

Brettener Gesundheitskompass



Inhaltsverzeichnis

Grußwort von Oberbürgermeister Nico Morast.....	3
Allgemeine Hinweise zur Nutzung des Brettener Gesundheitskompass	4
Übergeordnete Gesundheits-Informationen.....	5
Themen der Gesundheit.....	7
Ernährung.....	8
Bewegung, Sport und Fitness	11
Stressmanagement, Entspannung	16
Psychische, mentale Gesundheit	19
Umgang mit Suchtmitteln.....	23
Hitze	26
Einsamkeit	28
Exkurs: Ehrenamt	32
Exkurs: Selbsthilfegruppen (diverse Themen).....	33
Spezifische Angebote für einzelne Personengruppen	35
Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche.....	36
Ältere Menschen, Seniorinnen und Senioren	40
Menschen mit Migrationshintergrund	42
Abschließende Hinweise und Impressum	44

Grußwort von Oberbürgermeister Nico Morast

Liebe Brettenerinnen und Brettener,

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Dieser viel zitierte Gedanke des deutschen Philosophen Arthur Schopenhauer ist fast 200 Jahre alt und hat bis heute nichts von seiner Bedeutung verloren. Denn Gesundheit ist die Grundlage für so vieles, was unser Leben ausmacht: für Lebensfreude und Selbstständigkeit, für Leistungsfähigkeit, für Begegnungen mit anderen und nicht zuletzt dafür, den eigenen Alltag nach den persönlichen Vorstellungen gestalten zu können.

Dabei hat Gesundheit viele Facetten. Sie bedeutet weit mehr, als nicht krank zu sein. Es geht darum, aktiv zu bleiben und etwas für den eigenen Körper zu tun. Es geht um ausgewogene Ernährung, um Erholung und mentale Gesundheit, aber ebenso um soziale Kontakte, Gemeinschaft und darum, im richtigen Moment zu wissen, wo Unterstützung zu finden ist.

Genau hier setzt der Brettener Gesundheitskompass an. Er bündelt die vielfältigen Angebote und Anlaufstellen in unserer Stadt und gibt Orientierung in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen. Von Ernährung und Bewegung über Entspannung und psychische Gesundheit bis hin zu Einsamkeit, Selbsthilfe und ehrenamtlichem Engagement zeigt er, wie vielfältig die Möglichkeiten sind, die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden zu stärken.

Besonders wichtig ist mir dabei der Gedanke, Gesundheit nicht erst dann zum Thema zu machen, wenn etwas fehlt. Vorsorge, Bewegung, Begegnung und ein bewusster Umgang mit den eigenen Bedürfnissen können bereits im Alltag einen Unterschied machen. Gleichzeitig gehört zu einer guten Gemeinschaft auch füreinander da zu sein und Hilfe anzunehmen, wenn sie gebraucht wird.

Dieser Gesundheitskompass soll deshalb vor allem eines sein: eine Einladung zum Entdecken. Vielleicht finden Sie auf den folgenden Seiten ein Angebot, das Sie schon lange gesucht haben. Vielleicht stoßen Sie auf etwas, das Sie noch gar nicht kannten. Oder Sie erhalten genau den Hinweis, der Ihnen oder einem Menschen in Ihrem Umfeld weiterhilft. Mein herzlicher Dank gilt allen, die mit ihrem Wissen, ihren Angeboten und ihrem Engagement dazu beitragen, Gesundheit, Unterstützung und Gemeinschaft in Bretten mit Leben zu füllen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken und vor allem: Bleiben Sie gesund, achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen!

Herzlichst
Ihr



Nico Morast
Oberbürgermeister



Allgemeine Hinweise zur Nutzung des Brettener Gesundheitskompass

Gesundheit hat viele Facetten – von einer guten medizinischen Versorgung im Krankheitsfall bis hin zu Angeboten, die das **Wohlbefinden** im Alltag stärken.

In Bretten gibt es ein **vielfältiges Angebot**, das möglichst alle Bürgerinnen und Bürger dabei unterstützt, ihre **Gesundheit** aktiv zu gestalten und langfristig zu erhalten – durch Veranstaltungen, Kurse, Beratung und vieles mehr.

Der Brettener Gesundheitskompass bündelt Angebote und **Anlaufstellen** sowie hilfreiche **Informationen** zu Themen der Gesundheitsförderung und Prävention in Bretten.

Diese Angebote sind **für alle Menschen** zugänglich – unabhängig von Herkunft, Religion, Weltanschauung, sexueller Orientierung, Alter und sozialem Status.

Das **erste Kapitel** ist nach den klassischen **Themen/Handlungsfeldern** der Gesundheit sortiert.

Im **zweiten Kapitel** sind gesondert Angebote für **spezifische Personengruppen** aufgelistet.

Die **Links** führen zu den entsprechenden Internetseiten der einzelnen Institutionen: einfach anklicken.

Mithilfe der **Suchfunktion** (Tastenkombination „Strg + f“) können Sie gezielt nach Begriffen suchen.

Im **Inhaltsverzeichnis** können Sie auch direkt die gewünschten Themen/Überschriften anklicken, um direkt dorthin zu gelangen.

Lassen Sie sich inspirieren – für Ihr Wohlbefinden! Viel Freude beim Stöbern!

Übergeordnete Gesundheits-Informationen

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie über Einzel-Informationen hinaus Angaben zum generellen medizinischen und gesundheitlichen Angebotsspektrum in Bretten, im Landkreis Karlsruhe bzw. in Baden-Württemberg sowie zum Teil auch bundesweit.

Arztsuche der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW):

Suche nach ambulant tätigen Ärzten und Vertragspsychotherapeuten in Baden-Württemberg – mit Adresse und Sprechzeiten sowie weiteren Angaben.

Link: <https://www.arztsuche-bw.de>

„Gesundheit für alle - Ein Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen“

Broschüre zum Download: Informationen zu Krankenversicherung,

Pflegeversicherung, medizinische Versorgung, Gesundheitsvorsorge. Link:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/gesundheits-fuer-alle-ein-wegweiser-durch-das-deutsche-gesundheitswesen>

Gesund.Bund.de

Verlässliche Informationen für die Gesundheit, Krankheiten, Pflege, Apps, Service

Link: <https://gesund.bund.de/>

Integreat App für neu ankommende Menschen

in verschiedenen Sprachen. Link: <https://integreat.app/lkkarlsruhe/de>

Übersicht verlässlicher Gesundheitsinformationen im Internet

Nützliche Informationen – verständlich, kostenlos. Broschüre des Landratsamt KA.

Link: [https://gesundheitskonferenz.landkreis-](https://gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de/PDF/%C3%9Cbersicht_verl%C3%A4sslicher_Gesundheitsinformationen_im_Internet.PDF?ObjSvrID=4000&ObjID=405&ObjLa=1&Ext=PDF&WTR=1&ts=1762784251)

[karlsruhe.de/PDF/%C3%9Cbersicht_verl%C3%A4sslicher_Gesundheitsinformationen_im_Internet.PDF?ObjSvrID=4000&ObjID=405&ObjLa=1&Ext=PDF&WTR=1&ts=1762784251](https://gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de/PDF/%C3%9Cbersicht_verl%C3%A4sslicher_Gesundheitsinformationen_im_Internet.PDF?ObjSvrID=4000&ObjID=405&ObjLa=1&Ext=PDF&WTR=1&ts=1762784251)

Informationen für neu Zugewanderte in Bretten

Broschüre (pdf): Hier finden Zugewanderte und neu zugezogene Menschen neben Infos zur Stadt, zu Ämtern, zu Kultur, Freizeit und Tourismus auch Informationen zu Gesundheit, Ärztesuche. Link:



https://www.bretten.de/sites/default/files/attachments/001_Neu%20in%20Bretten%20

-

[%20Informationen%20f%C3%BCr%20neu%20Zugewanderte%20in%20Bretten%20-Druck%20DIN%20A%205%20%5B431-001004%5D%20%28P000246643%20-%20v2%29.pdf#overlay-context=familien-soziales-bildung/integration-und-asyl](https://www.bretten.de/sites/default/files/attachments/001_Neu%20in%20Bretten%20-%20Informationen%20f%C3%BCr%20neu%20Zugewanderte%20in%20Bretten%20-Druck%20DIN%20A%205%20%5B431-001004%5D%20%28P000246643%20-%20v2%29.pdf#overlay-context=familien-soziales-bildung/integration-und-asyl)

Schon mal vom Bonusprogramm gehört?

Gesetzliche Krankenkassen belohnen gesundheitsbewusstes Verhalten (z.B. Impfungen, Früherkennungsuntersuchungen, Präventionskurse, Zahnreinigung etc.) mit finanziellen Prämien. Einfach mal bei der eigenen Krankenkasse nachfragen!

Die Heftmacher „hefdle“, z.B. „Bleib xund“ Magazin zum online nachlesen

Link: <https://www.die-heftmacher.de/kopie-%C3%BCber-uns>

Informationen zur Gesundheit in leichter Sprache

vom Anbieter Special Olympics Deutschland

Link: <https://gesundheit-leicht-verstehen.de/>

Sozialverband VDK – Ortsverband Bretten-Oberderdingen

Beratung (Sozialrecht, Unterstützung bei Widerspruch und Klage, Wohnberatung), Veranstaltungen und Informationen für Patientinnen und Patienten

Link: <https://bw.vdk.de/vor-ort/ov-bretten-oberderdingen/>

Digitale Gesundheitsanwendungen (DIGA)

Verzeichnis des Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte über seriöse, hilfreiche Gesundheits-Apps

Link: <https://diga.bfarm.de/de>

Spenden macht glücklich und gesund!

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten für Spenden, die einen selbst und andere Menschen gesund und glücklich machen.

- Blutspende, z.B. über das DRK: <https://drk-bretten.de/blutspende/>
- Spende von Lebensmitteln, z.B. an die Tafel: <https://www.diakonie-laka.de/angebote/die- tafeln/tafel-bretten/>
- Spende von Kleidung und Spielsachen an Sozialkaufhäuser, z.B. W54 <https://www.diakonie-laka.de/angebote/secondhandlaeden/w54-secondhandkaufhaus/>

Immer aktuell informiert in Bretten

Über verschiedene Kanäle werden Veranstaltungen, neue Angebote und viele Informationen gestreut:

- Facebook: & Kanal der Stadtverwaltung Bretten & „Brettener Forum“ (Gruppe)
- Instagram: @stadtbretten
- Amtsblatt der Stadt Bretten (online verfügbar über <https://www.bretten.de/stadt-rathaus-verwaltung/amtsblatt-online>)
- Veranstaltungskalender: <https://www.bretten.de/tourismus-kultur-freizeit/veranstaltungen>
- Städtische Website: <https://www.bretten.de/>

Themen der Gesundheit



Ernährung



Allgemeine Empfehlungen zum Thema Ernährung

- Die Ernährung hat nicht nur Einfluss auf die Figur, sondern vor allem auf Wohlbefinden, Fitnesszustand, Leistungsfähigkeit, Immunsystem, psychische Stabilität und das Krankheitsrisiko sowie die allgemeine Gesundheit.
- Darüber hinaus hat die Art und Weise, wie wir essen, Auswirkungen auf die Gesundheit unserer Erde, auf unsere Natur und unser Klima.
- Vor allem bei Kindern ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, denn wie Kinder essen, beeinflusst die Gehirnentwicklung, die Lernfähigkeit und das Risiko für Übergewicht im späteren Leben.
- Essen ist Genuss und soll Spaß machen. Mindestens eine gemeinsame Mahlzeit als Familie ist wünschenswert. Als Familie oder im Freundeskreis gemeinsam neue Rezepte und Gerichte ausprobieren und gemeinsam kochen oder backen, bringt Freude.
- Beim Essen wird (achtsam) gegessen, am besten ohne Ablenkung durch Fernseher oder Handy.
- Eine gute Orientierung für eine ausgewogene, gesundheitsfördernde Ernährungsweise bietet die Ernährungspyramide. Hier die wichtigsten Regeln:
 - ➔ Viele bunte Farben durch frische Lebensmittel.
 - ➔ Jeden Tag mehrere Portionen Obst und Gemüse – am besten regionale und saisonale Produkte.
 - ➔ Mehr pflanzliche Lebensmittel: Kartoffeln, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen), Reis, Nüsse usw.
 - ➔ Weniger tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Butter, Milchprodukte, Eier.
 - ➔ Süßigkeiten und Snacks sind erlaubt, aber mit Bedacht. Generell gilt: Reduzierung von Zucker, Süßigkeiten, Säften, Smoothies.
 - ➔ Wenig Fast-Food und (hoch-verarbeitete) Fertigprodukte – diese enthalten oft viel Salz, Zucker und Zusatzstoffe, die nicht guttun (vor allem kleinen Körpern).
 - ➔ Typische Kinderlebensmittel wie z.B. süße Fruchtjoghurts, gezuckerte Frühstückscerealien, Kinderwurst etc. sollten nicht selbstverständlich, sondern eine Ausnahme sein: Sie haben oft zu viele Kalorien und zu wenig Nährstoffe.

vhs – Volkshochschule Bretten

Kurse zum Thema Gesundheit/Kochen & Genießen, z.B. Kochkurse (kostenpflichtig)

Link: [https://www.vhs-](https://www.vhs-bretten.de/kurse/gesundheit/kategorie/Kochen+und+Geniessen/42#inhalt)

[bretten.de/kurse/gesundheit/kategorie/Kochen+und+Geniessen/42#inhalt](https://www.vhs-bretten.de/kurse/gesundheit/kategorie/Kochen+und+Geniessen/42#inhalt)

Hirsch-Apotheke Bretten

Ernährungs- und Diätberatung (für Erwachsene) zu Ernährungsumstellung, Gewichtsreduktion, Diätwünsche, Allergien und Unverträglichkeiten

Link: <https://www.hirsch-apotheke-bretten.de/ernaehrungs-und-diaetberatung/>

Gesundheilpraxis Bretten

Heilpraktikerin Manuela Wagner-Jurk; u.a. Angebot der Ernährungsberatung

Link: <https://www.gesundheilpraxis-bretten.com/naturheilverfahren#dataitem-jtow3406>

Naturheilpraxis Peter Bannholzer

Heilpraktiker; u.a. Angebot der Ernährungsberatung

Link: <https://www.naturheilpraxis-bannholzer.de/>

Praxis für Zahnheilkunde Dr. Eva Gärtner

Für die Patienten der Praxis u.a. Angebot der Ernährungszahnmedizin

Link: <https://www.dr-eva-gaertner.de/leistungen/ganzheitliche-gesundheit/>

Wussten Sie schon?

Suche nach qualifizierter Ernährungsberatung in der Nähe

Viele gesetzliche Krankenkassen übernehmen (anteilig) die Kosten einer Ernährungsberatung. Wenn Sie eine Ernährungsberatung oder -therapie wünschen oder benötigen, fragen Sie dazu bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse nach.

Verschiedene Fachverbände und Fachorganisationen bieten eine regionale Suchfunktion nach Ernährungsexperten, Ernährungsberatung und -therapie:

- [Berufsverband Oecotrophologie e.V.](#)
- [Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. \(DGE\)](#)
- [E-Zert Plattform](#)
- [Verband der Diätassistenten](#)
- [Verband für Ernährung und Diätetik e.V.](#)

Kursdatenbank der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention): Hier findet man eine Vielzahl qualitätsgeprüfter Gesundheitskurse, die über die Gesetzlichen Krankenkassen bezahlt oder bezuschusst werden. <https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suche?onlineKurse=false&umkreis=10>

Weitere Infos zum Thema Ernährung

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

Informationen, Broschüren u.v.m.

Link: <https://www.bioeg.de/>

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)

Informationen, Broschüren u.v.m.

Link: <https://www.bzfe.de/>

Die Ernährungspyramide

Bilder, Erklärungen, Fragen und Antworten

Link: <https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/ernaehrungspyramide>

Netzwerk Gesund ins Leben

Informationen zu Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit, bei Baby und Kleinkind

Link: www.gesund-ins-leben.de/

Landeszentrum für Ernährung (LErn) Baden-Württemberg

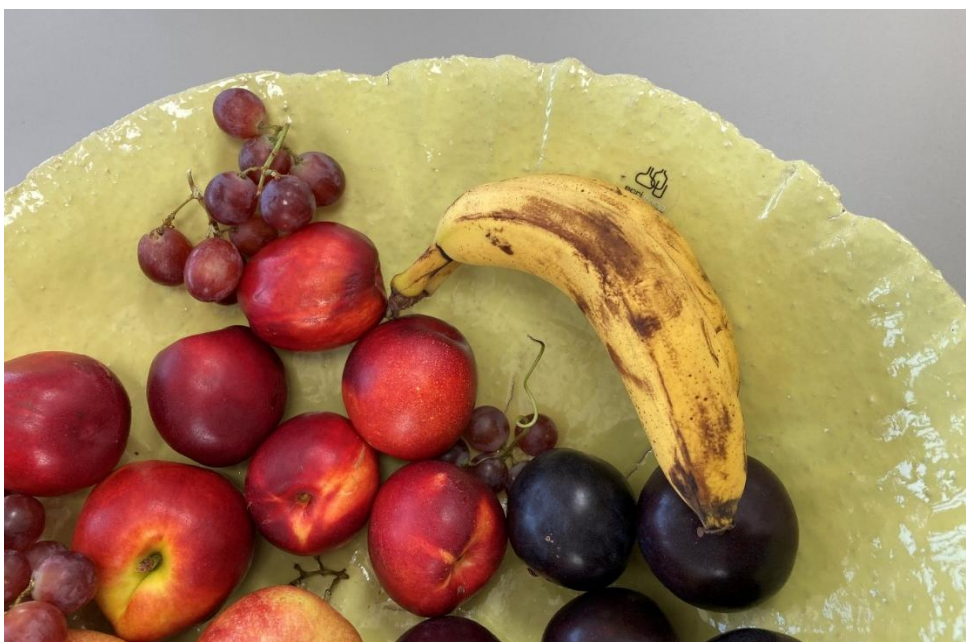
Informationen, Broschüren u.v.m.

Link: <https://lern-bw.de/Lde/startseite>

Landesseniorenrat Baden-Württemberg e.V.

Projekt „Gemeinsam gegen Ernährungsarmut“

Link: <https://lsr-bw.de/gemeinsam-gegen-ernaehrungsarmut/>



Bewegung, Sport und Fitness



Allgemeine Empfehlungen zum Thema Bewegung

- Körperliche Aktivität hat nicht nur Einfluss auf Figur und Fitnesslevel, sondern vor allem auf Wohlbefinden, generelle Leistungsfähigkeit, Immunsystem, psychische Stabilität und die allgemeine Gesundheit sowie das Krankheitsrisiko.
- Menschen bewegen sich immer weniger. Dies ist weltweit ein zunehmendes Problem. Bewegungsmangel kann langfristig zu Fehlhaltung, Rückenbeschwerden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.
- Die allgemeine Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) lautet für Erwachsene: mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche oder 75 Minuten intensive Bewegung pro Woche plus 2 Einheiten muskelkräftigende Übungen. Kinder sollten sich ohne Einschränkung so viel wie möglich bewegen. Kinder besitzen von Natur aus noch einen natürlichen Bewegungsdrang, der nicht eingeschränkt werden sollte.
- Bei der Empfehlung geht es nicht um schweißtreibenden Sport (Ausdauer- und Krafttraining), sondern um Alltagsbewegung (wie Treppensteigen statt Aufzug, Fußwege oder Fahrrad statt Auto) sowie spaß-bringende Freizeitaktivitäten (wie Tanzen, Spazieren als Hobby).
- Viele Menschen bewegen sich gerne alleine. Den meisten macht Bewegung in Gesellschaft mehr Spaß.



Badewelt Bretten

Freibad, Hallenbad, Schwimmkurse

Link: <https://badewelt-bretten.de/>

Sportbox im Stadtpark

Unkomplizierter, kostenfreier Zugang zu Bewegung, Spiel und Training an der frischen Luft. Mit vielfältigem Trainingsequipment ausgestattet; für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel; Nutzung über App.

Link: <https://www.bretten.de/sportbox>

vhs – Volkshochschule Bretten

Kurse zum Thema Gesundheit & Fitness (kostenpflichtig), z.B. Yoga & Pilates, Gymnastik, Selbstverteidigung, Tanz, Outdoorurse

Link: <https://www.vhs-bretten.de/kurse/gesundheit>

Kletterwald Bretten

Hochseilgarten

Link: <https://www.kletterwald-bretten.de/>

Bike Park

Downhillstrecken

Link: <https://rsc-bretten.de/bikepark/>

Natursport, Lauf-, Wander-, Spazierstrecken & Radwege in & um Bretten:

- <https://tourismus.meinestadt.de/bretten/outdoor/lauftouren>
- <https://www.komoot.com/de-de/guide/3083/wandern-rund-um-bretten>
- <https://www.erlebebretten.de/freizeit-und-natur/wandern-rund-um-bretten>
- <https://www.bergfex.de/sommer/bretten/touren/wandern/>
- <https://www.schwarzwaldverein.de/>

Sportvereine Bretten

- 1. Bruchsaler Budo Club e.V. Aikido Bretten: www.bruchsaler-budoclub.de
- 1. Taekwon-Do-Club Bretten e.V.: <https://www.taekwondo-club-bretten.de/>
- Fechtclub Kraichgau Bretten e.V.: <https://www.fechtclub-kraichgau.de/>
- Fußballclub 1935 Neibsheim: <https://www.fcneibsheim.de/>
- Förderverein der Sportjugend des TSV Rinklingen: <https://tsv-1891-rinklingen.de/foerderverein/>
- KKS Kleinkaliber-Schützenverein 1923 Bretten e. V.: <https://www.kks-bretten.de/>
- Kraichgau-Fahnenschwinger Bretten e.V.: <https://www.kraichgau-fahnenschwinger.de/>
- Naturfreunde Bretten: <https://www.naturfreunde.de/ortsgruppe/ortsgruppe-bretten>
- Rad-Sport-Club Bretten e. V. (RSC): <https://rsc-bretten.de/>
- Schachclub 1947 Bretten e. V.: <https://www.schachclub-bretten.de/>
- Skiclub Kraichgau e.V.: <https://sp1.skiclub-kraichgau.de/>
- Sportverein Gölshausen 1947: keine Website
- SV Kickers Büchig 1947 e.V.: <http://www.kickers-buechig.de/>
- Tanzsportclub Bretten e.V.: keine Website
- Tauchsportverein Orcas Bretten e.V.: https://www.orcas-online.de/adm_program/overview.php
- Tennisclub Blau Weiß Bretten e. V.: <https://tc-bretten.de/>
- Tennisclub Diedelsheim e.V.: <https://tc-diedelsheim.de/>
- Tischtennis-Freunde-Ruit (TTF Ruit) e. V.: <https://www.ttf-ruit.de/>
- Turn- und Sportverein Diedelsheim e.V.: <https://www.tsv-diedelsheim.de/>
- Turn- und Sportverein Dürrenbüchig e.V.: <https://tsv-duerrenbuechig.jimdofree.com/>
- Turn- und Sportverein 1891 Rinklingen e.V.: <https://tsv-1891-rinklingen.de/>
- Turnverein 1846 (TV) Bretten e.V.: <https://www.tv-bretten.de/>
- Verein für Bewegungsspiele (VfB) 1908 e.V.: <https://vfb-bretten.de/>
- Verein für Sport, Gesundheit und Rehabilitation Bretten e.V.: <https://www.vsg-bretten.de/>
- Wanderfreunde Bretten-Ruit: keine Website

Hinweis: Die Übersicht aller Brettener Vereine (alphabetisch geordnet) finden Sie als pdf-Datei auf der Website der Stadt Bretten

Link: https://www.bretten.de/sites/default/files/Vereine_08_04_2019.pdf

Kostenlose Bewegungsangebote im Freien/öffentlicher Raum

- Bouleplätze: am Simmelturm Withumanlage, Büchig Veilchenweg, Dürrenbüchig Sportplatz
- Sportzentrum im Grüner mit Beachvolleyballfeld, Tennisplatz, Basketballfeld, Handballfeld u.v.m.
- Bolzplätze: Hausertal, Hohkreuz , Merianstr., Gutstav-Herz-Str., Am Schießstand, Am Husarenbaum, St. Johann, Waldspielplatz Bretten-Büchig, Im Büchert Bretten-Büchig, Diedelsheim Feuerwehrhaus, Alter Sportplatz Bretten-Gölshausen, Festhalle Bretten-Ruit, Sprantal Feuerwehrhaus
- Trimm-Dich-Pfad: Kreisstraße Richtung Sprantal
- Gerätepark: Fitnessgeräte im Mehrgenerationenpark St. Johann
- Skateparks: Diedelsheim Hans-Thoma-Straße 28, Gondelsheim Altenwingertweg, Willi-Hesselbacher-Weg 4, Badstraße Oberderdingen
- Calisthenics Anlage / Outdoor-Sportgeräte: Diedelsheimer Trainingspark Hinter Dem See 6, Am Steiner Pfad 3/2
- Fitnesspark: Hans-Thoma-Straße 28

Fitnessstudios und private Sportanbieter

- Fit Loft Bretten: <https://www.fitloft-bretten.de/studio/>
- Fitness First: <https://www.fitnessfirst.de/clubs/bretten>
- Bodymove mit Sarah: <https://www.bodymove-mit-sara.de/>
- Sportpark Bretten: <https://www.sportparkbretten.de/>
- Wing Chun Akademie: <https://www.alexandreliard.de/>
- Wing Tsun Kampfkunst und Selbstverteidigung: <http://www.tihomirkolar.de/>
- VitalFormen: EMS (Elektromuskelstimulation) und Gesundheitsstudio: <https://niefern.vitalformen.de/>
- Rehactiv Bretten: <https://www.rehactiv-kraichgau.de/therapie.html>
- Verenas Fitness, Yoga & Reha: <https://verenas-fitness.de/>

Wussten Sie schon?

(Sport-)Veranstaltungen in Bretten

Bretten bietet das ganze Jahr über zahlreiche Veranstaltungen rund um Spiel , Spaß und Bewegung, z.B. Sportwoche, City Lauf, Bretten schwimmt, Stadtradeln. Informationen dazu finden Sie auf der Website der Stadt oder auf www.meinestadt.de > Bretten.

Kursdatenbank der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention): Hier findet man eine Vielzahl qualitätsgeprüfter Gesundheitskurse, die über die Gesetzlichen Krankenkassen bezahlt oder bezuschusst werden. <https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suche?onlineKurse=false&umkreis=10>

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG)

Informationen, Broschüren u.v.m.

Link: <https://shop.bioeg.de/themen/bewegung/>

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin & Prävention – Deutscher Sportärztebund (DGSP)

Eine der größeren wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften Deutschlands und europaweit die größte und weltweit älteste sportärztliche Vereinigung

Link: <https://www.dgsp.de/>

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)

Informationen zum deutschen Sport, vielfältige Publikationen zu unterschiedlichen gesellschaftlichen Themen u.v.m.

Link: <https://www.dosb.de/>



Stressmanagement, Entspannung



Allgemeine Empfehlungen zum Thema Stressmanagement und Entspannung

- Dauerstress, Depressionen/Burnout – auch durch Arbeitsverdichtung und Digitalisierung – sind ein zunehmendes Problem.
- Wichtig sind ein gutes Zeitmanagement, Einhaltung von Pausen, digitale Auszeiten („digital detox“, also bewusster Handy-, Medien- und Social-Media-Verzicht).
- Eine wichtige Maßnahme ist das Pflegen realer sozialer Beziehungen (Freunde und Familie).
- Möglichkeiten für Erholung und Entspannung: Natur/Wald, Bewegung an der frischen Luft, Massagen, Sauna u.v.m.
- Entspannung und Erholung können Sie fördern durch Strategien zur Stressbewältigung & Stärkung der eigenen inneren Ressourcen, z.B.
 - Resilienz-Training
 - Achtsamkeitstraining/Achtsamkeitsmeditation
 - Meditation
 - Progressive Muskelrelaxation (Muskelentspannung)
 - Autogenes Training
 - Yoga
 - Atemübungen
 - Dankbarkeitstagebuch
- Viele Entspannungsmethoden können Sie alleine zuhause durchführen (ggf. angeleitet durch kostenfreie Videos, Podcasts oder Apps). Auch Krankenkassen bieten für ihre Versicherten oft Entspannungskurse an. Oder Sie besuchen eine Gruppe/ein Angebot vor Ort.
- Kosten für Entspannungskurse können unter bestimmten Voraussetzungen ganz oder teilweise von den Krankenkassen erstattet werden.

Wichtiger Hinweis: Falls Überforderung, Dauerstress zur übermäßigen mentalen/psychischen Belastung führen, sollten Sie sich Hilfe suchen, siehe auch nächstes Kapitel „Psychische, mentale Gesundheit“!

vhs – Volkshochschule Bretten

Kurse zum Thema Gesundheit & Entspannungstechniken (kostenpflichtig), z.B. Tai Chi, Qigong, Yoga & Pilates, Atmung, Indian Balance

Link: <https://www.vhs-bretten.de/kurse/gesundheit/kategorie/Entspannungstechniken/36#inhalt>

natürlich achtsam

Kurse und Training zu Achtsamkeit, Stressbewältigung, für Erwachsene und Familien mit Kindern

Link: <https://www.natuerlich-achtsam.com/Start/>

Prana Kraichgau – Yoga und Meditation

Kurse zu Yoga, Meditation und Achtsamkeit

Link: <https://www.prana-kraichgau.de/kurse/>

Axel Yoga

Kurse zu Yoga und Meditation

Link: <https://axelyoga.de/meditation-bretten/>

Musikschule Winkler - Zentrum für Achtsamkeit und Musik

Musikunterricht achtsam, kreativ, herzlich

Link: <https://www.musikschule-winkler.de/>

Walter Seitz - Musikpädagoge/Entspannungsscoach

Unterricht und Seminare zu Musik und Entspannung

Link: <https://walterseitz.wixsite.com/start>

Wussten Sie schon?

Kurse zu Entspannungstechniken finden

Viele Fitnessstudios und kommerzielle Anbieter und auch Sportvereine bieten Kurse zu Achtsamkeit, Entspannungstechniken, Atem etc. Die Liste der Fitnessstudios und Sportvereine in Bretten sind im Kapitel „Bewegung, Sport und Fitness“ zu finden.

In der **Kursdatenbank der ZPP** (Zentrale Prüfstelle Prävention) findet man eine Vielzahl qualitätsgeprüfter Gesundheitskurse, die ausschließlich von qualifizierten Fachleuten geleitet werden und die über die Gesetzlichen Krankenkassen bezahlt oder bezuschusst werden. Einfach Themenfeld, Ort und Umkreis eingeben.

<https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suche?onlineKurse=false&umkreis=10>

Weitere Infos zum Thema Stressmanagement & Entspannung

gesund.bund.de

Link: <https://gesund.bund.de/entspannungsmethoden#auf-einen-blick>

Link: <https://gesund.bund.de/themen/psyche-und-wohlbefinden>



Psychische, mentale Gesundheit



Allgemeine Empfehlungen zum Thema Psyche

- Probleme und Krisen, persönliche und äußere Lebensumstände können belastend sein und wirken sich auf das Wohlbefinden aus. Das Gute ist: Man kann aktiv die psychische Gesundheit positiv beeinflussen.
- Bei der Stärkung der psychischen Gesundheit helfen vor allem regelmäßige Bewegung/körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil ohne Suchtmittelkonsum.
- Soziale Kontakte pflegen: Mit Freunden und Familie treffen. Wenn man wenig Kontakte hat, kann es helfen, sich gezielt Gemeinschaftsangebote zu suchen (Vereine, Kirchengemeinden, Nachbarschaftstreffs).
- Genügend Erholung, bewusste Entspannung und gesunder Schlaf sind ebenso wichtig.
- Auch feste Routinen und geregelte Abläufe helfen bei der Gestaltung des Alltags.
- Belastende Emotionen wie Trauer, Wut oder Angst gehören zum Leben dazu und müssen nicht versteckt werden. Man darf seinen Gefühlen Raum geben.
- Bewusste Pausen einlegen und sich Zeit für Hobbys und schöne Dinge nehmen. Zum Beispiel kann künstlerisch-kreative Beschäftigung – etwa Malen, Schreiben, Musizieren – das psychische Wohlbefinden fördern.
- Ehrenamtliches Engagement kann dabei helfen, das Selbstwertgefühl zu verbessern und die Selbstwirksamkeit zu steigern.
- Für viele Menschen ist es hilfreich, Nachrichten, Social-Media-Konsum oder andere Stressquellen (teilweise oder zeitweise) einzuschränken.
- Wenn die psychische Belastung zu lang andauert oder die Probleme anhaltend sind, unbedingt professionelle Hilfe suchen: Notfallnummern, Akute Anlaufstellen, Beratungsstellen und auch Ärzte und Therapeuten helfen weiter.
- Verdrängung macht alles oft noch schlimmer. Sich bei Problemen Hilfe zu suchen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Ehrlichkeit und Mut.



Seelenstark e.V. Bretten

Verein zur Förderung von Menschen mit psychischer Erkrankung und deren Angehörigen

Link: <https://www.seelenstark.de/aktuell.html>

Selbsthilfegruppe für Menschen mit seelischen Problemen / psych. Erkrankte in Bretten

Link: <https://selbsthilfe-ka.de/gruppen/selbsthilfegruppe-f%C3%BCr-psychisch-erkrankte-bretten/>

Selbsthilfegruppe für psychisch Erkrankte des Diakonischen Werks in Bretten

Link: <https://www.diakonie-laka.de/rat-hilfe/psychische-erkrankung/selbsthilfegruppe-fuer-psychisch-erkrankte/>

Diakonie, Landkreis Karlsruhe

Breites Hilfs- und Beratungsangebot: Online-Beratung, Sozial- und Lebensberatung, Psychologische Beratung, Schuldner- und Insolvenzberatung, Beratung zum Thema Migration und Flucht u.v.m.

Link: <https://www.diakonie-laka.de/>

Sozialpsychiatrische Dienst (SpDi) des Diakonischen Werks

Anlaufstelle zu Beratung für psychisch kranke Menschen

Telefon: 07243 5495-0

E-Mail: PostGF.laka@diakonie.ekiba.de

Link: www.diakonie-laka.de

Psychotherapie-Praxen in Bretten

- Susanne Reuter, Promenadenweg 50, 07252 9 73 09 96
- Christiane Benjowsky, Heilbronner Str. 11, 01577 8818938
- Wolfgang Maier-Brückner, Frühlingstr. 11, 07252 95 81 73
- Dr. Almut Nagel-Brotzler, Herrmann-Beuttenmüller-Str 14, 07252 9 74 55 76

Praxis Viktoria Winkler

Heilpraktikerin Psychotherapie

Link: <https://www.viktoriawinkler.de/>

Praxis Christoph Boswyk

Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie, systemische Beratung, systemisches Coaching

Link: <https://www.boswyk.de/>

Brücke Karlsruhe - Beratung und Seelsorge

Ökumenische Krisen- und Lebensberatungsstelle. Bürgern mit akuten Problemen werden dort Gesprächspartner, Seelsorge und Beratung angeboten.

Telefon: 0721 385038.

E-Mail: info@bruecke-karlsruhe.de.

Link: <https://www.bruecke-karlsruhe.de/>

Arbeitskreis Leben (AKL), Landkreis Karlsruhe

Hilft in akuten Lebenskrisen sowie bei Selbsttötungsgefahr.

Es werden persönliche Gespräche sowie eine telefonische Beratung und Begleitung angeboten.

Telefon: 0721 /811424

E-Mail: almut.munke@ak-leben.de oder dorothea.manz@ak-leben.de

Link: <https://www.ak-leben.de/beratungsstellen/akl-karlsruhe.htm>

TelefonSeelsorge Deutschland e.V.

Für alle Menschen! kostenlos, anonym und jeden Tag rund um die Uhr erreichbar.

Der Telefonservice bietet allen Ratsuchenden bei Problemen und Krisen in jeder Lebensphase ein offenes Ohr.

Per Telefon 0800-111 0 111 , 0800-111 0 222 oder 116 123

sowie per Mail und Chat unter online.telefonseelsorge.de

Freunde fürs Leben e.V. (frnd)

Aufklärung über mentale Gesundheit, insbesondere zu Depression und Suizid. Mit digitalen Angeboten, Kampagnen und Bildungsformaten sensibilisiert der Verein vor allem junge Menschen und ihr Umfeld für psychische Krisen und zeigt Wege zu Unterstützung auf. Mit Podcast-Sonderedition zum Thema Einsamkeit.

Link: <https://www.frnd.de/>

MUT-ATLAS

Wegweiser und Suchportal für Hilfs- und Präventionsangebote

Link: www.mut-atlas.de

Deutsche Depressionshilfe

Infotelefon Depression: 0800 334 45 33

Link: www.deutsche-depressionshilfe.de

Wussten Sie schon?

Suche nach Psychotherapie und -beratung in der Nähe

Verschiedene Institutionen bieten eine regionale Suchfunktion nach Psychotherapeuten, Psychiatern, Coaching etc:

- <https://www.arztsuche-bw.de/>
- <https://www.psychotherapiesuche.de/>
- www.therapie.de
- <https://www.dptv.de/psychotherapie/psychotherapeutensuche/>
- <https://arztsuche.116117.de/?extendedSearch=true>

Wenn Sie selbst keine Psychotherapeutin oder keinen Psychotherapeuten finden, erhalten Sie Unterstützung mit einem Anruf bei der 116117.

Weitere Infos zum Thema psychische/mentale Gesundheit

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG)

Informationen, Broschüren u.v.m.

Link: <https://shop.bioeg.de/themen/psychische-gesundheit/>

„Wege zur Psychotherapie“ der Bundespsychotherapeutenkammer

Mit Informationen und Broschüre in Broschüre in verschiedenen Sprachen:

<https://www.wege-zur-psychotherapie.org/download-wege-zur-psychotherapie/>

<https://www.wege-zur-psychotherapie.org/>

Fachgesellschaften:

- Deutsche Gesellschaft für Psychologie (DGPs): <https://www.dgps.de/>
- Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik & Nervenheilkunde (DGPPN): <https://www.dgppn.de/>
- Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT): <https://www.dgvt.de/>



Umgang mit Suchtmitteln



Allgemeine Empfehlungen zum Thema Suchtmittelkonsum

- Gesundheitsschädigende (suchterzeugende) Substanzen bzw. Suchtmittel gibt es viele: Alkohol, Nikotin (Zigaretten, E-Zigaretten, Vapes), Drogen, synthetische/künstliche Substanzen, neue psychoaktive Substanzen, Cannabis, Medikamente, Mediensucht (Social Media), Glücksspiel
- Bei jeglichen Suchtmitteln gilt generell: am besten von Anfang an darauf verzichten oder auf einen bewussten Umgang achten
- Frühe Aufklärung ist wichtig, bereits im Kindes- und Jugendalter
- Es gibt Hilfe für gefährdete Personen, für Betroffene und für Angehörige von suchtkranken Menschen

AA-Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e. V.

Selbsthilfegruppe für Alkoholiker

Telefon 030/2062982-12, Telefon-Hotline täglich 9-21 Uhr

Mail: aa-karlsruhe@anonyme-alkoholiker.de

Link: www.anonyme-alkoholiker.de

AL-Anon Familiengruppe Bretten

Für Angehörige und Freunde von Alkoholikern: Treffen jeden Mittwoch um 19.00 Uhr, Am Husarenbaum 1, Veranstaltungsstätte EFG Bretten

Beratungsstelle evang. Stadtmission Bretten

Hilfe und Unterstützung bei Fragen zu Suchtgefährdung, Sucht und Abhängigkeit.

Für betroffene, abhängige oder gefährdete Personen oder nahestehende Menschen

Ambulante Beratung / Sucht- und Drogenberatung, Substitutionsbehandlung; für Personen mit Problemen im Umgang mit Alkohol, Tabak, Medikamenten, Glücksspiel, illegalen Drogen, problematischer Mediennutzung. Telefon-Kontakt: 07252 957 - 007

Link: <https://www.heidelberger-suchtberatung.de/>

Fachstelle Sucht Karlsruhe des bwlv (Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH)

Beratungs-Telefon: 0721 35239 – 810

E-Mail: fs-karlsruhe@bw-lv.de

Link: <https://www.bw-lv.de> oder <https://www.bw-lv.de/beratung/beratungsstellen/fachstelle-sucht-karlsruhe/>

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e. V., Gruppe Bretten

Telefon: 0721 3 48 90

Link: www.freundeskreis-karlsruhe.de

Suchtbeauftragte im Landkreis / Landratsamt Karlsruhe

Christina Grässer, Telefon-Kontakt: 0721 936 6 55 80

E-Mail: christina.graesser@landratsamt-karlsruhe.de

Link: <https://www.landkreis-karlsruhe.de/Service-Verwaltung/Das-Landratsamt-von-A-bis-Z/Beratung-Unterst%C3%BCtzung/Suchthilfe-pr%C3%A4vention/>

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Informationen zu Süchten und zu Suchthilfe, Infomaterial und Service

Link: <https://www.dhs.de/>

Sucht-&Drogen-Hotline

Telefon: 01806 313031: Beratung in Sucht- und Drogenfragen für Betroffene und ihre Angehörigen – anonym, bundesweit, rund um die Uhr.

Link: <https://www.bioeg.de/service/infotelefone/sucht-drogen-hotline/>

Suchthilfeverzeichnis

Angebote finden gefiltert nach Sucht-Thema, Ort, Sprache u.v.m.

Link: <https://www.bioeg.de/service/infotelefone/sucht-drogen-hotline/>

Weitere Informationen zu Beratungs- und Selbsthilfeangeboten in Bretten und im Landkreis Karlsruhe findet man unter folgenden Links:

- <https://www.landkreis-karlsruhe.de/Service-Verwaltung/Das-Landratsamt-von-A-bis-Z/Beratung-Unterst%C3%BCtzung/Suchthilfe-pr%C3%A4vention/Suchtberatung.php?object=tx%7c3051.5&ModID=7&FID=3051.355.1&NavID=3051.131>
- <https://www.bretten.de/familien-soziales-bildung/suchtpraevention-und-selbsthilfegruppen>
- [https://admin.integreat-app.de/media/regions/191/2023/10/Suchthilfe in Stadt- und Landkreis.pdf](https://admin.integreat-app.de/media/regions/191/2023/10/Suchthilfe%20in%20Stadt-und-Landkreis.pdf)



Weitere Infos zum Thema Sucht

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

Informationen, Broschüren u.v.m.

Link: <https://www.bioeg.de/>

Rauchfrei-Info

Online-Ausstiegsprogramm: Infos und Tipps rund um das Thema Rauchen

Link: <https://rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm/>

Telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung

Kostenlose Rufnummer 0 800 8 31 31 31 – erreichbar montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr

rauchfrei-Instagram-Kanal

Infos und alltagsnahe, praktische Tipps, damit aus guten Vorsätzen ein dauerhafter Rauchstopp wird:

Link: www.instagram.com/rauchfrei_info

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Infos, Aufklärungsmaterialien über Süchte, Suchthilfe, Anlaufstellen, Hilfe

Link: <https://www.dhs.de/die-dhs/>

Link: <https://www.dhs.de/infomaterial/>

Gesund.bund.de / „Sucht bewältigen“

Link: <https://gesund.bund.de/themen/sucht-bewaeltigen>

Drugcom.de

News, Wissen, Tests, Beratung

Link: <https://www.drugcom.de/>

Digisucht

Onlineberatung zu allen Fragen rund um die Themen Drogen, Sucht, Substanzkonsum, Glücksspielen und Medienkonsum. Freundlich. Professionell. Anonym. Und kostenfrei. Für Betroffene und Angehörige.

Link: <https://www.suchtberatung.digital/>

Keine Macht den Drogen

Suchtprävention für Kinder und Jugendliche

<https://www.kmdd.de/>

Hitze



Angesichts des immer deutlicher spürbaren Klimawandels mit höheren Durchschnittstemperaturen und mehr extrem-heißen Sommertagen wird das Thema Hitze und Hitzeschutz zunehmend wichtiger.

Allgemeine Empfehlungen zum Thema Hitze

- Viel (2 Liter) am Tag trinken (Wasser & Tee)
- Leichtes Essen, fettarme Mahlzeiten, am besten Obst & Gemüse
- Helle, luftige, lange Kleidung tragen und Kopf bedecken
- Direkte Sonne und Aufenthalt im Freien zu heißen Tageszeiten meiden
- Kühle Orte aufsuchen (Schatten, klimatisierte Räume)
- Körperliche Aktivität und Sport vermeiden, vor allem tagsüber. Erledigungen und Bewegung in die kühleren Morgen- und Abendstunden verlegen.
- Wohnräume kühl halten durch Ventilatoren, richtiges Lüften (nachts und morgens) und Verdunkeln (durch Rollläden und Vorhänge).
- Körper, v.a. Kopf und Füße, kühlen, z.B. mit kühlendem Fußbad und feuchten Lappen. Auch kühlende Körperlotionen oder Wassersprays helfen.
- Bei hohen Temperaturen nicht in parkenden Autos aufhalten.

Wichtiger Hinweis: Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie frühzeitig mit dem Arzt darüber sprechen. Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Fragen Sie in Ihrer Arztpraxis oder Apotheke, wie Ihre Medikamente gelagert werden sollen!

Kühle Plätze in Bretten

- Klimatisierte Räume (z.B. Supermärkte, Einkaufszentren, Museen, Bibliotheken)
- Wald, Parkanlagen, Arboretum (Mehrgenerationenpark im St. Johann)
- Kirchen, Kapellen
- Wasserspielplätze, Brunnen, Gewässer, Seen, Flüsse
- Trinkwasserspender: Trinkwasserbrunnen auf dem Marktplatz und in der Pforzheimer Straße

Wussten Sie schon?

Die App „Kühle Orte Baden-Württemberg“ bietet Tipps für Orte, Anlaufstellen, Ausflugsziele bei Hitze. Einfach Ort eingeben und in der Umgebung suchen.

Link: <https://www.orte-bw.cool/>

Hilfreiche Informationen zum Nachlesen

Die Broschüre „Hitzeknigge: Tipps für das richtige Verhalten bei Hitze“ bietet gute Informationen zum Umgang mit Hitze. Als pdf kostenfrei zum Download.

Link:

https://www.karlsruhe.de/fileadmin/user_upload/03_Umwelt_Klima/031_Klimaschutz_und_Klimawandel/Klimaanpassung/Hitzeknigge_2025_Lokalinfos_Karlsruhe_25-0438_Digitalversion.pdf

Die Broschüre „Alter und Hitze: Tipps für ältere Menschen“ des Bundesgesundheitsministeriums bietet Hinweise und Tipps. Als pdf kostenfrei zum Download.

Link:

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Alter_und_Hitze_RBK_BMG.pdf

Die Broschüre „Den Klimawandel gesund meistern“ bietet Tipps für heiße Tage. Als pdf kostenfrei zum Download.

Link:

https://www.bundesumweltministerium.de/fileadmin/Daten_BMU/Pool/Broschueren/klimawandel_meistern_tipps_bf.pdf



Einsamkeit



Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, bei dem die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen. Einsamkeit ist ein quer durch die Gesellschaft gehendes Thema, das viele Menschen betrifft – unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Wohnort usw. Einsamkeit kann vielseitige Ursachen haben und wirkt sich immer negativ auf die körperliche und psychische Gesundheit aus.

Einsamkeit ist ein zunehmendes gesellschaftliches Problem in vielen Staaten. In manchen Ländern gibt es sogar ein eigenes Ministerium gegen Einsamkeit, etwa in Großbritannien.

Allgemeine Empfehlungen zum Thema Einsamkeit

Tipps, um Einsamkeit zu verringern:

- Freizeit- und Bildungsangebote besuchen
- Begegnungsorte aufsuchen, z.B. Plauderbank
- einem Verein beitreten, z.B. Sportverein
- Angebote und Aktivitäten von sozialen Einrichtungen und Gemeindezentren nutzen, z.B. Stadtteiltreffs oder Seniorentreffs
- Wer lieber anonym oder online mit jemandem sprechen möchte, kann sich an telefonische oder digitale Hilfsangebote wenden.
- sich ehrenamtlich engagieren oder in der Nachbarschaft unterstützen (siehe auch Kapitel „Ehrenamt“)

Wichtiger Hinweis: Wenn Sie das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, zögern Sie nicht, sich an Ihren Hausarzt, einen Psychotherapeuten oder eine Fachstelle zu wenden. Sie sind nicht allein und es gibt viele Menschen und Institutionen, die Ihnen helfen können. Siehe auch Kapitel „Psychische, mentale Gesundheit“!

Landkreis Karlsruhe: Gemeinsam statt einsam

Passende Angebote und Beratungen in Städten

Link: <https://gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de/Aktivitaeten-und-Projekte/Gemeinsam-gegen-Einsamkeit/>

Kompetenznetz Einsamkeit

Angebote für Betroffene

Link: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene>

Kraft-Netz: Selbsthilfegruppe bei Einsamkeit

Das Kraft-Netz bietet eine Selbsthilfegruppe für Personen, die einsam sind.

Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

Kanalweg 40/42 in 76149 Karlsruhe

Telefon: 0721/ 912 30 25

Link: <https://www.selbsthilfe-ka.de/>

Plauderbänke / Schwätzbänke in Bretten

Wer sich auf eine Plauderbank setzt, signalisiert Gesprächsbereitschaft und kann so mit anderen Menschen in Kontakt treten. Im Promenadenweg hinter der Sparkasse gibt es ein „Schwätzbänke“. Die Mitglieder des Seniorenrats bieten „Sprechzeiten“ an. Termine siehe Link: <https://www.seniorenrat-bretten.de/schw%C3%A4tzb%C3%A4nke/>

Diakonie, Landkreis Karlsruhe

Breites Hilfs- und Beratungsangebot, auch für einsame Menschen

Link: <https://www.diakonie-laka.de/>

Sozialpsychiatrischer Dienst, SpDi - Beratung des Diakonischen Werks

Ist für viele psychisch kranke Menschen eine Anlaufstelle für Beratung.

Telefon: 07243 5495-0

E-Mail: PostGF.laka@diakonie.ekiba.de

Link: www.diakonie-laka.de

AB-Verband: Besuchsdienst und Praktische Hilfe

Besuchsdienst für Menschen, die sich Zeit, Aufmerksamkeit und Gespräche wünschen. Außerdem gibt es die Möglichkeit, praktische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Kontakt: Telefon: 07247 / 954885, E-Mail: bodo.becker@ab-verband.org
Link: <https://www.bretten.ab-verband.org/besuchsdienst/>

(Akute) überregionale Hilfe per Telefon und/oder App

TelefonSeelsorge Deutschland e.V.

Per Telefon 0800-111 0 111 , 0800-111 0 222 oder 116 123
sowie per Mail und Chat unter [online.telefonseelsorge.de](https://www.telefonseelsorge.de)

REDEZEIT FÜR DICH

Plattform mit über 350 ausgebildeten ehrenamtlichen Zuhörer*innen, die allen Menschen zuhören – wertfrei und kostenlos und bei allen Lebensfragen.
Link: <https://www.virtualsupporttalks.de/de>

Internetseelsorge.de

Bundesweites katholisches Beratungsangebot mit qualifizierten Seelsorger*innen; kostenfrei, anonym und rund um die Uhr per E-Mail

Link: www.internetseelsorge.de

Chatseelsorge.de

Kostenloses und anonymes Gesprächsangebot über Chats, das durch die Evangelische Kirche in Deutschland gefördert wird.

Link: chatseelsorge.de

Plaudernetz

Das Angebot des Malteser Hilfsdienstes richtet sich an Menschen, die sich eine gesellige Unterhaltung und unkomplizierte, menschliche Gespräche wünschen. Unter Telefonnummer 0800 / 330 1111 sind kostenfreie, anonyme Gespräche mit ehrenamtlich engagierten Plauderpartner*innen möglich – täglich von 10 bis 22 Uhr.

Link: <https://plaudernetz.malteser.de/>

Bei Anruf Kultur

Teilnehmende erleben über 100 Museen, Galerien, Denkmäler, Stadtführungen, Literaturhäuser und mehr kostenlos per Telefon – live, deutschlandweit. Eine Anmeldung ist erforderlich über die Internetseite <https://www.beianrufkultur.de/> oder telefonisch unter 040 209 404 36.

Keinerbleibtallein

Ist eine ehrenamtliche Bürgerinitiative aus Mannheim und bietet eine Informationsplattform über Einsamkeit und Alleinsein für junge Erwachsene und Menschen mittleren Alters; informiert mit Videos und Beiträgen auf sozialen Netzwerken, gibt Tipps und Anregungen für Betroffene und Angehörige.

Link: <https://keinerbleibtallein.net/>

Die gute Stunde

Online-Kulturveranstaltungen für Kunst- und Kulturliebhaber*innen aller Altersgruppen; mehrmals im Monat über Zoom; Künstler*innen gestalten Konzerte, Lesungen, Kunstführungen und Filmvorführungen.

Link: <https://diegutestunde.org/>

GemeinsamErleben

Freizeit-Community: über die Plattform können andere Personen in der Nähe gefunden und Verabredungen zu gemeinsamen Freizeitaktivitäten getroffen werden;

Link: gemeinsamerleben.com

Helpcity

App bietet kostenlosen und anonymen Austausch mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen an.

Link: <https://helpcity.de/>

Aktiv zuhause – Gemeinsam live und gegen Einsamkeit

Active At Home bietet mit kostenlosen digitalen Live-Veranstaltungen eine Möglichkeit des Austauschs, der Gemeinschaft und der Aktivität – bequem von zu Hause aus. Das Angebot umfasst Bewegung, Gesundheitswissen, Achtsamkeitsübungen und Kulturveranstaltungen, die das Wohlbefinden fördern.

Link: <https://gemeinsamaktiv.org/events/>

Meet 5

In der deutschlandweiten Community teilen Menschen ab 40 ihre Leidenschaften und planen gemeinsam Freizeitaktivitäten.

Link: <https://www.meet5.de/>

Frendly.world

digitale Plattform für persönliche Themen, bei denen man echte menschliche Impulse bekommt. Ob Freundschaftsthemen, Beziehungsfragen oder andere persönliche Herausforderungen. Das Angebot ist kostenlos und anonym nutzbar.

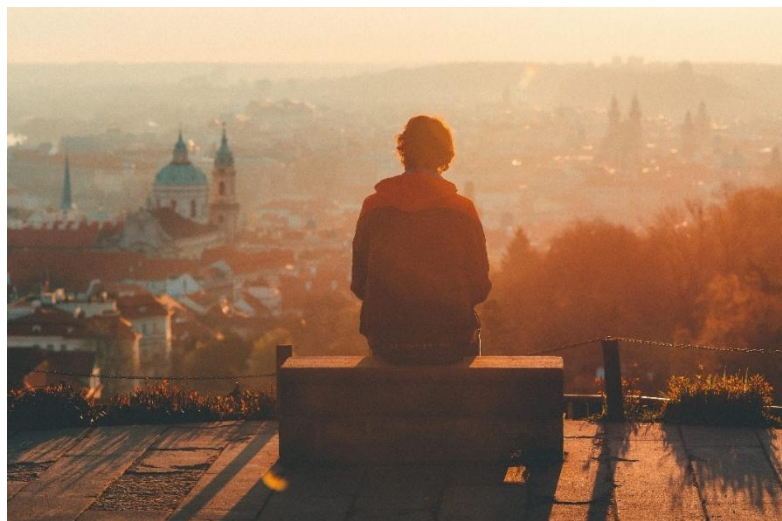
Link: <https://friendly.world/>

nebenan.de

Deutschlands größtes soziales Netzwerk für Nachbar*innen. Über die kostenlose digitale Plattform können sich Nachbar*innen kennenlernen, helfen, zu Aktivitäten verabreden, Dinge teilen und verschenken. Alle Nutzer*innen sind adressverifiziert, treten mit Klarnamen auf und wohnen ca. 10 Gehminuten voneinander entfernt.

Link: www.nebenan.de

Hinweis: Die hilver App gibt es ab 2027 auch für die Stadt Bretten.



Exkurs: Ehrenamt



Egal, ob Nachhilfe, Kinderbetreuung, Familienpaten, Leihgroßeltern, Übungsleiter im Sportverein, Nachbarschaftshilfe, Besuchsdienste für ältere oder kranke Menschen, Tätigkeit als Gesundheitsbotschafter*innen ... Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu betätigen, gibt es viele. Und manchmal gibt es sogar eine Aufwandsentschädigung.

Vorteile von ehrenamtlichem Engagement:

- Ehrenamtliche Strukturen schaffen soziale Kontakte und Begegnung
- Vor allem sportliche Aktivitäten senken das Einsamkeitsrisiko
- Ehrenamtliche Tätigkeit ist auch für die Engagierten selbst eine wirksame Möglichkeit, Einsamkeit zu reduzieren
- Austausch und Vernetzung mit anderen Personen/Institutionen
- Pluspunkte im Lebenslauf
- Gutes tun, Menschen helfen, Hoffnung, Freude & Mut schenken
- Persönliche und fachliche Weiterentwicklung
- Benefits: Teilnahme an Ehrenamtsveranstaltungen (Ehrenamtstag, Neujahrsempfang), Ehrungen/Auszeichnungen/Dank vonseiten der Stadt

Informationsmöglichkeiten für ehrenamtliches Engagement in Bretten

- nebenan.de: Über die kostenlose digitale Plattform können sich Nachbarn kennenlernen, helfen, zu Aktivitäten verabreden, Dinge verschenken.
Link: nebenan.de
- Engagement-Plattform der Aktion Mensch: Bundesweite Ehrenamtsbörse.
Link: <https://www.aktion-mensch.de/ehrenamt/engagement-plattform>
- Engagementplattform der Stadt Bretten: Link: <https://engagement-bretten.de/>
(Hinweis: Seite wird ab Ende 2026 eingestellt und ab 2027 durch die sogenannte Hilver-App ersetzt.)
- Vostel: Link: <https://vostel.de/de>
- Bürgerschaftliches Engagement – Landkreis Karlsruhe:
Link: <https://www.landkreis-karlsruhe.de/Service-Verwaltung/Das-Landratsamt-von-A-bis-Z/B%C3%BCrgerschaftliches-Engagement/>
- Oder direkt bei Vereinen, Wohlfahrtsverbänden, Glaubensgemeinschaften, Kirchengemeinden nachfragen
- Im Amtsblatt informieren: <https://www.bretten.de/stadt-rathaus-verwaltung/amtsblatt-online>

Ansprechperson der Stadt Bretten – Ehrenamtskoordination/ Bürgerschaftliches Engagement

Frau Ina Gabriel

Telefon: 07252 921 123

E-Mail: engagement@bretten.de

Wussten Sie schon?

In Baden-Württemberg kann man sich ehrenamtlich als Einzelhelfer:in engagieren für pflegebedürftige Menschen (also Personen mit Pflegegrad) in der Nachbarschaft oder im Bekanntenkreis, indem man Unterstützungsleistungen erbringt (zum Beispiel Einkäufe, Besorgungen, Fahrten, Haushaltshilfe, Mahlzeitenzubereitung etc). Unter bestimmten Voraussetzungen kann man dafür über den sogenannten „Entlastungsbetrag“ der Pflegeversicherung eine Bezahlung erhalten.

Weitere Informationen hier:

<https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/gesundheitspflege/pflege/ehrenamt-und-selbsthilfe/anerkennung-einzelhelfende>



Exkurs: Selbsthilfegruppen (diverse Themen)

Eine Selbsthilfegruppe ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen, die von der gleichen Krankheit bzw. dem gleichen sozialen Problem betroffen sind. Gemeinsam mit anderen wollen sie etwas verändern, um ihre Lebenssituation besser bewältigen zu können, entweder als Betroffene oder als Angehörige.



AMSEL Kontaktgruppe Bretten / Bruchsal für MS-Betroffene

Link: www.amsel.de/bretten-bruchsal

Diabetikerselbsthilfegruppe Bretten

Kontakt Telefon 07252 80746 und E-Mail braun-lutz@web.de; keine Website

KISS

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen im Enzkreis

Link: <https://www.enzkreis.de/selbsthilfe>

NAKOS

Bundeszentrale Fachinstanz und Kontaktstelle für gemeinschaftliche Selbsthilfe

Link: <https://www.nakos.de/>

Prostata-Selbsthilfe-Gruppe:

Link: www.prostata-shg-bretten.de

Ökumenischer Hospizdienst (ÖHD)

Link: www.hospizdienst-bretten.de

Sanadak: Selbsthilfe-App für Menschen mit Fluchterfahrung

Die App „Sanadak“ hilft im Umgang mit posttraumatischem Stress und verwandten psychischen Belastungen. Es gibt die App in deutscher und in arabischer Sprache.

Link: <https://www.sanadak.de/>

Selbsthilfebüro Karlsruhe Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

Beratung über alle Themen der Selbsthilfe. Telefon: 0721/ 912 30 25

Link: <https://www.selbsthilfe-ka.de/>

SEKIS Selbsthilfe-Kontaktstellen Baden-Württemberg

Passende Selbsthilfegruppe in der Region finden

Link: <https://www.sekis-bw.de/selbsthilfe/>

Spezifische Angebote für einzelne Personengruppen



Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche



Städtisches Jugendhaus Bretten (Betreiber AWO)

Der Treffpunkt für Jugendliche in Bretten und Umgebung. Mit Freizeitangeboten und Veranstaltungen, z.B. Lesungen, Tischfußballturnier, Rocknacht, Kinoabende.

Kontakt: Bahnhofstraße 13-1. Telefon: 07252/78892

Link: <https://www.awo-ka-land.de/angebot/jugendzentrum-bretten/>

ACT – Aktivierung Coaching Teilhabe

ACT unterstützt Familien in allen Lebenslagen im Landkreis Karlsruhe – von Gesundheit über Jobsuche und Kinderbetreuung und Erziehung bis zu Hilfen bei psychische Belastung

Link: <https://www.act-landkreis-karlsruhe.de/>

Diakonisches Werk im Landkreis Karlsruhe

Hilfe und Beratung für Kinder, Jugendliche und Familien

Adresse: Hermann-Beuttenmüller-Str. 14, 75015 Bretten

Telefon: 07252 5 86 90 -0

Email: bretten@diakonie-laka.de

Link: <https://diakonie-laka.de/bretten/>

Kid.T – Kinder der Tafelrunde Bretten

Gruppen für Kinder von psychisch belasteten oder suchtblasteten Angehörigen – ein Angebot der Diakonie

Link: <https://www.diakonie-laka.de/rat-hilfe/kinder-jugendliche-familien/gruppenangebote-fuer-kinder-und-jugendliche/kid-t-kinder-der-tafelrunde-bretten/>

FAM e.V. Kinder- und Familienzentrum Bretten

Angebot für Familien, Eltern, Kinder, Fachkräfte, Migranten und Besucher: vom Babycfé über Spielkreise bis zu Fortbildungskursen.

Link: <https://fam-ev.de/>

Yoga für Familien

Kathrin Thimm

Link: <https://www.kathrin-thimm.de/yoga/kursplan-preise/>

Hilfe für Familien

- Familienleistungen im Überblick: <https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/familienleistungen-ueberblick>
- Landesstiftung „Familie in Not“: www.familie-in-not.de
- Unterstützung für Eltern im Überblick: <https://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder>
- Kinderpass Bretten (Vergünstigungen Kinder / Jugendliche): <https://www.bretten.de/familien-soziales-bildung/kinderpass>
- Familienpass des Landes Baden-Württemberg: <https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/soziales/familie/leistungen/landesfamilienpass>



Wussten Sie schon?

Bretten hat einen ehrenamtlichen Kümmerer und Jugendschutzbeauftragten
Herr Michael Krüper
E-Mail: kuemmerer@bretten.de

Weitere Links:

- Jugendgemeinderat: <https://www.bretten.de/stadt-rathaus-verwaltung/jugendgemeinderat>
- Stadtjugendausschuss Karlsruhe (stja e.V.)
Link: <https://stja.de/>
- Kinderschutzbund Karlsruhe
Link: <https://dksb-ka.de/>
- AllerleiRauh Karlsruhe (Fachberatungsstelle bei sexueller Gewalt)
Link: <https://www.karlsruhe.de/bildung-soziales/schutz-praevention/allerleirauh>
- Badische Sportjugend Nord
Link: <https://www.badische-sportjugend.de/>
- Kindergesundheit-info
Link: <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/>
- clever.gesund – das Gesundheitsportal für Kinder und Jugendliche
Link: <https://www.clever-gesund-info.de/>
- App Kindersicher
Link: <https://www.kindersicherheit.de/app>
- Frühe Hilfen im Landkreis Karlsruhe - kostenfreie, vertrauliche Beratung und vielfältige Angebote für Schwangere und Familien mit Säuglingen und Kleinkindern von 0 – 3 Jahren an : <https://fruehehilfen.landkreis-karlsruhe.de/>
- amupee – Plattform und App zur Unterstützung für Alleinerziehende:
<https://www.amupee.de/>
- profamilia Karlsruhe: Beratungsstelle für Sexualität, Familienplanung und Schwangerschaft: <https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/baden-wuerttemberg/beratungsstelle-karlsruhe>
- Sexualpädagogische Angebote Stadt und Landkreis Karlsruhe:
https://www.landkreis-karlsruhe.de/media/1636_1473_1.PDF



(Akute) überregionale Hilfe per Telefon und/oder App

Freunde fürs Leben e.V. (frnd)

Aufklärung über mentale Gesundheit, insbesondere zu Depression und Suizid. Mit digitalen Angeboten, Kampagnen und Bildungsformaten sensibilisiert der Verein vor allem junge Menschen und ihr Umfeld für psychische Krisen und zeigt Wege zu Unterstützung auf.

Im Rahmen einer Podcast-Sonderedition greift der Verein das Thema Einsamkeit aus unterschiedlichen Perspektiven auf und macht es hörbar und besprechbar.

Link: <https://www.frnd.de/>

krisenchat

Kostenfreie Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren via Chat an. Das Angebot ist rund um die Uhr (24/7) über WhatsApp und SMS, ohne Anmeldung und Registrierung erreichbar. Das Angebot richtet sich an alle, die nicht wissen, an wen sie sich wenden sollen. Beratung auch auf Ukrainisch und Russisch.

Link: <https://www.krisenchat.de/>

Nummer gegen Kummer

berät sowohl Kinder und Jugendliche als auch Eltern – am Telefon und online. Das Telefon für Kinder und Jugendliche ist von Mo – Sa zwischen 14 – 20Uhr erreichbar.

Telefonnummer: 116 111. Das Telefon für Eltern ist von Mo-Fr zwischen 09-17Uhr sowie Di und Do bis 19Uhr erreichbar. Telefonnummer: unter 0800 1110 550

Link: <https://www.nummergegenkummer.de/>

[U25]

Kostenfreies Online-Hilfsangebot für Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren in (suizidalen) Lebenskrisen. Beratung erfolgt anonym per Mail im Caritas-Beratungssystem durch ehrenamtliche Gleichaltrige (Peerberater*innen), die die Ratsuchenden durch ihre Krisen begleiten.

Link: <https://www.u25-deutschland.de/>

JugendNotmail

Hier können Kinder und Jugendliche ihre Sorgen thematisieren – unkompliziert, vertraulich, kostenlos und datensicher. Die „Notrufe“ der jungen Menschen werden schnell und verlässlich per Mail und Chat beantwortet – durch Psychologinnen und Psychologen. Die Beratung wird in mehr als 28 Sprachen angeboten.

Link: <https://jugendnotmail.de/>

Das Müttertelefon

kostenloses und anonymes telefonisches Beratungsangebot, das Frauen und Müttern bei Sorgen, Problemen und Fragen zur Seite steht. Telefonnummer 0800-333 2 111.

Link: <https://www.muettertelefon.de/>

Ältere Menschen, Seniorinnen und Senioren



Landkreis Karlsruhe

Hilfreiche Themen aus dem Bereich Alter

Link: <https://www.landkreis-karlsruhe.de/Service-Verwaltung/Das-Landratsamt-von-A-bis-Z/Alter/>

Seniorenrat Bretten

Bietet Informationen, Broschüren und Beratung zu Freizeit, Pflege und Recht. Unterschiedliche Angebote, z.B. Internet- & Smartphonetreff

Link: <https://www.seniorenrat-bretten.de/>

Seniorenfasching

Die Eintrittskarten kosten 10 € und können bei der Tourist-Info Bretten, im Bürgerservice und in den Ortsverwaltungen erworben werden. Kontakt: Stadt Bretten – Ordnungsamt, Telefon: 07252 / 921 315, E-Mail: soziales@bretten.de

Seniorengymnastik

Gymnastik auf dem Stuhl, oft mit Kleingeräten, sowie Kurse für fitte Senioren.

Link: <https://www.tv-bretten.de/Freizeitsport/Seniorengymnastik/>

vhs-Kurse für Senioren

Kurse wie "Silver Yoga", "ErlebniSTanz" und Frühsport

Link: <https://www.vhs-bretten.de/kurse/online-kurse/sonderkategorie/Aktiv+im+Alter/164>

Seniorenachmittag Diedelsheim

Jeden 2. Donnerstag im Monat im Gemeindehaus

Link: <https://ekiregionbretten.de/senioren/>

Erlebnistanz

Jeden Donnerstag Tänze aus aller Welt

Link: <https://www.seniorenrat-bretten.de/infos-f%C3%BCr-senioren/bewegung-und-sport/>

Hinweis: Weitere Veranstaltungen auch in den Stadtnachrichten im Amtsblatt.

Link: <https://www.bretten.de/stadt-rathaus-verwaltung/amtsblatt-online>

Überregionale Angebote per Telefon und/oder App

Silbernetz e.V. mit Silbertelefon

Bietet Menschen ab 60 Jahren täglich von 08-22 Uhr ein offenes Ohr – ohne Krise oder konkretes Problem. Anonym, vertraulich, kostenfrei!

Telefonnummer: 0800 4 70 80 90

Für einen tiefergehenden telefonischen Kontakt gibt es die Silbernetz-Freundschaft: interessierte Senior*innen werden mit Ehrenamtlichen vernetzt, die dann einmal pro Woche für ein persönliches Telefongespräch anrufen.

Mit der Silberinfo stellt Silbernetz den Anrufernden am Silbertelefon deutschlandweit Kontaktinformationen zu Angeboten der Altenhilfe zur Verfügung.

Link: www.silbernetz.org

RETLA

Seniorinnen und Senioren können Name und Nummer hinterlassen. Betroffene werden von freiwilligen Helfern („Telefon-Engeln“) zurückgerufen. Ggfls. entsteht eine Telefon-Patenschaft, bei der man einmal wöchentlich miteinander telefoniert.

Rufnummer: 089 189 100 26, Montag bis Freitag, 9-12 Uhr.

Link: <https://retla.org/telefon-engel/>

Forum für Senioren

Online-Portal für die aktive Generation 60Plus. Hier kann man Gleichgesinnte, die in der Nähe wohnen, kennenlernen.

Link: <https://www.forum-fuer-senioren.de/>



Menschen mit Migrationshintergrund



Angebote & Anlaufstellen:

- Integration und Asyl der Stadt Bretten:
<https://www.bretten.de/familien-soziales-bildung/integration-und-asyl/>
- Integrationsmanagement des LRA Karlsruhe:
<https://www.landkreis-karlsruhe.de/Service-Verwaltung/Themen-Projekte/Integration/Beratung-und-Ansprechstellen-/Integrationsmanagement/>
- Migrationsberatung für erwachsene Zugewanderte (MBE) der Diakonie:
<https://www.diakonie-laka.de/rat-hilfe/flucht-migration/migrationsberatung-fuer-erwachsene-zugewanderte-mbe/>

Informationen für neu Zugewanderte in Bretten

Broschüre (pdf): Hier findet man neben Infos zur Stadt, zur Verwaltung, zu Kultur, Freizeit und Tourismus auch Informationen zu Gesundheit, Ärztesuche, Therapeutesuche u.v.m.

Link:

https://www.bretten.de/sites/default/files/attachments/001_Neu%20in%20Bretten%20-%20Informationen%20f%C3%BCr%20neu%20Zugewanderte%20in%20Bretten%20-Druck%20DIN%20A%205%20%5B431-001004%5D%20%28P000246643%20-%20v2%29.pdf#overlay-context=familien-soziales-bildung/integration-und-asyl

Café International

Anlaufstelle für Menschen mit Migrationshintergrund oder Neubürger, Austausch mit Brettener Bürgerinnen freitags 16.00 - 18.00 Uhr; niederschwelliger, nicht-kommerzieller Treff

Evangelisches Gemeindehaus, VAB-Gebäude Kirchplatz 4 in Bretten

DAF Internationaler Freundeskreis Bretten e.V.

Menschen aus Bretten und Umgebung setzen sich aktiv ein für Toleranz und gegenseitiges Verständnis gegenüber Mitbürgern ausländischer Herkunft.

Link: <https://daf-bretten.de/>

Integreat App

Entwickelt für neu ankommende Menschen im Landkreis Karlsruhe, wozu Bretten gehört. Willkommens-Informationen über das Leben in Deutschland in verschiedenen Sprachen.

Link: <https://integreat.app/lkarlsruhe/de>

Link: <https://integreat.app/lkarlsruhe/de/gesundheit/weitere-beratungsstellen-und-hilfsangebote>

saba app

Digitale Unterstützung im Bereich mentaler Gesundheit. Die App hilft dabei, seine Gefühle einzuordnen, Klarheit zu gewinnen und wieder Kontrolle über sein Leben zu erlangen – mit Selbsthilfeprogramm, persönlichen Video-Beratungsgesprächen u.v.m.

Link: <https://ipso-saba.com/>

Mind-Spring – Gruppenprogramm

Mind-Spring ist ein präventives und unterstützendes psychoedukatives Gruppenprogramm von und für Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung.

Link: [https://www.landkreis-karlsruhe.de/Mind-Spring-/](https://www.landkreis-karlsruhe.de/Mind-Spring/)



Abschließende Hinweise und Impressum

Diese Broschüre entstand im Rahmen des Projekts “GESUND in Bretten: MEHR gemeinsam, WENIGER einsam!” – gefördert durch das Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat – und wird im Rahmen des Kommunalen Gesundheitsmanagements der Stadtverwaltung Bretten kostenlos herausgegeben.

Der Gesundheitskompass wird fortlaufend ergänzt und überarbeitet.

Es besteht keine Garantie auf Vollständigkeit. Anmerkungen zum Inhalt bzw. Hinweise zu fehlenden Angeboten können gerne gemeldet werden per E-Mail an: soziales@bretten.de

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird keine Haftung für die Inhalte externer Links übernommen. Für Inhalte und Richtigkeit der verlinkten externen Seiten, auf die hier verwiesen wird, sind ausschließlich die jeweiligen Betreiber/Anbieter verantwortlich.

Ein großer Dank den ehrenamtlich tätigen Brettener Gesundheitsbotschafter*innen, die an der Entstehung maßgeblich mitgewirkt haben.

Impressum

Herausgeber: Stadt Bretten, Bürger- und Ordnungsamt
Dr. Andreas Bröker – Soziales/Integrationsbeauftragter
Untere Kirchgasse 9, 75015 Bretten
Telefon: 07252/921-316
E-Mail: soziales@bretten.de

Inhalt, Redaktion, Gestaltung/Layout: Isabel Keßler (eco-partner GmbH)

Bildnachweis: Titelfoto und Icons sowie Bilder auf S. 11, 15, 18, 19, 22, 24, 41 erstellt mit KI (ChatGPT); Fotos auf S. 5, 7, 27, 33, 35, 37, 38, 43 von Pixabay; Foto S. 31 von Unsplash; Foto S. 10 von Isabel Keßler

Stand: September 2026, 1. Auflage

Die Publikation „Brettener Gesundheitskompass“ kann in verschiedenen Sprachen als PDF-Version heruntergeladen werden.

Link: <https://www.bretten.de/content/f%C3%B6rderung-von-gesundheit-vermeidung-von-erkrankungen>