



Ausgabe 2 ||| 2023

Infobrief Gesundes Leipzig

Gesund im Alter

Nicht nur in Leipzig spielt das Thema wie Menschen auch im Alter gesund bleiben, gesünder leben und in gesundheitsförderlichen Maßnahmen eingebunden werden können eine große Rolle. Die Vereinten Nationen haben den Zeitraum 2021 bis 2030 zum Jahrzehnt des gesunden Alters erklärt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat hierbei die Federführung bei internationalen Maßnahmen zur Verbesserung des Lebens älterer Menschen, ihrer Familien und Gemeinschaften übernommen. Welche Maßnahmen hier forciert werden sollen können Sie in dem entsprechenden Bericht auf

der [Internetseite der Vereinten Nationen](#) nachlesen. Die Wichtigkeit des Themenkomplexes im Gesunden Leipzig ist, anhand der aktiven Akteurinnen und Akteure sichtbar und spiegelt sich in den zahlreichen Einsendungen für diesen Infobrief wieder. Auf Grund der großen Beteiligung finden Sie weitere Informationen auf einer [digitalen Pinnwand](#). Sie finden dort weitere Beiträge des Instituts für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health, des Sozialamtes und des Projektes „DENET-MIGRASA“.

Genussvoll älter werden

Die Verbraucherzentralen haben unter dem Motto „Genussvoll älter werden“ ein Onlineinformationsangebot entwickelt und in über 40 Themenaspekten Wissenswertes rund ums Essen und Trinken zusammengestellt. [Genussvoll älter werden | Verbraucherzentrale.de](#) Was Lebensmittel und Ernährung betrifft, gibt es im Alter viel zu besprechen. Vom idealen Durstlöscher, über die Bedeutung von Fett in der Senioren*innenernährung bis hin zur Kennzeichnungsvorschriften bei Lebensmitteln.

Viele Senior*innen sind fit und gesund. Trotzdem verändern sich Körper und Geschmacksempfinden und verlangen mehr Aufmerksamkeit für eine angepasste Ernährung. Das macht Senior*innen zu einer beliebten Zielgruppe für Nahrungsergänzungsmittel und andere Produkte, die mit Gesundheitsversprechen werben.

Wir beraten Sie persönlich oder telefonisch und/oder in Vorträgen sowie Workshops zur altersgerechten Ernährung, Sinn und Unsinn zu Nahrungsergänzungsmittel sowie zu „Essen auf Rädern“. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie sich den Genuss am Essen und Trinken lange erhalten können.

Terminvereinbarungen unter 0341-6962937 oder online unter ernaehrung@vzs.de, Ansprechpartnerin: Claudia Lasarczik

Das Sozialamt informiert zu Hausbesuchen für Seniorinnen und Senioren in Leipzig

Das Sozialamt koordiniert und finanziert einen städtischen Seniorenbesuchsdienst. Die ehrenamtlichen Helfer/-innen besuchen ältere hilfebedürftige Personen, die in der eigenen Wohnung leben. Der Besuchsdienst besucht auch pflegebedürftige Personen, die zu Hause leben. Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer erhalten eine Aufwandsentschädigung und ihnen wird regelmäßig die Möglichkeit des Austausches und der Fortbildung gegeben. Die Ehrenamtlichen sind unfall- und haftpflichtversichert.

Alle Infos unter www.leipzig.de

Das Sozialamt unterbreitet allen Älteren ab 75 Jahren in Leipzig das Angebot eines kostenlosen Hausbesuches. Während des Hausbesuches wird zu Themen wie Freizeitmöglichkeiten, Wohnen, Pflege, Gesundheit u. a. beraten. Es wird zu Unterstützungsleistungen informiert und ins Hilfesystem vermittelt. Bei Bedarf können Sprach- und Integrationsmittler/-innen eingesetzt werden.

<https://www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/seniorinnen-und-senioren/leipziger-hausbesuche>

Befragung von Seniorinnen und Senioren- ein Projekt des Quartiersmanagements Paunsdorf

Bereits über drei Jahren ist die Koordinierungsstelle kommunale Gesundheit über eine GKV-Projektfinanzierung in den Stadtteilen Mockau/ Schönefeld und Paunsdorf, als Stadtteile mit besonderem Handlungsbedarf zum Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen aktiv. Mit der Gründung einer Unterarbeitsgruppe Mitte letzten Jahres beschlossen die Paunsdorfer Akteure das Thema Gesundheit etwas mehr in den Fokus zu nehmen. Auf diesem Weg durfte die Koordinierungsstelle kommunale Gesundheit Paunsdorf unterstützen und fachlich begleiten und möchten an dieser Stelle ein paar kleine Einblicke geben.

In einem vorausgegangenen partizipativen Prozess mit den Akteurinnen und Akteuren und auf basierenden Daten des Stadtteils sowie dem Fachplan Offene Seniorenarbeit wurde vorerst die Zielgruppe der älteren Menschen in den Blick genommen. Um die Personengruppe in den Prozess aktiv ein zu beziehen und tatsächliche Bedarfe zu ermitteln, entschied sich das Netzwerk für eine direkte Befragung vor Ort. Ziel bestand darin, mehr über die Erreichbarkeit von Seniorinnen und Senioren zu erfahren und die Nutzung und Nichtnutzung bestehender vielfältiger Angebote (zwei Seniorenvereine) herauszufinden. Für die Befragung konnten u.a. auf dem Paunsdorfer Wochenmarkt insgesamt 132 Menschen im Alter von 60 bis 90 Jahren erreicht, davon 2/3 Frauen.

Zusammenfassung der Ergebnisse in Kürze

Zur Bekanntheit und Informationen von Angeboten
Der Mehrheit der Seniorinnen und Senioren sind die existierenden Angebote über die zwei aktiven Seniorenvereine bekannt. Insbesondere im Bereich Bewegung, Kreativität und Bildung sind die Angebote sehr präsent. Es zeigte sich, dass v.a. das Ortsblatt (40%) sowie Infoblätter (31%) der Vereine eine wesentliche Quelle der Informationen darstellt. Auch über Bekannte und Zeitung verbreiten sich wichtige Informationen und Termine. Insbesondere die stark vertretenen Wohnungsgenossenschaften, LWB und Kontakt sowie die Anbieter „Aktive Senioren“ und „Jugend- und Altenhilfeverein“ wurden in ihrer Öffentlichkeitsarbeit durchweg positiv bewertet.

Zur Nutzung der Angebote und Gründe der Nichtnutzung

Von den befragten Personen gaben zu einem annähernd gleichen Prozentsatz an, die Angebote zu nutzen (34%) bzw. diese nicht wahrzunehmen (36%). Als häufigste Grund für die Nichtnutzung wurde mit 15% „keine Lust“ betitelt sowie individuelle Gründe. Diese stellen

insbesondere Alternativen zu organisierten Angeboten wie Garten, Fahrrad fahren oder Spazieren dar. Aber auch konkrete Hinderungsgründe wie Pflege und Betreuung von Angehörigen (6%), fehlende Barrierefreiheit und Ängste wurden benannt.

In einer offenen abschließenden Frage wurde mehrfach der Wunsch eines niederschweligen Treffpunktes genannt, konkret ein Café sowie mehr Sitzgelegenheiten.

Aus den Ergebnissen wollen wir Ende April eine offene niederschwellig gestaltete Informationsveranstaltung bei Kaffee und Kuchen anbieten, in welcher wir das Thema Pflege und Betreuung von Angehörigen gezielt aufgreifen wollen und Fachkräfte zu Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten geladen haben. Ein ungezwungener Rahmen soll es ermöglichen auf allgemeine und spezifische Fragen einzugehen. Auch wollen wir in persönlichen Gesprächen mit den Seniorinnen und Senioren den Bedarfen noch etwas auf den Zahn fühlen.

Dorothea Wels, Koordinatorin kommunale Gesundheit im Gesundheitsamt



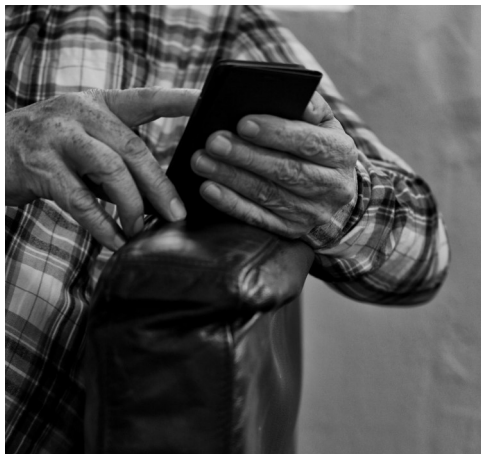
Angebot für Pflegekräfte und Betreuungspersonen in Pflegeheimen

Die **MAKS[®]-Therapie** ist die nichtmedikamentöse Aktivierungstherapie für Menschen mit Demenz. MAKS[®] steht für **motorisch, alltagspraktisch, kognitiv und sozial**. In der wissenschaftlich fundierten Schulung lernen die Mitarbeitenden stationärer und teilstationärer Einrichtungen, wie sie mit regelmäßigen Therapieeinheiten die vorhandenen Ressourcen von Pflegebedürftigen fördern und damit ungenutzte Potenziale aktivieren. Die Pflegekräfte profitieren gleichzeitig von einer hochwertigen Schulung und fundierten Kenntnissen darüber, wie sich die gezielte Förderung von Demenzerkrankten auch im eigenen Arbeitsalltag positiv auswirkt.

Die Pflegekasse der IKK classic übernimmt die Schulungskosten zum **MAKS[®]-m-Therapeuten** bzw. zur **MAKS[®]-m-Therapeutin** für bis zu vier Mitarbeitenden einer Einrichtung.

Nähere Informationen zu den Angeboten MAKS[®]-m und der Aufbauschulung MAKS[®]-s sowie zu den Teilnahmevoraussetzungen finden Sie unter www.mask-therapie.de

Digitale Unterstützung bei psychischen Problemen auch im Alter



Bei psychischen Belastungen finden inzwischen vermehrt auch digitale Technologien Anwendung. Ein neuer Ansatz sind Internetprogramme, die Betroffene als Form der Selbsthilfe eigenständig zu Hause am Computer oder Smartphone durchführen können. Diese sogenannten E-Mental-Health-Interventionen haben sich als wirksam in der Verringerung verschiedener psychischer Beschwerden erwiesen, beispielsweise können sie in der hausärztlichen Versorgung zu einer Verringerung depressiver Symptome beitragen. Am Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Universität Leipzig wird zu E-Mental-Health-Interventionen geforscht. Die Forscher:innen konnten beispielhaft für das kostenfreie und frei zugängliche Online-Programm moodgym (www.moodgym.de) zeigen, dass Menschen im höheren Lebensalter gleichermaßen von digitalen Angeboten profitieren können und sich durch eine Teilnahme die depressive Symptomatik verbessert. Am Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) wurde zudem ein Online-Programm zur Unterstützung bei Trauer im höheren Lebensalter entwickelt (AgE-Health Studie). Das Programm, das sich an Trauernde ab dem 60. Lebensjahr richtet, wird gerade im Hinblick auf seine Wirksamkeit untersucht. Eine weitere aktuelle Studie beschäftigt sich mit der Entwicklung eines Online-Programms für Betroffene von Adipositas und depressiver Belastung (@ktivPLUS Studie). Die bisherige Forschung zu E-Mental-Health-Interventionen zeigt, dass Online-Programme bei psychischen Beschwerden auch im höheren Lebensalter eine sinnvolle Unterstützungsmöglichkeit darstellen können.

Kontakt:

PD Dr. rer. Med. Margrit Löbner

E-Mail: Margrit.Loebner@medizin.uni-leipzig.de

Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public

Health (ISAP), Medizinische Fakultät, Universität Leipzig

Tag des Gesundheitsamtes

Am Mittwoch, den 10. Mai 2023, sind alle Bürgerinnen und Bürger von 9 bis 17 Uhr herzlich eingeladen, das Leipziger Gesundheitsamt beim „Tag der offenen Tür“ zu besuchen. Bürgerinnen und Bürger können an diesem Tag höchstpersönlich erfahren, wie die Arbeit einer kommunalen Gesundheitsbehörde aussieht und was es heißt, für die Bevölkerungsgesundheit verantwortlich zu sein. Das Gesundheitsamt ist nämlich weit mehr als nur „Corona“.

Das Programm finden Sie auf Leipzig.de

Weitere Veranstaltungen

Digitale Vortragsreihe der Leipzig School of Psychosocial Health zum Thema "Psychosoziale Gesundheit - neue Perspektiven für den Umgang mit Krankheit und Krise" Link: <https://www.ukl-live.de/lsp/10.5.2023>, 17 Uhr, Prof. Dr. med. Anette Kersting (Fast) jedem Abschied folgt ein neuer Anfang... Normale und anhaltende Trauerprozesse
Moderation: Prof. Dr. med. Georg Schomerus

Rad-Aktionstag Wald & Wasser

Sonntag 14.05.2023 um 11 Uhr

Radeln mit allen Sinnen zu Baukultur und Stadtnatur, Wahrnehmungsübungen und Naturbeobachtungen zwischen Stadt und Land, Picknick mitbringen, Einkehr nicht geplant, Stationen sind Parthenaue, Biotop Schladitz, Schladitzer See, Kursdorfer Kirche, Auwaldstation, Teilnahme kostenfrei zur Naturschutzwoche, Dauer ca. 7 Stunden, 50 km

Start: Botanischer Garten Leipzig, Linnéstr. 1 in 04103 Leipzig

Über Leben mit FASD am 15.06.23

Leipziger Reihe für Suchtprävention. Genauere Infos auf der [digitalen Pinnwand](#) im Reiter Gesundheitsamt.

Zu guter Letzt

*„Gesundheit bekommt man nicht im Handel,
sondern durch den Lebenswandel“*

Sebastian Kneipp

Impressum

Herausgeber: Stadt Leipzig, Gesundheitsamt

V.i.S.d.P.: Constanze Anders

Redaktion: Jonathan Best, Dr. Karoline Schubert

Die Inhalte der einzelnen Artikel liegen im Verantwortungsbereich der jeweils genannten Autor/-innen und spiegeln nicht zwangsläufig die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wider. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. **Abbestellung:** Sie möchten den Infobrief Gesundes Leipzig abbestellen? Schreiben Sie bitte an guesundestadt@leipzig.de