

In dieser Ausgabe

- 1 Neues aus der Selbsthilfe
Neues für die Selbsthilfe
- 2 Aktuelle Veranstaltungen
- 3 Interessante
Vorträge/Termine
- 4 Projekte und Erfahrungen
- 5 Selbsthilfegruppen
stellen sich vor
- 6 Nachrichten
aus der Medizin
- 7 Verschiedenes



1 Regelmäßige News aus der Selbsthilfe

Unser Newsletter ist ein modernes Informationsmedium, um alle an Selbsthilfe interessierten Menschen regelmäßig über ihre Aktivitäten zu informieren – aus der Region für die Region, aber auch überregional.

Der Newsletter bietet vielfältige Themen und soll Informationsquelle sowie Orientierungshilfe für Betroffene, Angehörige und Selbsthilfe-Interessierte sowie Ärzt*innen, Praxen, Kliniken und Beratungseinrichtungen sein.

Die *SelbsthilfeNews* bündeln aktuelle und wichtige Informationen aus dem Zollernalbkreis sowie nützliche Informationen aus dem gesamten Bundesgebiet.

Alle 2 Monate neu! Ab 2023 erscheint der Newsletter 6 x in den Monaten: **JANUAR / MÄRZ / MAI / JULI / SEPTEMBER / NOVEMBER**

2 Aktuelle Veranstaltungen

Der Selbsthilfe – Stand 3/4 der **AOK-KIGS** bietet bei den Gesundheitstagen in Albstadt am 15. und 16. Oktober in der Zollern-Alb-Halle den Besuchern wieder viele Informationen rund um das Angebot unserer SELBSTHILFE – GRUPPEN im Zollernalbkreis.

Wir freuen uns auf viele Besucher!



Generation Plus – Albstädter Aktions- und Infotag am 5. 11. 2022
im Bildungszentrum Johannesstraße 5.

Ein interessantes Programm mit Vorträgen und Aktivprogramm (Bewegung für Körper und Geist)!

13:00 Uhr Begrüßung
13:30 Uhr Konzertlesung

Susanne Hofele
„Wie meine Großmutter ihr ICH verlor“
Dr. Sarah Straub

15:00 Uhr **Vortrag mit Übungen** Gemma Benintende
15:00 Uhr **Digitale Sprechstunde** Wolfgang Maßow, 1.OG der Bücherei
16:00 Uhr Vorführung historischer Filmaufnahmen z. Albstädter Geschichte
16:00 Uhr **Fit und Spaß beim Tanzen** Mitmachangebot im Saal

Veranstalter:

Burnout-Selbsthilfe-Zollernalb



Veranstalter:



3 Interessante Vorträge / Termine 2022

Schaffen wir die täglichen Herausforderungen oder schaffen sie uns?

Wie kann ich all den Anforderungen gerecht werden?



Ein Vortrag der Burnout-Selbsthilfe-Zollernalb. Interessierte sind herzlich willkommen!

Eintritt frei!

Keine Anmeldung erforderlich.

Referent: Heinz Weisser, Burnout Coach

Datum: Mittwoch 19. Oktober, 19:00 Uhr

Ort: Im Schloßsaal des Balingen
Zollernschlosses, Schloßstr. 5

Infos: burnout-hilfe-zollernalb@web.de
www.burnout-hilfe-zollernalb.de



Eine Kooperation der Kassenärztlichen Vereinigung BW mit den Volkshochschulen Südwürttemberg bietet interessante Vorträge von Ärzten zu aktuellen medizinischen Themen!

Thema: Venenleiden und Krampfadererkrankungen

Datum: Donnerstag, 13. Oktober 2022, 19:30 Uhr

Ort: Pausa Tonnenhalle, Vortragsraum,
Löwensteinplatz 1, 72116 Mössingen

Eintritt frei!

Anmeldung unter Tel.: 07071 560329
oder per Mail: anmeldung@vhs-tuebingen.de
oder www.vhs-tuebingen.de

Thema: Osteoporose

Datum: Dienstag, 18. Oktober 2022, 20:00 Uhr

Ort: Stadthalle Balingen, Studio,
Hirschbergstr. 38, 72336 Balingen

Eintritt 4 Euro

Anmeldung unter Tel.: 07433 90800
oder www.vhs-balingen.de

Thema: Die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen

Datum: Donnerstag, 20. Oktober 2022, 19:30 Uhr

Ort: Eugen-Bolz-Gymnasium, Mediothek,
Mechthildstr. 26, 72108 Rottenburg

Eintritt 5 Euro

Anmeldung unter Tel.: 07472 9833-10
oder per Mail: info@vhs-rottenburg.de
oder www.vhs-rottenburg.de

Veranstalter:



...weitere Vorträge / Termine 2022

**Thema: Wenn die Sehkraft schwindet - Augen-
erkrankungen in der zweiten Lebenshälfte**

Datum: Dienstag, 25. Oktober 2022, 20:00 Uhr
Ort: Hohenzollerisches Landesmuseum, Foyer,
Schloßplatz 5, 72379 Hechingen
Eintritt frei! Anmeldung unter Tel.: 07471 5188
oder per Mail: vhs@vhs-hechingen.de
oder www.vhs-hechingen.de

Thema: Herzrasen, Panikattacken: Angststörung?

Datum: Donnerstag, 27. Oktober 2022, 19:30 Uhr
Ort: Dorfschule Ohmenhausen, Veranstaltungsraum,
Rotdornweg 4, 72770 Reutlingen
Eintritt 3 Euro Anmeldung unter Tel.: 07121 3360
oder per Mail: anmeldung@vhsrt.de
oder www.vhsrt.de

**Thema: Schlaganfall – erkennen, behandeln,
vorbeugen**

Datum: Dienstag, 8. November 2022, 19:00 Uhr
Ort: VHS Tübingen, Katharinenstr. 18, 72072 Tübingen
Eintritt frei! Anmeldung unter Tel.: 07071 560329
oder per Mail: anmeldung@vhs-tuebingen.de
oder www.vhs-tuebingen.de

Thema: Wenn die Schulter schmerzt

Datum: Dienstag, 15. November 2022, 19:00 Uhr
Ort: Gomaringer Schloß, Bürgersaal, Schlosshof 1
72810 Gomaringen
Eintritt 3 Euro Anmeldung unter Tel.: 07121 3360
oder per Mail: anmeldung@vhsrt.de
oder www.vhsrt.de

Thema: Turbulenzen im Herz - Vorhofflimmern

Datum: Dienstag, 22. November 2022, 20:00 Uhr
Ort: Stadthalle Balingen, Studio,
Hirschbergstr. 38, 72336 Balingen
Eintritt 4 Euro Anmeldung unter Tel.: 07433 90800
oder www.vhs-balingen.de

Veranstalter:



Veranstalter:



...weitere Vorträge / Termine 2022

Thema: **Kopfschmerz und Migräne**

Datum: Dienstag, 22. November 2022, 20:00 Uhr
Ort: Hohenzollerisches Landesmuseum, Foyer, Schloßplatz 5, 72379 Hechingen
Eintritt frei! Anmeldung unter Tel.: 07471 5188 oder per Mail: vhs@vhs-hechingen.de oder www.vhs-hechingen.de

Thema: **Wechseljahre – Jahre des Wandels**

Datum: Dienstag, 13. Dezember 2022, 19:00 Uhr
Ort: VHS Tübingen, Katharinenstr. 18, 72072 Tübingen
Eintritt frei! Anmeldung unter Tel.: 07071 560329 oder per Mail: anmeldung@vhs-tuebingen.de oder www.vhs-tuebingen.de

OKTOBER

Kniegelenksarthrose

Dr. Christian Friz, Chefarzt Unfallchirurgie & Orthopädie
📅 Donnerstag, 06.10.2022 | 17:30 Uhr
📍 Stadthalle Museum, Zollernstr. 2, 72379 Hechingen

Hüftgelenksarthrose

Dr. Christian Friz, Chefarzt Unfallchirurgie & Orthopädie
📅 Donnerstag, 13.10.2022 | 17:30 Uhr
📍 Zollernalb Klinikum Balingen, Seminarraum 2

Die Frauenklinik Balingen stellt sich vor

Dr. Julia Klenske, Chefarztin Gynäkologie & Geburtshilfe
📅 Donnerstag, 27.10.2022 | 17:30 Uhr
📍 Zollernalb Klinikum Balingen, Seminarraum 2

Wie der Lebensstil unseren Energiestoffwechsel und Immunsystem optimieren kann

Dominik Graf, Staatsexamen Sport
📅 Donnerstag, 27.10.2022 | 18:00 Uhr
📍 Zollernalb Klinikum Balingen, Konferenzraum 1
Online-Zugang ist ebenfalls möglich
📧 Anmeldung: bgm@zollernalb-klinikum.de

4 Projekte und Erfahrungen

Thema: **WORKSHOP – Pressearbeit für Selbsthilfegruppen (kostenlos für SHG)**

Was sollte ich beachten, wenn....

- ..in der Zeitung ein Artikel über die Gruppe veröffentlicht werden soll – z.B. Gruppentreffen?
- .. im Veranstaltungskalender Termine bekannt gemacht werden sollen??
- .. wenn über Veranstaltungen oder besondere Aktionen berichtet werden soll??
- ...Ansprechpartner in der ZAK-Redaktion

Wichtiger Hinweis:

Alle, die am 30.09.2022 nicht beim Treffen im Landratsamt waren und sich nicht in die Liste eintragen konnten, bitte per Mail oder Telefon melden bei Heinz Weisser Tel.: 07433 35523 oder Mobil: 0178 1951031

Datum: wird noch vereinbart mit dem ZAK, wenn die genaue Teilnehmerzahl vorliegt!

Ort: Schloßsaal des Balingen Zollernschlosses

Eintritt frei!

Thema: **Exklusive Serie (Großformat) im ZAK über die einzelnen Selbsthilfegruppen**

Wichtiger Hinweis:

Alle, die am 30.09.2022 nicht beim Treffen im Landratsamt waren und sich nicht in die Liste eintragen konnten, bitte per Mail oder Telefon melden bei Heinz Weisser Tel.: 07433 35523 oder Mobil: 0178 1951031

Datum: wird noch vereinbart mit dem ZAK, wenn die genaue Teilnehmerzahl vorliegt!

WICHTIG: Es gibt Unterstützung in jeder Hinsicht durch Redakteur*innen des ZAK und Mitgliedern des Sprecherrates

Bitte nutzt diese Gelegenheit, um eure Gruppe und die Angebote eurer Gruppe einem größeren Kreis von Lesern bekannt zu machen!



Der stete Kampf gegen Knochenschwund

Christa Zink hat Osteoporose. Seit 26 Jahren stemmt sie sich der Krankheit mit allen Kräften entgegen.

Beispiel

Was genau helfen kann, was ist eure Idee?

Selbsthilfe

Das Beispiel zeigt, wie eine Selbsthilfegruppe (SHG) in der Zeitung vorgestellt werden kann. Es enthält eine Fotoaufnahme von Christa Zink, die über ihre Erfahrungen mit Osteoporose berichtet. Der Text ist in einer leicht verständlichen, persönlichen Sprache verfasst und zielt darauf ab, andere Betroffene zu informieren und zu unterstützen. Ein roter Balken mit der Aufschrift 'Beispiel' ist über dem Text gelegt, um zu verdeutlichen, dass es sich um ein Musterbeispiel handelt.

UNSER ZIEL: Netzwerk in der



Selbsthilfe!

Bitte teilt uns mit, welche Projekte oder Aktivitäten in Euren Gruppen sehr interessant waren... die evtl. auch für andere Gruppen in Frage kämen!

Unter dem Motto "Den Sommer einfangen" durfte unsere Gruppe..... bei angenehmer Temperatur, mit **Gesundheitsberaterin Elke Beiter** aus Haigerloch - Owingen ihren Kräutergarten "Balsam&Seele" erkunden. Wir wurden mit einer leckeren Kräuterlimo herzlich im ländlich dekorierten Garten willkommen geheißen. Auf ihrem 650qm großen Hanggrundstück haben mittlerweile **über 270 verschiedene Heil-, und Wildkräuter** eine Heimat gefunden, erzählt uns Elke Beiter. Die Herstellung einer Tinktur sowie einer Salbe war Bestandteil des sehr positiv bewerteten Workshops! INFOS bei:

Balsam & Seele - Elke Beiter Gesundheits- und Präventionsberatung • Alemannenstr. 7 • 72401 Haigerloch - Owingen Tel. 0152-51051902 oder 07474-7158 • Email: balsamundseele@web.de Social: facebook.com/balsamundseele oder Instagramm.com/balsamundseele

5 Selbsthilfegruppen stellen sich vor...

Unter diesem Punkt 5 würden wir gerne neue Selbsthilfegruppen, sowie auch Aktivitäten anderer Selbsthilfegruppen vorstellen!

Es gibt so vieles, was auch für andere Selbsthilfegruppen interessant ist. Mein Ziel ist es, das NETZWERK der SELBSTHILFE im Zollernalbkreis nach und nach weiter auszubauen. **Nur im Miteinander können wir die Herausforderungen in Zukunft meistern.** Ich erinnere hier an meinen Vortrag vom 8. April 2022:

Unsere Aufgabe und unser Ziel...

..ein gut funktionierendes-

Selbsthilfe – NETZWERK - Zollernalb



Was für alle unsere Selbsthilfegruppen interessant ist, sind Veranstaltungen unabhängig vom Krankheitsbild der Gruppe!

Beispiel: **Unser Sprecherrat Mitglied Ingrid Gonser organisierte einen Kräuter Workshop, der ein sehr positives Echo fand und für alle Gruppen ein „BALSAM FÜR DIE SEELE“ sein könnte.**



6 Nachrichten aus der Medizin...

Hier noch ein interessanter Hinweis für alle Selbsthilfegruppen, die sich den Themen PSYCHE widmen! Der Dipl. Psychologe Christian Hilscher betreibt das sehr erfolgreiche Portal PSYLEX.de. Es lohnt sich unbedingt, den regelmäßigen – kostenlosen Newsletter von Christian zu abonnieren!



PSYLEX.de Psychologie-Newsletter

Hochinteressante und aktuelles von:

Ihr Psychologie-News Team

<https://psylex.de> - <https://arznei-news.de>

Verantwortlicher: Dipl.-Psych. Christian Hilscher, Haart 68, 24534 Neumünster

Unsere neuen Artikel:

Psyche und Lebenserwartung • Sich einsam und unglücklich fühlen verkürzt Lebenserwartung. Psychologische und biologische Alterungsuhr offenbaren die wichtigsten Faktoren, die zur Alterungsrate beitragen
[zum Artikel](#)

Angst • Ängste in Schwangerschaft können zu früheren Geburten führen. Studie untersuchte generelle und spezifische Ängste in der Schwangerschaft und die Verbindung der Dauer der Schwangerschaft
[zum Artikel](#)

Glücklichsein • „Glück kaufen“: Erlebnis- / materielle Güter u. die Markenbindung. Macht der Hotelaufenthalt glücklicher als die neue Jacke?
[zum Artikel](#)

Stress und Beziehung • Unter Stress sieht man eher das negative Verhalten des Partners. Wenn die rosarote Brille trüb wird: Stressige Lebensumstände und Wahrnehmung des Partnerverhaltens in der frischgebackenen Ehe
[zum Artikel](#)

ADHS • Wie Methylphenidat Lernen und Aufmerksamkeit beeinflusst. Striatales Dopamin beeinflusst die Wirkung von Methylphenidat auf wertbasiertes und überraschungsbasiertes Umkehrlernen
[zum Artikel](#)

Depression • Behandlung von schweren Depressionen mit / ohne Kindheitstrauma. Wirksamkeit und Effektivität der Behandlung von Erwachsenen mit schwerer depressiver Störung und Trauma in der Kindheit
[zum Artikel](#)

Schmerz und Empathie • Wer weniger Schmerz fühlt, ist auch weniger hilfsbereit. Eine experimentelle Studie mit Placebo-Schmerzmitteln zeigt erstmals einen direkten Zusammenhang zwischen eigenem Schmerzempfinden, Empathie und der Bereitschaft, anderen zu helfen
[zum Artikel](#)

Autismus / Schizophrenie • Audiovisuelle temporale Verarbeitung bei erwachsenen Patienten mit Schizophrenie in der ersten Episode und hochfunktionalem Autismus
[zum Artikel](#)

Depression • Depression bei Senioren: Neurostimulationsmethoden im Vergleich. Wirksamkeit der standardmäßigen sequenziellen bilateralen repetitiven transkraniellen Magnetstimulation im Vergleich zur bilateralen Theta-Burst-Stimulation bei älteren Menschen mit Depressionen
[zum Artikel](#)

Einsamkeit • Erhöht Einsamkeit das Diabetes-Risiko? Einsamkeit erhöht das Risiko für Typ-2-Diabetes: Ergebnisse der HUNT-Studie nach 20 Jahren
[zum Artikel](#)

Suizidalität • Kann Folsäure Suizid und Selbstverletzung verhindern? Zusammenhang zwischen verschriebenen Folsäurepräparaten und Suizidversuchen / absichtlichen Selbstverletzungen
[zum Artikel](#)

Antidepressiva • Antidepressiva: Gesundheitliche Folgen bei langfristiger Einnahme. Studie untersuchte die langfristige Einnahme von Antidepressiva und die Risiken für unerwünschte Wirkungen
[zum Artikel](#)

Alzheimer und die Angehörigen • Alzheimer: Depressionssymptome bei den pflegenden Angehörigen. Alzheimer-Krankheit: Unterschiedliche Verläufe der depressiven Symptome bei pflegenden Angehörigen – 5-Jahres-Follow-up
[zum Artikel](#)

Geburtsgewicht und psychische Gesundheit • Niedrigeres Geburtsgewicht: höheres Risiko für anhaltende psychische Probleme. Anhaltende Auswirkungen fötalen Wachstums auf psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen; Zusammenhang zwischen fötalem Wachstum und ADHS-Symptomen in Kindheit
[zum Artikel](#)

Moralisches Verhalten • Einfluss von Hierarchie auf moralisches Verhalten. Befehlen oder ein einfacher Mittler sein: Wie wirkt es sich auf moralisches Verhalten und damit verbundene Gehirnvorgänge aus?
[zum Artikel](#)

7 Verschiedenes

Nichts ist so gut, dass es nicht verbessert werden kann!

Zu der ersten Ausgabe unseres Newsletters bitte ich alle Empfänger um eine ehrliche Rückmeldung, (Kritik, Verbesserungs- und Änderungswünsche, usw.)... bitte an folgende E-Mail Adresse: heinz.weisser@web.de

Auch bei unseren ernsten Themen in der Selbsthilfe darf der HUMOR nicht zu kurz kommen!

Lachen ist immer noch die beste Medizin!



wunderland
erleben



 *lichen
Dank!*

Für Ihre Ausdauer und Geduld beim Lesen des Newsletters –
herzlichen Dank!

Der Sprecherrat der Selbsthilfe-Zollernalb freut sich auf Ihre
Rückmeldung und ihre Bewertung der ersten Ausgabe
unseres Newsletters!

"Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel anders setzen."

Für den Sprecherrat:

Heinz Weisser

Heuetstrasse 15
72336 Balingen

Tel. 07433 35523

Handy: 0178 1951031

Mail: heinz.weisser@web.de

SPRECHERRAT
der **Selbsthilfe**
im  Zollernalbkreis



 **E-Mails sparen Zeit; sie nicht auszudrucken, spart Bäume**