



action d - Schrittzähler

Informationen zur Diabetesprävention

Ausgabe 1/Sommer 2010

Inhalt

Thema

Gut vorbereitet in die Pensionierung

Gut gepflegt durch den WM-Sommer

Rückblick

Interview mit Kursteilnehmerin

Ausblick

Veranstaltungen 2010
Kursprogramm Herbst 2010

News

News zur Diabetesprävention

Liebe Leserin, lieber Leser

Auch in diesem Jahr haben sich bereits viele Menschen für einen Kurs von *action d* angemeldet und damit einen wichtigen Schritt in Richtung aktiven Lebensstil getan. Neu im Angebot und sehr beliebt sind die Kurse in Linedance, die zum Teil doppelt durchgeführt werden können.

Im Januar waren wir im Rahmen der MUBA Basel präsent an der „Erlebniswelt Gesundheit“. Insgesamt haben dort 806 Menschen ihr Diabetesrisiko testen lassen und sich über Möglichkeiten zur Prävention informiert. Bei Visana führte *action d* eine Sensibilisierungsaktion durch, an der sich 43% der Mitarbeiter beteiligten und den Risikotest ausfüllten.

Im März wurde der Diabetes-Typ-2-Risikotest an 100'000 bei Visana oder Helsana versicherte Personen gesendet. Bis jetzt haben ihn 3140 Menschen ausgefüllt und zurückgeschickt, 1708 davon haben Informationsmaterial bestellt.

Im April führte *action d* in zwei Helsana-Filialen in Zürich und Luzern den Diabetes-Test durch. Die Kundinnen und Kunden testeten ihr Risiko und erhielten einen Sparschäler als Geschenk. Auftritte in weiteren Filialen werden folgen.

Seit diesem Jahr gibt es auf unserer Homepage einen Wettbewerb. Dreimal im Jahr verlosen wir attraktive Preise, schauen Sie vorbei und testen auch Sie Ihr Wissen über die Diabetes-Typ-2-Prävention!

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und hoffe, dass auch dieser „Schrittzähler“ Sie zu vielen ersten und zweiten Schritten motiviert.

Monika Kämpf,
Projektleiterin

Thema

Gut vorbereitet in die Pensionierung



Mit der Pensionierung erhalten berufstätige Männer und Frauen die Chance, rund 2'000 Arbeitsstunden neu den eigenen Bedürfnissen entsprechend zu gestalten. Damit das erfolgreich gelingt, unterstützt AvantAge Berufstätige und Betriebe dabei, sich optimal mit dem Thema Pensionierung auseinanderzusetzen. Eines der Themen in den Seminaren ist Lebensqualität und Gesundheitsförderung im

Alter". Diese Einheit wird seit einiger Zeit durch einen Kursleiter von *action d* durchführt. Vermittelt werden Hintergrundinformationen zu den gesundheitlichen Einflussfaktoren Bewegung und Ernährung und es werden auch praktische Übungen wie beispielsweise ein Diabetes-Typ-2-Risikotest durchgeführt. Wichtig dabei ist, dass die Teilnehmenden erkennen, dass sie durch einen aktiven Lebensstil nicht nur Diabetes aktiv vorbeugen sondern gleichzeitig auch noch andere Risiken – wie z.B. Herzinfarkt, Impotenz, Schlaganfall oder auch Vereinsamung - reduzieren können.

Einen weiteren Vorteil haben die betriebsinternen Seminare: Hier können Frauen und Männer für Prävention- und Gesundheitsfragen sensibilisiert werden, die entsprechende Angebote in der Freizeit nicht besuchen würden.

Gut gepflegt durch den WM-Sommer

Bald beginnt die Fussball-Weltmeisterschaft; höchste Zeit, einige Vorbereitungsmaßnahmen zu treffen. Nicht nur die Fussballer, auch die Zuschauerinnen und Zuschauer sollen die WM topfit durchstehen. Die Kampagne „5 am Tag“ hat deshalb mit verschiedenen Schweizer Gesundheitsorganisationen – darunter *action d* – leckere Rezepte für viele spannende Fussballabende zusammengetragen.

AvantAge

AvantAge ist die Fachstelle für Alter und Arbeit. Sie setzt sich für ein gesundes Älterwerden in Betrieb und Beruf ein. In betriebsinternen oder betriebsexternen Seminaren entwickeln Arbeitnehmende Perspektiven für die zweite Berufshälfte bzw. die Zeit nach der Pensionierung. In Trainings holen sich Führungskräfte aktuelles Wissen zur demografischen Entwicklung und erproben die Umsetzung in ihrem Betrieb.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage von AvantAge, www.avantage.ch.



5 am Tag

Die Broschüre „Der gesunde Snack während der WM 2010“ von „5 am Tag“ ist ab Anfang Juni unter www.actiond.ch erhältlich.

Es gibt jede Menge Alternativen zu Chips und Bier: In der Broschüre werden frische, farbige Snackideen aus sämtlichen Ländern vorgestellt, die bei der Fussball-Weltmeisterschaft Südafrika 2010 mitspielen. Überraschen Sie Ihre Familie oder Gäste mit den vielfältigen und gesunden Snacks aus der ganzen Welt!

Gewichtsreduktion mit NLP

Interview mit einer Kursteilnehmerin

action d fragt Frau Balzli, Kursteilnehmerin an einem Kurs zu Gewichtsreduktion mit NLP, wie es ihr gefallen hat.

action d: Frau Balzli, wie sind Sie auf das Kursangebot von action d aufmerksam geworden?

Frau Balzli: Ich habe die Kursbroschüre von action d von meiner Krankenversicherung zugeschickt bekommen.

Weshalb haben Sie sich für den Kurs angemeldet, was war ihre Motivation?

Mich interessiert NLP. Ich kenne diese Methode bereits ein wenig. Die Zusammensetzung von NLP und Gewicht reduzieren hat mich neugierig gemacht.

Welche Erwartungen hatten Sie an den NLP Kurs?

Ich wollte konkrete Beispiele dafür erhalten, wie man sein



Gewicht reduzieren kann; insbesondere erhoffte ich mir lustvolle und nicht trockene Vermittlung.

Wurden diese Erwartungen erfüllt?

Ja, schon. Vieles an Wissen wurde wieder aufgefrischt. Das war gut.

Was nehmen Sie mit?

Ich versuche nun bewusster zu leben; aufzupassen, dran zu denken, worüber wir im Kurs gesprochen haben, Verhaltensänderungen umzusetzen.

Veranstaltungen *action d* 2010

11. Juni

Diabetes-Risikotest
In der Helsana-Filiale
Zug.

13. Juni

24. Schweizerischer
Frauenlauf in Bern.

11. bis 15. Juli

20th IUHPE World Conference on Health Promotion in Genf.

5. September

Swiss Walking Event in
Solothurn.

9./10. September,

Swiss Public Health Conference zum Thema "Soziale Verantwortung und Gesundheit" in Nottwil.

17. September

Nationale Fachtagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE in Bern.

Haben Sie Verbesserungsvorschläge für einen nächsten Kurs, Ergänzungen?

Der Kurs war etwas kurz. Ich würde es begrüßen, wenn er etwas länger dauern würde, z.B. fünf bis sechs Mal. Durch die Wiederholung setzen sich die Informationen besser. Ich würde gerne einen Fortsetzungskurs machen. Über bestimmte Themen hätte ich gerne mehr erfahren.

action d: Vielen Dank, Frau Balzli, für das Gespräch. Für Sie und für alle anderen Interessierten bieten wir auch in diesem Herbst wieder interessante Kurse an.

Kursprogramm Herbst 2010

Im Herbst starten weitere Kurse von *action d*. Besonders zu empfehlen sind beispielsweise die Kurse „Kochen mit Lust“ in Bellinzona, Bern, Lausanne und Zürich. Dort lernen Sie an drei Abenden, wie sie ein Gourmetmenu kochen, das gesund ist und hervorragend schmeckt. Das können Sie selbst überprüfen, denn anschliessend ans Kochen dürfen Sie das Gourmetmenu auch noch aufessen. Weitere Informationen über diesen und weitere Kurse sowie die Möglichkeit, sich anzumelden, finden Sie auf der Homepage von *action d*.

Aufgrund grosser Nachfrage gibt es dieses Jahr drei

Zusatzkurse:

- Gewichtsreduktion mit NLP in Zürich ab 14. Juni,
- Linedance in Ostermundigen ab 17. August und
- Linedance Zürich im Sommer ab 8. Juni.

Es hat nur noch wenige Plätze frei. Werden Sie aktiv und melden Sie sich noch heute an!

Impressum:

Action d – Schrittzähler. Informationen zur Diabetesprävention.

Bilder: S. 2: AvantAge, 5amTag; Redaktion: Christian de Simoni, *action d*, Postfach 8172, 3001 Bern, Tel. 031 389 92 89, info@actiond.ch, © 2010 *action d*. Den „Schrittzähler“ können Sie über das Internet abonnieren: www.actiond.ch. Der Newsletter erscheint halbjährlich in deutscher und französischer Sprache.

Diabetes-News

Mit dem Massband Diabetes auf der Spur Resultate eines Forschungsprojektes in Betrieben in Deutschland zeigen: Gezielte Prävention kann Diabetes verhindern und eine bereits bestehende Zuckerkrankheit revidieren.

Kaffee und Tee: Präventive Wirkung bestätigt

Eine neue Meta-Analyse bestätigt die aus früheren Publikationen bekannte präventive Wirkung von Kaffee gegen einen Typ 2 Diabetes mellitus. Aber auch Tee und entkoffeinierter Kaffee senken das Diabetes Typ 2 Erkrankungsrisiko.

Leichter leben

In der Fernsehsendung „leichter leben“ auf SF 1 macht auch ein Typ-2-Diabetiker mit. Mithilfe einer Ernährungsumstellung und durch mehr Bewegung versucht er abzunehmen.

Mehr Infos und Links zu den Studien finden Sie unter www.actiond.ch.