



1. Ausgabe

Oktober 2022

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



Selbsthilfe der Zollernalb



© Heinz Weisser

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 | Susanne Hofele |
| 13:30 Uhr Konzertlesung | „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 |



3 Interessante Vorträge / Termine 2022

Veranstalter:

Burnout-Selbsthilfe-Zollernalb



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

Veranstalter:

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, Vortraagsraum, 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



...weitere Vorträge / Termine 2022

Veranstalter:

Thema: **Wenn die Sehkraft schwindet - Augenerkrankungen 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: Angsstörung?**

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



...weitere Vorträge / Termine 2022

Veranstalter:



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

Veranstalter:



JULI - DEZEMBER

2022

Veranstaltungskalender
#meinZollernalbKlinikum

Kniegelenksarthrose

Dr. Christian Friz, Chefarzt Unfallchirurgie & Orthopädie

 Donnerstag, 06.10.2022 | 17:30 Uhr

 Stadthalle Museum, Zollernalbstr. 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, Chefärztin 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 Balinger Zollernschlosses

Eintritt frei!



Der stete Kampf gegen Knochenschwund

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

A photograph of a person's hands holding a smartphone. A large, diagonal red stamp with the word 'ESPIONAGE' in white capital letters is overlaid across the image. The background is a textured, light-colored wall.

BL

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Down-Syndrom und ihre Eltern und Freunde e.V. ist eine gemeinnützige Organisation, die sich für die Förderung der sozialen Teilhabe und Integration von Menschen mit Down-Syndrom einsetzt. Sie bietet verschiedene Angebote wie z.B. Gruppenarbeit, Freizeitaktivitäten und soziale Begegnungen. Die Gruppe ist in verschiedenen Orten in Deutschland vertreten und besteht aus über 100 Mitgliedern. Die Selbsthilfegruppe ist eine wichtige Ressource für Menschen mit Down-Syndrom und ihre Angehörigen, um sie in die gesellschaftliche Welt einzubringen und ihnen eine bessere Lebensqualität zu ermöglichen.

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!

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.**

SPRECHERRAT
der **Selbsthilfe**
im  Zollernalbkreis

30.08.2022
Kräuterworkshop
„Balsam für die Seele“
bei Gesundheitsberaterin Elke Beiter
aus Haigerloch-Owingen

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!



The screenshot shows the homepage of PSYLEX.de. At the top, the logo 'PSYLEX' and the tagline 'Aktuelle Nachrichten aus der Psychologie' are visible. Below the header is a navigation bar with links: Startseite, Psychologie-Lexikon, Datenschutz, Suche, and Newsletter. The main content area features an article titled 'Einfluss von Hierarchie auf moralisches Verhalten' from 30. September 2022 by Dipl.-Psych. Christian Hilscher. The article image shows three stylized human figures: two white ones on the sides and one red one in the center. To the right of the article, there is a 'Newsletter' sidebar with a yellow arrow pointing to it. The sidebar text reads: 'Hier kann der wöchentliche Newsletter kostenlos bestellt werden!'. It includes a text input field for the email address, a checkbox for accepting the privacy policy, and a 'Abonnieren' (Subscribe) button.

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 Alterungsuhren 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 transkriennalen 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!



WUNDESLAND
edition





**herzlichen
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



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