

Das Projekt „Gesundheitsbotschafter“ der Gesundheitsregion Plus Cham

Eines der ersten Projekte der Gesundheitsregionplus Landkreis Cham ist die nachhaltige Installierung von ehrenamtlichen „Gesundheitsbotschaftern“. Die „Gesundheitsbotschafter“ sollen in ihrer Kommune im beruflichen, gesellschaftlichen oder privaten Umfeld als qualifizierte Ansprechpartner zum Thema Prävention zur Verfügung stehen und maßgeblich daran mitwirken, dass das Bewusstsein der Menschen für die eigene Gesundheit weite Verbreitung findet. Aufgabe der Gesundheitsbotschafter ist es, die verschiedenen Gesundheitsakteure zu vernetzen, Veranstaltungen zu organisieren, auf hohe Qualität der Präventionsangebote zu achten und einen möglichst einfachen Zugang zu solchen Angeboten in ihrer Stadt oder Gemeinde zu ermöglichen. Dazu fördert die AOK Bayern die Basis-Qualifizierung von Gesundheitsbotschaftern. Seit 2017 sind 15 Gesundheitsbotschafter im Landkreis Cham im Einsatz. Landrat Franz Löffler, Gesundheitsregion-Geschäftsführer Peter Fleckenstein und Josef Bucher von der AOK-Direktion Cham sind sich einig: „Wir wollen gesundheitsbewusstes Verhalten jeder Einzelnen und jedes Einzelnen fördern. Prävention hilft nicht nur dem Einzelnen, sondern ist für die gesamte Gesellschaft gut.“
Gesundheitsbotschafter für die Stadt Rötz ist Josef Brandl erreichbar unter 0172/8525316



Gesundheitstipp für den Winter

In der kalten Jahreszeit auf Wärmereize setzen. Tees aus Holunder oder mit frischem Ingwer und Zitrone beugen vor in der infektlastigen Zeit. Ein warmes Fußbad mit kurzem kalten Abschluss, bringt bei kalten Füßen die Durchblutung wieder in Gang. Regelmäßige Saunabesuche sorgen für eine bessere allgemeine Immunabwehr.