SoVD Sozialverband Deutschland
Partner in sozialen Fragen

Niedersachsen-Echo

Nachrichten und Informationen aus dem Landesverband

AKTUELL

Der größte Kreisverband im Bundesgebiet

SoVD-Kreisverbände Hildesheim-Alfeld haben fusioniert

Die Fusion der beiden SoVD-Kreisvorstände Hildesheim und Alfeld fand am 23. Oktober 2004 seinen Abschluss. Während der Kreisdelegiertenversammlung wurde in ruhiger Atmosphäre ein neuer Vorstand gewählt. Gerhard Schuck, Ortsverband Sorsum, übernimmt nun das Amt des Vorsitzenden. Sylvia Heintze (OV Freden) wurde zur zweiten Vorsitzenden gewählt.

Grüße des Bundesverbandes sowie des Landesverbandes Niedersachsen überbrachte Adolf Bauer. Er berichtete über die Arbeit aus dem Bundesvorstand und sagte, dass sich der SoVD als Anwalt für ihre Mitglieder fühle. Er finde es schade, dass die Politik heute so ausgerichtet sei, dass sie immer auf dem Rücken der „kleinen“ Leute ausgetragen werde. Die Menschen kämen mit den heutigen Gesetzen nicht mehr klar, so dass sie Hilfe beim SoVD suchen und erhalten würden.

Der stellvertretende Landesgeschäftsführer Dirk Swinke nannte einige Ziele für den Zeitraum der kommenden zwei Jahre. „Der Traditionsverband muss sich mehr zu einem Dienstleister entwickeln.“ So müssten neue Mitglieder geworben und an den Verband gebunden werden. Leider sei es teilweise so, dass Hilfesuchende ihren Eintritt erklärten und Leistungen empfangen, um anschließend wieder auszutreten. „Den langjährigen Mitgliedern gegenüber ist das ungerecht. Hier wird sich künftig etwas ändern.“

Die Bundestagsabgeordneten Bernhard Brinkmann und Eckard von Klaeden lobten den SoVD für sein soziales Engagement. Landrätin Ingrid Baule sei mit dem SoVD sehr verbunden und sagte, dass hier professionelle Arbeit für die Menschen im Landkreis geleistet werde. Betroffene hätten ihr bereits von guten Erfahrungen berichtet.

Der neue Vorstand Hildesheim-Alfeld: (hintere Reihe von links) Christine Abbetmeier, Verena Vetter, Bernd Alselmann und Bodo Deiters. Vorn von links: Sylvia Heintze, Kurt Mahrhold, Edith Igel, Vorsitzender Gerhard Schuck sowie SoVD-Präsident und Landesvorsitzender Niedersachsens, Adolf Bauer

Mit vielen Dankesworten und Blumen wurden die beiden bisherigen Vorstände durch den Ortsbürgermeister der Stadt Bad Salzdetfurth, Wolfgang Dettmer, verabschiedet. Für eine Wiederwahl in den neuen geschäftsführenden Vorstand kandidierte nur Bernd Aselmann, doch bleiben sie in ihren Ortsverbänden weiterhin aktiv.

Der neue Kreisverband Hildesheim-Alfeld zählt fast 13.000 Mitglieder. Allein in den ersten sieben Monaten des Jahres 2004 wurden 600 neue Mitglieder aufgenommen. Das ist ein Zuwachs von fünf Prozent. Somit ist dieser Kreisverband der größte im gesamten Bundesgebiet.

Der neue Vorstand:

1. Vorsitzender: Gerhard Schuck (OV Sorsum), 2. Vorsitzende Sylvia Heintze (OV Freden). Ihr zur Seite stehen Kurt Mahrhold (OV Elze) und Bodo Deiters (OV Algermissen und Groß Lubke). Schatzmeisterin: Edith Igel (OV Nettlingen). Wiedergewählt wurden der Schriftführer Bernd Aselmann (OV Rautenberg) wie die Kreisfrauensprecherin Verena Vetter (OV Bad Salzdetfurth) und deren Stellvertreterin Christine Abbetmeier vom OV Sibbesse. Beisitzer: Edith Preußner, Hans-Jürgen Werth, Marlis Horn, Dietmar Gärtner, Hans Eilers, Wolfgang Dettmer, Christa Bombien, Heinrich Amelung, Helmut Köppers und Dieter Hebner. Revisoren: Dieter Kynast, Bärbel Paxmann, Klaus-Dieter Zmojda und Karl-Heinz Hundur. Die Wahl leitete der Bundesvorsitzende Adolf Bauer.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Jahr 2004 neigt sich dem Ende zu. Damit ist es wieder einmal Zeit, zurückzuschauen: Was hat der SoVD Niedersachsen für seine Mitglieder in diesem Jahr erreicht?

Wir haben im Februar gegen den Sozialabbau protestiert - mehr als 10 000 Mitglieder haben sich jeweils bei den größten Demonstrationen des SoVD in Hannover und Berlin für soziale Gerechtigkeit eingesetzt. Als es um den Erhalt des Blindengeldes ging, haben sich zahlreiche SoVD-Mitglieder in Hannover dem größten Protest von blinden und sehbehinderten Menschen angeschlossen, den es je in der Bundesrepublik gegeben hat. Auch der Protest gegen Hartz IV und weitere so genannte Reformen auf Bundes- und Landesebene ist vielfach gehört worden.

Zwei Highlights, bei denen es um das Wohl der Mitglieder ging, waren das integrative Kulturfestival "Art-Attack" der integ im Mai und die SoVD-Gesundheitstage in Bad Sachsa Ende Oktober. Wer Veränderungen für ein soziales Miteinander, für mehr Gerechtigkeit und Grundlagen für eine gesündere Lebensweise schaffen will, der muss das Bewusstsein dafür schärfen - und handeln. Dies haben wir mit unseren Veranstaltungen bewiesen.

Das alles, liebe SoVD-Mitglieder, wäre ohne Sie und Ihre Teilnahme und Unterstützung nicht möglich gewesen. Daher gilt unser Dank Ihnen und allen, die sich mit uns zum Handeln entschlossen haben: den ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus den Orts- und Kreisverbänden unseres Landesverbandes. Sie haben in diesem Jahr sehr engagiert zusammengewirkt und hervorragende Arbeit geleistet.

Das Geleistete ist Bestätigung und Ansporn zum Weitermachen. Die steigende Mitgliederzahl zeigt uns, wie wichtig und notwendig unsere Arbeit ist - gerade in Zeiten, in denen den Schwachen der Gesellschaft durch so genannte „Reformen“ viel zu viel zugemutet wird. Wo die Politik versagt, fängt die Arbeit der Sozialverbände an. Deshalb werden wir uns für Sie und Ihre Belange auch weiterhin einsetzen und uns in der Öffentlichkeit positionieren - auch, wenn es manchmal unbequem ist.

Liebe Leserinnen und Leser, wir wünschen Ihnen allen, Ihren Familien, Verwandten und Freunden und unseren Spendern eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit. Wir sagen Danke für Ihr Vertrauen und Ihre Treue und wünschen Ihnen allen Gesundheit, Glück und Erfolg und ein friedvolles Jahr 2005.

Adolf Bauer
SoVD-Präsident
und 1. Landesvorsitzender

Rolf Beerbom
Landesgeschäftsführer

Für ein selbstbestimmtes Leben

Persönliches Budget: Gemeinsame Sitzung des Frauen- und des Sozialpolitischen Ausschusses

In einer gemeinsamen Sitzung befassten sich der Frauen- und der Sozialpolitische Ausschuss des SoVD Niedersachsen mit dem Persönlichen Budget. Als Referentin konnte Elke Bartz, Vorsitzende von Forse A e.V. (Forum selbstbestimmter Assistenz behinderter Menschen) gewonnen werden. Die Sitzung fand im Sozialinformationszentrum des SoVD-Hauses in Hannover statt. Durch die Sitzung führte die Landesfrauensprecherin Elisabeth Wohlert. Elke Bartz ist Expertin und schult unter anderem Juristinnen und Juristen in allen Fragen zum Persönlichen Budget. Zukünftig wird sie auch für den SoVD Niedersachsen Ansprechpartnerin sein.

Seit dem 1. Juli 2004 können Menschen mit Behinderungen in Deutschland ein sogenanntes Persönliches Budget beantragen. Zunächst wird es bis 2006 in Modellvorhaben verschiedener Regionen erprobt. In Niedersachsen beteiligen sich die Landkreise Emsland und Osnabrück.

Was ist das Persönliche Budget?

Das Persönliche Budget ist die Bewilligung einer Sozialleistung in Form einer Geldleistung. Menschen mit Behinderungen erhalten einen Geldbetrag, den sie eigenverantwortlich zur Deckung ihres Hilfebedarfs ausgeben können, zum Beispiel für ambulante Dienste oder persönliche Assistenz.

Mit dem Persönlichen Budget sollen Menschen mit Behinderung stärker als bisher dabei unterstützt werden, ein möglichst selbständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen. Es kann auf Antrag bewilligt werden, der bei der zuständigen örtlichen Kreis- oder Stadtverwaltung zu stellen ist.

Trotz der positiven Veränderungen durch die Einführung des Persönlichen Budgets machte Elke Bartz in ihrem Vortrag nochmals deutlich, dass es noch einige ungeklärte Fragen und Probleme im Zusammenhang mit dem Persönlichen Budget gibt. Dazu gehört vor allem die Ermittlung des Bedarfs und die Tatsache, dass das Budget die Höhe der Sachleistung nicht übersteigen darf. Der SoVD Niedersachsen empfiehlt daher interessierten Personen, sich gut zu informieren und beraten zu lassen. In einer der nächsten Ausgaben des Niedersachsen-Echos werden wir noch ausführlicher zum Persönlichen Budget informieren.

Weitere Informationen zum Persönlichen Budget finden Sie auch auf unserer Internetseite unter www. sovd-nds.de. und in unseren Sozialberatungsstellen. *BK*

Im Harz wegen Hartz IV

Große Teilnehmerzahl bei der landesweiten Fortbildung des SoVD Niedersachsen in Bad Sachsa

Hartz IV: Was wird sich ändern bei der bisherigen Arbeitslosen- und Sozialhilfe? Auf was muss bei den Antrags- oder weiterführenden Verfahren geachtet werden? Diese und andere wichtige Fragen zum Thema Hartz IV wurden bei der Fortbildung des SoVD Niedersachsen vom 1. -3. November 2004 ausführlich beantwortet.

Fast 100 TeilnehmerInnen, bestehend aus Sozialberatern des Landesverbandes Niedersachsen und anderen Landesverbänden sowie niedersächsischen Sozialrichtern, kamen in den Kursaal, um bei dem umfangreichen Info- und Schulungsprogramm dabei zu sein. Neben dem SoVD-Referenten Ragnar Hoenig vom Bundesverband aus Berlin konnte auch die bekannte Referentin Dorothee Fetzer (Arbeitskreis Erwerbslose der IG Metall Bremen) für Vorträge gewonnen werden.

Einen konkreten Service bietet der SoVD allen Interessierten an: In den landesweiten Beratungszentren helfen die SozialberaterInnen bei Fragen, die sich aus der neuen Gesetzgebung zur Arbeitsmarktreform ergeben. *SF*

Nähere Informationen erhalten Sie in Ihren SoVD-Sozialberatungszentren

SOVD-GESUNDHEITSTAGE

„Rundum gesund!“

Die SoVD-Gesundheitstage – eine gelungene Premiere

Erstmals haben die SoVD-Gesundheitstage vom 29. bis 31. Oktober 2004 im Erholungszentrum Bad Sachsa stattgefunden. Die Vorträge und Workshops vermittelten viele Hintergrundinformationen – fachlich, aber auch praxisorientiert.

Mitdenken und sich informieren

Ein Schwerpunkt lag dabei auf dem Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit. Nachdenklich stimmte hier der Vortrag von Ilse Gutjahr-Jung, Geschäftsführerin der Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB, Lahnstein, in dem sie Beispiele von bewusst gestreuten Fehlinformationen nannte. „Die Ursachen und Folgen ernährungsbedingter Krankheiten sind bekannt, doch der Einfluss der Industrie auf Politik und Verbraucher ist so groß, dass nichts verändert wird.“ Ihre Forderung ist daher: mitdenken, sich informieren und Eigenverantwortung übernehmen. „Essen Sie wie vor 150 Jahren“, schlug Dr. Jürgen Birmanns vor, leitender Arzt der GGB. Dass auch die Psyche und der Charakter eine Rolle beim Umgang mit der Thematik spielen, erläuterte Dr. Mathias Jung, Psychotherapeut der GGB, in einem unterhaltsamen Vortrag.

Praxis und Theorie: die Bandbreite der Referenten

Die SoVD-Gesundheitstage sollten sowohl Fachinformation durch Experten als auch den Aspekt des Wohlfühlens berücksichtigen – daher die große Bandbreite der zahlreichen ReferentInnen: Professor Christa Hüper (Evangelische Fachhochschule Hannover), Beate Luschnat (Fußtherapeutin), Dorothea zum Eschenhoff (Aromaexpertin und Duftberaterin), Gertrud Völkening (Landesverband der Volkshochschulen), Karl-Heinz Günster (IKK Landesverband Niedersachsen), Rosemarie Hecker van der Veen (ZILGREI-Lehrer-Ausbilderin), Elke Gravert (SoVD Patientenberatung), Eleonore Schweser und Petra Rösner (Gesundheitsberaterinnen der GGB), Erika Richter (Köchin der GGB) sowie Birgit Wolff (Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen e. V.).

Die Küche des Schützenhauses bot derweil neben der bisherigen Menüs auch Vollwertmenüs an. Dies wird auch zukünftig als besonderer Service beibehalten werden.

SoVD-Präsident Adolf Bauer zog eine positive Bilanz: „Es ist uns gelungen, über viele verschiedene Aspekte des Themas Gesundheit zu informieren. Nun kann jeder für sich das Erlernte im Alltag umsetzen. Zu einer gesunden Lebensweise gehören eine bewusste Ernährung und Bewegung.“

Rund 300 TeilnehmerInnen aus Niedersachsen und geladene Gäste aus Bad Sachsa nahmen an diesem Wochenende teil; jung und alt, SoVD-Mitglieder und Nicht-Mitglieder, mit und ohne Vorwissen. Für viele Besucherinnen und Besucher wird sich an diesem Wochenende die Einstellung zu ihrer Gesundheit und zu ihrer Ernährung geändert haben. *SD*

Veranstaltungsort: Das 100 Jahre alte Schützenhaus in Bad Sachsa

Eröffnete die Gesundheitstage: SoVD-Präsident Adolf Bauer

Aus der Sicht der Experten: Die Talkrunde...

...mit Hans-Jürgen Leutloff, Abteilungsleiter Sozialpolitik des SoVD Berlin

Die Experten-Talkrunde

„Gesundheit geht uns alle an - Wohin geht die Reise?“

Den meisten Applaus in der hochkarätig besetzten Experten-Talkrunde zum Auftakt der SoVD-Gesundheitstage am Freitag, 29. Oktober 2004, erhielt Hans-Jürgen Leutloff, Abteilungsleiter Sozialpolitik beim SoVD-Bundesverband. In einem kämpferischen Statement zur aktuellen Lage im Gesundheitswesen forderte er einen Systemwechsel hin zur Bürgerversicherung, eine stärkere Mitbestimmung der Versicherten und ein „patientenorientiertes Handeln“. „Es kann nicht sein“, so Leutloff, „dass das Geld immer wieder zu Lasten der chronisch kranken und behinderten Menschen umverteilt wird.“ Der Sozialexperte wies drauf hin, dass Deutschland das drittteuerste Gesundheitssystem der Welt habe, aber nur mittelmäßige Leistungen erbracht würden.

Prof. Dr. Christa Hüper von der Evangelischen Fachhochschule Hannover schlug den Patienten und Versicherten indes vor, sich stärker einzumischen. „Nur dann kann sich etwas verändern.“ Gute Ansatzmöglichkeiten in der Präventionsarbeit sieht sie in den Kommunen, in Schulen und in Betrieben und in den Krankenhäusern.

„Wir müssen dort hingehen, wo die Menschen sind“, meinte auch Karl-Heinz Günster vom IKK-Landesverband Niedersachsen. Nur durch Aufklärung und Information könnten die Patienten und Versicherten dazu befähigt werden, mehr Eigenverantwortung zu übernehmen.

Für mehr Eigenverantwortung im Sinne der Vermeidung von Krankheiten plädierte Dr. Jürgen Birmanns, Ärztlicher Leiter der Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB), Lahnstein. „Über die wahren Ursachen von Krankheiten wird zu wenig gesprochen, statt dessen doktern die Mediziner stets an den Symptomen herum“. Wie wichtig eine vitalstoffreiche Vollwertkost für einen gesunden Organismus sei, betonte Gesundheitsberaterin und Diätassistentin Petra Rösner von der GGB Lahnstein.

Vom großen Interesse an Gesundheitsthemen berichtete Gertrud Völkening vom Landesverband der Volkshochschulen. „Wir erleben einen Boom zum Thema Gesundheit, wir können die Zahl unserer Kurse verdoppeln.“ Sie schlug vor, stärker die Medien zur gesundheitlichen Aufklärung zu nutzen und einen regelmäßig laufenden Fernseh-Spot ins Leben zu rufen. Für sie sei es zudem wichtig, den Menschen beim Älter werden zu helfen.

Hilfe für pflegende Angehörige bietet unter anderem die Landesvereinigung für Gesundheit, deren Arbeit aus Anlass der Experten-Talkrunde von der wissenschaftlichen Mitarbeiterin Birgit Wolff vorgestellt wurde. *som*

„Learning by doing“: Lehrreiches und sinnliche Eindrücke

Die Workshops

Das Interesse an praxisnaher Erfahrung im Bereich Gesundheit und Wohlbefinden ist groß – das haben uns die gut besuchten Workshops bewiesen. Bis zu 19 TeilnehmerInnen hatten sich jeweils für die Workshops angemeldet.

Fußreflexzonenmassage, Vitalstoffreiche Vollwertkost, Übergewichtige Kinder - Was tun?, Aromatherapie, Zilgrei und Tipps für die Mangelernährung im Alter. Nicht nur der individuelle Vortrag jeder Referentin trug zur erweiterten und neuen Sichtweise bei, sondern gerade das Ausprobieren und Erfahren am eigenen Leib. So konnte im Zilgrei-Workshop eine Teilnehmerin, die ihren Kopf nicht mehr vollständig zur Seite wenden konnte, nach wenigen Atmungs- und Bewegungsübungen gerade diese Bewegung wieder ausführen – zu ihrem eigenen Erstaunen.

Im Bereich der Ernährung erfuhren die TeilnehmerInnen viel Aufklärendes über schlechte Gewohnheiten, Fast Food und industrielle Vermarktungsinteressen – im Gegenzug gab es jede Menge Tipps für Alternativen und praktische Beispiele an der Küchenzeile: das Frischkorngericht aus selbstgeschrotetem Korn, Sahne und Saison-Früchten (Rezept auf der nächsten Seite).

Sogar Historisches war für die Zuhörerinnen im Aroma- und Duftworkshop überraschend – oder hätten Sie gewusst, dass bereits Cleopatra Düfte als strategisches Mittel eingesetzt hat?

Sie ließ die Schiffssegel ihrer Flotte in Rosenwasser tauchen, so dass bei günstigem Wind die Römer milder gestimmt wurden. Dasselbe Verfahren wird heute in der Pariser Metro angewendet, mit dem Erfolg, dass die Kriminalitätsrate zurück gegangen ist.

Mit sinnlichen Eindrücken konnte auch der Workshop Fußreflexzonenmassage aufwarten. Die TeilnehmerInnen erfuhren hier, wie wohltuend und schmerzlindernd das Massieren der eigenen Füßen wirkt.

Wer das aktuelle Problem mit übergewichtigen Kindern zu Hause kennt, konnte sich in einem Workshop dazu über wichtige psychologische Hintergründe aufklären lassen und praktische Tipps mit nach Hause nehmen. Wer seinem Kind helfen will, sollte also das Essverhalten in der gesamten Familie ändern, um das Kind zu unterstützen.

Auch die Hintergründe von Mangelernährung im Alter sowie Lösungen dazu stellte ein gut besuchter Workshop dar. Kostproben für Einsteiger und Informationen über vitalstoffreiche Vollwerternährung – dies gab es in zwei weiteren Workshops, in denen geschnippelt, geschält und geschrotet wurde: ein leckeres Frischkorngericht, das man täglich essen sollte, um gesund zu bleiben. Auch für Skeptiker geeignet – probieren Sie selbst! *SD*

Lebensmittel: Was ist gesund?

Schnippeln im Workshop

SOVD-GESUNDHEITSTAGE

„Sozialverbände sind näher am Patienten als Ärzte“

Gespräch mit dem Wiener Autor Kurt Langbein

Autor Kurt Langbein

Die zwei Autoren Ellis Huber und Kurt Langbein machen in ihrem aktuellen Buch „Die Gesundheits-Revolution“ präzise Vorschläge zu einem neuen, humaneren Verständnis von Krankheit und Gesundheit. Ärzte, Patienten, Pharmakonzerne und Apotheker – sie alle müssen radikal umdenken. Der SoVD Niedersachsen hat mit Kurt Langbein über dieses Umdenken und über die Aufgabe von Sozialverbänden gesprochen.

SoVD: Herr Langbein, was kann der Einzelne tun, um die von Ihnen gewünschte Gesundheits-Revolution in Gang zu bringen?

Langbein: Revolution bedeutet für uns eine radikale Umwälzung. Es ist uns aber völlig klar, dass die notwendige Umwälzung im Gesundheitssystem ein sehr langer Prozess sein wird. Er kann nur dann beginnen und rasch genug fortschreiten, wenn wirklich Aktivität entspringt aus dem Unbehagen und der Missempfindung, die sowohl Patienten als auch Mediziner haben. Wenn also Forderungen gestellt und Projekte auf ganz kleiner wie auf mittelgroßer Ebene initiiert werden. So kommt Bewegung hinein, und aus der allgemeinen Katastrophenstimmung können positive Impulse herauskommen, die dann weitergetragen werden können.

SoVD: Wie muss denn Aufklärung und Information beschaffen sein, damit sie alle erreicht?

Langbein: Zum einen muss sie ehrlich sein, das heißt, sie darf keine falschen Versprechungen enthalten und auch keine falschen Beschönigungen. Aufklärung muss sehr auf die persönlichen Umstände und auf die Motivationslage abgestimmt sein, auch auf die Bereitschaft, Informationen überhaupt zu empfangen. Da sind die Ärzte keine Weltmeister drin.

SoVD: Sie sagen, es muss Netzwerke geben, Versorgungszentren, Praxisverbünde. Wie kann das konkret umgesetzt werden?

Langbein: Ganz konkret kann es so umgesetzt werden, dass sich eine Gruppe bildet, die bestimmte Qualitätsnormen und bestimmte Umgangsformen von solchen Praxisnetzwerken etabliert, überprüft und erste Modellprojekte startet. Diese Gruppe muss dann allen anderen Praxisnetzwerken, die Ähnliches tun wollen, dieses Erfahrungswissen, das Qualitätsmanagement quasi wie eine Marke übergeben und es damit möglich machen, eine ganzheitsmedizinische Qualitätsmarke im Gesundheitswesen zu etablieren. So kann sie sich über die Lande verteilen. Dann haben Patienten und Versicherte auch die Möglichkeit, sich auszusuchen, dort will ich hin, diese Art von Medizin will ich. Erst dann kann das ein Prozess werden, der relevant wird.

SoVD: Was können Sozialverbände konkret tun, um diesen Prozess zu unterstützen?

Langbein: Sozialverbände sind ein ganz wichtiges Bindeglied zu den Versicherten. Sie sind in bestimmten Fragestellungen viel näher an den Versicherten dran als die Ärzte und können da ein ganz entscheidender Promoter der Entwicklung einer neuen Gesundheitsmedizin sein, die die Fehler der alten Krankheitsmedizin nicht mehr macht.

SoVD: Sind sie persönlich zufrieden mit Ihren Ärzten, mit Ihrem Netzwerk?

Langbein: Nicht immer ganz, weil es sogar mir als Kenner manchmal schwer fällt, mit einem größeren Gesundheitsproblem die Auffächerung zu erreichen, die ich brauche. Ich muss mich dann an einen Psychologen wenden und an einen Medizintechniker und vielleicht auch noch an einen Ganzheitsmediziner, um sozusagen die Informationen zu bekommen, die ich brauche.

SoVD: Sie bieten ein Redaktionsbüro bzw. das Internetportal (www.surfMed.de) an. Für wen ist es gedacht?

Langbein: Sie können in diesem Portal sehr viele auf Sie persönlich passende Informationen finden. Aber das Portal ist in erster Linie dafür gedacht, den Initiativen und Gesundheitszentren eine Kommunikationsunterstützung für ihre Patienten zu geben. Es hätte also wenig Sinn, als Patient in Deutschland Anfragen nach Wien zu senden. Das wäre nicht die Form von persönlicher Nahinformation, die das ganze braucht. Aber wir vermitteln an die Gesundheitszentren weiter.

SD

5 x signierte Exemplare zu gewinnen!

Gesundheit zu Weihnachten: Schicken Sie uns einfach bis 20. 12. 2004 eine Postkarte mit Ihrem Absender – und Sie haben die Chance, das Buch „Die Gesundheits-Revolution“ zu gewinnen: signiert von Kurt Langbein. Die Gewinner werden per Ziehung ermittelt.

SoVD Niedersachsen
Stichwort: Gesundheits-Revolution
Herschelstr. 31, 30159 Hannover

Bücher, Schuhe und Herr Kaiser

Viel Beratung auf der Gesundheitsmesse

Während der SoVD-Gesundheitstage wurde den Besucherinnen und Besuchern im Vestibül des Schützenhauses eine kleine, aber feine Gesundheitsmesse geboten. Für viel Gesprächsstoff sorgte die „Körperfettmessung mit der Nah-Infrarot-Messtechnik“, die Dr. Michael Wedler von der St.-Nicolai-Apotheke mit ins Schützenhaus gebracht hatte. Aus Angabe von Gewicht und Körpergröße lässt sich der Body-Mass-Index, kurz BMI, bestimmen. Liegt der Anteil des Körperfetts über 30 Prozent, ist Abnehmen angesagt. Eine individuelle Beratung lieferte der Apotheker gleich mit.

Beratung zahlte sich bei der Hamburg-Mannheimer für SoVD-Mitglieder aus: Bei Abschluss einer Pflege-Renten-Risikoversicherung können SoVD-Mitglieder sich gut absichern und dabei sparen, vor allem in Kombination mit der Spezial-Rechtsversicherung. Die Hamburg Mannheimer ist seit 30 Jahren ein enger Kooperationspartner des SoVD und setzt sich aber auch für gesundheitliche Prävention ein. Das Unternehmen ist offizieller Versicherer der Fußball-Weltmeisterschaft 2006 in Deutschland und wird nächstes Jahr im Zuge seiner Werbetour mit dem bekannten „Herrn Kaiser“ ein Straßenfußball-Turnier in Hannover veranstalten. Das besondere: auch Behinderten-Sportverbände sind dabei. Anmeldungen nimmt bereits jetzt Kai Oldenbürger unter der Rufnummer 0 40-23 70 23 66, entgegen.

Das Versicherungsfachgeschäft Lutz Hasselkus (VGH) bot eine Zahn-Zusatzversicherung an. Zur Produktpalette gehörte zudem die Pflegeveresicherung, die Krankenhaus-Zusatzversicherung, eine Absicherung von zusätzlichen Leistungen wie Behandlung beim Heilpraktiker, Zuschüsse bei Kuren, Brillen und Kontaktlinsen.

Hilfsmittel zum Gesundwerden und Gesundbleiben bot das Sanitätshaus Otto Sturm, das Filialen im gesamten Harz unterhält. Hier wurden Nahrungsergänzungsmittel präsentiert und zum Probieren gereicht. „Wie auf Wolken“ ging man mit den MBT-Schuhen, die für eine gute aufrechte Körperhaltung, eine Entlastung der Wirbelsäule und den Aufbau der Muskulatur sorgen.

Mehr als 60 Titel rund um das Thema Gesundheit zeigte die Buchhandlung Gottwald aus Bad Sachsa. Ein Verkaufsknüller waren die Bücher mit Vollwertrezepten. Der Buchhändler, dessen Geschäft bereits im Jahr 1900 gegründet wurde, bot natürlich auch den Bestseller von Kurt Langbein „Die Gesundheits-Revolution“ an, von dem zahlreiche Exemplare für die Signierstunde am Sonntag zur Verfügung standen.

Als ein wichtiger Kooperationspartner des SoVD war während der Gesundheitsmesse auch ein Stand der Johanniter-Unfall-Hilfe aufgebaut. Die Johanniter stellten ihr beliebtes und bekanntes „Hausnotruf-Telefon“ vor und berieten vor allem die jüngeren Gäste über die Möglichkeit einer ehrenamtlichen Mitarbeit.

som

Die Stapel schmolzen: Bücher zum Thema Gesundheit

Viele Tipps und ein Rezept

Zusammengestellt von der Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB), Lahnstein

Täglich: Das Frischkorngericht

Vollwertkost ist keine Diät, sondern die beste Art, Ihre Gesundheit zu erhalten

Jede Diät soll Organe schonen, aber wer sich schont, bringt keine Leistung. Sie sind jedoch auf die Leistung Ihrer Organe angewiesen, wenn Sie gesund bleiben oder werden wollen. Die vitalstoffreiche Vollwertkost bewirkt, dass Ihr Organismus die richtigen Stoffe zum Arbeiten erhält – dass er gefordert wird.

Dabei können Sie das Kalorienzählen vergessen und essen, solange Sie Hunger haben, denn es kommt in erster Linie auf die Qualität der Nahrung an und weniger auf die Quantität.

Vitalstoffreiche Vollwertkost enthält alle Vitalstoffe (vita = lateinisch: das Leben), die zur Erhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit notwendig sind: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme / Fermente, ungesättigte Fettsäuren, Aromastoffe, Faserstoffe (sog. Ballaststoffe).

Frisches Getreide steht bei der Vollwertkost an erster Stelle. Damit wird der Bedarf an Vitamin B1, anderen Vitaminen und sonstigen Vitalstoffen gedeckt.

Am besten schmeckt es als Frischkorngericht, das ganz einfach in den Speiseplan eingebaut werden kann.

Rezept: Das Frischkorngericht

Das Frischkorngericht wird aus Roggen, Weizen oder aus einer beliebigen Getreideart oder Getreidemischung hergestellt. Dazu werden 3 Esslöffel Getreide in einer Getreidemühle, einem Mixapparat oder in einer Kaffeemühle grob geschrotet. Das Mahlen muss jedes Mal frisch vor der Zubereitung vorgenommen werden. Nicht auf Vorrat mahlen!

Das gemahlene Getreide wird mit ungekochtem, kaltem Leitungswasser zu einem Brei gerührt und mehrere Stunden (bis zu 12) bei Zimmertemperatur stehen gelassen. Die Wassermenge wird so berechnet, dass nach der Quellung nichts weggegossen zu werden braucht. Dann wird dieser Brei tischfertig gemacht durch Zugabe von frischem Obst (je nach Jahreszeit), Zitronensaft, 1 Teelöffel Honig (nur manchmal: regelmäßig Honig kann Karies erzeugen), 1 Esslöffel Sahne und geriebenen Nüssen, nach Art des Bircher-Benner-Müslis.

Solange verfügbar, sollte man immer einen Apfel hineinreiben und sogleich untermischen, bevor er braun wird. Der geriebene Apfel macht das Frischkorngericht besonders luftig und wohlschmeckend.

Übrigens: Trockenfrüchte gehören nicht in ein Frischkorngericht....

Alle weiteren Informationen zu den Gesundheitstagen finden Sie unter: www.sovd-nds.de.

Senden Sie uns Ihr persönliches Vollwert-Rezept: SoVD Niedersachsen plant eigenes Kochbuch

Vollwertig und aus Ihrer Region – bestimmt kennen Sie ein solches Rezept, das Sie lecker finden. Für das Frühstück, den Mittag oder den Abend. Senden Sie uns dieses Rezept zu – unsere Jury wird aus allen Einsendungen die leckersten Rezepte auswählen und sie in einem Buch veröffentlichen. Lernen Sie die Küche der anderen SoVD-Mitglieder kennen! Im kommenden Jahr können Sie in der Küche des Schützenhauses in Bad Sachsa Ihr Rezept einem aufmerksamen Publikum präsentieren.

Bitte senden Sie Ihr Vollwert-Rezept an:
SoVD Niedersachsen
Herschelstr. 31, 30159 Hannover
www.presse@sovd-nds.de

VERANSTALTUNGEN / TIPPS

Steigern Sie mit: SoVD vergibt 7 PCs + Monitor

Wer noch keinen PC zu Hause hat oder zu Weihnachten einen verschenken möchte, hat bis 15. 12. 2004 die Möglichkeit, günstig an einen betriebsbereiten PC mit Bildschirm zu kommen: Die SoVD Geschäftsstelle Niedersachsen trennt sich von 7 PCs. SoVD-Mitglieder können sie ersteigern: Loggen Sie sich mit Ihrer Mitgliedsnummer in den geschützten Website-Bereich ein und geben Sie dort ein Gebot für einen PC + Bildschirm ab. Es handelt sich um einen Pentium MMX mit 200 MHZ Prozessortakt, 128 MB Arbeitsspeicher und 1,5 GB Festplatte. Er läuft mit dem Betriebssystem Windows 95 inklusive Word 95 und einem 15 Zoll-Röhrenmonitor. Mitbieter können sehen, wie viele Gebote abgegeben wurden, aber der Betrag ist nicht sichtbar. Den PC + Bildschirm erhält nach der Auktion der Bieter mit dem höchsten Gebot.

Der PC wird kostenpflichtig versendet oder kann von Ihnen in der Landesgeschäftsstelle abgeholt werden.

Info:
SoVD Niedersachsen
Marco Schick
Tel.: 05 11-7 01 48 98
E-Mail: marco.schick@sovd-nds.de

Gewinner des infa-Gesundheitsrätsels 2004

Die Frage unseres Gesundheitsrätsels auf der infa lautete: Was hat den niedrigsten Nährstoffgehalt? Apfel, Banane oder Salami? Die richtige Antwort: Salami. Sie hat zwar einen hohen Fettgehalt, aber wenig Nährstoffe. Das wusste auch die Gewinnerin des Preisrätsels Irene Kruskop aus Freden. Mit ihrem Mann Wilfried Kruskop hat sich das SoVD-Mitglied den Gutschein über ein Wochenende im Erholungszentrum Bad Sachsa in der Landesgeschäftsstelle abgeholt. „Darauf freue ich mich sehr, denn obwohl ich schon so lange Mitglied bin, war ich noch nie im Schützenhaus in Bad Sachsa“, sagte Irene Kruskop, die gern die Aktivitäten ihres SoVD-Ortsverbandes in Freden mitmacht. „Das ist immer alles ganz toll organisiert“, stimmte ihr Mann zu. Bisher hat das Ehepaar noch nie etwas größeres gewonnen - „nur einmal den Roland-Bären, der ist wirklich niedlich!“

Geschenk-Tipp: Das SoVD-Liederbuch

Der SoVD-Tipp zu Weihnachten: Lieder der Jahreszeiten, Lieder zum Wandern, festliche Lieder, Scherz-, Tanz- und Heimatlieder - in diesem Buch hat der SoVD Niedersachsen 70 der schönsten und beliebtesten Lieder zusammengestellt. „Freut euch des Lebens“, „Geh aus, mein Herz“, „Bunt sind schon die Wälder“, „Es ist ein Ros' entsprungen“ und viele, viele mehr. Herausgegeben ist es von Manfred Ulrich, dem Liedermacher aus der Eifel-Region. Das Liederbuch beinhaltet neben den Texten auch die Noten, so dass die Stücke auch in der geselligen Runde mit Instrumenten begleitet werden können.

Das Liederbuch. Eine Auswahl der schönsten und beliebtesten deutschen Volkslieder. Verlag Eifelkrone Musik & Buch. 148 Seiten. 7,90 Euro.

Sie können das Buch in der SoVD-Landesgeschäftsstelle in Hannover bekommen oder bei Bernd Dyko bestellen, Tel.: 05 11-7 01 48 72.

Das SoVD Liederbuch ist auch in unserem SoVD-Shop in der Landesgeschäftsstelle in Hannover und im Internet unter www.sovd-nds.de erhältlich.

SoVD Wolfsburg auf der Landesgartenschau

Auf der diesjährigen Landesgartenschau in Wolfsburg präsentierte sich der SoVD Wolfsburg mit einem Stand. Diese „Erlebniswelt“ für Familien, Gartenfreunde, Sportler, Alt und Jung bietet auch Vereinen eine Plattform. Mit dabei waren (v. l. n. r.): Kreisvorsitzender Ernst-Bernhard Jaensch, Kreisgeschäftsführer Udo Selzam, SoVD-Mitglied Hannelore Habig und Kassierer Werner Kistner.

Impressum

SoVD Niedersachsen
Herschelstr. 31, 30159 Hannover
Tel.: (05 11) 70 14 80
Fax: (05 11) 7 01 48 70
E-Mail: info@sovd-nds.de
www.sovd-nds.de

Redaktion:
Sandra Deike, Tel.: (05 11) 7 01 48 54
E-Mail: presse@sovd-nds.de
Fotobearbeitung: Barbara Linse

Layout, Druck und Vertrieb:
Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Kassel

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen.

Aroma-Expertin im SoVD-Haus Hannover

SIZ-Veranstaltung im Dezember

Der letzte diesjährige Termin der Vortragsreihe im Sozialinformationszentrum (SIZ) knüpft an unsere SoVD-Gesundheitstage an und passt auch zur vorweihnachtlichen Zeit. Zu Gast ist die Aromaexpertin und Duftberaterin Dorothea zum Eschenhoff, die eine Einführung in die Aromatherapie gibt.

16. Dezember 2004, 18 Uhr

Pflanzendüfte schenken Lebensfreude

Eine Einführung in die Aromatherapie

Die Veranstaltung ist wie immer kostenlos. Wir bitten jedoch um Anmeldung:

SoVD Niedersachsen
SIZ - Sozialinformationszentrum
Herschelstr. 31,
30159 Hannover

Elke Gravert
Tel.: 05 11-7 01 48 73
E-Mail:
elke.gravert@sovd-nds.de

REISE - INFO - COUPON
GEMEINSAM STATT EINSAM - REISEPROGRAMM DES SOVD NIEDERSACHSEN MIT DEM BEWÄHRTEN REISEVERANSTALTER TCI.

Name: _____
Vorname: _____
Straße: _____
PLZ, Ort: _____

Bitte schicken Sie mir: Die Reiseübersicht ☐ 2005
Prospekte über ☐ Türkei ☐ Schweiz
☐ _____

Bitte einsenden an:
- SoVD Niedersachsen, Herschelstraße 31
30159 Hannover

Veranstalter:
- TCI Reise & Service, Schulstraße 26,
27612 Loxstedt-Stotel

oder fordern Sie die Prospekte einfach an per eMail:
stephanie.filthuth@sovd-nds.de
oder per Telefon: 05 11 / 70 148 - 51, Fax 70 148 - 82

VORAUS-SCHAU 2005

Ägypten: 3. bis 10. Februar, Preis ab 695,– Euro in der Doppelkabine (Verlängerung möglich)

Meraner Land – Südtirol: 18. bis 25. Juni
Preis ab 595,– Euro im Doppelzimmer

Pommern – Danzig – Masuren: 4. bis 12. Juli
Preis ab ca. 745,– Euro im Doppelzimmer

Norwegen-Kreuzfahrt: 9. bis 15. September
Preis ab 666,– Euro in der Doppel-Innenkabine

Donau-Flusskreuzfahrt: 13. bis 19. Oktober
Preis ab 639,– Euro in der Zweibettkabine inkl. Anreise

Romantisches China: 11. bis 19. November
Preis ab 1.295,– Euro im Doppelzimmer

Gerne können Sie eine ausführlichere Reiseprogrammübersicht 2005 sowie Prospekte pro Reiseziel vorbestellen. Nach Fertigstellung der Prospekte (ab November 2004) werden wir sie Ihnen gerne zusenden. Bitte nutzen Sie hierfür den anliegenden Reise-Info-Coupon.

TÜRKEI
KULTUR UND ERLEBNIS ZWISCHEN STRAND UND ANTIKE

Rundreise vom 10. bis 17. April 2005, mit Verlängerungsmöglichkeit bis 24. April 2005

Starten Sie zu einer Rundreise, die an der Türkischen Riviera in Kemer beginnt. Es erwarten Sie wunderschöne Buchten mit kristallklarem Wasser und eine ständig wechselnde Vegetation aus Orangenplantagen, Kiefern- und Oleanderhainen. Umrandet wird diese Küste vom gewaltigen Massiv des Taurus.

Neben der landschaftlichen Vielfalt sehen Sie auf Ihrer Reise zahlreiche antike Stätten. Zu den weiteren Highlights dieser Reise gehören: die Hadrianthermen, die antike Stadt Ephesus, die Kalkterrassen, das Herz der Türkischen Riviera, Antalya und vieles mehr. Sie haben die Möglichkeit, diesen Urlaub in einem Komforthotel in Belek zu vertiefen.

Leistungen lt. Prospekt (Flug ab/bis Hannover, Hotel der gehobenen Mittelklasse, Verpflegung „alles-inklusive“, Reiseleitung, u.v.m.) Reisepreis: ab EUR 389,– im Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Zuschlag, Verlängerungswoche „alles inklusive“ ab EUR 189,–

Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis
ab 389,- Euro
(im Doppelzimmer, Einzelzimmer mit Zuschlag)

SCHWEIZ
„DIE LANGSAMSTEN SCHNELLZÜGE DER WELT“

Glacier-, Bernina- und Arosa-Express. Bahnreise mit den berühmten Schweizer Bahnen vom 19. bis 24. Mai 2005

Für viele Reisefreunde – und nicht nur für Eisenbahnfans – zählen die Fahrten mit den berühmten Schweizer Gebirgsbahnen zu den Traumreisen schlechthin. Sie fahren durch einzigartige Landschaften, wie man sie sich schöner nicht denken kann, vorbei an Gletschern und mächtigen Berggipfeln, über spektakuläre Viadukte und imposante Alpenpässe.

Schweizer Gastfreundschaft erwartet Sie in wohlbekannten Orten wie St. Moritz und Zermatt und wird Sie von Land und Leuten begeistern. Begleiten Sie uns auf dieser eindrucksvollen Reise – die „Bilderbuchschweiz“ zeigt sich Ihnen von der schönsten Seite.

Leistungen lt. Prospekt (Reservierte Bahnfahrten, Mittelklassehotels, Halbpension, Fahrt im Glacier-Express 1. Klasse Panoramawagen u.v.m.) Reisepreis: ab EUR 695,– im Doppelzimmer, Einzelzimmer gegen Zuschlag.

Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis
ab 695,- Euro
(im Doppelzimmer, Einzelzimmer mit Zuschlag)