Zeitung für Gesundheitsförderung
Herausgegeben vom Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, Abteilung Jugend, Gesundheit und Umwelt, Gesundheit 21, in Kooperation mit dem Nachbarschaftsheim Mittelhof e.V., dem Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. und dem Stadtteilzentrum Steglitz e.V.

Ausgabe Nr. 4 | Herbst '03
Erscheint 4x im Jahr kostenlos
Impressum auf Seite 12

Gesundheit ! im Südwesten

Die Schloßstraße in Steglitz
Foto: Johannes Spatz

Leben, Sehnsucht, Sucht am Beispiel Nikotin

am Mittwoch, 26. November 2003, 15 - 19 Uhr
auf der Gesundheitskonferenz des Bezirksamtes Steglitz-Zehlendorf:

Tabak in aller Munde - Reden auch Sie mit!

Die diesjährige Gesundheitskonferenz mit dem Schwerpunkt Nikotin richtet sich an Bürgerinnen und Bürger und an Fachleute. Sie findet im Krankenhaus Waldfriede, Argentinische Allee 40, statt und wird von Frau Anke Otto, Stadträtin für Jugend, Gesundheit und Umwelt, eröffnet.
Im Mittelpunkt von Vorträgen, Impulsreferaten und Diskussionen steht die Frage, wie Kinder und Jugendliche vor der Nikotinsucht bewahrt werden können.

Weiter geht's auf Seite 2

Schloßstraße ist Spitzenreiter

Gesundheit 21 hat die Brennpunkte der verkehrsbedingten Gesundheitsgefährdung in Steglitz-Zehlendorf analysiert: die meisten Verkehrsopfer gibt es auf der Schloßstraße.

Laut dieser Brennpunktanalyse ist die Schloßstraße in ihren Kreuzungsbereichen sowie ihrem Verlauf die risikoreichste Straße des Bezirkes: Von 1995 bis 2001 starben hier sechs Menschen.

Dabei sind die Kreuzungen mit 400 verunglückten Personen deutlich gefährlicher als der übrige Straßenverlauf mit "nur" 187 Verkehrsopfern.

Häufige Unfallursachen in Kreuzungsbereichen der Schloßstraße sind bei Autofahrern das Nichteinhalten von Abständen zu anderen Fahrzeugen, Nichtbeachtung von Ampeln, fehlerhaftes Abbiegen und falsches Verhalten gegenüber Fußgängern. Fußgänger dagegen verursachen Unfälle wesentlich seltener und dann insbesondere durch falsches Verhalten in Ampelbereichen.

Im Streckenverlauf der Schlossstraße werden die meisten Personenschäden von Fahrzeugen durch Auffahrunfälle, Wechsel des Fahrstreifens und falsches Verhalten den Fußgängern gegenüber verursacht. Nur 15% der Unfälle gehen auf falsches Verhalten der Fußgänger zurück.

Lesen Sie weiter auf Seite 2

Aus dem Inhalt:

- Senioren zu Mobilität S. 2
- Walking S. 3
- Aikido für Alle S. 4
- Yoga für Kinder S. 5
- Im „Elterntaxi zur Schule S. 6
- Mobilitätshilfsdienste S. 7
- Reha Steglitz S. 8
- Perspektive Zehlendorf S. 8
- SC Drehscheibe S. 9
- Firness für Kids S. 10
- Anti-Tabak-Werbespots S. 11
- Passivrauchen S. 11

Editorial

Bewegung ist eine wesentliche Säule der Gesunderhaltung bzw. bei der Wiederherstellung von Gesundheit.

Liebe Leserin, lieber Leser !

Bewegung dient nicht nur der körperlichen Fitness, sondern auch der psycho-sozialen Gesundheit. Kinder z.B. brauchen differenzierte Bewegungsmöglichkeiten, um zu lernen, Sprache und Kognition zu entwickeln, Stress abzubauen oder Koordination zu üben. Ob Verkehrserziehung - Orientierung im Straßenraum - Bewegungsangebote in der Schule, Tanz oder Yoga: Jegliche Bewegung des Körpers unterstützt auch die Bewegung des Geistes.

Die Schulung der Selbstwahrnehmung - was geht in meinem Körper vor, was braucht er - fördert gesundheitsrelevantes Verhalten. Unsere Bewegung im Raum geschieht normalerweise mit Hilfe unserer Augen. Fällt diese Sinneswahrnehmung weg - was dann? Ein wunderbares Beispiel dafür, was ohne visuelle Information möglich ist, ist das Aikido für Blinde und Sehende. Gesundheitsrelevantes Verhalten und Handeln findet in der konkreten Lebenswelt und an bestimmten Orten statt.

Ein solcher Ort ist die Schlossstrasse: Die risikoreichste Strasse im Bezirk mit den meisten Verkehrsopfern. Im Brennpunkt einer gesundheitsrelevanten Verkehrsplanung befinden sich umweltpolitische und ökonomische Zielvorstellungen in einer Auseinandersetzung.

Was bringt uns die Zukunft?

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen. Ihre Redaktion

Fortsetzung von Seite 1

Schlossstraße ist Spitzenreiter

Die Schlossstraße ist Spitze in der bezirklichen Unfallstatistik. Aber auch andere Straßen des Bezirkes weisen hohe Unfallzahlen auf:

1995-2001	Unfallopfer
Gesamt-Unfallzahlen	
Schlossstraße	587
Hindenburgdamm	410
Albrechtstraße	403
Clayallee	385
Potsdamer Chaussee	368
Unfälle an Kreuzungen	
Schloßstr. / Wolfensteindamm	133
Schlossstr. / Albrechtstr. / Grunewaldstr. (Darin sind jeweils 2 Todesfälle enthalten.)	90
Hindenburgdamm / Goerzallee / Drakestr.	75
Leonorenstr. / Paul-Schneider-Str. / Kaiser-Wilhelm-Str.	70
Berliner Str. / Clayallee / Potsdamer Str. / Teltower Damm	57

Auszug aus der Studie zu Verkehrsopfern in Steglitz-Zehlendorf von Gesundheit 21 des Bezirksamtes Steglitz-Zehlendorf

Grundlage der statistischen Auswertung des Unfallgeschehens in Steglitz-Zehlendorf sind die Angaben der Berliner Polizei von 1995 bis 2001.
Methodisch wurden zuerst die gefährlichsten Kreuzungen und dann die gefährlichsten Straßen ermittelt. In einem dritten Schritt wurden diese Resultate zu einem Gesamtergebnis zusammengeführt.

Die Besonderheit dieser Studie besteht in der Länge des Untersuchungszeitraums von sieben Jahren. Bisherige Studien analysieren das Verkehrsgeschehen nur über Zeiträume von einem halben bis einem Jahr wie z.B. die Publikationen des Polizeipräsidenten in Berlin. Für eine nachhaltige Prävention von Verkehrsunfällen mit Personenschäden ist jedoch eine Risikoabschätzung bis auf Straßenniveau über längere Zeitabschnitte notwendig, weil sich die Risikomuster einzelner Straßen erst über mehrere Jahre erkennen lassen.

Die Studie zeigt, dass - gemessen an der Zahl der Unfallopfer - die Schlossstraße im Bezirk Steglitz-Zehlendorf für die Gesundheit der Bevölkerung im Vergleich zu den übrigen Straßen des Bezirkes am gefährlichsten ist.

Wenn Verkehrsplanung einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Unfällen leisten will, so muss der Verkehr in dieser Straße verändert werden.
Zum Beispiel sollten Alternativen der Verkehrsführung im Bereich der gefährlichsten Kreuzung des Bezirkes (Wolfensteindamm/ Schlossstraße) in Betracht gezogen werden. Die Kreuzung Albrechtraße/Grunewaldstraße/ Schlossstraße, die im Bezirke die zweithöchste Zahl von Unfällen mit Personenschaden aufweist, sollte entlastet werden. Zur Entwicklung der Schlossstraße hat die BVV Steglitz-Zehlendorf einen zeitlich befristeten Ausschuss eingerichtet, der bis Juni 2006 ein Gesamtkonzept erstellen soll.

Gesundheit 21

Fortsetzung von Seite 1

Leben, Sehnsucht, Sucht am Beispiel Nikotin

Gesundheitskonferenz des Bezirksamtes Steglitz-Zehlendorf

Frau Dr. Pötschke-Langer des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg hält den Einführungsvortrag zum Thema "Rauchfreie Kindheit - eine Utopie oder Wirklichkeit?".

Die Ergebnisse von Umfragen bei allen bezirklichen Schulen und Kindertagesstätten zum Nichtraucherschutz werden erstmalig zur Diskussion gestellt. Die Einrichtungen, die bereits auf dem Weg zur Rauchfreiheit besonders weit gekommen sind, bringen ihre Erfahrungen ein.

Martina Rohrbach-Kayser, Fachberaterin für Kindertagesstätten der evangelischen Kirche, Hannelore Donner Spielplatzsachberaterin des Bezirksamtes und Dr. Katharina Graffmann-Weschke werden referieren. Herr Dr. Lothar Erbenich referiert über die unterschiedlichen Wege, sich von der Nikotinsucht zu befreien. Dazu wird eine aktuelle Erhebung von Angeboten zur Raucherentwöhnung bei Ärzten, Heilpraktikern, Krankenkassen und anderen Anbietern vorgestellt.

Schließlich wird eine Analyse von aktuellen Daten zur bezirklichen Suchtarbeit präsentiert. Es sollen vor allem auch die sich in der suchtpräventiven Arbeit ergebenden Probleme diskutiert werden. Gerd Rakete wird Thesen zur Umsetzung suchtpräventiver Projekte auf kommunaler Ebene vorstellen.

Die Gesundheitskonferenz soll als ein Teil der Gesundheitskampagne "Leben ohne Qualm" Impulse geben, Schulen, Kindertagesstätten und andere öffentliche Einrichtungen rauchfrei werden zu lassen.
Dies alles wird in verschiedenen Foren zur Diskussion gestellt.

Senioren zum Thema Mobilität:

Die Seniorengruppen des Nachbarschaftsheim MITTELHOF haben das Schwerpunktthema „Mobilität“ der vorliegenden Ausgabe von „Gesundheit im Südwesten“, sowie den Artikel "Mobilität" aus der Zeitschrift "Mensch" von Aktion Mensch zum Anlass genommen, das Thema in Bezug auf die Gegebenheiten im Bezirk Steglitz-Zehlendorf zu diskutieren.
Die Ergebnisse haben die Seniorengruppen in einer Agenda zusammengefasst:

- Da Zehlendorf überaltert ist, sollte künftig mehr auf Barrierefreiheit geachtet werden.
- Nicht nur ältere, behinderte Menschen sind betroffen, sondern auch Menschen mit Kinderwagen.
- Die Altglascontainer stehen oft zu nahe an den Radwegen, so dass viele Scherben auf den Radwegen sind.
- An den S- und U-Bahnhöfen sind nicht überall Fahrstühle.
- Beim Bezirksamt Zehlendorf sind an beiden Eingängen Treppen, wer im Rollstuhl oder mit einem Rollator unterwegs ist, muss hinten den behindertengerechten Eingang nehmen - einen weiteren und umständlicheren Weg, der als diskriminierend erlebt wird (Behinderte bitte hinten rum - am besten nicht gesehen werden).
- Radwege sind oft von Autos zugeparkt und erschweren das Radfahren.
- Zu hohe Bordsteine an vielen Kreuzungsbereichen und Gehwegen.
- Der Bus 112 fährt nicht mehr nach 22 Uhr durch den Fischerhüttenweg. Theater- und Kinobesuche werden deshalb nicht mehr wahrgenommen.
- Der Telebus (Berliner Zentral Ausschuss) muss unbedingt erhalten bleiben. Bedauerlich, dass er nur für Berlin und nicht für den Raum Brandenburg gilt. Wer nach Potsdam oder Kleinmachnow möchte, wird bis zur Landesgrenze gebracht und muss ab dort ein Taxi bestellen.
- Es gibt zu wenige Behindertenparkplätze.

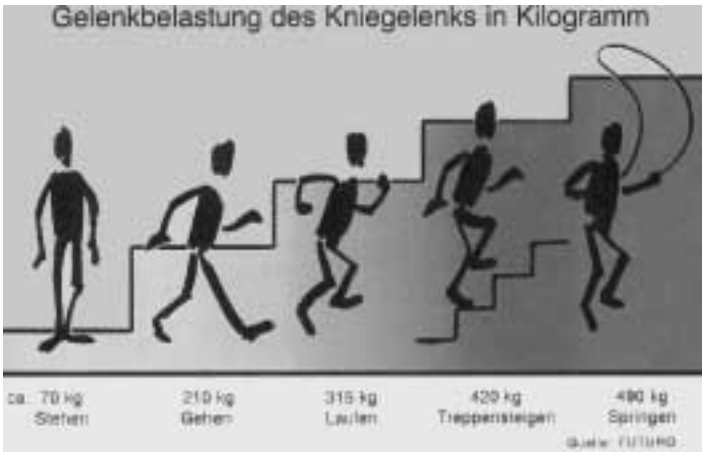
Die Studie zu Verkehrsopfern in Steglitz-Zehlendorf ist erhältlich bei **Gesundheit 21, Bergstr. 90, 12154 Berlin, Tel.: 6321- 4703**

WALKING - die neue Trendsportart?

In unserem heutigen Straßenbild sieht man immer mehr vereinzelte Damen und Herren oder Gruppen schnellen Schrittes daherziehen. Manch einer mag vor Jahren noch als Jogger am Marathonlauf teilgenommen haben, eine Andere bringt sich nach einer überstandenen Operation mit WALKING wieder in Form.

Was ist denn eigentlich WALKING?

WALKING ist eine "sanfte", aber dennoch äußerst effektive und gesundheitswirksame Sportart. WALKING ist forciertes Gehen mit Armeinsatz, aber ohne das typische "Hüftwackeln" der Wettkampfsportart "Gehen". Immer mehr Menschen haben inzwischen schon das WALKING erkannt und walken mit Begeisterung. Auch in Kurkliniken und bei REHA-Maßnahmen wird WALKING als Therapie eingesetzt und anerkannt.



WALKING eignet sich besonders als Einstiegssportart für Untrainierte, Übergewichtige und als neue Sportart für ältere Personen, die etwas für ihr körperliches Wohlbefinden tun wollen. WALKING ist auch ein geeigneter Familiensport.

Die Belastung für Gelenke, Sehnen, Bänder und die Wirbelsäule ist wesentlich geringer als z. B. beim Jogging (Siehe Grafik)

Mit dem Begriff WALKING verbindet jeder vielleicht etwas anderes, beim klassischen WALKING gibt es eigentlich nur 10 Punkte, die zu beachten sind:

1. Gemäßigtes Tempo zu Beginn
2. Fersen bei leicht gebeugten Knien aufsetzen
3. Füße über die ganze Fußsohle abrollen
4. Fußspitzen möglichst in Gehrichtung setzen
5. Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper mitschwingen
6. Arme gegengleich schwingen (rechtes Bein, linker Arm und umgekehrt)
7. Bewußt ein- und ausatmen
8. Ca. 4 - 5 m nach vorne schauen
9. Schultern locker hängen lassen
10. Brustkorb anheben - frei nach dem Motto: "Wir sind stolze WALKER!!!"

Also schon Lust bekommen? Dann fangen Sie gleich morgen an.

Vor Beginn des WALKING-Trainings sollten Sie sich noch die folgenden Fragen beantworten:

1. Sind Sie herzkrank oder haben Sie hohen Blutdruck?
2. Haben Sie Arthrose?
3. Waren Sie in der letzten Zeit krank oder verletzt?
4. Sind Sie zur Zeit krank oder fühlen Sie sich unwohl?
5. Nehmen Sie herzfrequenzsenkende Mittel, z. B. Beta-Blocker?

Wenn Sie mindestens eine Frage mit "ja" beantworten, sollten Sie einen Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Training beginnen.
Ansonsten treffen sich im Bezirk Steglitz-Zehlendorf die Walker beim VfK Südwest oder bei der LG Süd Berlin (Tel. 745 52 71). Weitere Auskünfte über WALKING-Möglichkeiten in Berlin erteilt der:
Berliner Leichtathletik-Verband, Glockenturmstraße 1, 14053 Berlin (Telefon: 305 72 50)

Karl-Heinz Flucke
(Breitensportwart im Berliner Leichtathletik-Verband)

Auf die Beine, fertig, los!

Eine neue Wandergruppe startete am 31.07.2003. Nach vielen langen netten Telefonaten, ist es mir gelungen, in Rahmen meines Berufspraktikums als Sozialfachkraft, das ich bei der Selbsthilfekontaktstelle Steglitz im Immenweg 10 absolviere, bei der Neugründung der Wandergruppe zu helfen.

Die Gruppe besteht zur Zeit nur aus Damen, da die drei Herren, die sehr interessiert sind, leider aus gesundheitlichen Gründen zur Zeit nicht teilnehmen können. Da die Gruppe ein Selbsthilfeprojekt ist, bestimmen die Gruppenmitglieder die Ziele für jede Wanderung. Jedes Mitglied kommt mal an die Reihe.

Im Moment wird die Gruppe noch von mir begleitet, aber der Zeitpunkt wird kommen, da stehen die Teilnehmer auf eigenen Füssen. Wir haben schon sehr schöne Orte in Berlin besucht und auch viel Kulturelles gesehen. Durch die Vielfältigkeit der Teilnehmer weiß jede(r) etwas beizutragen, und so entsteht ein reger Austausch und eine angenehme Konversation unter den Gruppenmitgliedern.

Trotzdem bleibt noch Zeit und Raum, um über die alltäglichen kleinen und großen Sorgen zu reden. Sollten wir Ihren Wandertrieb angesprochen haben, dann freuen wir uns auf weitere neue Mitwanderinnen und Mitwanderer.

Telefonnummer: 756 50 302
Selbsthilfekontaktstelle Steglitz
Immenweg 10 in Steglitz

Dagmar Neumann

Anzeige

Wie finde ich den richtigen Pflegedienst?

Wer einen Pflegedienst benötigt, sieht sich einer großen Zahl von Anbietern gegenüber. Welcher Pflegedienst seine Hilfen allerdings in wirklich guter Qualität erbringt, ist vorab schwer zu beurteilen. Und doch gibt es Anhaltspunkte, die eine erste Einschätzung erlauben:

- ☑ Hat der Pflegedienst *nur* die Zulassung für die Leistungen der Pflegeversicherung oder *auch* für Häusliche Krankenpflege? - Im Fall, dass eine ärztliche Behandlung pflegerisch zu unterstützen ist, muss kein weiterer Pflegedienst hinzugezogen werden.
- ☑ Hat der Pflegedienst ein Leitbild? - Dem Leitbild ist zu entnehmen, mit welcher ethischen Orientierung die Pflegekräfte arbeiten wollen.
- ☑ Ist der Pflegedienst rund um die Uhr erreichbar? - Bei einem Anruf um beispielsweise 20.00 Uhr kann man durchaus unterschiedliche Erfahrungen machen.
- ☑ Gibt es einen Kostenvoranschlag? - Auf diese Weise wird vorab erkennbar, ob z.B. das Geld der Pflegekasse für die gewünschten Hilfen ausreicht bzw. wie hoch der Eigenanteil zu den Pflegekosten ist.

Viele andere wichtige Informationen sind jedoch nur über Erfahrung zu beschaffen: Sind die Pflegekräfte pünktlich? Wie treten sie auf? Wieviel Zeit haben sie für die Hilfen? Wie häufig wechselt das Personal? Wie flexibel reagiert der Pflegedienst auf Schwankungen beim Hilfebedarf? Wie ist der Service, z.B. die Hilfe beim Umgang mit Kassen und Ämtern.
Wer einen Pflegedienst erst einmal erproben will, erteilt einfach nur einen zeitlich befristeten Pflegeauftrag; z.B. wenn pflegende Angehörige mal Urlaub machen wollen.

Testen Sie uns.

Wir hören Ihnen zu!
Sozialstation Zehlendorf
Teltower Damm 47 – 14167 Berlin
Tel. 84 59 27 37

lokale partnerschaften
pr agentur + verlag
thomas protz
fon 772 08 405 | fax 772 08 407

"Aikido für Alle"

AIKIDO mit Blinden, Menschen mit Sehstörungen und Sehenden

Zur Entstehung

Vor ca.14 Jahren unterrichtete ich in einem Aikido-Dojo in Kreuzberg, Berlin, in einem Morgentraining Aikido mit geschlossenen Augen. Ich wollte herausfinden, wie die Dunkelheit unsere Augen öffnen kann, für das, was wir wohlmöglich 'übersehen', durch unser Sehvermögen. Eine interessante Erfahrung haben wir natürlich gemacht, denn wir waren ja alle sehend.

Dieser spontan entstandene Einfall, mit geschlossenen Augen zu üben, war der Funke für die Idee einer Schülerin, Aikido auch mit blinden Menschen zu trainieren, denn sie arbeitete Seite an Seite mit einer vollblinden Arbeitskollegin.

Ich stimmte sofort ein. Das war der Grundstein für ein "Aikido für Alle", in welchem Blinde, Sehschwache, Sehende, Menschen mit anderen Störungen und sogenannte 'normale' Menschen den gleichen Weg der Übung gehen: AIKIDO.

Anfänglich waren wir eine sogenannte "Blinden-Aikido-Gruppe". Diese Betitelung hatte für mich schon immer einen unangenehmen Beigeschmack, doch wurde diese Gruppe immer so von mir benannt. Bis mir Wolfgang, nach etwa zwei Jahren die Frage stellte: "Es gibt doch Aikido. Ist Blindenaikido etwas anderes?"

Darüber habe ich mich sehr gefreut, denn ab diesem Augenblick gab es kein Blindenaikido mehr, sondern einfach nur Aikido, an welchem alle Menschen teilnehmen können.

"Eine körperliche oder geistige Behinderung ist kein Hindernis auf dem Weg!"

So ist die Gruppe allmählich gewachsen, recht bunt, was die Teilnehmer anbelangt.

Mehrere von uns sind nun seit über ein Jahrzehnt gemeinsam gewachsen.

Das Gegenwärtige

Die Vorstellungen von oder über 'blind sein' haben wir (die Sehenden) nach und nach abbauen können, so wie auch die Vorstellungen der Blinden über Sehende allmählich als solche erkannt wurden. Das ist wichtig, wenn ein Mensch an 'Integration' denkt, denn es ist förderlich, Vorstellungen als Vorstellungen aufzudecken.

Blind sein ist eben etwas ganz anderes, als sich vorzustellen, wie blind sein sein muss!
Durch diesen Zwiespalt werden Diskriminierungsinstanzen in den meisten Menschen freigesetzt, dann automatisiert und gleichsam oft unbewußt umgesetzt.

"Zwischen Blinden und Sehenden gibt es gar keinen Unterschied", habe ich einmal geschrieben. Gleich wurde mir gesagt, dass man das so nicht schreiben könne, ich sehr wohl verstanden werden würde, was ich denn damit meine, aber ohne Erläuterung könne man das eben so nicht stehen lassen. Nach den Eräuterungen hatte die liebe Seele dann auch ruh.
Jeder Mensch weiß, dass nicht sehen und sehen können ein Unterschied ist. Wenn ich auf meinen eigenen Beinen gehen kann und ein anderer Mensch ist nicht dazu in der Lage, dann weiß ich um diesen Unterschied.
So spreche ich also über uns Menschen. Menschen wie Sehende, Menschen wie Blinde, Menschen wie Detlef und Menschen wie Du.
Sich selbst in seiner geistigen und körperlichen Entwicklung im Wege zu stehen, das ist das wirkliche Handicap, die wirkliche Behinderung, von der ausnahmslos jeder von uns betroffen ist.

Aikido ist ein harmonischer Weg. Gesundheit ist das Grundlegende. Eine Kampfkunst, in welcher der Kampf, der gar nicht erst stattfindet, den wahren Kampf bedeutet. Ein Kampf in dem es keine Verlierer gibt. Der uns ermöglicht, die Hindernisse und Unzulänglichkeiten, die uns daran hindern uns geistig und körperlich zu entfalten, bei Aufrechterhaltung unserer Gesundheit, zu überwinden.

Wir üben, nach einer Gymnastik im Sinne der Bewußtwerdung durch Bewegung, in Partnerübungen. Kontakt wird zum Anderen aufgenommen, die bewegende und bewegte Energie beider Übenden fließt harmonisierend zu einer einzigen zusammen und es entsteht eine herzliche Lebendigkeit im Austausch zu seinen Mitmenschen!

Orientierungs-, Stabilitäts- und Gleichgewichtsübungen, innere sowie äußere Übungen erhalten gleichen Raum wie Übungen, geistig in eine Verfassung der Ruhe zu gelangen.
Der meditative Gehalt in unserer Aikidopraxis hat schon viele Leben grundlegend verändert!
"Ich habe das erste Mal erlebt und gelernt, wie ich richtig (im Sinne von erleben und gesund erhalten) gehe!", so die Freude, die ein Schüler ausdrückte.
"In Zeiten großer Wirrnis, Herausforderung, Kampf und Prüfung bin ich jetzt in der Lage, eine innere Ruhe zu gewahren, die mir hilft, rechte Entscheidungen zu fällen.
Die Meditation hat mir diese Fähigkeit eröffnet. Danke."
Wir können unsere Fähigkeiten entwickeln, die uns potentiell angelegt sind.

Visionen

Mit meiner Arbeit möchte ich erreichen, dass AIKIDO Verbreitung findet, besonders im Bereich der Arbeit für Blinde und Menschen mit Sehstörungen. Von Judo ist mir bekannt, dass dieser Kampfsport bei den allgemeinen Blindenvereinen und -organisationen schon lange und weitgehend etabliert ist.
Aikido ist kein Kampfsport, sondern eine Kampfkunst. Dahinter verbirgt sich ein essentieller Unterschied. Es gibt keinen Wettbewerb wo schneller, höher und weiter gefragt sind, es gibt keinen Wettkampf mit unentschieden oder einem Gewinner bzw. einem Verlierer. Es gibt keine Verlierer!

Aikido ist der Weg der Liebe! Auch wenn das sehr pathetisch klingen mag. So ist es.

Detlef Radüntz

DETLEF RADÜNTZ, am 04.07.1949 in Berlin geboren. Nach Abschluss seines Studiums zum graduierten Betriebswirt absolvierte er eine Ausbildung zum medizinisch-technischen Laboratoriumsassistenten. Schon während des Studiums in Berlin beschäftigte er sich intensiv mit Philosophie, Psychologie und Medizin, körper- und geistorientierten Verfahren.
Aikido, Taijiquan, Qigong und traditioneller chinesischer Medizin (TCM). In Berkeley, Kalifornien, machte er eine Therapieausbildung (u.a. in Hypnosis). Zur Zeit unterrichtet er Aikido, Taijiquan, Qigong, gesunderhaltene Übungen und führt Einzeltherapien durch. Praktiziert seit 24 Jahren Aikido (4. DAN, Tokyo). Seit etwa 14 Jahren leitet er eine Aikidogruppe für Blinde, Sehbehinderte und Sehende.

(aus dem Autorenverzeichnis "Heilen statt Hauen!", ISBN 3-934 214-70-3)

betreutes wohnen
aktion weitblick gGmbH

Wir bieten sozialpädagogische Wohnbetreuung für Erwachsene mit geistigen Behinderungen / Lernbehinderungen und/oder psychischen Beeinträchtigungen.

Markelstraße 24a
12163 Berlin-Steglitz
Telefon 792 00 01
Fax 792 12 53

Unser Freizeitclub bietet an:.
- Offene Treffs
- Sportaktivitäten
- Gruppenangebote (Foto, Kochen, Backen, Tanz...)
- Arbeitslosengruppe
- Beratung
- andere Aktivitäten und Gruppen...

www.aktion-weitblick.de / e-Mail: post@aktion-weitblick.de

Yoga für Kinder

Jeder 4. Erstklässler zeigt motorische Auffälligkeiten. Störungen der Koordination, des Gleichgewichts, Schwächen des Bewegungsapparates, Fehlernährung und Haltungsschäden ziehen auch emotionale und mentale Defizite nach sich.

Kinder haben eine geringe Konzentrationsspanne, bringen Sachen nicht mehr zu Ende, ertragen keine Ruhe mehr und wissen nichts mit sich allein anzufangen. Sie brauchen ständig Entertainment durch Eltern, Fernsehen oder Computerspiele. Wo gibt man Hilfestellung, wie kann man als Eltern positiv einwirken?

Eine gute Möglichkeit ist Yoga. Yoga für Erwachsene ist bekannt, Yoga für Kinder eher weniger. Kinder-Yoga ist methodisch-didaktisch anders aufgebaut als Erwachsenen - Yoga. Die Kinder werden dort abgeholt, wo sie im Alter von 5 bis ca. 12 Jahren sind. Der Yoga-Unterricht ist bildhaft und personifiziert. Yoga ist eine alte Wissenschaft, die die Ganzheitlichkeit des Menschen berücksichtigt. Viele Begrifflichkeiten der yogischen Körperhaltungen kommen aus der Natur, aus dem Tierreich, wie z.B. Hund, Katze, Schlange, Berg oder Baum. Yoga benutzt auch Metaphern, wie z.B. "der Held". Über das Körpererleben bekommen die Kinder dann eine Erfahrung auf der emotionalen Ebene, z.B. wie es sich anfühlt, ein Held zu sein.

Ein wesentlicher Aspekt im Yoga ist die Selbstwahrnehmung. Die Kinder lernen, ihren Körper differenziert wahrzunehmen und da sie nicht im Wettkampf oder in Konkurrenz mit anderen sind, wird diese Qualität besonders gefördert. Die Kinder nehmen wahr, was ihnen gut tut, was ihnen hilft und was sie schwächt oder bedrückt.
In meiner Arbeit mit Kindern im Alter zwischen 5 - 12 Jahren vermittle ich kindgerecht auch anatomische Grundkenntnisse, die das Verständnis der Kinder über sich selbst vertieft.

Teil einer Yogastunde mit Kindern ist stets eine Entspannung in Form einer Geschichte, durch Musik oder durch eine geführte Körperreise. Die spielerisch gestalteten Körperübungen verbessern durch regelmäßiges Üben die Aufrichtung des Körpers, die Selbstwahrnehmung, Konzentration und die Fähigkeit zu entspannen. Die Entspannung auf muskulärer Ebene ist besonders wichtig, da sie die Kinder befähigt, die Flut von Eindrücken und Informationen des Alltags besser zu integrieren.
Kinderyoga ist Prävention und Teil einer ganzheitlichen Gesundheitserziehung.

Elisabeth Hoffmann

Yoga für Kinder
Montags 16 - 17 Uhr
im WEG DER MITTE - Gesundheitszentrum, Ahornstr. 18 (Ecke Königstrasse), 14163 Berlin - Zehlendorf, Tel: 030 / 813 10 40

Chronische Rückenschmerzen

Das Zentrum für Naturheilkunde stellt sein Behandlungskonzept vor.

Donnerstag, 23. Oktober, 19 Uhr
im Familientreffpunkt
Hohenzollernstraße 4 - 6
Referent Dr. Rainer Stange,
Immanuel-Krankenhaus
Kosten: 5,20 Euro / 4 Euro
Anmeldung: Tel. 801 975 - 14

NEUERÖFFNUNG MARIA GALLAND CITY-STUDIO
THE FIRST IN BEAUTY AND WELLNESS
Kosmetikstudio
Margot Kossack
Bundesallee 137
U-Bhf. Bundesplatz
12161 Berlin-Friedenau
Tel.030/850 73 73
FAX 030/852 11 66
MARIA GALLAND
Tolle Eröffnungsangebote !
Gerne auch Abend- und Wochenendtermine
www.Ayurveda-Beauty-Wellness.de

Rhythmisch tänzerische Früherziehung

für 3 - 6 jährige im Kinder und Jugendfreizeit Haus Immenweg

In dem Kurs „Rhythmisch - tänzerische Früherziehung“ geht es nicht so sehr darum, dass die Kinder tänzerische Fertigkeiten erlangen, sondern die Kinder sollen rhythmisch kreative Erfahrungen machen können. Dabei stehen der Spass am Spiel und der Bewegung im Vordergrund.
Ganz spielerisch werden Rhythmik, Musik, Spiel, Tanz und Bewegung mit einander verbunden. Durch rhythmische Bewegungsspiele werden Geschicklichkeit, Körperwahrnehmung, Raumorientierung und Motorik gefördert und das Bewegungsrepertoire erweitert. Wir probieren verschiedenste Bewegungsarten aus; Sausen, trippeln, hüpfen, springen, stampfen, schleichen oder rennen. Wir bewegen uns zu Klängen oder wechselnder Begleitmusik, z.B. zu "luftiger" Musik wie die verschiedenen Winde: zaghaft und leise, stürmisch und laut, mal schnell, mal langsam, oder sind mucksmäuschenstill oder fuchsteufelswild. Dabei darf es dann auch mal so richtig laut und wild zugehen. Besonders gut geeignet für den Elementarbereich und sehr beliebt bei den Kleinen sind Kreisspiele und Tänze. Sie eignen sich besonders gut, da sie auf die Bedürfnisse und Erlebnisse der Kinder in ihrer frühen Entwicklung eingehen.
Kreisspiele und Tänze vermitteln Geborgenheit und Schutz in der Gruppe. Jedes Kind kann sich sowohl als Einzelnes, als auch als Mitglied der Gruppe erleben. Beim Improvisieren bringen die Kleinen oft sehr kreative und originelle Anregungen, Ideen und Spielformen mit ein, was dann sehr spannend für alle ist und den Kleinen große Freude bereitet.
Kinder haben einen enormen natürlichen Bewegungsdrang und wollen ihre körperlichen Kräfte und Fähigkeiten erproben, darum machen wir sehr viele Bewegungsspiele, aber auch leichte Körperübungen, die schon ein wenig Koordination und Kraft erfordern. Wir stellen uns auch mal auf den Kopf, probieren Handstand, Kopfstand oder Radschlagen.
Ziel der rythmisch - tänzerischen Früherziehung ist eine ganzheitliche Bewegungserziehung, welche Körperwahrnehmung, rhythmische Kreativität sowie den Spass und die Freude an Spiel, Tanz und Bewegung allgemein fördert und damit einen wichtigen Beitrag zur körperlichen und seelischen Gesundheit leistet.

Sarah Dirk

Diakonie-Station Steglitz
Albrechtstr. 82, 12167 Berlin - Tel. 794 733-0
www.diakonie-steglitz.de

Wir möchten, daß Sie Ihre Selbstständigkeit erhalten und solange wie möglich in Ihrer gewohnten Umgebung leben. Uns liegt daran, daß Sie bei uns Geborgenheit, Sicherheit und Respekt erfahren. Sie erhalten von uns sowohl fachlich gute Pflege als auch menschliche Zuwendung. Freundliche Mitarbeiterinnen beraten Sie gern, rufen Sie uns an!

Unsere Leistungen
- Hauskrankenpflege
- Haushaltspflege
- Pflegeberatung
- Pflegehilfsmittelverleih
- Sterbebegleitung
- Urlaubsvertretung
- Gerontopsychiatrische Beratung
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Krankengymnastik
- Hausnotruf
- Wohngemeinschaft bei Altersdemenz

Mobilitätshilfsdienst:
Begleitdienst für Menschen
Begegnungsstätte
Café MARKUS
Tel. 794 731 30

Wir kümmern uns!

Im "Elterntaxi" zur Schule

- wirklich das Beste für ABC-Schützen ?

Um sicher von und nach Hause zu kommen, braucht es Aufmerksamkeit und Regelkenntnis. Aber die kindliche Wahrnehmung und das Reaktionsvermögen sind noch nicht voll entwickelt. Auch können sich kleine Kinder nur schlecht auf eine Sache voll konzentrieren. Sie lassen sich leicht von allem Möglichen auf der Straße ablenken. Eltern entscheiden sich deshalb oft für den "Taxibetrieb" von und zur Schule. Wird aber etwas Zeit und Mühe investiert, können die meisten Kinder frühzeitig erst kleine, dann größere Wege allein bewältigen. Wie lange ein Kind begleitet werden muss, kann nicht verallgemeinert werden, wer aber glaubt, dass Kinder im Auto am sichersten und besten aufgehoben sind, irrt, die meisten Kinderunfälle im Straßenverkehr passieren nicht angeschnallten Kindern im Auto.

Quelle: Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V., Bonn

Was können Eltern tun, damit sich ihr Kind von Anfang an sicher auf dem Weg von und nach Hause bewegt ?

Bereits vor der Einschulung sind alle nötigen Wege von Eltern und Kindern so oft wie möglich gemeinsam abzulaufen. Um den günstigsten Weg zu finden, bieten Schulen Wegepläne an, in die bereits allgemeine Gefahrenstellen eingetragen sind. Eltern sollten auch ausreichend Wegezeit einplanen. Vieles ist für das Kind neu und kleine Bummeleien müssen akzeptiert und einkalkuliert werden.
Beim Wegetraining müssen Eltern versuchen, den Weg mit "Kinderaugen" zu sehen, um Gefahrenquellen zu entdecken, z.B. simple Garagen und Einfahrten am Gehweg.
Wichtig ist es, dem Kind klar zu machen, dass der kürzeste nicht immer der sicherste Weg ist. Umwege lohnen sich z.B. für ein sicheres Überqueren von Straßen an Ampelkreuzungen. Außerdem müssen Kinder lernen, an der Bordsteinkante oder der Sichtlinie zwischen parkenden Autos erst einmal stehen zu bleiben, um sich vor dem überqueren der Straße über den Verkehr zu orientieren. Selbst Zebrastreifen können für kleine Kinder tückisch sein. Sie sollten besser am Rand kurz warten, ob das Auto auch wirklich hält. Ganz wichtig ist, dass Eltern mit den Kindern trainieren, wie man Lücken zwischen Fahrzeugen abpasst. Zu warten bis gar nichts mehr kommt, ist in der Großstadt häufig unrealistisch. Um in der dunklen Jahreszeit besser von Autofahrern gesehen zu werden, ist helle Kleidung bzw. sind Reflektoren an Kleidung und Ranzen sinnvoll und nützlich.

Auch das Fahren mit Bus und Straßenbahn, das richtige Verhalten in Verkehrsmitteln sowie an Haltestellen ist zu üben. Auf gar keinen Fall sollten Schulanfänger per Fahrrad zur Schule geschickt werden. Erst nach der Fahrradprüfung in der vierten Klasse sind Kinder dazu fähig, sich korrekt allein im Straßenverkehr zu bewegen.

Wie lange Kinder von Erwachsenen begleitet werden müssen, kann nicht verallgemeinert werden. Aber zunehmend sollte das begleitete Kind auf dem Weg die Führung übernehmen. Zuletzt sollte das Kind nur noch von Weitem auf seinem Weg beobachtet werden. Bevor kleine Kinder allein auf eigenen Wegen unterwegs sind, sollten ihnen die Eltern auch erklären, warum sie nie mit Fremden mitgehen oder in fremde Fahrzeuge einsteigen dürfen.

Und wenn doch etwas passiert ?
Die Unfallversicherung für Schüler ist auf dem Schulweg immer dabei und dieser Versicherungsschutz ist für Eltern beitragsfrei.

Helmrich, Umweltamt

Blei im Trinkwasser

Noch immer sind Lebensmittel und teilweise auch das Trinkwasser durch Blei kontaminiert, obwohl die Umweltbelastung durch Blei in den letzten 20 Jahren bereits deutlich verringert werden konnte. Die letzte Änderung der Trinkwasserverordnung legt zum 1. Dezember 2003 eine Senkung der Grenzwerte von bisher 40 µg/l auf nun 25 µg/l fest.

Nach Auskunft der Berliner Wasserbetriebe gibt es in ganz Berlin zur Zeit noch rund 2.100 Zubringerleitungen aus Blei. In Häusern, die vor 1970 gebaut wurden, können zudem die Hausinstallationen noch aus Blei bestehen.

Um sich Klarheit zu verschaffen, ob aus dem Wasserhahn kontaminiertes Trinkwasser fließt oder nicht, kann man zunächst im Keller des Hauses die Rohre an der Wasseruhr überprüfen. Dort treffen die Zubringerleitung der Wasserbetriebe und die Hausinstallationen, für die der Hauseigentümer verantwortlich ist, zusammen. Bleirohre sind ohne einen Farbanstrich silber-grau und die Oberfläche kann leicht mit einem metallenen Gegenstand eingeritzt werden. Klopft man dagegen, so hört man einen dumpfen Klang. Zudem haben Bleileitungen häufig einen gebogenen Verlauf oder wulstige Lötstellen.

In Zweifelsfällen empfiehlt es sich, einen Fachbetrieb des Sanitär- und Heizungshandwerkes zu Rate zu ziehen.

Als Sofort- oder Vorsichtsmaßnahme zur Senkung des Bleigehaltes im Trinkwasser kann man das Wasser solange ablaufen lassen, bis es gleichmäßig kühl aus der Leitung fließt. Um Wasser zu sparen, bietet sich zum Beispiel eine Entnahme von Trinkwasser direkt nach dem Duschen an. Eine dauerhafte Senkung des Bleigehaltes erreicht man jedoch nur durch den Austausch der Bleirohre.

Bei regelmäßiger Bleiaufnahme (auch kleiner Mengen) entsteht eine chronische Belastung, die negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. So können Entwicklungsstörungen des Nervensystems bei Ungeborenen und Einschränkungen der Lernfähigkeit bei Kindern die Folge sein. Von daher sollten sich gerade Junge Frauen vor einer unerwünschten Bleiaufnahme schützen.

Bei Verdacht, dass noch Blei-rohre im häuslichen Bereich vorhanden sind, bringt eine Trinkwasseruntersuchung Klarheit. In den Gelben Seiten des Telefonbuches sind unter dem Stichwort "Umweltschutzuntersuchungen" Institute zu finden, die dies routinemäßig anbieten. Man sollte sich jedoch die Zulassung des ausgewählten Labors für Trinkwasseruntersuchungen bestätigen lassen.

Der Kundenservice der Berliner Wasserbetriebe gibt Auskunft zu den Zubringerrohren. Darüber hinaus werden Beratungen zu Sanierungsmöglichkeiten angeboten. Weitere Informationen zu Blei im Trinkwasser sind beim Gesundheitsamt Steglitz-Zehlendorf erhältlich.

Gesundheit 21 und
Gesundheitsamt Steglitz-Zehlendorf

Informationen + Kontakte:

Kundenservice der **Berliner Wasserbetriebe** 8644 1544

Gesundheitsamt Steglitz-Zehlendorf 6321 3602 6321 3603

Ein **Informationsblatt über Blei** im Trinkwasser ist telefonisch zu erhalten bei:
Gesundheitsamt: 6321 3602
und Gesundheit 21, 6321 1251

Ohne Umweg ins Umland

In der letzten Ausgabe dieser Zeitung habe ich Ihnen die von Bürgerinnen und Bürgern erarbeitete erste Fahrradkarte Steglitz-Zehlendorf vorgestellt. Wie gut die Vorarbeit war, die von den Aktiven in der Verkehrsgruppe der Lokalen Agenda 21 Steglitz-Zehlendorf geleistet wurde, und wie gut diese Karte gelungen ist, zeigen die vielen Reaktionen und Anregungen, die beim Pitruskaverlag, aber auch bei uns eingehen. Trotz sorgfältiger Recherche sind natürlich auch Korrekturen insbesondere verkehrliche Veränderungen in einer Neuauflage zu berücksichtigen.

Auf zwei Änderungen in der Karte möchte ich schon heute hinweisen:

Bereits heute können Sie z. B. vom Stadtpark Steglitz bis in das Herz von Teltow bequem, gefahrlos und landschaftlich reizvoll entlang des Teltowkanals fahren. An der Wismarer Straße sollten Sie allerdings auf die östliche Uferseite wechseln. Die in der Karte noch als in Planung gestrichelte Radwegeverbindung an der Kleingartenkolonie Erbkaveln (siehe Kartenausschnitt) ist inzwischen fertiggestellt. Der Umweg über den stark befahrenen Ostpreußendamm, der in seiner ganzen Länge weder Radwege noch Radfahrstreifen aufweisen kann, entfällt damit. Für gemeinsame Touren mit Kindern lädt der neu angelegte Spielplatz in diesem Abschnitt zu einer kreativen Pause ein.

Auch der Rad- und Wanderweg auf dem ehemaligen Kolonnenweg in Lichterfelde Süd bleibt trotz der Wiederinbetriebnahme der Anhalter Bahn durchgehend erhalten.

Das Land Berlin hat zugestimmt, dass im Zuge der Baumaßnahmen die Anhalter Bahn künftig in einem Tunnel unterquert und über die geplante S-Bahn nach Teltow Stadt eine Brücke führen wird. Der Umweg über den Seehofer Zenruthenweg, der besonders Spaziergänger ins Schwitzen bringt, ist dann nur noch als Variante zu nehmen. Eingesetzt haben sich hierfür nicht nur die Steglitzer, sondern auch die engagierten Bürgerinnen und Bürger in der Lokalen Agenda Teltow.

Ludwig Torns, Agens e. V.

Fahrradkarte Steglitz-Zehlendorf
Pietruska-Verlag, 3,90 Euro
ISBN: 3-934895-18-2

Damit (ältere) Menschen mobil bleiben

Mit Mobilitätshilfediensten nehmen Senioren und Gehbehinderte weiterhin am öffentlichen Leben teil

Einsamkeit macht krank. Vor allem für ältere - durchaus aber auch für junge Menschen, die gehbehindert sind oder an chronischen Krankheiten leiden, wird die Wohnung schnell zum Käfig. Die Gefahr, in Inaktivität zu verfallen und damit zunehmend hilfe- und pflegebedürftig zu werden, ist groß. Häufig ist dann eine voll stationäre Pflege unvermeidbar.

Mobilitätshilfedienste sorgen dafür, dass diese Menschen selbstbestimmt an ihrem sozialen Umfeld teilnehmen können. Für den ehemaligen Bezirk Zehlendorf bietet die Johanniter-Unfallhilfe seit 1990 den Mobilitätshilfedienst an, in Steglitz, Lankwitz und Lichterfelde wird dieser schon seit 1988 von der Diakonie-Station Steglitz angeboten. Der Kundenkreis besteht überwiegend aus über 75-jährigen allein lebenden Senioren, die aufgrund von körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen ihre Wohnung nicht mehr verlassen können. Hier setzt die Arbeit der Mobilitätshilfedienste an: Angeboten werden Spaziergänge mit und ohne Rollstuhl, Besuche beim Arzt oder Frisör, auch die Begleitung zum Einkaufen oder zum Theater ist möglich. "Wir organisieren auch Kaffeenachmittage oder Ausflüge. Zu Weihnachten bieten wir beispielsweise eine Lichterfahrt mit dem Johanniter-Bus an", erklärt Barbara Kerzel-Gräter, Projektleiterin des Zehlendorfer Dienstes. In Steglitz stehen darüber hinaus gar drei eigene Busse der Diakonie-Station für Einsätze und Ausflüge zur Verfügung. "Besonders beliebt sind unsere wöchentlichen Gedächtnistrainings- und Spiele-Gruppen", so Rainer Lenk, Koordinator in Steglitz. Ziel ist es, die Isolation älterer Menschen aufzubrechen und ihnen die Möglichkeit zu geben, wieder am öffentlichen Leben teilzunehmen.

Mehr als zwei Dutzend Helfer der Johanniter kümmern sich um die 150 Klienten in Zehlendorf, die ein bis drei Mal in der Woche betreut werden. 60 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Diakonie-Station Steglitz unterstützen 240 Klienten regelmäßig. Die Kunden der Mobilitätshilfedienste zahlen maximal 80 Euro Bearbeitungsgebühr im Jahr.

Übrigens: Die Mobilitätshilfedienste leisten einen wertvollen Beitrag zur Schaffung von Arbeitsplätzen für schwer vermittelbare Arbeitslose, denn die Mehrzahl der Mitarbeiter wird im so genannten zweiten Arbeitsmarkt (ABM) beschäftigt und qualifiziert. Etliche dieser Mitarbeiter finden im Anschluss eine Festanstellung.

Wer mehr über die Mobilitätshilfedienste erfahren will, der kann sich unter der Telefonnummer (030) 816 90 165 für Zehlendorf, beziehungsweise unter (030) 794 731-30 oder 794 731-32 informieren, wenn es sich um Steglitz, Lankwitz oder Lichterfelde handelt.

Kontaktadressen:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Kreisverband Berlin
Berner Straße 2-3, 12205 Berlin
info.berlin@juh-bb.de
www.johanniter.de
Ansprechpartner:
Hürriyet Öter, Tel. 81 69 01 33
Fax: 81 69 01 75

Diakonie-Station Steglitz
Mobilitätshilfedienst
Albrechtstr.82, 12167 Berlin
mobidienst.steglitz@t-online.de
www.diakonie-steglitz.de
Ansprechpartner:
Rainer Lenk, Tel. 79 47 31 31
Fax.: 795 82 82

Die Einrichtungen und Dienste von Reha-Steglitz

Eine gemeinnützige Gesellschaft mit vielen gesundheitsfördernden Angeboten

Das Leben eigenständig und selbstverantwortlich im Rahmen eigener Fähigkeiten zu gestalten und zu führen, entspricht der Würde und dem Bedürfnis eines jeden Menschen. Dies umzusetzen und zu bewahren ist für viele psychisch erkrankte Menschen besonders schwierig.

Seit dem Jahr 1983 hat Reha-Steglitz als gemeinnütziger Träger - damals noch als "Verein zur Förderung von beruflicher und sozialer Rehabilitation e.V"- ein vielfältiges ambulantes Betreuungs- und Beschäftigungsangebot für psychisch erkrankte Menschen in der Region Steglitz-Zehlendorf aufgebaut. Mit Beratung, Wohnbetreuung, Tagesstrukturierung, Arbeit und Beschäftigung sowie diversen Pflegebereichen leistet der Träger einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung und Erweiterung des psychosozialen Leistungsspektrums in der Region.

Angefangen hat Reha-Steglitz mit dem Angebot des Betreuten Wohnens. Dieses dient der lebenspraktischen Unterstützung bei der Bewältigung alltäglicher und besonderer Anforderungen und findet entweder in der eigenen Wohnung oder in Therapeutischen Wohngemeinschaften statt.

Die Tageszentren - in der Albrechtstraße und am Kamenzer Damm - stellen mit ihren Tagesstätten ein differenziertes, auf den Einzelnen zugeschnittenes Betreuungs- und Beschäftigungsangebot zur Verfügung. Die Kontakt- und Beratungsstellen im Hause bieten psychisch Erkrankten und Menschen mit anderen Lebensproblemen vielfältige Angebote der Begegnung, individuelle Beratung und lebenspraktische Unterstützung, Hilfe bei der Freizeitgestaltung und vieles mehr. Arbeit und Beschäftigung findet der Besucher in unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern in den sogenannten Zuverdienstbetrieben. Mit Anleitung und Begleitung kann der Einzelne je nach seinen Möglichkeiten und Handicaps mit abgestuften Leistungsanforderungen arbeitsähnliche Tätigkeiten ausüben. Reha-Steglitz bietet dazu mit dem ‚Saitenschiff' eine Werkstatt mit Laden zur Reparatur und zum Verkauf von Musikinstrumenten und Zubehör. In der ‚Gastronomie' stehen die Zubereitung von Mittagstisch, die Bedienung in der Cafeteria sowie ein Partyservice im Zentrum der Tätigkeiten. Gerade neu eröffnet wurde ein Cafe in der Leonorenstraße im Dachgeschoss des Hauses Leonore. Abgesehen von der stilvollen Caféatmosphäre eröffnet sich dem Besucher ein unvergleichbarer Blick über den Süden Berlins.
Im Rahmen des Zuverdienst ‚Handwerkliche Dienste' werden fast alle Reparaturen bzw. notwendige Hilfen im häuslichen Bereich ausgeführt.

Die ambulante Pflege Reha-Steglitz gehört heute mit allen pflegerischen Leistungen gemäß der Kassenverordnungen zu den etablierten Pflegestationen im Bezirk. Insbesondere durch die zusätzlichen Kompetenzen im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen zeichnen sich die Mitarbeiter der Reha-Steglitz aus.

Im August 2003 wurde die Tagespflegestätte im Selerweg in Steglitz eröffnet. Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, die allein oder mit ihren Angehörigen in der eigenen Wohnung leben, ihren Alltag jedoch wegen einer psychischen Erkrankung nicht mehr selbständig gestalten können. Zu den häufig auftretenden psychischen Erkrankungen gehört insbesondere die Demenz, die zu Gedächtniseinbußen und Verwirrtheit führt. Auch Depression, Wahnvorstellungen oder andere Störungen können im Alter vorkommen. Psychische Erkrankungen im Alter sind für die Betroffenen und ihre Angehörigen in der Regel mit großen Belastungen verbunden.

Unsere Tagespflegestätte leistet hier Hilfe: Den Besuchern wird die Möglichkeit geboten, zwei oder mehrere Tage in der Woche in der Zeit zwischen 8.00 Uhr und 16.00 Uhr in Gemeinschaft mit anderen Menschen zu verbringen. Regelmäßige Mahlzeiten, Aktivierungsangebote zum Erhalt der körperlichen und geistigen Beweglichkeit, Hilfe bei der Körperpflege sowie die Verabreichung von ärztlich verordneten Medikamenten bilden neben vielen anderen Tätigkeiten einen Teil des täglichen Angebotes. Auf Wunsch werden die Besucher von einem Fahrdienst morgens zu Hause abgeholt und nachmittags zurückgebracht.

Durch den Besuch der Tagespflegestätte erfahren viele Besucher eine deutliche Verbesserung ihrer Lebensqualität. Vereinsamung und Isolation werden vermieden. Gleichzeitig werden die Angehörigen psychisch kranker Menschen durch das Angebot entlastet.

Wurde Ihr Interesse geweckt? Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 030/ 791 10 23 oder www.reha-steglitz.de.

Praxis im Stadtbad Lankwitz
Massage
Akupunktmassage
Akupunktur
Fußreflexzonen
Ayurveda ...
Auch abends u. am Wochenende.
Andreas Laske-Schmidt
Heilpraktiker & Masseur
767 69 767
www.laske-schmidt.de

"Netzwerk Integration & Arbeit"

für psychisch kranke Menschen in Steglitz-Zehlendorf

Menschen, selbst wenn sie unter chronischer Krankheit oder seelischer Behinderung leiden, können erstaunlich selbstständig (also gesund) leben. Sinnhafte Beschäftigung spielt hierfür eine Hauptrolle - in einem Wort: Arbeit!

Große Erfahrung bei der Begleitung psychisch Kranker zurück ins Alltagsleben hat die "Perspektive Zehlendorf" mit ihrem Zuverdienstprojekt "Aladin". "Einige der Teilnehmer konnten hier in den letzten fünf Jahren ein so hohes Maß an Zuverlässigkeit, Verbindlichkeit und Engagement entwickeln, dass sie neue Betätigungsfelder suchen und für Arbeitgeber interessant sind", sagt Jürgen Süßenbach, der Leiter des Projektes.

Bezirkliche Betriebe der Gastronomie, des Handwerks und der Bürodienstleistungen sind aufgerufen und werden ermutigt, befristete Praktika, Erprobungsphasen, geringfügige Beschäftigungen und ehrenamtliche Tätigkeiten für (ehemals) psychisch Kranke anzubieten. Erleichtert wird dies, weil die erfahrenen Betreuer der Perspektive-Zehlendorf Vermittlung, Vorbereitung, Begleitung und auch Beratung beim Einsatz für die zu Beschäftigenden und für Betriebe anbieten. Gefördert wird das Vorhaben für zwei Jahre durch Mittel aus dem Programm "Lokales Soziales Kapital" des Europäischen Sozialfonds.

Der Name "Netzwerk Integration & Arbeit" wurde bewusst gewählt, um eine verstärkte Vernetzung aller Stellen und Betriebe anzuregen, die die zur Beschäftigung psychisch Kranker und seelisch Behinderter beitragen wollen.

Ihr Ansprechpartner ist:

Tjark Kunstreich
(Dipl.-Sozialarbeiter)
Tel.: 80 58 93 67
Fax.: 80 58 93 68
t.kunstreich@perspektive-zehlendorf.de
www.perspektive-zehlendorf.de

Reha Steglitz - Tageszentrum Albrechtstraße

Reha Steglitz - Tageszentrum Kamenzer Damm

Körperliche Betätigung und Gesundheit

von Dr. med. Thomas Kellermann, Arzt für Innere Medizin

Kann die Veränderung des Lebensstils von Nutzen für den Erkrankten sein? Hier geht es um die wichtigsten Erkrankungen in den Industrieländern - das sind:

- Bluthochdruck,
- Herzschwäche,
- Koronare Herzerkrankung,
- Schlaganfall und
- Zuckerkrankheit.

Was bedeuten die Aussagen: "Sport ist Mord" oder "Wer rastet, der rostet."
Ich möchte die Antwort an Hand der unten aufgeführten Tabelle für Bluthochdruck geben.
Für den Bluthochdruck (normal <120 / <80 mmHg; medikamentöse Behandlung ab 140 /90 mmHg) ist belegt und in die Behandlungsrichtlinien aufgenommen, dass der systolische Wert durch eine

Gewichtsreduktion	um 5-20mmHg,
Ernährungsumstellung (Mittelmeerkost)	um 8-14mmHg,
Körperliche Aktivität	um 4-9 mmHg,
Salzreduktion	um 2-8 mmHg,
und Mäßigung des Alkoholkonsums	um 2-4 mmHg

gesenkt werden kann. (Jama 2003)

Bei chronischer Herzschwäche lässt sich durch körperliche Aktivität die persönliche Belastbarkeit steigern. Die Sterblichkeit(!) an Herzschwäche kann gesenkt werden (NEJM 1998). Bei der Zuckererkrankung wird die Stoffwechseleinstellung verbessert.

Also nichts wie hin zum Sport als Allheilmittel?

Dagegen ist die landläufige Meinung, man könne das Herz "trainieren" nicht belegt. Im Gegenteil, alle ärztlichen Maßnahmen zielen auf eine Entlastung des Herzens ab.

Also sich doch im Sofa dem Fernsehkonsum hingeben?
Tucholsky empfahl den "*Kompromiss, man habe davon keine Kümmernis, und sein Erfolg sei in Deutschland gewiss*".

Die oben genannten Erfolge ließen sich durch zügiges Gehen über mindestens 30 min pro Tag an den meisten Tagen der Woche erzielen. Aber nicht das Kind mit dem Bade ausschütten: Vorsicht vor modischen "Mucki-Buden".

Angebote für "fachmännischen" Gesundheitssport in Berlin finden sich in der Broschüre "Sport pro Gesundheit" der Ärztekammer Berlin und des Landessportbundes Berlin, Tel: 30002-0 / 30002-164 oder bei den Volkshochschulen.

Wer mehr zu diesem Thema erfahren möchte, sei herzlich eingeladen zu meinem kostenlosen Vortrag im Rahmen der Herzwoche 2003.

Deutsche Herzstiftung

Herzinfarkt: Jede Minute zählt!

Vortrag von
Dr. med. Thomas Kellermann,
Arzt für Innere Medizin

am 12. November 2003,
von 19.00 bis 20.30 Uhr im
Gemeindehaus der Ev. Kirchengemeinde Petrus-Giesendorf
Ostpreußendamm 64
12207 Berlin
Bus: 110, 184, 186, 277, 621

Lust und Luft zum Leben

Sport für asthma- und lungenkranke Menschen in Schöneberg

Seit 2001 bietet der gemeinnützige Verein "SC Drehscheibe" in Schöneberg Lungensportgruppen an: eine Mischung aus Gymnastik, Ausdauer-, Krafttraining, Spiel, Spaß, Entspannung, Atemtherapie. Der gesundheitssportliche Aspekt steht hierbei immer im Vordergrund.

Viele Patienten mit Asthma oder mit einer chronischen Bronchitis kennen das nur zu gut:

Der Weg ist zu weit,
die Tasche zu schwer,
die Treppe zu steil und zu hoch.

Allzu schnell ist man außer Atem, muss stehen bleiben und Luft schöpfen. Vieles wird zu anstrengend, man versucht, Anstrengungen überhaupt zu vermeiden und wird dabei immer unbeweglicher. In unserer Gesellschaft nehmen Atemwegserkrankungen stark zu. Alle Altersgruppen, auch Kinder sind betroffen.

Sich zu "schonen", ist aber genau der falsche Weg, die körperliche Kondition verschlechtert sich, die Aktivitäten werden eingeschränkt, die Teilhabe am sozialen Leben verringert sich und all dies hat auch Auswirkungen auf das Lebensgefühl im allgemeinen. Auch das Krankheitsbild verschlimmert sich häufig.

Das muss nicht so sein, es muss gar nicht erst so weit kommen. Diese Erkenntnis ist leider noch nicht weit genug verbreitet, aus Sorge und Unsicherheit werden lungenkranke Kinder oft vom Sport "befreit", mit vielen negativen Begleiterscheinungen.

Aus wissenschaftlicher Sicht ist es wichtig, dass gerade lungenkranke Menschen Sport treiben.

Hier bietet der SC Drehscheibe seine Sportgruppen/Kurse an, die von speziell geschulten Übungsleiterinnen durchgeführt werden. In fröhlichen Kleingruppen lernt man seine individuellen Grenzen kennen und wie man am besten mit seiner Belastung umgeht. Blutdruck, Puls und Peak-Flow werden in jeder Unterrichtseinheit kontrolliert und festgehalten. Gezielte Atemübungen, Konditions- und Ausdauertraining haben schon vielen zu mehr Wohlbefinden und besserer körperlicher und seelischer Verfassung verholfen, einfach zu mehr Lebensqualität.

Der Verein bietet an mehreren Tagen in der Woche Sportgruppen für Menschen mit unterschiedlichem Leistungsniveau an (eine Laufgruppe befindet sich im Aufbau).

Die Gruppen finden statt

- im Nachbarschaftsheim Schöneberg in der Fregestraße 53 in Friedenau oder
- in der Sporthalle der Marie-Elisabeth-Lüders-Oberschule in der Steinmetzstraße 79 in Schöneberg.

Interessenten können weitere Informationen unter folgender Telefonnummer erhalten: 215 94 99 oder www.scdrehscheibe.de

Adressen

Selbsthilfekontaktstelle Schöneberg
des Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.
Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin, Tel. 8599 5130, Fax: 85 99 51 11
www.nachbarschaftsheim-schoeneberg.de

Selbsthilfekontaktstelle Zehlendorf
des Nachbarschaftsheim Mittelhof e.V.
Königstraße 42-43, 14163 Berlin, Tel. 8019 7514, Fax 8019 7546
www.nachbarschaftsheim-mittelhof.de, mail: shk.zehlendorf@t-online.de

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz
des Stadtteilzentrum Steglitz e.V.
Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin, Tel. 844 11 040
Neu und vorübergehend: Immenweg 10, 12169 Berlin, Tel. 756 50 302
www.stadtteilzentrum-steglitz.de, mail: shk.steglitz@t-online.de

Apotheker
Carolus Schneider
Bismarckstr. 73
12157 Berlin
Tel. 855 99 71

Bismarck Apotheke

Online Shop

Hier können Sie freiverkäufliche Arzneimittel bequem von zu Hause aus einkaufen.

Schauen Sie sich in Ruhe die Produktpalette an und bestellen Sie direkt über das Internet.

Für Sie auch im Internet!

www.bismarckapo.de

Fitness für Kids

Frühprävention im Kindergartenalter

Immer mehr Kinder leiden in der heutigen Zeit an Bewegungsmangel. Visuelle Medien wie Fernseher und Computer haben die heutige Kindheit tiefgreifend verändert und sind zu Konkurrenten körperlicher Aktivität geworden. Daraus resultiert eine verschlechterte körperliche Fitness sowie ein negativ veränderter Gesundheitsstatus bei den Kindern, was sich in Krankheitsbildern wie Übergewicht, erhöhtem Blutdruck, Fettstoffwechselstörungen, Störungen am Stütz- und Bewegungsapparats äußert. Krankheiten, die wir früher nur bei Erwachsenen kannten.

Es ist außer Frage, dass hier dringender Handlungsbedarf besteht, um dieser schleichenden gesundheitlichen Bedrohung aktiv entgegenzuwirken. Eine naheliegende und zugleich sinnvolle Lösung ist es, den bestehenden Bewegungsmangel bei heutigen Kindern durch vermehrte Bewegungsangebote auszugleichen. Das Kindergartenalter ist hierfür besonders geeignet, da diese Maßnahme einsetzen soll, bevor sich erste Defizite / Vorschädigungen bei den Kindern manifestiert haben.

Aus diesem Grunde hat das Institiut für Sportmedizin und Prävention der Universität Potsdam unter der Leitung von Prof. Frank Bittmann und Dr. Kerstin Ketelhut in Kooperation mit der Unfallkasse Berlin und der Berliner Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation für Herz-Kreislauferkrankungen im März letzten Jahres ein zweijähriges Projekt "Fitness für Kids - Frühprävention im Kindergartenalter -" ins Leben gerufen. Hierbei geht es um eine frühkindliche Gesundheitsförderung von Kindergartenkindern durch eine regelmäßige Bewegungserziehung.

So nehmen seit einem Jahr Kinder aus 6 Berliner Kindertagesstätten an einer 3x wöchentlichen, spielerischen gesundheitsorientierten Bewegungserziehung teil. Die Kinder sollen anhand von Bewegungsspielen, Bewegungsliedern, Bewegungsgeschichten, Bewegungs-Parcours, etc. eine Vielzahl von Bewegungserfahrungen sammeln, die motorischen Grundeigenschaften (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit) schulen und ihre körperliche Fitness verbessern. Zugleich soll durch die verbesserte körperliche Fitness/ Bewegungserfahrung auch das Unfallrisiko reduziert werden, da Kinder bei gut entwickelter Motorik Stürze eher vermeiden bzw. durch geschicktes Fallen die Schwere der Stürze minimieren können.

Kita-Sport in der Integrationskindertagesstätte des Nachbarschaftshaus LiLiENTHAL. Das Haus ist in Trägerschaft des Nachbarschaftsheim MITTELHOF.

Diese Bewegungserziehung wird 1x in der Woche von einem entsprechend ausgebildeten Übungsleiter/Sportlehrer und zwei weitere Male von den jeweiligen, zwischenzeitlich von uns geschulten Erziehern der Kindertagesstätte durchgeführt. Die 3 Bewegungseinheiten pro Woche sind erforderlich, da eine einmal wöchentlich durchgeführte Intervention erwiesenermaßen noch keine gesundheitliche Relevanz hat.

Neben einer regelmäßigen Anleitung (u.a. durch Workshops) von Seiten der Übungsleiter / Projektleitung erleichtert ein komplett ausgearbeiteter Stundenkatalog mit dazugehörigen Materialien den Erziehern die Umsetzung dieser Bewegungserziehung. Um den Materialaufwand kostengünstig zu gestalten, da oft die finanzielle Situation in den Kindergärten die Anschaffung von teuren Sport- und Spielgeräten nicht zuläßt, enthält der Katalog zahlreiche Bewegungsanregungen mit Alltagsmaterialien. (Mit Teppichfliesen, Joghurtbechern, Fliegenklatschen, Schwämmen, Kartons etc. lassen sich sehr motivierende Spielideen verwirklichen.).

Um belegen zu können, dass diese Form der Intervention effektiv ist, wird das Projekt zusätzlich wissenschaftlich begleitet, d.h., es werden einfache, standardisierte motorische und medizinische Tests vor und nach der Interventionszeit bei den Kindern durchgeführt, evaluiert und mit anderen Studien und Normwerten verglichen.
Erste Zwischenergebnisse konnten klar zeigen, dass diese regelmäßige Bewegungserziehung positive Auswirkungen auf die motorischen Fertigkeiten, die körperliche Fitness und sogar bereits auf den Gesundheitszustand der Kinder haben.

Sobald das Projekt im nächsten Jahr beendet sein wird, sollen die Erzieher ohne weitere Unterstützung von außen die Bewegungserziehung selbständig fortsetzen. Durch die regelmäßige Schulung und Anleitung der Erzieher im Verlauf der 2-jährigen Projektzeit haben sie die erforderliche Kompetenz hierfür erworben, womit die Bewegungserziehung von diesem Zeitpunkt an kostenneutral wird, da nun die Kosten für Übungsleiter/Sportlehrer in diesen Kitas entfallen. Somit übernehmen die entsprechend geschulten Erzieher die wesentliche Rolle im Rahmen dieser präventiven und zugleich kostengünstigen Bewegungs- und Gesundheitserziehung im Kindergarten.

BIO-
ELEKTRO-MAGNETISCHE-
ENERGIE-REGULATION
nach Prof. Dr. Wolf A. Kafka
BEHMER MEDIZINTECHNIK
Selbstständige Repräsentanz Renate Wicht
Am Schonungsberg 4
12389 Berlin
Tel.+Fax (030) 648 58 44
Wir organisieren für Sie:
- Kurzvorträge, Seminare
- Rundtischgespräche
Wir bieten Ihnen:
- persönliche Beratung
- unverbindliche Präsentationen
Damit es Ihnen gut geht!
Das Behmer Therapiesystem können Sie testen, mieten oder kaufen!

Fliegende Kamele, weinende Pferde oder - Fakten ?

Gesundheit 21 führte im Juni und Juli 2003 unter Schülern eine Befragung zu Anti-Tabak-Werbespots durch.

Im Rahmen der Gesundheitskampagne "Leben ohne Qualm", die von Gesundheitsstadträtin Anke Otto unterstützt wird, führte Gesundheit 21 in diesem Sommer Schülerbefragungen zu Video-Vorführungen von Anti-Tabak-Werbespots durch. Während der Aktion "Laufen statt Rauchen" am Oberstufenzentrum Bürowirtschaft und Verwaltung und bei den Projekttagen zu Gesundheit und Suchtprävention des Herrmann-Ehlers-Gymnasiums hatten über 170 Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, Ihre Meinung zum Thema Anti-Tabak-Werbung auf einem Fragebogen zu dokumentieren und mit den Mitarbeitern von Gesundheit 21 zu diskutieren.

Entgegen der zurzeit herrschenden Meinung unter Präventionsfachleuten, die eine sanfte Machart solcher Werbespots favorisieren, sind die Jugendlichen selbst ganz anderer Meinung. Laut Expertenmeinung sind sogenannte Angstbotschaften präventiv nicht eindeutig erfolgreich (Rakete G.: Suchtpräventive Strategien in Großstädten, Vortrag 24. Mai 2002).

Die Umfrage von Gesundheit 21 hat dagegen gezeigt, dass 82 % der Jugendlichen eine "aggressive" Form befürworten.

Die meisten Voten (70-75%) erhielten solche Spots, die körperliche Folgen des Rauchens deutlich vor Augen führen und die Realität ungeschminkt abbilden, wie z.B. das Sichtbarmachen eines Blutgerinnsels im Gehirn beim Präparieren durch einen Pathologen.

Auf die Frage, was ein wirkungsvoller Spot Ihrer Meinung nach enthalten müsse, forderten rund 81% der Jugendlichen drastische Bilder und eindeutige Botschaften: "Die Folgen!! Sie müssen unverblümt dargestellt werden." (18 Jahre), "Man sollte ganz deutlich zeigen, was die körperlichen Konsequenzen sind" (18 Jahre) oder "Er (der Spot) sollte einfach die Realität enthalten" (14 Jahre).

Abschreckung war die zentrale Forderung der Jugendlichen, "Wirkung, Abschreckung, reale Bilder!" (17 Jahre), um Rauchern den Ausstieg aus ihrer Sucht zu erleichtern und die Zahl der Neueinsteiger gerade unter Kindern und Jugendlichen zu senken. Spaßige oder lockere Verpackungen dieses ernsten Inhaltes wie in einem Spot mit einem fliegenden Kamel (als Persiflage auf Camel-Werbung) wurden dagegen nur sehr vereinzelt vorgeschlagen.

Häufig wurde zudem in den Diskussionen angesprochen, dass der Bezug zur eigenen Person den Jugendlichen wichtig ist. Die Vermittlung der Tatsache, dass die Folgen des Rauchens ganz klar "auch mit mir selbst" zu tun haben, wurde als handlungsbestimmend gewertet.

Ulrike Weber, Gesundheit 21

Passivrauchen während der Kindheit

Einen Monat nach Erscheinen des Artikels über die Bedeutung des Passivrauchens für Kinder im Auto in der letzten Ausgabe dieser Zeitung erschienen aktuell die neuesten Forschungsergebnisse des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Heidelberg (gefördert vom Bundesgesundheitsministerium), welche die gesundheitlichen Folgen für Kinder, die dem Rauch von Zigaretten ausgesetzt sind, nicht nur bestätigen, sondern noch als viel gravierender offen legen.

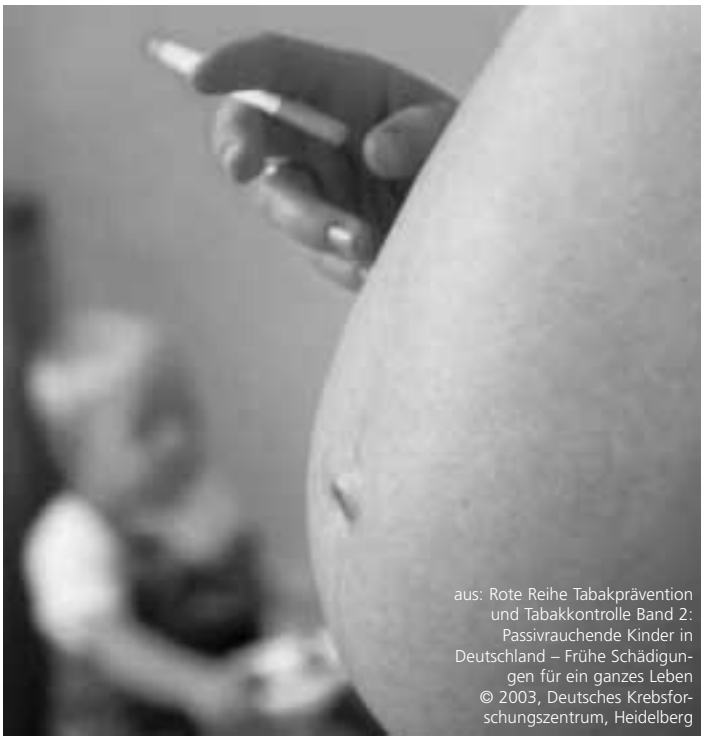
Viele Ergebnisse verdeutlichen das Ausmaß der Gefährdung von Kindern. Nur als Beispiel: In Deutschland rauchen zur Zeit etwa 20% aller schwangeren Frauen und man kann davon ausgehen, dass rund 50% der Kinder unter 6 Jahren in einem Haushalt leben, in dem mindestens eine Person raucht.

Es wird erschreckenderweise nachgewiesen, dass das Risiko des plötzlichen Kindstodes (SIDS) um das 8- bis 16-fache erhöht ist, wenn die schwangere Mutter geraucht hat. Passivrauchen während der Stillzeit und im Kleinkindalter verzögert das Wachstum der Lungen und fördert zusätzlich die Entstehung von Atemwegserkrankungen wie Asthma und Bronchitiden. Kinder atmen häufiger als Erwachsene und nehmen somit noch viel mehr giftige Substanzen auf als ihre Eltern. Es wird deutlich darauf hingewiesen, dass auch Lippen-Kiefer-Gaumenspalten, Übergewicht im Grundschulalter, Verhaltensstörungen und noch einiges mehr ihre Mitursache im passiven Rauchen haben können.

Da die Gefährdung durch den Rauch nicht nur von der Menge der gerauchten Zigaretten abhängt, sondern auch besonders von der Raumgröße und der Entfernung des Rauchers bzw. der Raucherin zum passiv Mitrauchenden, muss besonders auf die Gefahr der Belastung von Kindern im Auto hingewiesen werden. Bestätigt durch diese Ergebnisse plädierte die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marion Caspers-Merk, am 22.August bei einer Konferenz in Berlin für ein generelles Rauchverbot in Privatautos.

Besonders für Kinder, die sich in keiner Weise dem Rauch in ihrer Umgebung entziehen können, wäre dies ein erster Schritt zu einer RAUCHFREIEN KINDHEIT.

Dr. Katharina Graffmann-Weschke



aus: Rote Reihe Tabakprävention und Tabakkontrolle Band 2: Passivrauchende Kinder in Deutschland – Frühe Schädigungen für ein ganzes Leben © 2003, Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg

Tabakwirtschaft verstößt massiv gegen Selbstverpflichtung zum Jugendschutz

Schulklassen, die bundesweit am Nichtraucherwettbewerb "Be Smart - Don't Start" teilnehmen, haben untersucht, in wieweit die Zigarettenkonzerne und Aufsteller von Zigarettenautomaten ihre sogenannten Selbstverpflichtungen befolgen. Diese beinhalten ein Verbot der Werbung für Tabakwaren und des Aufstellens von Automaten im Umfeld von Schulen und Jugendzentren. Die Schülerinnen und Schüler nahmen 302 Schulen/Jugendzentren ins Visier. Insgesamt stellten sie 241 Verstöße gegen die Selbstverpflichtungen fest.

In den Bannzonen befanden sich:

- in 225 Fällen mindestens ein Zigarettenautomat
- in 60 Fällen ein Werbeplakat für Zigaretten
- in 44 Fällen ein Zigarettenautomat sowie ein Werbeplakat für Zigaretten

(Quelle: Mitteilungen des Ärztlichen Arbeitskreises Rauchen und Gesundheit und IFT-Nord, Schreiben an den verband der Cigarettenindustrie, 2. Sept. 2003.

Hinweis:

Bornhäuser, Annette; Pötschke-Langer, Martina:

Passivrauchende Kinder in Deutschland - Frühe Schädigung für ein ganzes Leben.

Rote Reihe Tabakprävention und Tabakkontrolle Band 2. Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg, 2003

Im Internet zum Downloaden unter www.rauchfrei2004.de

WEG DER MITTE

Angebote im Gesundheitszentrum WEG DER MITTE, Ahornstr. 18, 14163 Berlin-Zehlendorf

Vortrag:

Einführung in das Fasten

Tun Sie etwas für sich und Ihren Körper! Reinigungsfasten und sinnvoller Aufbau - liebevoll begleitet, ergänzt durch Massagen, Bewegung, Yoga, Meditation, Entspannung und Freizeit. Mit keiner anderen Methode ist ein so schneller und effektiver „Hausputz" möglich, wird so viel „Sperrmüll" aus dem Körper entfernt wie durch Fasten. Die großartigen Wirkungen des Fastens auf den Körper sind seit Jahrtausenden bekannt und seit rund 100 Jahren ärztlich gesichert. Ebenso wichtig sind die positiven Wirkungen auf die Psyche und den Geist

Sebastian Bartning, HP
Montag, 20. Oktober 2003
19 Uhr, Eintritt: 5,00 Euro

Naturheilkundliche

Rheumatherapie

Vom Schmerz zur Lebensqualität Seminare, Gesundheitsprogramme und kostenlose Beratungen.

Bitte Infos anfordern:

WEG DER MITTE

Ahornstr. 18, 14163 Berlin-Zehlendorf, Tel: 813 10 40
email: berlin@wegdermitte.de
Internet: www.wegdermitte.de

Alfred Meißner
Hanowsteig 32, 12309 Berlin
Tel. 745 93 93, Fax 7055 0308

- Supervision
- Coaching
- Ehe-, Familien- und Lebensberatung

www.graugaense.de

Impressum

Herausgeber:
Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin, Abt. Jugend, Gesundheit und Umwelt, Schlossstrasse 80, 12154 Berlin

Redaktion:
Beatrice Bayer, SHK Zehlendorf - Ralph Krüger, SHK Schöneberg - Rosalie Solas, SHK Steglitz - Elisabeth Hoffmann, Weg der Mitte - Johannes Spatz, Gesundheit 21

Herstellung / Anzeigen:
thomas protz - lokale partnerschaften - pr agentur und verlag i.Gr.
In den neuen Gärten 29, 12247 Berlin, Tel. 772 08 405, Fax 772 08 407
www.lokale-partnerschaften.de, info@lokale-partnerschaften.de

Auflage:
10.000 Stück

Gesundheit im Südwesten im Internet:
www.berlin-suedwest.de/gesundheit

Senioren Residenzen

ALTERSGERECHTES WOHNEN IN UNSEREN SENIOREN RESIDENZEN

Ambulante Pflege

Betreutes Wohnen

Vollstationäre Pflege

Ausstattung

- Doppel- und Einzelzimmer
- Notrufsysteme, Telefon- und Kabelanschluss
- Balkone und Dachterrassen

Pflege und ärztliche Versorgung

- Qualifizierte Mitarbeiter
- Regelmäßige Arztvisiten
- individuelle Pflegeplanung

Therapeutische Angebote

- Ergotherapie und Krankengymnastik-Praxis
- Friseursalon, Kosmetikstudio auch für Kundschaft von außerhalb
- Café im Wintergarten

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Residenz Zehlendorf

Lavendel Residenz

Residenz Zehlendorf GmbH
Claszeile 40 • 14165 Berlin
Telefon: 030. 845 900
Fax 030. 845 900 99

Lavendel Residenz GmbH
Elbestraße 2 • 14513 Teltow
Telefon: 03328. 333 0
Fax 03328. 333 333

www.residenzen-fuer-senioren.de • E-mail: heim@residenzen-fuer-senioren.de

Triple P
Positives Erziehungsprogramm

Triple P (Positive Parenting Program) ist ein hauptsächlich präventives Erziehungskonzept mit dem Ziel, Kinder zu fördern, indem es Eltern bei der Kindererziehung unterstützt und dadurch die Erziehung leichter und schöner macht.

Mehr Infos:
Reto Gantenbein, Fregestrasse 73, 12159 B.
Tel.: 030-857 57 470, Mobil 0177-851 55 55
E-Mail: reto@gantenbein.net
http://www.erziehungstraining.de