WIPIG-Newsletter

Sehr geehrte Damen und Herren,

heute informieren wir Sie neben unserem letzten Appell zur Beteiligung an der Umfrage zur Bestandsanalyse über schnellen Rat bei Kindernotfällen und die Aktualisierung unserer WIPIG-Rubrik Bewegung.

Gehören Sie zu den rund 10 % der Kolleginnen und Kollegen, die schon an unserer **Umfrage zur Prävention und Gesundheitsförderung in den Apotheken** teilgenommen haben? Nein? Ändern Sie das bitte gerne, helfen Sie uns die 20 % zu knacken - unter www.wipig.de/umfrage können Sie uns Ihre Erfahrungen schildern. Wir freuen uns!

Die Ergebnisse werden mit unserer großen Bestandsanalyse aus dem Jahr 2011 verglichen. Wir wollen die Veränderung des Präventionsgedankens in den Apotheken festhalten und die Herausforderungen und Möglichkeiten von Apothekerinnen und Apothekern abbilden. **Nehmen Sie bitte an unserer anonymen Umfrage teil, die max. 5 Minuten dauern wird.** Direkt zur Umfrage geht es hier...

Schneller Rat zur Hand bei Kindernotfällen
Im Notfall schnell wissen, was zu tun ist: Das ist gerade bei Kindernotfällen entscheidend. Das **Faltblatt „Kinder in Not – Ihr Ratgeber bei Kindernotfällen“** des WIPIG verschafft z. B. im Fall einer Vergiftung oder eines Pseudokrupp-Anfalls eine Übersicht über zu ergreifende Maßnahmen und geeignete Ansprechpartner. Das Faltblatt kann heruntergeladen oder über das entsprechende Bestellformular angefordert werden: https://www.wipig.de > Materialien > Projekte > Kindergesundheit und Kindernotfälle.

Aktualisierung der Rubrik „Bewegung“
Im Januar sind die Fitnessstudios immer voll – die guten Vorsätze wurden getroffen, der Eifer ist groß. Die Kurse sind kurzzeitig voller motivierter, schwitzender Teilnehmer. Aber das ist kein Ärgernis, denn nach dem zweiten Muskelkater, ist der anfängliche Eifer wieder ganz schnell dahin und es herrscht wieder viel Platz für die „alten Hasen“. Dann ist der Mensch sehr erfinderisch bezüglich seiner Ausreden … So gerne würde er ja, aber leider, leider heute ist es einfach ganz, ganz schlecht.

Wann spricht man eigentlich von Bewegungsmangel? Bewegungsmangel besteht gemäß WHO-Definition, wenn das Ausmaß der Bewegung nicht den offiziellen Empfehlungen zu gesundheitsfördernder, körperlicher Aktivität entspricht. Demzufolge bewegt man sich im Lebensalter zwischen 18 und 64 Jahren nicht ausreichend, wenn man sich pro Woche weniger als 150-300 Minuten mit moderater Intensität oder alternativ weniger als 75-150 Minuten

intensiv körperlich bewegt. Natürlich ist auch eine gleichwertige Kombination aus moderaten und intensiven Einheiten möglich. Zügiges Gehen, Tanzen, Fahrradfahren oder Wassergymnastik sind Beispiele für moderate Aktivitäten, Joggen, Schwimmen oder Seilspringen gelten als intensive körperliche Bewegung.

Körperliche Aktivität ist in jedem Lebensalter gesundheitsfördernd! Bewegungsmangel hat langfristig schwere psychische und physische Folgen - denken wir an Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 oder auch verschiedene Krebsarten.

Da Bewegung und Bewegungsförderung essentielle Bausteine von Prävention und Gesundheitsförderung sind, finden Sie **in der Rubrik „Bewegung“** *(nach Eingabe Ihrer Zugangsdaten)* **einen Vortrag zum Thema „Motivation zum Sport“ sowie Links zu Broschüren, Ratgebern und anderen Materialien für unterschiedliche Altersgruppen zum genannten Thema.**

Freundliche Grüße

Dr. Helmut Schlager
Wissenschaftliches Institut für
Prävention im Gesundheitswesen
Bayerische Landesapothekerkammer
Maria-Theresia-Str. 28
81675 München
Tel.: 089/9262-36
Fax: 089/9262-908

E-Mail: helmut.schlager@blak.de
Homepages: www.wipig.de | www.blak.de