

Newsletter 3/2026

Übersicht

Aktuelles aus dem Gesundheitsbeirat

- Gesundheitskonferenz 2026 „Gesundheit in München – Prävention gemeinsam gestalten“

Neuigkeiten aus dem Gesundheitsreferat

- Jugendliche bewerten ihr Quartier mit dem StadtRaumMonitor
- Kompetenzzentrum internationale Pflege (KiP)
- Neue Erreichbarkeit der zahnärztlichen Hausbesuche für Pflegebedürftige und Menschen mit Behinderung
- Neue Sportangebote in Freiam, Neufreimann und Moosach – Sport vor Ort draußen, offen, für alle
- Papilio in der LHM: Erste Qualifizierungen erfolgreich abgeschlossen
- Webinare Inklusive Medizin erfolgreich gestartet

Neuigkeiten der Mitglieder des Gesundheitsbeirats

- DAK-Gesundheit sucht „Gesichter für ein gesundes Miteinander 2026“
- DARE-Studie: Kostenlose Möglichkeit zur Früherkennung von Gedächtnisveränderungen
- Das Patientenhaus am CCC München – Die zentrale Anlaufstelle für Beratung und Unterstützung von Krebspatient*innen und Angehörigen in München
- Kinder und Jugendliche in der Klimakrise – Wie die psychische Gesundheit junger Menschen gestärkt werden kann
- Neue Informationsseiten zur Schwangerschaftsnachsorge
- Psychosoziale Unterstützung für Krebspatient*innen und Angehörige im Münchner Süden
- Schutz vor Atemwegsinfekten in Herbst und Winter: Die Initiative „München impft“ (PREVENT-M)
- Trinkflaschen kostenlos auffüllen – DAK-Gesundheit beteiligt sich an Aktion „Refill Deutschland“

Weitere Informationen aus dem Münchner Gesundheitswesen

- Gut durch heiße Tage – Unterstützung für mehr Wohlbefinden
- Immer mehr übergewichtige Kinder – KinderLeicht hilft!

- KlimaChecker: Neues Präventionsprogramm zu Klima und Gesundheit startet im Schuljahr 2026/2027
- Leere Wiege – Rückbildung-Kurs jetzt auch auf Englisch
- Neues Angebot für psychisch belastete Eltern in München – Lucia Eltern-Kind-Zentrum (ElKiZ)
- Präventive Hausbesuche on tour: Für ältere Menschen ab 60 Jahre mit Migrationshintergrund
- wobehandeln.de – Das praxisnahe Recherchetool für die psychosoziale Weitervermittlung

[Veranstaltungen zum Präventionstag am 12. Oktober](#)

[Weitere Veranstaltungshinweise](#)

- Küche der Zukunft: kostenfreie Kochworkshops zu nachhaltiger Ernährung
- Zahnmobil beim Spielefest Freimann
- Online-Sommerakademie des Trauma Hilfe Zentrums
- Podiumsgespräch: Alle ein bisschen süchtig? Alkohol zwischen Kulturgut, Droge und neuer Nüchternheit
- Workshop für Hebammen „Equal Care beginnt vor der Geburt“
- Gesundheit für alle? Krank und ohne medizinische Versorgung in München
- Aktionsnachmittag „Demenz erleben – Demenz verstehen“
- Basisschulung Grundlagen der Glücksspielsucht
- Betriebliche Suchtprävention – wertvolle Investition für Unternehmen jeder Größe & deren Beschäftigte
- Aktionstag „Da sein für München“
- Offene Gruppe für onkologisch erkrankte Frauen
- Prävention auf dem Teller: Die Rolle von Ernährung für die psychische Gesundheit
- Alkohol und Medikamente im Alter – Genuss, Notwendigkeit, Missbrauch und Abhängigkeit
- Mut zum Helfen – Notfallwissen für Menschen ab 60. Schulung zur Ersten Hilfe
- Psychosoziale Unterstützung bei schwerwiegenden Ereignissen und besonderen Belastungssituationen

Aktuelles aus dem Gesundheitsbeirat

Gesundheitskonferenz 2026 „Gesundheit in München – Prävention gemeinsam gestalten“

Am 17. Juni fand die Gesundheitskonferenz des Gesundheitsbeirats im Kulturhaus Milbertshofen statt. „Prävention gemeinsam gestalten“ war nicht nur der Titel, sondern auch ein zentrales Ergebnis der Gesundheitskonferenz. Die Konferenz zeigte, wie wichtig die Zusammenarbeit der Stadtverwaltung, der Wissenschaft und der Kooperationspartner*innen ist, um Gesundheit in allen Lebensbereichen zu stärken. Dies spiegelte sich auch bei den Anwesenden wider: rund 240 Vertreter*innen von Münchner Institutionen sowie aus anderen Städten nahmen vor Ort und online an der Gesundheitskonferenz teil.

Weitere Informationen finden Sie in der [Nachschau zur Veranstaltung](#) mit den Präsentationen der Veranstaltung sowie einer Zusammenstellung der Workshopergebnisse.



Gesundheitskonferenz im Kulturhaus Milbertshofen, Quelle: Gesundheitsbeirat

Neuigkeiten aus dem Gesundheitsreferat

Jugendliche bewerten ihr Quartier mit dem StadtRaumMonitor



Wie nehmen Jugendliche ihr Umfeld wahr? Welche Faktoren fördern oder hemmen ihr Wohlbefinden? Hierzu läuft aktuell ein Projekt des Lehrstuhls für Public Health und Versorgungsforschung der LMU

München und des Gesundheitsreferats. Jugendliche im Alter von 14-17 Jahren bewerten ihre Quartiere mit dem vom Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG) entwickelten [StadtRaumMonitor](#), einem partizipativen Instrument zur Beurteilung des Lebensumfeldes und dessen Einfluss auf das Wohlbefinden. Im Fokus stehen Aspekte wie öffentlicher Raum, Mobilität, soziales Miteinander und Gesundheitsversorgung. Ziel

ist es, ab Herbst 2026 in den Quartieren Sendling-Westpark, Moosach, Freimann und Schwanthalerhöhe in Workshops die Perspektiven der Jugendlichen zu erfassen. Interessierte Einrichtungen sind eingeladen, bei der Durchführung mitzuwirken. Das Projekt wird durch das BIÖG gefördert. Für weitere Informationen wenden Sie sich an: leitlinie.gsr@muenchen.de.

Kompetenzzentrum internationale Pflege (KiP)

Das kommunal geförderte KiP ist ab sofort AZAV-zertifiziert – ein wichtiger Schritt, der neue, förderfähige Qualifizierungsangebote für internationale Pflegekräfte eröffnet. Mit einem praxisorientierten Lernkonzept, erfahrenen Pädagog*innen und modernster Simulationstechnik inklusive realitätsnaher Simulationsprüfung bietet das KiP eine außergewöhnliche Qualität und Ausstattung. Mit bis zu 500 Teilnehmenden im Jahr leistet das Zentrum einen bedeutenden Beitrag zur Fachkräftesicherung. Für die Praxisanleitung erhalten alle ein Handbuch, den so genannten „Praxisprofi“, in dem die Praxisthemen aufbereitet sind. Neu im Angebot: Im August startet erstmals ein Sommer-Online-Kurs, an dem bereits aus dem Heimatland teilgenommen werden kann. Aktuell sind noch Plätze frei, auch für die Präsenzkurse ab September.

Weitere Informationen: [KiP - muenchen-klinik.de](http://KiP-muenchen-klinik.de).

Neue Erreichbarkeit der zahnärztlichen Hausbesuche für Pflegebedürftige und Menschen mit Behinderung

Wenn der Besuch einer zahnärztlichen Praxis aufgrund persönlicher Einschränkungen nicht oder nur mit erheblichem Aufwand möglich ist, bietet die Kooperation zwischen der Landeshauptstadt München und dem Projektträger „Teamwerk“ die Möglichkeit, einen Hausbesuch von Zahnärzt*innen in Anspruch zu nehmen. Dieses Angebot trägt dazu bei, eine qualitativ hochwertige zahnärztliche Versorgung sicherzustellen.

Das Leistungsspektrum umfasst sowohl prophylaktische Maßnahmen als auch die Behandlung von Zahnschmerzen, entzündetem Zahnfleisch oder gelockertem Zahnersatz. Die Behandlung zu Hause wird im gesetzlichen Rahmen mit der Krankenkasse abgerechnet, sofern ein Pflegegrad vorliegt oder Leistungen der Eingliederungshilfe bezogen werden. Für den Hausbesuch entstehen keine zusätzlichen Kosten. Das aufsuchende zahnmedizinische Angebot ist in allen Stadtteilen verfügbar.

Die neue Adresse und Telefonnummer sowie weitere Informationen gibt es unter: [Teamwerk - muenchen.de](http://Teamwerk-muenchen.de).



Zahnärztlicher Hausbesuch, Quelle: Gesundheitsreferat

Neue Sportangebote in Freiham, Neufreimann und Moosach – Sport vor Ort draußen, offen, für alle

Pünktlich zum Sommer starteten in Freiham, Neufreimann und Moosach offene Sportangebote für alle Bürger*innen. In Freiham werden Yoga und Afroletics, in Neufreimann Fitness Bootcamp, RückenFit und Fit mit Hits für Kids und in Moosach Kraft, Achtsamkeit und Energie sowie Yoga für Eltern & Kinder angeboten. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

Die Sportprogramme werden vom Gesundheitsreferat in Kooperation mit dem Referat für Bildung und Sport umgesetzt. Sie erweitern das Programm „Fit im Park“ in sozioökonomisch benachteiligten Stadtteilen. Die Angebote werden im Rahmen des Masterplans Prävention des Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention durch das Landesprogramm „Sport vor Ort – draußen, offen, für alle“ gefördert.

Weitere Informationen finden Sie hier: [Freiham](#), [Neufreimann](#) und [Moosach](#).



Afroletics in Freiham, Quelle: Gesundheitsreferat

Papilio in der LHM: Erste Qualifizierungen erfolgreich abgeschlossen

Die Landeshauptstadt München stärkt mit dem Präventionsprogramm „Papilio“ die Gesundheitsförderung im frühen Kindesalter. Im Rahmen des Pilotprojekts wurden die ersten Qualifizierungen für das Programm Papilio-U3 erfolgreich abgeschlossen. Die teilnehmenden pädagogischen Fachkräfte setzen die vermittelten Inhalte bereits in

städtischen Kindertageseinrichtungen der beiden Modellregionen um. Parallel dazu haben zwei weitere Qualifizierungsreihen für Kinder von drei bis sechs Jahren begonnen. Papilio fördert sozial-emotionale Kompetenzen, Resilienz und ein positives Miteinander im Kita-Alltag und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Sucht- und Gewaltverhalten. Begleitend werden acht Papilio-Trainer*innen im Referat für Bildung und Sport (RBS) qualifiziert, um das Programm langfristig in München zu verankern.

Papilio ist ein gemeinsames Modellprojekt des Gesundheitsreferats und des RBS in Kooperation mit der Papilio gGmbH und der BARMER. Gefördert durch die BARMER sowie das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV), initiiert durch die Stiftung Deutsches Forum Kriminalprävention (DFK).

Weiterführende Informationen unter: [Papilio - muenchen.de](https://papilio-muenchen.de) und www.papilio.de.



Claudia Janke (Leitung Städtischer Träger RBS-KITA), Greta Wirth (Projektkoordination, Gesundheitsreferat), Jochen Binder (Referent für Gesundheitsförderung und Prävention, BARMER), Angela Patané (Papilio-Trainerin) sowie Absolventinnen der U3-Qualifizierung (RBS-Kita). Quelle: Gesundheitsreferat

Webinare „Inklusive Medizin“ erfolgreich gestartet



In Kooperation mit dem Ärztlichen Kreis- und Bezirksverband München hat das

Gesundheitsreferat die ersten digitalen Kompaktschulungen zur medizinischen Versorgung von Menschen mit Behinderungen in München durchgeführt. Ziel der Webinar-Reihe ist es, Personal aus Kliniken und Praxen in München mit kompakten Fortbildungsangeboten zur medizinischen Versorgung von Menschen mit Behinderungen zu motivieren und zu sensibilisieren.

Die erste Kompaktschulung thematisierte die medizinische Versorgung von Menschen mit komplexen Beeinträchtigungen. Das zweite Webinar fand in Kooperation mit pro familia München statt und vermittelte Kenntnisse zur Anwendung von Leichter Sprache und zur Kommunikation mit Menschen mit Lernschwierigkeiten oder altersbedingten kognitiven Beeinträchtigungen.

Das kommende Webinar „Inklusive Medizin“ findet am 21. Oktober 2026 um 18.00 Uhr statt und behandelt das Thema Schmerzerkennung. Für weitere Informationen wenden Sie sich an: fachstellen.gsr@muenchen.de.



Online Kompaktschulung Leichte Sprache in der Patientenkommunikation, Quelle: Gesundheitsreferat

Neuigkeiten der Mitglieder des Gesundheitsbeirats

DAK-Gesundheit sucht „Gesichter für ein gesundes Miteinander 2026“



Ein stärkerer sozialer Zusammenhalt tut gut – dem Miteinander und der Gesundheit. Deshalb sucht die DAK-Gesundheit in Bayern bereits zum 6. Mal die „Gesichter für ein gesundes Miteinander“.

Gesucht werden Projekte, die die Vielfalt des Engagements in der Gesellschaft widerspiegeln – von Bewegungsangeboten für Kinder oder ältere Menschen über Schulaktionen zur Suchtprävention bis hin zu interaktiven Anti-Stress-Kursen. Ein Schwerpunkt liegt auch in diesem Jahr auf Projekten rund um die häusliche Pflege: Ideen in diesem Bereich haben die Chance auf eine Auszeichnung mit Sonderpreisen.

Eine Bewerbung ist bis zum 15. September 2026 möglich. Weitere Informationen zu den Preisen und der Bewerbung unter: ["Gesichter für ein gesundes Miteinander" - DAK](#)



Quelle: DAK-Gesundheit

DARE-Studie: Kostenlose Möglichkeit zur Früherkennung von Gedächtnisveränderungen

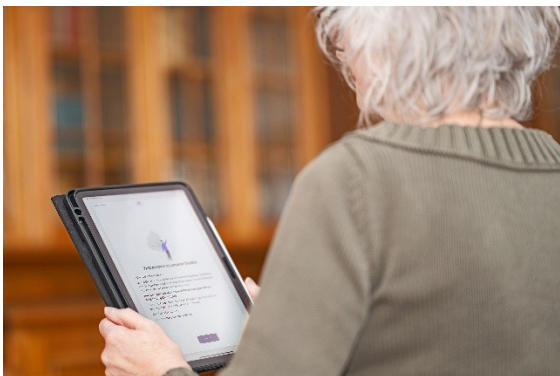


Im Rahmen der DARE-Studie bieten 14 Apotheken in und um München Menschen ab 60 Jahren eine kostenfreie Möglichkeit,

ihre Gedächtnis- und Denkfähigkeit mithilfe einer wissenschaftlich entwickelten Tablet-Anwendung einzuschätzen. Die etwa 30-minütige kostenlose Testung umfasst kurze Aufgaben zu Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Verarbeitungsgeschwindigkeit und räumlichem Denken sowie Fragen zur Gedächtnisleistung, Lebensqualität, Herz-Kreislauf-Gesundheit und Stimmung. Ziel ist es, mögliche Veränderungen frühzeitig zu erkennen, über Demenz und Prävention zu informieren sowie bei Bedarf auf weiterführende Beratungsangebote hinzuweisen.

Das Wissenschaftliche Institut für Prävention im Gesundheitswesen der Bayerischen Landesapothekerkammer unterstützt als Kooperationspartner diese Studie des Alzheimer Therapie- und Forschungszentrums am Klinikum der LMU München.

Infos und die 14 Apotheken, in denen die Tests durchgeführt werden können, unter: www.wipig.de



Quelle: LMU Klinikum München

Das Patientenhaus am CCC München – Die zentrale Anlaufstelle für Beratung und Unterstützung von Krebspatient*innen und Angehörigen in München



Eine Krebsdiagnose bringt große Veränderungen – umso wichtiger ist verlässliche Unterstützung. Das Patientenhaus am CCC München ist eine zentrale Anlaufstelle für Krebspatient*innen und ihre Angehörigen und bietet Unterstützung durch ein interdisziplinäres Team und ein breites Beratungsangebot. Dazu gehören psychoonkologische, sozialrechtliche, ernährungsbezogene und komplementärmedizinische Beratung. Auch besondere Lebenssituationen werden berücksichtigt: Es gibt gezielte Angebote für Familien und ältere Menschen. Ergänzend organisiert das Patientenhaus Online-Informationsveranstaltungen sowie Gruppenangebote und stellt Übersichten zu Selbsthilfegruppen bereit.

Als niedrigschwellige, kostenfreie und patientennahe Einrichtung verfolgt das Patientenhaus ein klares Ziel: Betroffene individuell, bedarfsgerecht und bestmöglich in einer herausfordernden Lebensphase zu unterstützen. Weitere Informationen unter: www.ccc-muenchen.de.

Kinder und Jugendliche in der Klimakrise – Wie die psychische Gesundheit junger Menschen gestärkt werden kann



Die Psychotherapeutenkammer Bayern (PTK Bayern) beschäftigt sich u. a. mit den Folgen der Klimakrise auf die psychische Gesundheit. In einem Projekt wurden Kinder und Jugendliche als

besonders stark betroffene und zugleich vulnerable Gruppe in den Blick genommen und Informationen für Fachkräfte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, sowie Forderungen an die Politik zusammengestellt. Ziel ist die psychische Gesundheit junger Menschen zu stärken und auf Möglichkeiten der Prävention hinzuweisen. Um für die Folgen der Klimakrise auf die psychische Gesundheit junger Menschen zu sensibilisieren und Orientierung darüber zu geben, wie effektive Präventions- und Interventionsarbeit aussehen kann, hat die PTK Bayern Fachinformationen in Form einer Broschüre sowie eines begleitenden Erklärvideos aufbereitet. Abrufbar unter www.ptk-bayern.de/klima-und-psyche.



Quelle: PTK Bayern

Neue Informationsseiten zur Schwangerschaftsnachsorge



Die München Klinik hat in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsreferat informative Web-Seiten erstellt, auf der über die Nachsorge bei

Schwangerschaftsdiabetes, schwangerschaftsbedingtem Bluthochdruck und Schwangerschaftsvergiftung aufgeklärt wird. Die Seiten umfassen Infoblätter und Handlungsempfehlungen sowie unterstützende Angebote zur Führung eines gesunden Lebensstils in München.

Weitere Informationen zu:

- [Nachsorge bei Präeklampsie \(schwangerschaftsbedingtem Bluthochdruck\) und Eklampsie \(Schwangerschaftsvergiftung\)](#)
- [Nachsorge bei Schwangerschaftsdiabetes](#)

Psychosoziale Unterstützung für Krebspatient*innen und Angehörige im Münchner Süden



Psychosoziale Unterstützung ist ein integraler Bestandteil einer ganzheitlichen onkologischen Versorgung. Eine innovative Kooperation zwischen „lebensmut e.V.“ und der München Klinik erweitert das bisher bestehende

Unterstützungsangebot im Münchner Süden um ein neues Angebot, das direkt in der München Klinik Neuperlach angesiedelt ist und von dem insbesondere ambulante Patient*innen profitieren. Die neue Krebsberatungsstelle steht mit ihrem Beratungsangebot den Betroffenen vor Ort nun zur Verfügung.

Die neue Außenstelle von lebensmut e.V. richtet sich vor allem an Betroffene, die im Tumorzentrum der München Klinik Neuperlach ambulant behandelt werden oder behandelt wurden, sowie deren Angehörige und nahestehende Personen. Darüber hinaus steht das Angebot klinikunabhängig über die Standorte der München Klinik hinaus insgesamt auch allen Ratsuchenden aus dem Münchner Süden offen – ohne Bürokratie, ohne Wartezeit und ohne Kosten. Das bedarfsorientierte Angebot umfasst persönliche Beratungsgespräche, telefonische und videogestützte Beratung sowie Einzel- und Familiengespräche durch eine spezialisierte Psychoonkologin – ob in den ersten Stunden nach der Diagnose oder Jahre nach Therapieabschluss.

Weitere Informationen unter: www.muenchen-klinik.de.

Schutz vor Atemwegsinfekten im Herbst und Winter: Die Initiative „München impft“ (PREVENT-M)



Saisonale Atemwegsinfektionen wie Influenza, RSV und SARS-CoV-2 betreffen jährlich tausende Menschen in München.

Gerade bei älteren Menschen und Risikogruppen können sie schwer verlaufen, bis hin zur Notwendigkeit einer Krankenhaus- oder gar intensiv-medizinischen Behandlung führen, im schlimmsten Fall auch zum Tod. Hinzu kommen bei derartigen

Atemwegsinfektionen erhebliche gesamtgesellschaftliche Folgen durch vermehrte Inanspruchnahme des Gesundheitssystems und Arbeitsunfähigkeit.

Dabei lässt sich das Risiko deutlich senken: durch Impfungen. Um über deren Bedeutung zur Prävention saisonaler Atemwegserkrankungen aufzuklären, starten das TUM Klinikum und das LMU Klinikum in Kooperation mit der Landeshauptstadt München im Herbst die Initiative „München impft“. Mit einer öffentlichen Werbekampagne und der Bereitstellung von Informationsmaterialien für Hausarztpraxen und Apotheken soll auf diese Erkrankungen aufmerksam gemacht und die Prävention durch Impfungen gestärkt werden. Das Projekt freut sich über mitwirkende Praxen, Apotheken und Multiplikator*innen der Kampagne.

Mehr Informationen sind voraussichtlich ab September verfügbar unter www.muenchen-impft.de.

Trinkflaschen kostenlos auffüllen – DAK-Gesundheit beteiligt sich an Aktion „Refill Deutschland“



Die DAK-Gesundheit beteiligt sich an der Aktion „Refill Deutschland“. Diese Initiative ermöglicht Bürger*innen ihre mitgebrachten Trinkflaschen kostenlos in den bayerischen Servicezentren der DAK-Gesundheit mit frischem Leitungswasser aufzufüllen.

Laut Hitzereport der DAK-Gesundheit 2026 ist fast jeder und jede Dritte von gesundheitlichen Beschwerden durch hohe Temperaturen betroffen. Drei Viertel der Befragten finden aktuelle Hitzeschutzmaßnahmen nicht ausreichend. [Hier](#) finden Sie weitere Informationen zum DAK-Hitzereport 2026 sowie Tipps, was bei Hitze hilft.

Refill-Deutschland ist eine einfache Idee mit großer Wirkung: Geschäfte mit dem Refill-Aufkleber bieten kostenfreies Leitungswasser für jedes mitgebrachte Trinkgefäß an.

Ziel ist es, aktiv zur Reduzierung von Plastik beizutragen und auf die Probleme der Umweltverschmutzung durch Plastik aufmerksam zu machen.



Refill-Aufkleber, Quelle: Refill-Deutschland

Weitere Informationen aus dem Münchner Gesundheitswesen

Gut durch heiße Tage – Unterstützung für mehr Wohlbefinden



Hohe Temperaturen können den Kreislauf stark belasten. Frauen sind von Hitzewellen oft besonders betroffen, insbesondere während der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren. Auch ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen reagieren häufig empfindlich auf Hitze. Jeden Freitag von 10:00 bis 12:00 Uhr bietet das FrauenGesundheitsZentrum München eine kostenlose Telefonsprechstunde an. Interessierte erhalten dort individuelle Empfehlungen zum Umgang mit Hitze und zur natürlichen Unterstützung des Kreislaufs. Ergänzend informiert das FrauenGesundheitsZentrum in den Sommermonaten mit einer Social-Media-Aktion über einfache Maßnahmen, die helfen, den Körper an heißen Tagen zu entlasten. So wird dazu beigetragen, hitzebedingte Gesundheitsbelastungen zu reduzieren und das Wohlbefinden zu stärken.

Immer mehr übergewichtige Kinder – KinderLeicht hilft!



Studien zeigen: Kinder essen doppelt so viele Süßigkeiten und nur halb so viel Obst und Gemüse wie empfohlen. Bereits 15 % sind übergewichtig, 6 % sogar adipös – eine Entwicklung, die Sorgen macht. Das Ernährungsinstitut KinderLeicht München bietet 9-monatige Abnehmkurse für Kinder zwischen acht und zwölf Jahren an. Der nächste Kurs startet am 12. Oktober 2026, eine Anmeldung ist ab sofort möglich. In der Regel übernehmen die Krankenkassen bis zu 80 % der Kurskosten. Außerdem bietet KinderLeicht Ernährungsberatung und systemisches Coaching für Kinder, Jugendliche, Erwachsene zum Übergewicht, Picky eater (wählerische Esser*innen) und ARFID (vermeidend-restriktive Ernährungsstörung) an.

Mehr Infos unter: [Ernährungsinstitut KinderLeicht München](https://www.ernaehrungsinstitut-kinderleicht-muenchen.de).

KlimaChecker: Neues Präventionsprogramm zu Klima und Gesundheit startet im Schuljahr 2026/2027



Mit dem digitalen Präventionsprogramm „KlimaChecker – Gemeinsam für Umwelt und Gesundheit“ engagiert sich die Stiftung Kindergesundheit im Rahmen des Masterplans Prävention, unterstützt durch ein breites Bündnis der Betriebskrankenkassen. Ab dem Schuljahr 2026/2027 können Lehrkräfte bundesweit am Pilotprogramm für die 5. und 6. Klassen teilnehmen und den Unterricht mit einem zukunftsweisenden Bildungsangebot bereichern. Auf einer virtuellen Reise mit dem Segelboot „Gaia“ entdecken Schüler*innen auf spielerische Weise, wie Klimawandel, Umwelt und Gesundheit miteinander verbunden sind. Interaktive Aufgaben und alltagsnahe Beispiele motivieren sie dazu, eigene Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und zu einer gesunden und nachhaltigen Zukunft beizutragen. Das evidenzbasierte Programm umfasst drei flexibel einsetzbare Module und ist für Schulen kostenfrei.

Weitere Informationen: www.dieklimatecker.de



Quelle: Stiftung Kindergesundheit

Leere Wiege – Rückbildung-Kurs jetzt auch auf Englisch



Die Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein erweitert ihr Angebot für Familien nach Schwangerschafts- oder Babyverlust: Erstmals wird der Leere Wiege – Rückbildung-Kurs auch in englischer Sprache angeboten. Geleitet wird der Kurs von Sabine Agosta, die seit vielen Jahren betroffene Mütter begleitet.

Das Angebot richtet sich an englischsprachige Mütter nach Verlust eines Kindes während der Schwangerschaft oder nach der Geburt und verbindet körperliche Rückbildung mit Raum für Trauer, Austausch und Neuorientierung. Fachpersonen sind herzlich eingeladen, auf dieses Angebot aufmerksam zu machen und die Information weiterzugeben.

Weitere Informationen zu diesem und weiteren Kursen in verschiedenen Sprachen unter: www.haeberlstrasse-17.de.

Neues Angebot für psychisch belastete Eltern in München – Lucia Eltern-Kind-Zentrum (EIKiZ)



Lucia EIKiZ richtet sich an psychisch belastete Schwangere, Mütter und Eltern aus dem Stadtgebiet München und ist eine Ergänzung zu den bestehenden Angeboten Lucia Intensiv betreutes Wohnen und Lucia Betreutes Einzelwohnen (BEW) des Sozialdienstes katholischer Frauen (SKF) München e.V. Das Lucia EIKiZ startete am 15. Juli 2026 als dreijähriges Modellprojekt.

Mit den Angebotsbausteinen *Beratung – Motivation – ambulantes / (teil-)stationäres Clearing* sollen psychisch belastete Familien frühzeitig erreicht und bedarfsgerecht versorgt werden. Im Fokus steht die Prävention.

Weitere Informationen unter: www.skf-muenchen.de.

Präventive Hausbesuche on tour: Für ältere Menschen ab 60 Jahre mit Migrationshintergrund



Der Verein Stadtteilarbeit bietet kultursensible Beratung für mehr Selbstständigkeit zuhause an, durch Aufklärung zu Gesundheits- und Pflegethemen, Organisation von Hilfsdiensten und Infos zu passenden Freizeitangeboten. Wenn gewünscht, kann die Beratung auch in der Muttersprache erfolgen. Die Beratung findet als offene Sprechstunde in Milbertshofen und an Infoständen in den Stadtbibliotheken statt.

- [Offene Sprechstunde im Stadtteilzentrum Milbertshofen](#), alle 14 Tage am Montag, 06. und 20. Juli; 03. August; 14. und 28. September; 12. und 26. Oktober; 09. und 23. November; 07. und 21. Dezember, von 08:30 – 17:00 Uhr
- [Infostand in der städtischen Bibliothek Pasing](#), 22. September, 14:00 bis 17:00 Uhr

- [Infostand in der Stadtbibliothek im Motorama](#), 24. September, 10:00 bis 13:00 Uhr
Kontaktdaten und weitere Informationen unter: www.verein-stadtteilarbeit.de.

wobehandeln.de – Das praxisnahe Recherchetool für die psychosoziale Weitervermittlung

vfkv Mit über 800 qualitätsgeprüften Einträgen bietet wobehandeln.de einen strukturierten Überblick über psychosoziale Angebote in München und darüber hinaus. Die kosten- und werbefreie Datenbank des Vereins zur Förderung der klinischen Verhaltenstherapie (vfkv e.V.) wurde umfassend überarbeitet und präsentiert sich nun mit einer verbesserten Suche und differenzierten Filtermöglichkeiten.

Das Angebot unterstützt Fachpersonen aus Psychotherapie, Medizin und Beratung dabei, passende weiterführende Hilfen für Patient*innen zu finden. Auch Betroffene und Angehörige können die Datenbank zur Orientierung nutzen.

Erfasst sind unter anderem Kliniken, Ambulanzen, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Krisendienste sowie telefonische und digitale Angebote. Die Ergebnisse lassen sich gezielt nach Themen, Verfahren, Altersgruppen und Sprachen filtern.

Zur Datenbank: www.wobehandeln.de.

Veranstaltungen zum Präventionstag am 12. Oktober



Zum Bayerischen Präventionstag am 12. Oktober 2026 finden in München zahlreiche Veranstaltungen und Aktionen statt. Ziel ist es, die Bedeutung von Prävention und Gesundheitsförderung in allen Lebensphasen hervorzuheben und auf bestehende Angebote aufmerksam zu machen.

Der Gesundheitsbeirat hat in Zusammenarbeit mit seinen Mitgliedern und weiteren Akteur*innen des Münchner Gesundheitswesens ein vielfältiges Programm für Bürger*innen, Fachkräfte, Kitas, Schulen und Interessierte erstellt:

- **Münchner Präventionssymposium – Krebsprävention gemeinsam gestalten** | Comprehensive Cancer Center | 08:30 – 16:30 Uhr | Katholische Akademie in Bayern

- **Let's talk about sex ... and so much more – Input und Austausch für Fachkräfte zur sexuellen Bildung mit erwachsenen Migrantinnen** | Evangelisches Beratungszentrum München e.V. | 10:00 – 11:30 Uhr | online
- **Essen gegen das Vergessen – Einfluss der Ernährung als Schutz vor neurodegenerativen Krankheiten** | Münchner Volkshochschule | 10:00 – 11:30 Uhr | MVHS, Bildungszentrum, Einsteinstr. 28
- **Proteine (Eiweiße) – Die besondere Rolle dieser wichtigen Bausteine unseres Lebens im Alter** | AWO München-Stadt | 11:00 Uhr | AWO Seniorentreff Arcisstraße, Arcisstraße 45
- **Interkult – Internationale Tänze: Gemeinsames Tanzen tut gut** | Beieinander e.V. | 14:00 – 16:00 Uhr | Seniorentreff Neuhausen, Leonrodstraße 14b
- **Let's talk about Mental Health** | Präventionskette Freiham | 15:00 – 16:30 Uhr | Nachbarschaftstreff in der Führichstraße 21
- **Aktionstage Zahngesundheit in Freiham** | Präventionskette Freiham mit Zahnmobil des Katholischen Männerfürsorgevereins | 15:00-17:00 Uhr | Freiham
- **Hatha-Yoga in der Tradition von Desikachar** | Münchner Volkshochschule | 15:45 – 16:45 Uhr | MVHS, Bildungszentrum, Einsteinstr. 28
- **Liquid Fusion – fließe mit der Bewegung** | Münchner Volkshochschule | 15:45 – 16:45 Uhr | MVHS, Bildungszentrum, Einsteinstr. 28
- **Tanzen tut gut! Tanz inklusive** | KulturRaum München | 16:00 – 17:30 Uhr | Kulturzentrum LUISE, Ruppertstr. 5
- **Wohnungsanpassung – Prävention für mehr Komfort und Sicherheit zuhause** | Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen – Stadtteil e.V. | 17:00 – 18:00 Uhr | online
- **Naturheilkundliche Präventionsmaßnahmen für den Alltag** | Krankenhaus für Naturheilweisen | 17:00 – 18:00 Uhr | online
- **Laufgruppe – Gemeinsames Laufen für Menschen mit Depression, Freunde und Angehörige** | Münchner Bündnis gegen Depression | 18:30 – 19:30 Uhr | Veterinärstr. 1
- **Handy weg – aber wie?! Mediensucht vorbeugen, bevor es zum Problem wird** | Münchner Programm zur Suchtprävention | 19:00 – 20:15 | online
- **Bewegung im Büroalltag** | MTV München von 1879 e.V. | Uhrzeit wird noch bekannt gegeben | Münchner Bank Sportzentrum Häberlstraße 11B
- **Verschiedene Veranstaltungen der Münchner Alten- und Service-Zentren** | unterschiedliche Uhrzeiten | Standorte der ASZ | ca. 0 – 7 €

Weitere Veranstaltungen und Informationen zu den Vorträgen und Aktionen im Rahmen des Präventionstags finden Sie auf der [Homepage des Gesundheitsbeirats](#).

Weitere Veranstaltungshinweise

Küche der Zukunft: kostenfreie Kochworkshops zu nachhaltiger Ernährung |

Juli bis November 2026 | Münchner Ernährungsrat e.V., Milchstraße 13 | kostenfrei

In der Workshopreihe „Küche der Zukunft“ geht es um nachhaltige, gesunde und alltagstaugliche Ernährung. Die Teilnehmenden kochen gemeinsam, probieren saisonale Bio-Rezepte aus und erhalten praktische Impulse für klimafreundliche Alltagsküche. Die Reihe richtet sich an interessierte Privatpersonen ebenso wie an Multiplikator*innen aus Bildung, Quartiersarbeit, Beratung, Gesundheitsförderung und sozialen Einrichtungen, die Anregungen für ihre eigene Arbeit mitnehmen möchten.

Weitere Informationen und Anmeldung: www.muenchner-ernaehrungsrat.de

Zahnmobil beim Spielefest Freimann | 05.08.2026, 14:00 – 17:00 Uhr | Heidemarkt in Freimann | kostenfrei

Beim Spielefest Freimann kann man sich dieses Jahr im Zahnmobil des Katholischen Männerfürsorgevereins München ([kmfv](#)) e.V. beraten lassen, spielerisch die mobile Praxis erkunden, am Glücksrad drehen und beim Zahn-Quiz der Präventionskette Neufreimann gewinnen.

Weitere Infos: www.pk-neufreimann.de

Online-Sommerakademie des Trauma Hilfe Zentrums | ab 06.08.2026, donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr | online | 20 € (10 € ermäßigt)

Viele Gefühle nach belastenden oder traumatischen Erfahrungen sind traumabezogene Gefühle – z. B. Angst, Wut, Trauer, Scham, Schuld oder die Sehnsucht nach Nähe bei gleichzeitiger Unsicherheit. In der sechsteiligen Online-Sommerakademie sollen diese Gefühle besser verstanden werden: Die Reihe vermittelt verständliche Psychoedukation und stabilisierende Traumainformationen für Interessierte auf Grundlage des evidenzbasierten Programms „Finding Solid Ground“.

Weitere Informationen unter: www.thzm.de/vortraege/

Podiumsgespräch: Alle ein bisschen süchtig? Alkohol zwischen Kulturgut, Droge und neuer Nüchternheit | 14.09.2026, 19:00 – 20:30 Uhr | MVHS, Bildungszentrum, Einsteinstr. 28 | 7 €

Seit Jahrtausenden produzieren und konsumieren Menschen alkoholische Getränke. In Deutschland werden im Jahr umgerechnet 488 Flaschen Bier pro Person getrunken.

Gleichzeitig erklärt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, dass es keine sichere Alkoholmenge für einen unbedenklichen Konsum gibt. Sollten wir Alkohol deshalb pauschal verdammen? Erfüllt er auch eine soziale Funktion? Wie merkt man, dass aus gelegentlichem Trinken eine Sucht wird, und was kann man dann tun? Wie verändert sich das Leben, wenn man bewusst auf Alkohol verzichtet, und was bringen Versuche staatlicher Regulierung?

Ein Podiumsgespräch in Kooperation mit der Koordination für Psychiatrie und Suchthilfe des Gesundheitsreferats und Teil des 3. Aktionsplans zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention.

Weitere Informationen unter: www.mvhs.de.

Workshop für Hebammen „Equal Care beginnt vor der Geburt“ | 17.09.2026,
18:00 – 20:00 Uhr | Häberlstraße 17 | kostenfrei

Geburtsvorbereitung bietet die Chance, Paare früh für eine faire Aufteilung von Sorgearbeit zu sensibilisieren. In diesem Einstiegsworkshop erhalten Hebammen erstes Hintergrundwissen, alltagstaugliche Methoden und konkrete Anregungen, um das Thema Equal Care einfach und wirkungsvoll in ihre Kurse vor allem für Paare einzubinden.

Der Workshop wird vom Bündnis Equal Care München und Fairstärkung angeboten. Anmeldung unter info@equalcaremuc.de. Mehr Informationen unter www.equalcaremuc.de.

Gesundheit für alle? Krank und ohne medizinische Versorgung in München | 24.09.2026,
18:00 – 20:00 Uhr | MVHS, Bildungszentrum, Einsteinstr. 28 | kostenfrei

Seit 20 Jahren setzt sich „Ärzte der Welt“ mit dem Münchner Projekt „open.med“ für das Recht auf Gesundheitsversorgung ein. Dieses Jubiläum nimmt open.med zum Anlass, um den Blick auf eine oft übersehene Realität zu richten: die Versorgungslage nicht krankenversicherter Menschen. Außerdem wird mit Expert*innen und Betroffenen über Wege diskutiert, wie der Zugang zu medizinischer Versorgung gerechter gestaltet werden kann.

Weitere Informationen unter: www.mvhs.de.

Aktionsnachmittag „Demenz erleben – Demenz verstehen“ | 29.09.2026, 15:30 – 20:00 Uhr | Diakonie München und Oberbayern, Landshuter Allee 40 | kostenfrei

Der Aktionsnachmittag wird organisiert im Rahmen der Informationskampagne Brücken bauen für Menschen mit Migrationsbiografie und Mitglieder mehrsprachiger Communities. Ziel des Aktionsnachmittages ist es, über Aspekte von Demenz im Alltag und besondere Herausforderungen im Kontext einer Migrationsbiografie zu informieren und ein besseres Verständnis für die Bedürfnisse Betroffener zu schaffen.

Im Rahmen des Programms wird ein interaktiver Demenzsimulator angeboten, der an sechs Stationen Einblicke in die Herausforderungen des Alltags mit Demenz gibt. Hier können die Teilnehmenden selbst erleben, wie sich die Erkrankung auf die Wahrnehmung und das eigene Handeln auswirkt. Neben dem Simulator gibt es Informationen zu Unterstützungs- und Beratungsangeboten. Auch Ansprechpartner*innen der Alzheimergesellschaft München sowie der Fachstelle für Demenz und Pflege Oberbayern informieren und beraten vor Ort.

Weitere Inhalte und Hinweise zur Anmeldung finden Sie in der [Einladung](#).

Basisschulung Grundlagen der Glücksspielsucht | 08.10.2026, 10:00 – 13:00 Uhr | online | 30€ (kostenfrei für bestimmte Berufsgruppen)

Die Basisschulung der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern vermittelt grundlegende und praxisorientierte Einblicke in das Thema Glücksspielsucht. Teilnehmende erhalten einen Überblick über verschiedene Glücksspielarten und insbesondere Online-Glücksspielangebote, über die komplexen rechtlichen Rahmenbedingungen des Glücksspiels in Deutschland und den Glücksspielstaatsvertrag. Außerdem werden das Störungsbild der Glücksspielsucht mit seinen Entstehungsbedingungen und das Suchthilfesystem samt Behandlungsmöglichkeiten überblicksartig erklärt.

Anmeldung unter: <https://www.bas-muenchen.de/veranstaltungen/>

Betriebliche Suchtprävention – wertvolle Investition für Unternehmen jeder Größe & deren Beschäftigte | 08.10.2026, 13:00 – 16:30 Uhr | online | kostenfrei

Betriebliche Suchtprävention schützt Menschen, senkt Risiken und spart Kosten. Als Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung ist sie grundsätzlich für Unternehmen jeglicher Größe umsetzbar – angepasst an die jeweiligen Rahmenbedingungen. Die Informationsveranstaltung soll Führungskräften bzw. Sucht- und Gesundheitsbeauftragten einen Einblick in die verschiedenen Möglichkeiten der Ausgestaltung betrieblicher Suchtprävention bieten. Dabei werden neben mittleren auch kleinen bis sehr kleinen Betrieben Wege aufgezeigt diese umzusetzen. Denn problematischer Substanzkonsum und Abhängigkeitserkrankungen sind ernstzunehmende Themen – auch im Betrieb. Gute Suchtprävention hingegen schützt Wirtschaftlichkeit und Konkurrenzfähigkeit.

Weitere Informationen: www.bas-muenchen.de.

Aktionstag „Da sein für München“ | 10.10.2026, 10:00 – 17:00 Uhr | Marienplatz, Kaufingerstraße, Neuhauser Straße, Rosenstraße und Rindermarkt | kostenfrei

Einmal im Jahr zeigen die städtischen Referate und kommunalen Betriebe auf dem Marienplatz und den umliegenden Straßen, was sie zum Gelingen des Großstadtlebens beitragen. An mehr als 40 Pavillons präsentieren Mitarbeiter*innen ihre Aufgabengebiete

und stellen dabei auch die neuesten Projekte und Technologien aus ihren Bereichen vor. Auch der Gesundheitsbeirat ist am Stand des Gesundheitsreferats vertreten und informiert über den Präventionstag.

Weitere Informationen: www.stadt.muenchen.de.

Offene Gruppe für onkologisch erkrankte Frauen: Achtsamkeit und Selbstmitgefühl – wertvolle Ressourcen in herausfordernden Zeiten | 14.10., 28.10. und 11.11.2026, jeweils 17:00 – 18:30 Uhr | Frauentherapiezentrum, Güllstraße 3 | kostenfrei

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl sind sowohl praktische Werkzeuge als auch Ausdruck einer Lebenseinstellung. Beide Fähigkeiten sind erlernbar und können eine wertvolle Unterstützung sein zur Bewältigung des Alltags. Dieses Seminar des Frauentherapiezentrums (FTZ) ist geeignet für Frauen mit oder nach einer onkologischen Erkrankung, die ihre eigenen Grenzen achten und sich selbst eine liebevolle Begleiterin sein möchten.

Weitere Informationen unter: [Psychoonkologische Gruppe - ftz-muenchen.de](http://Psychoonkologische%20Gruppe-ftz-muenchen.de). Weitere Veranstaltungen des FTZ unter: [Veranstaltungen - ftz-muenchen.de](http://Veranstaltungen-ftz-muenchen.de).

Prävention auf dem Teller: Die Rolle von Ernährung für die psychische Gesundheit | 20.10.2026, 10:00 – 12:30 Uhr | online | kostenfrei

Psychische Gesundheit beginnt oft dort, wo sie am wenigsten vermutet wird: auf dem Teller. Ein gesunder Lebensstil wirkt sich nicht nur positiv auf Herz und Kreislauf aus, sondern stärkt nachweislich auch die mentale Gesundheit. Aktuelle Erkenntnisse zeigen, dass Ernährung und Stoffwechsel eng mit dem seelischen Wohlbefinden verknüpft sind. Die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern organisiert dazu die Online-Veranstaltung „Prävention auf dem Teller: Die Rolle von Ernährung für die psychische Gesundheit“.

Weitere Informationen unter: www.lzg-bayern.de.

Alkohol und Medikamente im Alter – Genuss, Notwendigkeit, Missbrauch und Abhängigkeit | 20.10.2026, 15:00 – 17:00 Uhr | Lena-Christ-Haus, Landshuter Allee 38b | kostenfrei

Alkohol und Medikamente gehören für viele ältere Menschen zum Alltag – manchmal als Genuss, manchmal aus Notwendigkeit. Doch wann wird der Konsum zur Gefahr? Ehrenamtlich Engagierte in der Altenhilfe müssen sich immer wieder die Fragen stellen: Liegt hier schon Abhängigkeit vor? Ist diese Art von Konsum bereits gefährlich? Und wie kann ich die entsprechende Person auf das Problem ansprechen?

Im Vortrag werden ausreichend Informationen rund um die Thematik gegeben und mögliche Hilfs- und Unterstützungsangebote aufgezeigt. Referentin ist Elke Schurmann,

Suchttherapeutin in der Caritas Fachambulanz für erwachsene Suchtkranke München, Beratung und Behandlung 60+.

Anmeldung bis 12.10.2026 per Mail: seminar-altenhilfe@diakonie-muc-obb.de oder per Telefon: 089/126 991 433.

Mut zum Helfen – Notfallwissen für Menschen ab 60. Schulung zur Ersten Hilfe |

21.10.2026, 09:00 – 13:00 Uhr | Münchner Bildungswerk, Dachauer Str. 5 | kostenfrei

Sie sind 60 Jahre alt oder älter und möchten wissen, wie Sie in Notfällen richtig helfen können? In diesem kostenfreien Kurs lernen Sie wichtige Maßnahmen für typische Notfallsituationen – von Kreislaufproblemen und Stürzen bis hin zur Wiederbelebung. Die Inhalte und Übungen sind speziell auf die Bedürfnisse von Menschen 60+ zugeschnitten und werden praxisnah sowie verständlich vermittelt. So gewinnen die Teilnehmenden Sicherheit für den Ernstfall und werden zur Lebensretterin oder zum Lebensretter.

Weitere Informationen und Anmeldung unter: www.muenchner-bildungswerk.de.

Psychosoziale Unterstützung bei schwerwiegenden Ereignissen und besonderen

Belastungssituationen | 17.11.2026, 09:00 – 16:30 Uhr | Caritas Gemeinschaft,

Lazarettstr. 1a | 30 € für Verpflegungskosten

Pflegende und Praxisanleitende sind neben den alltäglichen Arbeitsbelastungen auch immer wieder schwerwiegenden Ereignissen wie zum Beispiel dramatischen Todesfällen oder Suiziden ausgesetzt. Praxisanleitende können sich hierbei in einer Doppelbelastung aus eigener Betroffenheit und Fürsorge für die anzuleitenden Personen befinden. In Krisen sind besondere Kompetenzen gefragt. Dazu zählen unter anderem das frühzeitige Erkennen von Belastungen bei Auszubildenden und Mitarbeitenden sowie die Organisation von Unterstützungsangeboten und geeigneten Präventionsmaßnahmen. Anmeldeschluss ist der 19.10.2026.

Weitere Informationen zu dem Angebot und weiteren Fortbildungen der Caritas-Gemeinschaft unter: www.caritas-gemeinschaft-bayern.de

Kontakt

Geschäftsstelle Gesundheitsbeirat

gesundheitsbeirat.gsr@muenchen.de