigen, sich in seelischen Krisen Unterstützung zu suchen und öffentlich zu zeigen, dass niemand allein durch schwierige Zeiten gehen muss“, so Franz Unterreiner. Günther Obermaier, Krisendienst-Teamkoordinator am Sozialpsychiatrischen Dienst Traunstein betont, wie wichtig es ist, dass Krisendienst, soziale Einrichtungen wie der Sozialpsychiatrische Dienst und öffentliche Kommunen gemeinsam an einem Strang ziehen: „Das Thema psychische Gesundheit wird immer wichtiger, wenn man bedenkt, dass psychische Erkrankungen an dritter Stelle als Ursachen für Ausfälle am Arbeitsplatz stehen.“

Mit viel Engagement und Herzblut setzen sich Herr Obermaier und das Team vom Sozialpsychiatrischen Dienst Traunstein dafür ein, damit Krisendienst-Banner und -Plakate an mehreren Stellen im Landkreis gut sichtbar platziert sind.

Quelle: Krisendienst Bayern



Ehrenamtliches Engagement in der Sozialpsychiatrie wirkt

Manchmal sind es kleine Gesten und gemeinsame Erlebnisse, die den Alltag leichter machen und neue Perspektiven eröffnen

Der Sozialpsychiatrische Dienst (SpDi) bietet Menschen mit psychischer Erkrankung nicht nur Beratung und Unterstützung, sondern auch die Möglichkeit, durch ehrenamtliche Begleitung ein Stück Alltag gemeinsam zu gestalten. Diese Form des Engagements ist vielseitig: in Form eines Spaziergangs, gemeinsamer kreativer Arbeit, Kaffeetrinken oder vielem mehr. In jedem Fall geht es darum, Zeit zu schenken, Erfahrungen zu teilen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Seit drei Jahren engagiert sich Heiner Platt als ehrenamtlicher Mitarbeiter im SpDi. In einem Kurzinterview erzählt er von seiner Tätigkeit: Alle zwei Wochen trifft er sich nach der Arbeit mit einer Klientin, um gemeinsam spazieren zu gehen und sich auszutauschen. Besonders bereichernd findet er dabei die neuen Erfahrungen, die seinen Alltag erweitern. „Ich fordere mich selbst heraus, lerne dazu und wachse. Auch außerhalb meiner Komfortzone“, beschreibt er.



Eine Klientin beschreibt besonders die erlebte Normalität als Bereicherung. Die Angststörung erlaube es ihr nur sehr bedingt, alleine das Haus zu verlassen. Durch die Besuche der ehrenamtlichen Mitarbeiterin gelinge es ihr, mit dieser gemeinsam Rad zu fahren. Sie genieße vor allem alltägliche Gespräche, „einen Ratsch“, außerhalb des psychiatrischen Settings. Die Termine gestalten sich flexibel, die Klientin kann ehrlich sagen, was zu viel sei oder was sie sich wünsche.

„Durch die ehrenamtlichen Besuche werde ich entlastet, vor allem psychisch“, so erzählt eine weitere Klientin von ihren Erfahrungen durch die ehrenamtliche Begleitung. Sie habe so auch die Möglichkeit beim Spazieren gehen in Bewegung zu kommen und ein Gespräch zu führen. Eine Begleitung der ehrenamtlichen Arbeit findet durch eine regelmäßige, angeleitete Austauschgruppe der Ehrenamtlichen statt. Diese wird von zwei Sozialpädagoginnen begleitet, die auch immer für Fragen oder Probleme in der ehrenamtlichen Tätigkeit ein Ohr haben.

Wer sich ebenfalls engagieren möchte oder weitere Informationen wünscht, kann sich gerne beim Sozialpsychiatrischen Dienst melden.

Kontakt und Information:

Sozialpsychiatrische Dienste Traunstein (SpDi),
Ehrenamtskoordination
Herzog-Wilhelmstr. 20, 83278 Traunstein
Telefon: 0861/98877-510
E-Mail: spdi-traunstein@caritasmuenchen.org

Quelle: Sozialpsychiatrische Dienste Caritas Traunstein

Psychische Erkrankungen – auch für Angehörige gibt es Hilfe

Der Sozialpsychiatrische Dienst (SpDi) der Caritas im Landkreis Traunstein versorgt zahlreiche Menschen mit psychischer Erkrankung mit ambulanten Angeboten wie Beratung, betreutem Einzelwohnen, Tagesstätte mit zahlreichen Gruppenangeboten und einem Arbeitsangebot. Was viele gar nicht wissen: Das Angebot der professionellen Beratung richtet sich nicht nur an Betroffene, sondern auch an Angehörige. Die Angehörigen einer psychisch erkrankten Person sind oft erheblich belastet. Und Angehörige – das sind nicht nur Eltern, Kinder, Geschwister, Ehe- oder Lebenspartner*innen. Oft sind es auch Personen aus der Nachbarschaft, Freund*innen oder Kolleg*innen, die sich um eine psychisch erkrankte Person kümmern. Für sie alle gibt es beim Sozialpsychiatrischen Dienst verschiedene Hilfeangebote, die wir hier vorstellen:

Beratung für Angehörige: Es ist zunächst hilfreich, Informationen über die Erkrankung zu bekommen und etwas über die Hilfemöglichkeiten zu erfahren. Im Gespräch mit einer Fachkraft können Herausforderungen und Belastungen gemeinsam betrachtet und Möglichkeiten der Entlastung gefunden werden. Die Bedürfnisse und Themen der Angehörigen stehen hier im Mittelpunkt. Sie werden nicht einfach mit der kranken Person „mitberaten“, sondern haben eigene Termine bei eigenen Fachkräften unseres Dienstes.

Austausch- und Gesprächsgruppe: Im Gruppengespräch, moderiert von einer Fachkraft, können Angehörige unterschiedliche Blickwinkel und Verhaltensweisen kennenlernen und reflektieren. Die Erfahrungen anderer können Mut machen, den eigenen Standpunkt zu überprüfen, Gewohntes in Frage zu stellen und vielleicht Neues zu wagen. Die Teilnehmenden sind eingeladen, für sich das Recht auf eigenes Wohlergehen zu fordern und sich – ohne schlechtes Gewissen – vor Überforderung zu schützen. Die Gruppengespräche drehen sich zumeist um Fragen der Diagnose, Behandlung und Prognose, um Möglichkeiten, den Genesungsprozess zu fördern, um Unterstützungsmöglichkeiten und um

Schwierigkeiten im Alltag. Aber auch tiefer Schmerz oder Verzweiflung können geteilt werden, vielleicht weil das Leben wie man es sich gewünscht hatte, so nicht mehr möglich ist. Gemeinsame Überlegungen, wie man mit den oft schmerzlichen Erfahrungen mit anderen, verständnislos erscheinenden Personen aus der Nachbarschaft, dem Freundeskreis oder der Verwandtschaft begegnet, können neue Ideen und Wege erschließen. Stereotype und Vorurteile machen den Angehörigen oft das Leben schwer und gemeinsame Reflexion ermöglicht manchmal neue, oft kreative Umgangsweisen. Für den Alltag mit der kranken Person gelingt es manchmal, bessere, „gesündere“ Phasen besser zu erkennen, wertzuschätzen und Positives – zunächst scheinbar Unerhebliches – gewinnt eine größere Bedeutung. Dann gelingt es Angehörigen oft besser, eigene Wünsche und Bedürfnisse mehr für sich umzusetzen. Unsere Angehörigengruppen finden monatlich nachmittags oder abends statt.

Anmeldung und Termine im Caritas Zentrum,
Tel. 0861 / 9 88 77 – 510

Unbedingt empfehlen wollen wir Ihnen unsere **Veranstaltungsreihe im Herbst 2025: „Psychische Erkrankungen im dialogischen Austausch für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte und Interessierte“** im Campus St. Michael Traunstein, ein offener, toleranter, ideologiefreier, gleichberechtigter Austausch aller Beteiligten:
„Psychisch stark in die Zukunft“ am 16.10.25 16 Uhr,
„Psychisch krank und Familie“ am 13.11.25 16 Uhr &
„Psychisch krank und Normalität“ am 4.12.25 16 Uhr.
Gerne im Caritas-Zentrum nachfragen!



Caritas Zentrum Traunstein,
Sozialpsychiatrische Dienste
www.psychische-gesundheit-caritas-traunstein.de
Tel. 0861 / 9 88 77 – 510

Quelle: Sozialpsychiatrische Dienste der Caritas Traunstein

Demenz – Mensch sein und bleiben

Aktionen der Alzheimer Gesellschaft Südostbayern zur Bayerischen Demenzwoche
„Menschen mit Demenz sind mehr als ihre Diagnose.“ Unter diesem Leitgedanken beteiligt sich die Alzheimer Gesellschaft Südostbayern e.V. auch in diesem Jahr mit vielfältigen Aktionen an der Bayerischen Demenzwoche sowie am Welt-Alzheimerstag am 21. September 2025. Im Mittelpunkt steht der Mensch mit seiner Geschichte, seinen Bedürfnissen, seinen Fähigkeiten und dem Wunsch, Teil der Gesellschaft zu bleiben. Das diesjährige Motto „Demenz – Mensch sein und bleiben“ erinnert uns daran, dass eine Demenzerkrankung vieles verändert, aber nicht den Kern des Menschen. Der respektvolle und achtsame Umgang mit Betroffenen ist essenziell, um ihnen ein Leben in Sicherheit, Verbundenheit und Würde zu ermöglichen.

Kino trifft Gespräch – Begegnungen schaffen
Ein besonderes Highlight waren die kostenfreien Filmvorführungen mit anschließenden Gesprächsrunden in regionalen Kinos. Interessierte waren herzlich eingeladen, sich filmisch und im Dialog dem Thema Demenz zu nähern. Die Veranstaltungen fanden in Traunstein – Kinos am Bahnhof, **Trostberg** – Stadtkino Trostberg, **Bad Reichenhall** – Park-Kino statt.

Vorträge, Schulungen und Informationen vor Ort
Darüber hinaus erwartete die Besucher ein vielfältiges Angebot an Vorträgen, Infoveranstaltungen und einer Demenzpartnerschulung unter anderem in **Traunstein, Traunreut, Fridolfing, Teisendorf**. Experten im Bereich Medizin, Gerontopsychiatrie, Pharmazie und als pflegende Angehörige standen vor Ort für Fragen, Austausch und Beratung zur Verfügung. Ziel war und ist es, Wissen zu vermitteln, Ängste abzubauen und Verständnis für die Lebenswelt von Menschen mit Demenz zu fördern.

Ein Herz für Demenz: Spendenlauf in Siegsdorf
Ein Herzensprojekt war der **Spendenlauf in Siegsdorf am 27. September 2025**. Sportlich aktiv sein und gleichzeitig Gutes tun – alle Generationen waren eingeladen, mitzulaufen und damit ein Zeichen für Solidarität und gesellschaftlichen Zusammenhalt zu setzen.

Kontakt für Rückfragen:

Alzheimer Gesellschaft Südostbayern e.V.
Selbsthilfe Demenz
Bahnweg 5 | 83278 Traunstein
e-Mail: kontakt@alz-sob.de
Tel.: +49 (0)151-42877942 – Freitags von 14-16 Uhr



Quelle: Alzheimer Gesellschaft Südostbayern e.V.

Gesundheit geht durch den Magen

Auch bei der mobilen geriatrischen Rehabilitation SALVE

Gesundheit und Ernährung im Alter sind von besonderer Bedeutung, da sie maßgeblich die Lebensqualität und die Selbstständigkeit im fortgeschrittenen Lebensabschnitt beeinflussen. Wie unsere Chefärztin Frau Dr. Mai Aumüller-Nguyen zu sagen pflegt: „Ein Auto fährt auch nur mit dem richtigen Kraftstoff – genauso wie der Körper mit der richtigen Ernährung seine beste Leistung entfalten kann.“

Seit ein paar Monaten haben wir das Einzugsgebiet unserer mobilen geriatrischen Rehabilitation erweitert und können nun auch kleine Teile rund um Kirchweidach versorgen. Mit Bettina Schlegel-Krogloth, staatlich anerkannte Diätassistentin und zertifizierte Ernährungstherapeutin (Hauptstandort Traunstein) und Theresa Wembacher, staatlich geprüfte Diätassistentin (Stützpunkt Kirchweidach) in unserem Team, sind unsere Patient*innen in den besten Händen, was das Thema Ernährung im höheren Lebensalter anbelangt.



Bettina Schlegel-Krogloth (links) und Theresa Wembacher (rechts)

Warum spielt die Ernährung im höheren Alter so eine entscheidende Rolle?

Im Alter verändert sich vieles: der Körper wird empfindlicher, die Kräfte lassen nach und die kleinen alltäglichen Aufgaben können plötzlich zur Herausforderung werden. Dabei spielt etwas so Grundlegendes wie Ernährung

eine entscheidende Rolle – oft mehr, als man denkt. Denn für viele ältere Menschen ist Mangelernährung ein leises Problem. Der Appetit lässt nach, das Essen schmeckt nicht mehr wie früher, Schlucken und Kauen wird anstrengend – und plötzlich fehlt es dem Körper nicht nur an Gewicht, sondern vor allem an wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen, um gesund und aktiv zu bleiben.

Unsere Ernährungstherapie setzt genau hier an. Wir schauen nicht nur auf Kalorien oder Nährstoffwerte, sondern auf den ganzen Menschen. Welche Bedürfnisse hat er? Wie sind die Ernährungsgewohnheiten? Welche Schwierigkeiten im Alltag gibt es? Und wie kann man Essen wieder zu einer Quelle von Kraft und Freude machen? Angepasste Mahlzeiten, reich an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen, helfen dem Körper, Muskeln zu erhalten, Wunden schneller heilen zu lassen und das Immunsystem zu stärken. So kann eine individuell angepasste Ernährung zu einem entscheidenden Baustein für Gesundheit und Lebensqualität werden.

Doch erst das Zusammenspiel von Ernährung, Bewegung, Mobilitätstraining und Alltagsschulung macht SALVE zu einem ganzheitlichen Konzept. Aus einzelnen Maßnahmen entsteht so ein abgestimmtes Miteinander, das nicht nur den Körper stärkt, sondern auch Sicherheit im Alltag gibt und die Selbstständigkeit erhält. Denn wer ältere Menschen in ihrem gewohnten Umfeld gezielt unterstützt, schenkt ihnen die Möglichkeit, ihre Lebensjahre aktiv, erfüllt und selbstbestimmt zu gestalten.

Wer eine mobile geriatrische Reha in Anspruch nehmen möchte, sollte zunächst mit der behandelnden Haus- oder Fachärztin, dem behandelnden Haus- oder Facharzt sprechen. Dort wird geprüft, ob die medizinischen Voraussetzungen erfüllt sind. In vielen Fällen kann die mobile Reha ärztlich beantragt werden, die Kosten werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen. Bei Fragen zur Antragsstellung melden Sie sich gerne:

Tel.: 0861 / 90961940 oder 08623 / 9879011

Mail: info@salve-reha.de

www.salve-reha.de

Quelle: SALVE Mobile Reha

Präventionsprojekte an Schulen

Start des Projekts „Weil wir wichtig sind“ – Förderung mentaler Gesundheit an Grundschulen

In enger Zusammenarbeit mit der Jugendhilfeeinrichtung KoniS und den Grundschulen Waging und Tittmoning fördert die AOK Bad Reichenhall das Präventionsprojekt „Weil wir wichtig sind“. Dieses richtet sich an Kinder der dritten Klassen und zielt darauf ab, Themen wie emotionale Ausdrucksfähigkeit, Stressbewältigung, soziale Kompetenzen und den bewussten Umgang mit digitalen Medien zu stärken – niedrigschwellig und direkt in den Schulen. Mit den Fördervereinbarungen zeigen wir: Wir sind vor Ort, wir kennen die Herausforderungen in der Region und nehmen die Gesundheit der Kinder persönlich. Deshalb unterstützen wir das Projekt, das den Kindern hilft, sich selbst besser kennenzulernen und mit Belastungen umzugehen – weil Kinder unsere Zukunft sind.

NachhaltICHkeitsarena am Johannes-Heidenhain-Gymnasium

Vor kurzem machte die „NachhaltICHkeitsarena“ Station am Johannes-Heidenhain-Gymnasium in Traunreut. Die Schülerinnen beschäftigten sich dabei mit der Frage, wie unser Alltag Umwelt und Gesundheit beeinflusst. An sechs interaktiven Stationen erforschten sie Themen rund um Nachhaltigkeit, Ernährung, Bewegung und Gesundheit. Sie lernten zum Beispiel, wie viel CO₂ bei der Produktion verschiedener Lebensmittel entsteht, wie man durch saisonalen und regionalen Einkauf das Klima schützen kann und wie sich Lebensmittelverschwendung vermeiden lässt. Auch Bewegung und umweltschonende Mobilität spielten eine wichtige Rolle. Die Ausstellung und die praktischen Anregungen kamen bei Lehrkräften, Schülerinnen und Eltern sehr gut an. So sehr, dass nun ein Zertifikat gestaltet wird, welches das JHG im Schulgebäude aufhängen und auf der Schulhomepage veröffentlichen möchte.

Quelle: AOK Bayern – Direktion Bad Reichenhall



Mathias Förg (Direktor der AOK-Direktion Bad Reichenhall), Yvonne Millinger (Fachkraft in der Ambulanten Jugendhilfe bei KoniS) und Joachim Müller (Rektor der Grundschule Waging a. See)



Ankündigung: Selbsthilfegruppe Migräne

Quelle: Selbsthilfzentrum Traunstein.



Veranstaltungshinweis: Theater & Angehörigenschulungen

Veranstaltung im NUTS-Theater im Dezember

Schon jetzt weist die Alzheimer Gesellschaft Südostbayern auf eine besondere Veranstaltung im Dezember im **NUTS Theater Traunstein am 10.12.2025, ab 15 Uhr mit dem Thema Humor und Pflege mit Mag. (FH) Werner Gruber, Sozialwissenschaftler, „Humorbotschafter**, hin.
Der Eintritt ist frei

Neu im Oktober: Kostenfreie Angehörigenschulung

Im **Oktober 2025** bieten wir zusätzlich eine kostenfreie Angehörigenschulung an. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die im privaten Umfeld mit Demenz konfrontiert sind und Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung suchen. Die Schulung vermittelt praxisnahes Wissen, gibt Sicherheit und ermöglicht den Austausch mit anderen Betroffenen.

Gemeinsam für ein besseres Miteinander

Mit all diesen Angeboten möchten die Alzheimer Gesellschaft Südostbayern e.V. und zahlreiche engagierte Partnern Räume für Begegnung schaffen, Verständnis fördern und den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken.

Weitere Informationen zu allen Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage der Alzheimer Gesellschaft Südostbayern e.V.: www.alzheimer-suedostbayern.de

Kontakt für Rückfragen:

Alzheimer Gesellschaft Südostbayern e.V. Selbsthilfe Demenz

Bahnweg 5 | 83278 Traunstein

E-Mail: kontakt@alz-sob.de

Tel.: +49 (0)151-42877942 – Freitags von 14-16 Uhr

Quelle: Alzheimer Gesellschaft Südostbayern e.V.



Alzheimer Gesellschaft
Südostbayern e.V.
Selbsthilfe Demenz

Veranstaltung: Letzte Hilfe Kurse

Letzte Hilfe-Kurse für Kids & Teens

Letzte Hilfe ist so wichtig wie Erste Hilfe

„Kinder und Jugendliche begegnen Krankheit und Sterben im Alltag und möchten darüber sprechen, meist fehlt aber die Gelegenheit. Für viele Menschen ist der Tod ein Tabuthema. Die Letzte Hilfe-Kurse für Kids und Teens bieten altersgerechte Informationen und Austausch, um Ängste zu reduzieren, Sicherheit zu gewinnen und gesellschaftliches Engagement zu fördern.“, so zu lesen auf der Homepage von Letzte Hilfe Deutschland GmbH.

Der dreistündige Kurs ist gedacht für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 16 Jahren und individuell an die Altersstufen angepasst. Er richtet sich an Schüler, Firm- bzw. Konfirmanden- und Jugendgruppen, Sportvereine etc. und vermittelt Basiswissen und Orientierung

sowie einfache Handgriffe für die Begleitung schwerstkranker Menschen. Der Kurs befasst sich mit der Normalität von Krankheit und Sterben als Teil des Lebens, ist interaktiv, spielerisch und praktisch. Mögliche Beschwerden werden kennengelernt, die Teil einer Krankheit oder des Sterbeprozesses sind. Es wird besprochen, wie man Hilfe leisten und Möglichkeiten sowie Grenzen erkennen kann. Kursleitungen sind Uta Sommer-Lihotzky vom Netzwerk Hospiz und Anne Riemer vom Ambulanten Hospizdienst der Caritas Traunstein.

Bei Interesse melden Sie sich bitte beim Netzwerk Hospiz per Mail uta.sommer-lihotzky@netzwerk-hospiz.de oder telefonisch unter 0861 909612-0.



Kursleitungen Uta Sommer-Lihotzky (links) und Anne Riemer (rechts)



Veranstaltungen: Jubiläum des Netzwerk Hospiz Südostbayern

Das Jubiläumsjahr des Netzwerk Hospiz wird im Herbst mit einigen Veranstaltungen fortgesetzt, die sich mit dem Lebensende auseinandersetzen. Wir wollen mit unseren Gästen verschiedene Facetten des Sterbens beleuchten und tun dies mal humorvoll mit einem Augenzwinkern, mal ernst und informativ. Mit unseren Veranstaltungen holen wir das Thema aus der Tabuzone und möchten zu einer Auseinandersetzung anregen: Wie stelle ich mir mein Lebensende vor? Was möchte ich/ was möchte ich nicht und was ist mir wichtig? Neben der persönlichen Auseinandersetzung braucht es auch das Gespräch miteinander, mit den engsten Vertrauten und Angehörigen. Dazu ermutigen wir Sie und laden zu unseren (kostenfreien) Veranstaltungen ein, ganz nach dem Motto „Übers Sterben zu reden hat noch niemanden umgebracht“.

10.10.2025, 20 Uhr im Poststall Teisendorf: **Mal ganz im Ernst – braucht der Tod Humor?**

Die Kabarettistin Franziska Wanninger verwandelt widrige Umstände in herrlich-komische Geschichten, wenn sie davon erzählt, wie eine Frau überlegt, wie viele Knödel sie zubereiten soll, damit ihr Mann ihr Ableben eine Zeitlang überleben kann. In Situationen, in denen uns eigentlich nicht zum Lachen zumute ist, schafft Humor die Distanz zur unfassbaren Schwere, die der Tod mit sich bringt.

Auch wenn das Leben endet, der Spaß bleibt bestehen – und zeigt sich oft in erstaunlich

kreativen und bisweilen sogar lustigen Todesanzeigen. Diese Anzeigen enthalten die Lebensessenz eines Menschen oft in nur einem Satz, treffend und pointiert formuliert und unterhaltsam präsentiert durch die leidenschaftlichen Sammlerinnen von Todesanzeigen Margit Schröer und Susanne Hirmüller aus Düsseldorf. Neben diesen unterhaltsamen Einlagen möchten wir Ihnen unsere Arbeit in der ambulanten Palliativversorgung vorstellen. Ärzte und Pflegekräfte erzählen, wie ihnen der Humor hilft, mit den Belastungen im Arbeitsalltag besser umzugehen und gemeinsam mit den Patienten auch mal herzlich lachen zu können. Einlass ist um 18 Uhr (während des Programms keine Bewirtung).

13.11.2025, 19.30 Uhr in der Klosterkirche Traunstein: **Mein Leben! Mein Tod? Infoveranstaltung und Podiumsdiskussion zu Sterbewünschen**

4.12.2025, 19.30 Uhr im Kurgastzentrum Bad Reichenhall: **Ich lach mich tot – Humor am Lebensende**

Infos zu allen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage: www.netzwerk-hospiz.de/aktivitaeten/

Quelle: ambulante Palliativversorgung Netzwerk Hospiz Südostbayern

Veranstaltung: Oktober = Hospizmonat

Veranstaltungen in der Hospiz- und Palliativregion

Anlässlich des Welthospiztags am 11.10. lädt die Hospiz- und Palliativregion im Oktober wieder zu vielfältigen Veranstaltungen ihrer Netzwerkpartner ein. Von Kabarett über Death Café, Lesung, Workshop zur Patientenverfügung, Angeboten zur Kindertrauer bis hin zu Letzte Hilfe Kursen ist vieles geboten. Die einzelnen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem Flyer auf der Website, zu finden unter: www.hospizundpalliativregion.de/ oder über den QR-Code.

Quelle: Hospiz- und Palliativregion Traunstein



Veranstaltung: Präventure

Präventure: Das Spiel über alle Handlungsfelder in der Prävention

Gesundheit betrifft uns alle – und gerade bei Jugendlichen ist ein frühes Bewusstsein dafür entscheidend. Mit dem Präventionsprogramm „Präventure“ spricht die AOK seit Anfang dieses Jahres Schülerinnen und Schüler ab der 9. Klasse direkt in ihrer Lebenswelt an. Die Jugendlichen lernen dabei auf interaktive Weise die zentralen Themen der Gesundheitsförderung kennen – Bewegung, Stressbewältigung, Ernährung und Suchtprävention. In einem spannenden Spielformat sammeln die Teilnehmenden Punkte, beantworten Quizfragen, recherchieren Inhalte und setzen sich aktiv mit gesundheitsrelevantem Wissen auseinander.

Die Durchführung erfolgt kostenfrei durch Fachkräfte der AOK – inklusive aller Materialien und Geräte. Bei Interesse können sich weiterführende Schulen direkt bei der AOK in Bad Reichenhall melden unter: bl.gesundheit@service.by.aok.de

Quelle: AOK Bayern – Direktion Bad Reichenhall.



Vorstellung der Ernährungsinitiative „Ich kann kochen!“

Kochen verbindet – vom Kindergarten bis an den Familientisch

Frisches Essen gemeinsam zuzubereiten gehört zu den schönsten und wichtigsten Alltagskompetenzen von Kindern. Doch im Alltag vieler Familien bleibt das Kochen oft auf der Strecke – Zeitmangel, Stress und Unsicherheit prägen das Essverhalten. Studien zeigen: Immer weniger Kinder sammeln grundlegende Erfahrungen mit Lebensmitteln.

Hier setzt „Ich kann kochen!“, die Ernährungsinitiative der Sarah Wiener Stiftung und BARMER, an. Seit 2015 werden pädagogische Fach- und Lehrkräfte kostenfrei fortgebildet – inzwischen über 34.500 Genussbotschafter:innen, die mehr als 1,7 Millionen Kindern in Kitas, Schulen und Horten zeigen, wie viel Spaß frisches Kochen macht. Allein in Bayern sind über 2.000 Einrichtungen beteiligt.

Essenlernen ist ein Prozess

Essgewohnheiten entstehen schon am Familientisch. Kinder müssen Essen – wie Laufen oder Sprechen – erst lernen. Entscheidend ist, dass Küche und Tisch Orte der Entdeckung sind: riechen, schmecken, anfassen, ausprobieren. Eltern haben dabei eine Schlüsselrolle: Wer mit Gelassenheit und Freude kocht, macht Kinder neugierig auf Neues.

Familienküche – Unterstützung für zuhause

Seit 2021 bietet die **Familienküche** von **Ich kann kochen** ein kostenfreie Online-Angebot:

- Rezepte und Wochenpläne für stressfreie Mahlzeiten
- Bastelmaterialien und Videos, die zeigen, wie viel Spaß Kochen mit Kindern macht
- Webinare mit Expert:innen, in denen Eltern ihre Fragen stellen können

Sie beantwortet typische Elternfragen wie: „Warum isst mein Kind kein Gemüse?“ oder „Wie viel Süßes ist erlaubt?“ Perfektion ist nicht das Ziel – wichtig ist der regelmäßige Kontakt mit frischen Lebensmitteln und der Spaß am Kochen.

Das Besondere an **Ich kann kochen!** ist die Verbindung von praktischer Bildungsarbeit und alltagstauglicher Unterstützung für Familien.

- Pädagog:innen erhalten Fortbildungen, Materialien, Praxisrezepte und bis zu 500 € Starthilfe von der BARMER (Antrag nötig) für eigene Kochprojekte.
- Eltern finden in der Familienküche Impulse für den Alltag.

So greifen beide Ebenen ineinander: Kinder erleben Kochen in Kita und Zuhause als gemeinsame, freudvolle Erfahrung. Wer früh mit Lebensmitteln umgeht, entwickelt gesündere Gewohnheiten, Selbstbewusstsein und soziale Kompetenz.

Also: Holen Sie die Kinder in die Küche – und entdecken Sie, wie viel Freude gemeinsames Kochen macht.

Quelle Annika Hennebach, Referentin Kommunikation & Pressesprecherin Sarah Wiener Stiftung





**LANDKREIS
TRAUNSTEIN**

ES GIBT WEITERE INTERESSENTEN FÜR DAS MAGAZIN?

Wir freuen uns, wenn Sie das Magazin an Interessenten weiterleiten.

WIE REGISTRIERE ICH MICH FÜR DAS MAGAZIN?

Bitte senden Sie eine E-Mail mit folgendem Satz an
gesundheitsregionplus@traunstein.bayern:

„Ich möchte das Magazin der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Traunstein per Mail erhalten und willige bis auf Widerruf der Speicherung und Verarbeitung meiner E-Mail-Adresse zu diesem Zweck ein.“

Die Einwilligung kann selbstverständlich jederzeit widerrufen werden.

Kontakt

Geschäftsstelle der Gesundheitsregion^{plus}

Tel.: +49 861 58 – 7921

E-Mail: gesundheitsregionplus@traunstein.bayern

Gesundheitsregion^{plus} | Landkreis Traunstein

Herausgeber

Landkreis Traunstein

Papst-Benedikt-XVI.-Platz

82378 Traunstein

www.traunstein.bayern



**Sie haben Fragen oder
Informationen für uns?
Wir sind gerne für Sie da!**