



Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen im Folgenden gerne ein paar Tipps geben, wie Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun können, ohne viel Geld ausgeben zu müssen.

Außerdem haben wir einige Telefonnummern für Sie zusammengestellt, an die Sie sich bei verschiedenen Sorgen und Problemen (auch Geldsorgen) wenden können.

Wer gerne selbst im Internet nachliest, findet am Ende des Schreibens noch ein paar hilfreiche Links.

- **Bewegung:** „Bewegung spielt eine wichtige Rolle für eine gesunde Lebensweise. Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, stärkt sein Immunsystem, beugt vielen Erkrankungen vor und fördert das Wohlbefinden. Dafür eignet sich jede Art von Bewegung. ... Schon einfache Aktivitäten wie Treppensteigen und regelmäßige Spaziergänge tragen zu besserer Gesundheit bei“¹
- **Impfungen:** Bitten Sie das Team der Haus- oder Kinderarztpraxis, Ihr Impfbuch bzw. die Impfbücher Ihrer Kinder zu überprüfen (am besten vorher einen Termin vereinbaren und die Versicherungskarte mitbringen). Lassen Sie sich beraten und holen Sie fehlende Impfungen nach.
- **Vorsorgeuntersuchungen:** Vereinbaren Sie Termine für Vorsorgeuntersuchungen Ihrer Kinder (U- und J-Untersuchungen). Auch für Erwachsene gibt es mehrere Vorsorgeuntersuchungen, die je nach Alter und Geschlecht von den Krankenkassen bezahlt werden (z.B. Früherkennung von Hautkrebs, Brustkrebs, Prostatakrebs, ... sowie allgemeiner Gesundheits-Check-Up). Am besten, Sie fragen in Ihrer Arztpraxis nach diesen kostenlosen Möglichkeiten oder Sie informieren sich im Internet unter <https://gesund.bund.de/themen/vorsorge-und-frueherkennung>.
- **Zahngesundheit und Zahnarztbesuche:** Putzen Sie sich regelmäßig und gründlich Ihre Zähne, am besten nach den Mahlzeiten mindestens zweimal täglich. Nach säurehaltigen Nahrungsmitteln (z.B. Obst) sollten Sie mindestens eine halbe Stunde warten und erst dann die Zähne putzen. Die Krankenkassen übernehmen auch die Kosten für regelmäßige Früherkennungstermine beim Zahnarzt (meist zweimal pro Jahr).
- **Getränke:** Am gesündesten (und auch sehr kostengünstig) sind Leitungswasser und ungezuckerte Tees. Zuckerhaltige Getränke (auch Säfte enthalten viel Zucker) sowie Alkohol sollte man nicht zu häufig trinken.
- **Ernährung:** „Eine gesunde Ernährung kann die Gesundheit positiv beeinflussen und vielen Krankheiten vorbeugen. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Auswahl von Lebensmitteln trägt dazu bei. Ein gesunder Speiseplan enthält viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, aber nur wenig Salz und Zucker.“² Wer z.B. Obst und Gemüse saisonal und regional kauft, kann hier oft Geld sparen. Auch mit frischen Zutaten selbst kochen ist häufig günstiger, als Fertigprodukte zu kaufen. Wenn Sie mehr zu gesunder Ernährung nachlesen wollen, empfiehlt sich z.B. diese Website: <https://gesund.bund.de/gesunde-ernaehrung>.
- **Sonnenschutz:** „Eine gesunde Bräune gibt es nicht: Ultraviolette (UV-)Strahlung ist der größte Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs. Gefährdet sind besonders Kinder und Menschen, die im Freien arbeiten oder sich viel dort aufhalten. ...“³ Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung vor allem in der Mittagszeit, nutzen Sie einen Sonnenhut bzw. eine Sonnenkappe und verwenden Sie Sonnencreme.
- **Nikotin:** „So gut wie jedes menschliche Organ wird durch das Rauchen geschädigt. Im Jahr 2018 starben ca. 127.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Tabakkonsum erhöht nicht nur das Risiko für Atemwegs- und Herz-Kreislaufkrankungen oder Krebs. Auch zum Beispiel die Mundgesundheit wird durch das Giftgemisch im Tabakrauch beeinträchtigt. ...“⁴ Wer aufhört zu rauchen, tut nicht nur der Gesundheit etwas Gutes, sondern kann auch viel Geld sparen. Tipps und Unterstützung finden Sie unter <https://rauchfrei-info.de/> oder unter **0800 8 31 31 31**.

Im Folgenden finden Sie noch einige **hilfreiche Telefonnummern** und **Links**:

- Das **Elterntelefon der Nummer gegen Kummer** ist unter **0800 111 0 550** erreichbar (anonym und kostenlos). Hier gibt es neben der telefonischen Erstberatung bei Sorgen oder Problemen aller Art auch die Möglichkeit, an einen kompetenten Ansprechpartner vor Ort weitervermittelt zu werden (<https://www.nummergegenkummer.de/>).
- Bei **psychischen Krisen** können Sie sich an die kostenlose Rufnummer **0800 655 3000 (Krisendienst Bayern)** wenden. Hier erhalten Menschen in seelischen Krisen oder deren Angehörige bzw. Mitbetroffene rund um die Uhr Unterstützung (<https://www.krisendienste.bayern/>).
- Die **Telefonseelsorge des Bistums Passau** ist ebenfalls kostenfrei, anonym und rund um die Uhr erreichbar (**0800 111 0 222** oder <https://telefonseelsorge.bistum-passau.de/>).
- Der **Kreis-Caritasverband Freyung-Grafenau e.V.** (**08551 585 0**, <https://www.caritas-frg.de/hilfeberatung/beratung-und-betreuung>) bietet Hilfe und Beratung zu folgenden Themen:
Psychische Gesundheit, Psychosoziale Suchtberatung incl. Begleitung bei Substitution und Schuldnerberatung.
- Die **Koordinationsstelle Psychotherapie** (Psychotherapeutisches Versorgungsangebot der KVB) unterstützt Sie bei der Suche nach einem Therapieplatz (**0921 88099 40410**, <https://www.kvb.de/patienten/psychotherapeutische-versorgung#c3136>).
- Das **Info-Telefon Depression** ist unter der Rufnummer **0800 3344533** kostenfrei erreichbar. Es bietet krankheits- und behandlungsbezogene Informationen und Hinweise zu Anlaufstellen. Die Sprechzeiten finden Sie unter <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/>.

Auch das Gesundheitsamt im Landratsamt FRG kann Sie in bestimmten Situationen unterstützen:

- Im Leben eines jeden Menschen können belastende Ereignisse eintreten, in denen man sich überfordert fühlt und die Problemlage alleine nicht bewältigen kann. In solchen Situationen bietet der **sozialpädagogische Dienst am Gesundheitsamt** umfassende Beratung und Hilfestellung an. Das Angebot richtet sich insbesondere an Personen, die an einer psychischen Störung, Suchterkrankung, Behinderung oder altersbedingten Problemen leiden. Ziel ist es, die Lebensumstände der Betroffenen zu verbessern und eine selbständige Lebensführung im eigenen zu Hause zu ermöglichen. Die Beratung erfolgt kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht. Bei Bedarf besuchen wir Sie zu Hause. Auch Angehörige, Freunde und Bekannte können sich an uns wenden. **Sie erreichen uns unter der Telefonnummer: 08551 57 4000.**
- Eine **Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes** verändern das Leben grundlegend. Mutter und Vater zu werden bringt viel Freude mit sich, aber auch neue Aufgaben und Pflichten und somit viele Fragen. In der Schwangerenberatung erhalten Sie Informationen und Hilfe zu Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt sowie zu finanziellen Themen (inkl. Antrag bei der Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“). Auch wenn Sie Probleme mit Ihrem Partner oder Ihren Angehörigen haben oder befürchten, dass Ihr Kind eine Behinderung haben könnte, stehen Ihnen die Sozialpädagoginnen als kompetente Ansprechpartner zur Verfügung. Wenn Sie durch Ihre Schwangerschaft in einen Konflikt geraten sind (Beratung nach §219 StGB) oder nach einem Schwangerschaftsabbruch ein Gespräch wünschen, können Sie sich ebenfalls an die Schwangerenberatung unter **08551 57 4033** oder an schwangerenberatung@landkreis-frg.de wenden.

Wenn Sie sich **im Internet zu Gesundheitsthemen informieren** wollen, ist dies auf folgenden seriösen Websites gut möglich:

- Unter <http://www.gesund.bund.de> sind verlässliche Informationen über die verschiedensten Krankheitsbilder, Tipps für einen gesunden Lebenswandel und viele weitere Informationen für Sie bereitgestellt. Hier gibt es auch einige interessante Videos (diese finden Sie auch über youtube).
- Tipps und Informationen zur Kindergesundheit finden Sie unter <http://www.kindergesundheit-info.de>.
- Wenn Sie zum Thema Impfungen nachlesen wollen, ist die Website www.impfen-info.de zu empfehlen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und eine stabile Gesundheit!

Dr. med. Karin Drachslar und die Fachkräfte des sozialpädagogischen Dienstes am Gesundheitsamt Freyung-Grafenau

¹ Bundesministerium für Gesundheit, <https://gesund.bund.de/gesund-durch-bewegung>, zuletzt aufgerufen am 28.02.24

² Bundesministerium für Gesundheit, <https://gesund.bund.de/gesunde-ernaehrung>, zuletzt aufgerufen am 28.02.24

³ Bundesministerium für Gesundheit, <https://gesund.bund.de/uv-schutz-hautkrebspraevention>, zuletzt aufgerufen am 28.02.24

⁴ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, <https://rauchfrei-info.de/informieren/rauchen-gesundheit/>, zuletzt aufgerufen am 01.03.24