

PRÄVENTION

Aktiv gegen Corona

Abstandsregeln und Hygiene können uns vor COVID-19 schützen. Wer körperlich aktiv ist, macht es dem Virus zusätzlich schwer.

Das Corona-Virus ist hochansteckend und leicht übertragbar. Abstand, Hygiene und Alltagsmaske sind deshalb unverzichtbar. Kommt es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zu einer Ansteckung ist es wichtig, körperlich möglichst fit zu sein. Dazu kann ein aktiver Lebensstil beitragen. Er hilft im Falle einer Infektion, diese besser zu überstehen. Körperliches Training sollte deshalb trotz coronabedingter Einschränkungen beibehalten werden. Es unterstützt das Immunsystem und stärkt die Funktion unserer Organe. Mit mehr Bewegung und einem individuell angepassten Training können auch weniger aktive Menschen ihre Fitness verbessern.

Foto: iStock.com/lijupco

Radfahren hält fit und stärkt die Abwehrkräfte.



Selbst unter Corona-Bedingungen gibt es viele Möglichkeiten, aktiv zu sein: Wandern, Radfahren, Schwimmen, Kanu fahren, Walking oder Jogging in der freien Natur sind nach wie vor möglich. Zuhause lassen sich Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen umsetzen. Anleitungen dazu gibt es in vielen Online-Kursen, etwa unter www.cyberpraevention.de. Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland bietet ihren Versicherten auf www.aok-kurse.de neben Online-Kursen und -Programmen sowie Apps demnächst auch wieder Kurse vor Ort an – natürlich unter Einhaltung geltender Abstands- und Hygienerichtlinien.

Körperliches Training sollte im Zweifelsfall mit dem Arzt abgestimmt und auf den aktuellen Leistungsstand zugeschnitten werden. Damit das Immunsystem sich zwischendurch erholen kann, ist es auch wichtig, auf Regenerationszeiten zu achten. Bei Krankheitssymptomen ist körperliche Aktivität generell nicht angeraten. ●

ERNÄHRUNG

Richtig essen und trinken

Wer möchte nicht im Alter geistig und körperlich fit bleiben? Eine gesunde Ernährung bildet dafür die Grundlage.

„[Genussvoll älter werden](#)“ heißt das neue Internetangebot der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz für Seniorinnen und Senioren. Dort finden auch jüngere Menschen viel Wissenswertes zur Ernährung. Wie sinnvoll sind laktose- oder glutenfreie Lebensmittel? Bringen Nahrungsergänzungsmittel den gesundheitlichen Kick? Das sind nur zwei von über 40 Themen. Die Seite bietet Tipps für die Lebensmittelauswahl, zum Einkaufen und

Rezepte zum Nachkochen. Auch für den Fall, dass man sich nicht mehr selbst versorgen kann, gibt es hilfreiche Hinweise.

Wichtig ist es auch, genug und das Richtige zu trinken. Vor allem bei Hitze, denn Wasser erfüllt im Körper wichtige Aufgaben. Im Alter kann jedoch das Durstgefühl nachlassen. Wie man solche Hürden überwindet, lässt sich neben weiteren Tipps zum Trinken in der Faltblattreihe „[kompakt](#)“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) nachlesen.

Neu ist das Infoblatt „Wasser trinken und gesund bleiben“, der Deutschen

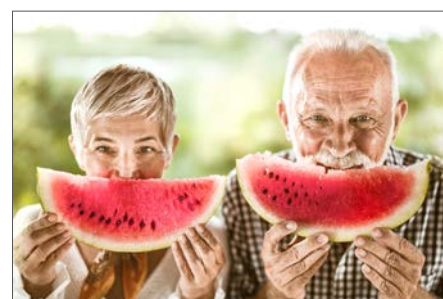


Foto: iStock.com/skymeshier

Wassermelonen stillen auch den Durst.

Gesellschaft für Ernährung (DGE) und der Special Olympics Deutschland in Leichter Sprache, zu finden auf www.gesundheit-leicht-verstehen.de. ●

SAVE THE DATE

Selbsthilfe im Dialog

Aufgrund der Corona-Pandemie und der wieder steigenden Infektionszahlen haben die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland und der Paritätische Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland gemeinsam entschieden, das Informations- und Diskussionsforum „Selbsthilfe im Dialog“ in diesem Jahr digital anzubieten. Es findet am 3. November von 9.45 bis 14 Uhr statt und steht unter dem Motto „Gesundheit im Fokus“. Neben einem Impulsreferat von Prof. Dr. Tobias Gantner wird es spannende Beiträge zu Ernährung, Bewegung und digitalen Unterstützungsmöglichkeiten geben. In Chaträumen können die Teilnehmenden Fragen stellen und Beiträge einbringen. Für das Thema Ernährung sind die aus dem Fernsehen bekannten **Ernährungs-Docs** angefragt. Videos der Veranstaltung werden auf der Selbsthilfe-Webseite der AOK eingestellt und sind auch später noch abrufbar. Weitere Informationen gibt es rechtzeitig auf www.selbsthilfe.aok-rps.de. ●

AOK-Ideenwettbewerb Selbsthilfe



Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland hat dieses Jahr erstmals einen Ideenwettbewerb für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe ausgeschrieben. Gesucht werden innovative Initiativen, die seit 2019 in Rheinland-Pfalz oder dem Saarland realisiert werden und neue Projektideen, die vor der Umsetzung stehen. Der Wettbewerb ist mit 5.000 Euro dotiert. Einsendeschluss ist der 31.12.2020. Weitere Informationen und die Wettbewerbsunterlagen auf www.selbsthilfe.aok-rps.de. ●

IN EIGENER SACHE

Machen Sie mit!

Sie haben gerade eine Selbsthilfegruppe neu gegründet und möchten weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewinnen? Ihre Selbsthilfeeinrichtung unterstützt Betroffene mit einer seltenen Erkrankung oder deren Angehörige?

Sie möchten über eine besonders erfolgreiche oder au-

Bergewöhnliche Aktion berichten? Sie haben Veranstaltungstipps, auf die wir im Newsletter aufmerksam machen sollen? Oder Sie starten eine neue Gruppe und suchen weitere Betroffene? Dann melden Sie sich bei uns. Vielleicht steht an dieser Stelle schon bald ein Artikel über Ihre Selbsthilfegruppe, Ihre Veranstaltung oder Ihr Projekt. ●

Ihre Ansprechpartnerin: Petra Sandmann-Gilles, AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse, Tel.: 06351 403-399


 petra.sandmann-gilles@rps.aok.de
Mehr Infos



Foto: AOK

NEUES ANGEBOT

Familiencoach Pflege

Pflegende Angehörige kommen oft an ihre Grenzen. Einer repräsentativen Befragung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO)



Fotos: AOK-Marktenportal

Unterstützung aus dem Netz:
Der Familiencoach Pflege der AOK

zufolge ist jede vierte Person, die zu Hause pflegt, hoch belastet. Die Gesundheitskasse bietet deshalb ein neues Online-Programm für pflegende Angehörige an. Es stellt die Pflegenden in den Mittelpunkt und vermittelt ihnen unter anderem, wie wichtig es ist, sich nicht zu isolieren, sondern persönliche Kontakte aufrechtzuerhalten. Mit Informationen, interaktiven Übungen, über 40 Videos und 14 Audiodateien lernen die Nutzer, sich vor Überlastung zu schützen. Weitere Themen sind schwierige Pflegesituationen wie Demenz, die Begleitung Sterbender und der Umgang mit Gefühlen wie Wut oder Ekel. Der „Familiencoach Pflege“ ergänzt das AOK-Angebot der kostenlosen Online-Coaches. Es umfasst bereits den **„ADHS-Elterntrainer“**, den **„Familiencoach Depression“** und das Selbsthilfe-Programm **„moodgym“**, das hilft, depressive Symptome zu lindern. ●



familiencoach-pflege