

# Frischer Wind für Körper und Seele

Informationen und Angebote zur Gesundheitsbildung in Billstedt und Horn



Gesunde Ernährung und Sport sind Voraussetzung für körperliches Wohlergehen und geistige Unversehrtheit. Unter dem Motto: „Bille in Bewegung“ arbeiten zahlreiche Partner daran, für Aufklärung zu sorgen und ein größeres Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung zu schaffen. Sie erstellen einen gemeinsamen Jahresplan mit dem Titel „Raus aus dem Haus“. Dahinter verbirgt sich ein bunter Strauß an Aktivitäten - von Kochkursen über Sportveranstaltungen, das gemeinsame Anlegen von Kräuter- und Gemüse-

gärten bis hin zum Lach-Yoga. Darüber hinaus gehört das Thema Gesundheit zu den vorrangigen Zielen des sozialräumlichen Entwicklungsprozesses - und zwar für alle Altersgruppen, vom Säugling bis zu den Senioren.

Diese Broschüre informiert über ausgewählte Sport- und Gesundheitsangebote in Billstedt und Horn. Sie ist ein Ergebnis der Zusammenarbeit von Experten und Einrichtungen im Billenetz.

## Gesundheit - ein Thema der Sozialstruktur?

Gesundheit stellt eine bedeutsame Voraussetzung für die Teilhabe am gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Leben dar. Gesundheit ist Lebensqualität. Sie ist jedoch höchst ungleich verteilt. Studien zur Gesundheitsforschung haben ergeben, dass Menschen mit geringem Einkommen, niedrigem Bildungsstatus und insgesamt ungünstigen Lebensbedingungen eine geringere Lebenserwartung haben. Ihr Gesundheitszustand ist insgesamt schlechter. Darüber hinaus verfügen sie über weniger finanzielle Mittel, Belastungen zu bewältigen oder ihnen vorzubeugen. Billstedt und Horn gehören zu jenen Stadtteilen,



in denen die Menschen verstärkt von Gesundheitsproblemen betroffen sind. Übergewicht, Zahnschäden und Entwicklungsstörungen von Kindern und Jugendlichen liegen weit über dem Hamburger Durchschnitt. Ursachen hierfür sind fehlendes

Wissen unter anderem über Vorsorgeangebote, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung aber auch ein erhöhtes Risikoverhalten zum Beispiel durch Zigaretten- oder Alkoholkonsum.

### Gesunde Ernährung und Bewegung tun gut

„Untersuchungen zur Gesundheit von Schulkindern haben gezeigt, dass insbesondere Jungen aus Familien mit Migrationshintergrund häufig zu Übergewicht neigen, obwohl zum Beispiel die Küchen der Mittelmeeranrainerstaaten als besonders gesund gelten“, weiß Ernährungskursleiterin Renate Arndt vom Billenetz. Die Verlockung, Fertigprodukte zu kaufen, und das

fehlende Wissen über versteckte Fettfallen sind Ursachen für diese Entwicklung. Eine wichtige Rolle spielen auch die finanziellen Verhältnisse. Um das Stigma einer Beratungssituation zu entschärfen, werden im KiFaZ Dringsheide Gesundheitsthemen in das Kursangebot und den offenen Cafébetrieb integriert. „Viele unserer Besucher leiden an körperlichen und seelischen Problemen, die durch die Erfahrung von Migration, Flucht oder Verfolgung bedingt sind“, sagt KiFaZ-Leiter Thorsten Liedtke. Die körperliche Fitness vieler Menschen im Hamburger Osten wird zudem durch beengte Wohnverhältnisse und eine bewegungsarme Freizeitgestaltung am PC oder Fernseher beeinträchtigt. In der Dringsheide gibt es deshalb spezielle Bewegungsangebote für Kinder. Viele Vereine und Institutionen bieten zudem wohnortnahe und preisgünstige Bewegungsangebote für alle Zielgruppen an.

### Das Billenetz ist...

ein Zusammenschluss von Schulen, sozialen Einrichtungen, Betrieben und Vereinen im Hamburger Osten. Ihr gemeinsames Ziel ist es, das lebensbegleitende Lernen in der Region zu fördern. In diesem Netzwerk entstehen Projekte und Ideen, die die Bildungsangebote vor Ort erweitern.

Weitere Informationen: [www.billenetz.de](http://www.billenetz.de)

### Impressum:

Bildungsblätter Hamburger Osten:  
Gesundheitsbildung, 2. Auflage, Mai 2011  
Hg.: Arbeit und Leben Hamburg e.V. / Billenetz  
Billstedter Hauptstraße 97, 22117 Hamburg  
Tel. 040 2190 2194 / [www.billenetz.de](http://www.billenetz.de)  
V.i.S.d.P. Rüdiger Winter, Koordination: Bettina Rosenbusch



## Aktiv für Bildung

Die Partner im Billenetz arbeiten gemeinsam daran, die Bildungssituation im Hamburger Osten zu verbessern. Hier einige ihrer Ziele und Vorhaben zur Gesundheitsbildung, die im Rahmen von Netzwerkaktivitäten entwickelt wurden:

- Verbesserung der motorischen Grundausbildung durch die Stärkung der Idee „Lebenslanges Sporttreiben“.
- Ausbau von Kooperationsnetzen von Sportvereinen und KiTas/Schulen.
- Erhöhung der Beratungskapazität für Suchterkrankte.
- Ausbau von psychosozialer Beratung.
- Förderung von niedrigschwelligen Gesundheitsangeboten in sozialen Einrichtungen.
- Regelmäßige Förderung von wohnort- und praxisnahen Sport- und Gesundheitsangeboten für alle Zielgruppen - vom Kleinkind bis zu Senioren.
- Mehrsprachige Gesundheitsberatung und spezielle Angebote für Migrantinnen.

### Bildung als Stadtteilentwicklung

Bildung ist zentrales Thema der Stadtteilentwicklung im Entwicklungsraum Billstedt-Horn. Das Bezirksamt Hamburg-Mitte hat dazu ein Handlungskonzept „Bildung und Lebenslanges Lernen“ entwickelt. Es bietet für Bewohner aus der Region viele Möglichkeiten, sich für Bildung zu engagieren.

Weitere Informationen im Internet unter

[www.billstedt-horn.hamburg.de](http://www.billstedt-horn.hamburg.de).

## ► Ausgewählte Angebote in der Region

### Prävention und Beratung

Ärzte, Krankenkassen und Apotheken bieten kostenlose Vorsorgeuntersuchungen und Gesundheitschecks an. Dazu gehören Krebsvorsorgeuntersuchungen für Männer und Frauen sowie Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche. Beratung, Betreuung und Hilfen gibt es auch bei den örtlichen Serviceeinrichtungen des Gesundheitsamtes. Das sind unter anderem Mütterberatungsstellen (MB), Familienhebammen und der schulärztliche Dienst (SäD). Im Impfzentrum erhalten Verbraucher wichtige Informationen zu den empfohlenen Schutzimpfungen.

- Gesundheitsamt Hamburg-Mitte, Besenbinderhof 41, Tel.: 42854-0
- Impfzentrum, Beltgens Garten 2, Tel.: 42854-4420
- MB Billstedt, Schleemer Weg 8, Tel.: 0177 - 263 63 29
- MB Dringsheide, Dringsheide 3, Tel.: 0177 - 263 63 29
- MB Horn, Spliedtring 44, Tel.: 653 20 29
- MB und SäD Horn, Rhiemsweg 65, Tel.: 694 55 39 20
- MB und SäD Mümmelmansberg, Mümmelmansberg 75, Tel.: 42897-9120
- Kontaktstelle für Familienhebammen, Lorenzenweg 2, Tel.: 0176 - 579 01 07
- MOMO - Beratungsstelle für psychisch kranke Menschen, Washingtonallee 62, Tel.: 655 27 54

## ► Ausgewählte Angebote in der Region

### Information und Aktivitäten

Familieneinrichtungen, in denen Gesundheits-themen auf dem Programm stehen, sind zum Beispiel die Elternschulen (ES), das Kinder- und Familienhilfzentrum Dringsheide (KiFaZ), die Familienbildungsstätte Hamm-Horn sowie die Eltern-Kind-Zentren (EKiZ).

- Elternschule Billstedt, Lorenzenweg 2 a, Tel.: 42854-7293
- Elternschule Horner Geest, Spliedtring 44, Tel.: 653 13 82
- Elternschule Mümmelmannsberg, Kirchnerweg 6, Tel.: 42897-9130
- KiFaZ Dringsheide, Dringsheide 3, Tel.: 653 44 23
- Ev. Familienbildungsstätte, Bei der Hammer Kirche 16, Tel.: 651 22 21
- Eltern-Kind-Zentrum, Hermannstal 88, Tel.: 655 38 43
- Eltern-Kind-Zentrum, Druckerstraße 19, Tel.: 71 48 77 90
- Eltern-Kind-Zentrum, Paul-Klee-Straße 3, Tel.: 76 99 16 92

### Sport

In Billstedt und Horn gibt es zahlreiche Sportvereine, in denen Mitglieder gegen einen geringen Monatsbeitrag so viel Sport treiben können, wie sie möchten. Die Angebote finden in den Sport-hallen der Vereine oder wohnortnah in Schulen statt. Nachstehend eine Auswahl (Geschäfts-stelle):

- HT16 - Sievekingdamm 7, Tel.: 25 17 49 - 0
- Gut Heil Billstedt, Schöfferstieg 5, Tel.: 41 16 48 08
- Horner TV, Von-Elm-Weg 16, Tel.: 655 08 71
- MSV Hamburg, Kandiskyallee 27, Tel.: 715 33 36

### Ernährung

Längst hat sich das Thema Ernährung einen festen Platz in den Lehrplänen der allgemein bildenden Schulen erobert. An vielen Schulen und in sozialen Einrichtungen finden Koch- und Ernährungsangebote für Kinder und Erwachsene statt. Darüber hinaus koordiniert das Billenetz den Aufbau und die Pflege von Kräuter- und Gemüsegärten an Schulen:

- Schulgartenprojekt, Billenetz, Tel.: 21 90 21 94
- Wake up - Schulbrote für Kinder, HaKiJu, Tel.: 79 69 55 77
- Kochen und Bewegung im Jenkelweg, Lawaetz Stiftung, Tel.: 0172 - 539 66 14

### Senioren

In Seniorenbegegnungsstätten finden Gesundheitsangebote wie Gymnastikkurse und gemein-same Kochveranstaltungen statt, zum Beispiel:

- Seniorentreff Horn, Bauerbergweg 7, Tel.: 651 02 32
- Seniorentreff Billstedt, Lorenzenweg 2 c, Tel.: 81 97 34 50
- Seniorentreff Öjendorf, Möllner Landstraße 142, Tel.: 713 31 60
- Seniorentreff Mümmelmannsberg, Oskar-Schlemmer-Straße 21, Tel.: 715 34 18

### Migranten

Muttersprachliche Tipps zum deutschen Ge-sundheitssystem bekommen Migranten bei:

- Integrationscenter verikom, Am Alten Zoll 1, Tel.: 63 85 76 82
- MiMi Hamburg in Billstedt-Horn, info@mimi-hamburg.de

### Hilfe für übergewichtige Kinder

- Moby Dick, Tel.: 32 52 74 21
- FIPS, Tel.: 715 24 74