

Pilger Rudi Simeth lädt ein zu Veranstaltungen, die von der Gesundheitsregion plus im Landkreis Cham gefördert werden

Neue Gesundheitsbotschafter ernannt

Mittlerweile übernehmen 36 Landkreisbürger verteilt auf 27 Gemeinden diese Aufgabe

Cham. (sir) „Was ist das Wichtigste? Die Gesundheit. Ist uns das immer so bewusst?“ Diese Frage hat Landrat Franz Löffler bei der Kür der neuen Gesundheitsbotschafter für den Landkreis Cham in den Raum gestellt. Die Antwort gab er selbst: „Erst wenn es zwicket und richtig wehtut.“ Dass es möglichst gar nicht so weit kommt, dazu sollen auch die sieben neuen Gesundheitsbotschafter der Gesundheitsregion plus beitragen, die am Donnerstagabend in der Klostermühle offiziell ihre Ernennungsurkunden erhielten. Außerdem wurde das landkreiseigene Qualitätssiegel „gesunde Kommune“ überreicht.

Damit stehen dem Landkreis nun insgesamt 36 Gesundheitsbotschafter zur Verfügung, womit 27 von 39 Gemeinden abgedeckt seien. Mit ihnen freuen sich auch die jeweiligen Bürgermeister, die ebenfalls anwesend waren, sowie Mitglieder der Gesundheitsregion plus, an der Spitze Geschäftsstellenleiterin Eva Liedtke.

Mitte der Gesellschaft

Das Ziel sei es, so Löffler, den Wert der Gesundheit ins Bewusstsein zu rufen. Die Gesundheitsbotschafter leisten dabei gute Arbeit – zumal in einer Zeit, die bewegt. Es seien auch die politischen Themen, die Auswirkungen auf den Menschen haben, psychisch und somatisch. Außerdem seien Krankheits-



Die frischgekürten Gesundheitsbotschafter, flankiert von Landrat Franz Löffler (links) und Katharina Traller vom Team Gesundheitsregion plus (Zweite von links) sowie der Geschäftsstellenleiterin der Gesundheitsregion plus, Eva Liedtke (rechts): Susanne Gramalla, Rudolf Simeth, Renate Berzl, Susanne Eidenschink, Katrin Bachl, Sonja Strasser und Rupert Fichtl (von links).

Foto: Ingrid Schieder

tage eine volkswirtschaftliche Sache nicht geringen Ausmaßes.

Bei gesundheitlichen Beschwerden müsse gut und schnell geholfen werden. Aber dazwischen gebe es viele kleine Dinge. Dazu zählten die Ernährung, Bewegung, der Lebensstil und die Vorsorge, was in der Regel nicht viel koste. Es gelte, das Bewusstsein zu schärfen und auf die Folgen hinzuweisen. Den Anstoß dafür geben die Gesundheitsbotschafter. Es sei wohltuend, wenn sie Strukturen aufbauen, in der Mitte der Gesellschaft agieren und überzeugen. Prävention, Versorgung und Pflege seien die Bausteine dazu.

Gerade die Pflege sei eines der Hauptthemen. Es müssten Struktu-

ren geschaffen werden, dass die zu Pflegenden möglichst lange gut zu Hause versorgt werden können. 84 Prozent der Pflegebedürftigen werden zu Hause betreut, zu 50 Prozent von den Angehörigen.

Die Gesundheitsbotschafter seien eine Ergänzung zu den diversen medizinischen Angeboten und treten nicht als Konkurrenz auf. Löffler dankte allen, die mitmachten sowie den Kooperationspartnern. Einer davon ist die AOK. Direktor Markus Edinger von der Geschäftsstelle Cham ging insbesondere auf das Thema Prävention ein, denn Vorsorge sei besser als heilen. Leider würden die Angebote nur unzureichend angenommen. Bei der Gesundheits-

region plus war Darmkrebsvorsorge ein Thema. 2024 war es die Frauengesundheit, die für 2025 verlängert worden sei.

Edinger dankte den Gesundheitsbotschaftern für ihr Engagement und das Herzblut, mit dem sie sich einsetzen. Es seien Strukturen geschaffen worden, die vorbildlich im Landkreis seien. Dies sei ein wichtiger Beitrag, denn der Staat könne nicht alles leisten.

■ Neue Gesundheitsbotschafter

Rudolf Simeth, Susanne Gramalla, Katrin Bachl, Susanne Eidenschink, Rupert Fichtl, Renate Berzl und Sonja Strasser.

Presse-Bericht über die Urkundenübergabe der neuen Gesundheitsbotschafter: Rudi Simeth (4.v.l.) , Susanne Gramalla, Katrin Bachl, Susanne Eidenschink, Rupert Fichtl, Renate Berzl, Sonja Strasser

Liebe Pilger- und Wanderfreunde,

bevor wir im Frühjahr ab 23. März mit unseren „Heilsamen Wanderungen 2025“ beginnen, lade ich zu kostenlosen Veranstaltungen ein, die von der Gesundheitsregion plus im Landkreis Cham gefördert werden.

Sowohl von mir organisiert in Eschlkam, als auch zu Naturerlebnis-Wanderungen in Willmering, Chamerau und Grafenwiesen, die ich begleiten darf.

Dies sind praktisch „Heilsame Wanderungen zum Schnuppern“ □
Beigefügt dazu eine Übersicht der Veranstaltungen von Februar bis April.

Die interessante Veranstaltung am Samstag, 1. Februar „Augentraining und Bambus-Stock-Qi-Gong“ mit Johann Maierhofer ist schon fast ausgebucht. Es sind nur mehr wenige Plätze frei.

Es ist „als Ganzes“ gedacht – von Tee-Empfang ab 10.30 bis zum abschließenden ...Qi-Gong – Ende 14.30 Uhr.

Im Anhang ist auch immer genannt, wo ihr euch anmelden könnt.

Die Übersicht dient auch zu eurer weiteren Terminplanung.

Eine Vision von mir – noch nicht beantragt und genehmigt – ist ein

E-Bike Fahrsicherheitstraining für Senioren 60+

Aus eigenen Erfahrungen und Beobachtungen bei Gruppenfahrten – sowie aus Unfallberichten in Zeitungen weiß ich, wie wertvoll, gesundheitsbewusst und unfallverhütend so ein Training sein kann.

Ein Fachberater kann dabei im Vorspann auch informieren, welcher Fahrradtyp für kleinere und vor allem größere Touren mit Gepäck für Senioren am besten geeignet ist.

Sowie darüber informieren, was an einem Fahrrad unbedingt „dran sein“ und mitgeführt werden soll.

Bitte gebt mir Rückmeldung

- **Ob ihr dies ebenfalls sinnvoll findet**
- **Ob ihr Interesse daran habt**

Dies hilft mir auch, weiterhin „Energie“ in diese Vision zu stecken ☐

Beigefügt ist auch ein Artikel zur Zertifizierung und Urkundenübergabe von uns sieben „frischgebackenen“ GesundheitsBotschaftern. Wir hatten dazu am vergangenen Freitag eine wunderschöne Veranstaltung in der Klostermühle Altenmarkt.

Dem Team der Gesundheitsregion plus im Landkreis Cham mit Eva Liedtke und Katharina Tratter ein herzliches DANKESCHÖN für die perfekte Organisation.

Schöne Grüße, Rudi Simeth, Bilder & Touren, Stachesried, Schloßstraße 12, 93458 Eschlkam

Tel: 09948 1454, Mobil: +49 173 5947879

Mail: waldaugen@t-online.de

Web: www.waldaugen.de



Organisation:
Rudi Simeth
GesundheitsBotschafter
der Gemeinde
Eschlkam

„Bewusst, aktiv, gesund!“

in Eschlkam

Liebe Bürgerinnen und Bürger,
in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsregion^{plus} im Landkreis
Cham, bieten wir Ihnen kostenlose Präventionsangebote an:



Bewegungstrainer: Johann Maierhofer

Anmeldung: Tourist-Info Eschlkam unter Tel: 09948 940815
oder martin.daiminger@markt-eschlkam.de



ENTSPANNUNG

Samstag, 01.02. 2025

Gasthof zur Post, Waldschmidtstr. 14, Eschlkam

10:30 - 11:00 Uhr

Tee - Empfang am Braugewölbe Eingang Schulstraße

11:00 - 12:00 Uhr

Augentraining - die Kunst des Sehens

Üben des ganzheitlichen Sehens und Training der Augenmuskeln.

12:00 - 13:30 Uhr

Gemeinsames Essen im Gasthof zur Post

Selbstzahler

13:30 - 14:30 Uhr

Bambus - Stock - Qi - Gong

Ganzer Körper wird gedehnt, gestärkt und aktiviert.

Die Übungen finden nach Möglichkeit im Freien statt. Bitte denken Sie an warme Kleidung - mehrere Schichten - nur bei sehr schlechter Witterung im Saal des Gasthofes zur Post.

gefördert nach §20 SGB V
durch die AOK Bayern



ENTSPANNUNG

„Bewusst, aktiv, gesund“

in Willmering



Naturerlebnis - Wanderung

Unterwegs mit Qi Gong- und Atemübungen, Baumimpulsen und gemeinsamen Liedern. Wegstrecke ca. 7 km.

Samstag, 15.03.2025

Treffpunkt: Rathaus Willmering

09:00 – 12:30 Uhr

Teilnahme ist kostenlos

Anmeldeschluss: 14.03.2025

Anmeldung unter

Telefonisch oder Messengerdienste unter 0174 - 3432296

Bitte an wetterentsprechende Kleidung denken.

gefördert nach §20 SGB V
durch die AOK Bayern

