

GLAS
DESIGN GMBH
 innovativ und individuell

GLASERMEISTERBETRIEB
 Bahnhofstraße 17 · 83543 Rott am Inn
 Telefon: 08039.1271 · Fax: 08039.4453

Reparaturservice · Ganzglasanlagen · Vitrinenbau
 Spiegel · Glasische · Glaslöten · Beschilderungen

Die DAK informiert



Keine Tabus beim Kampf gegen Übergewicht

Zu viel Fett, zu viel Zucker und zu wenig Bewegung – die Gründe für die steigende Zahl Übergewichtiger sind lange bekannt. Deshalb darf die Debatte über den Fünf-Punkte-Aktionsplan der Bundesregierung nicht dazu führen, dass übergewichtige Menschen diskriminiert werden. Dauerhaft abzunehmen und gesünder zu leben, schaffen nur die wenigsten. Studien belegen: Aufklärung alleine führt noch nicht zu einer nachhaltigen Verhaltensänderung. Damit aus dem Aktionsplan kein Aktionismus wird seien allerdings konkrete Schritte nötig.



DAK startet im Herbst neuen Präventionsansatz

Trotz guter Vorsätze schaffen es viele Menschen nicht, dauerhaft abzunehmen und gesund zu leben. Ein Studie der DAK belegt: Schon nach zwei bis drei Monaten gibt bereits die Hälfte der Menschen gute Vorsätze wieder auf. Die DAK hat deshalb zusammen mit der Universität Hamburg einen neuen Motivationsansatz entwickelt. Er hilft, realistische Ziele dauerhaft umzusetzen. Die so genannte MCII-Methode (Mental Contrasting Implementation Intentions) wurde im Auftrag der DAK in einer groß angelegten Studie erprobt. Anders als bei herkömmlichen Motivationstechniken kommt es dabei nicht allein auf positives Denken an. Entscheidend ist, sich mögliche Hindernisse vor Augen zu führen – und gezielt wirksame Gegenstrategien zu entwickeln. Die DAK bildet derzeit Kursleiter für diesen innovativen Präventionsansatz aus. Die ersten Kursangebote sind für den Herbst dieses Jahres geplant.

Elektro-Fachmarkt
STECHE
 Meisterbetrieb

Am Bahnhof 2 • 83512 Wasserburg
Tel. 08071/3064 • Fax 08071/40714

Ihr Elektrohaus mit dem freundlichen Service !

Vertrauen Sie auf unseren zuverlässigen Kundendienst für TV, Radio- und Hifi-Geräte, sowie für alle Haushaltsgeräte durch unsere werksgeschulten Mitarbeiter !!!

Eines der unvergänglichen Wahrzeichen Münchens.

Laß Dir raten, trinke SPATEN!

SPATEN
München

Verständliche Kennzeichnung von Lebensmitteln nötig

Die DAK befürwortet eine eindeutiger Kennzeichnung von Lebensmitteln, damit der Verbraucher auf den ersten Blick weiß, was er kauft. „Den Verbraucher im Kleingedruckten mit dem Fachchinesisch von Lebensmittelchemikern zu konfrontieren, schafft keine Orientierung für den gesundheitsbewussten Konsumenten,“ so die DAK-Präventionsexpertin Hella Thomas. Ein farbiges Punktesystem könnte hier viel deutlicher wirken.

Die DAK hat sich bereits mehrfach dafür ausgesprochen, Ernährung als Thema auf den Stundenplan zu setzen. Im Sport und Biologieunterricht gibt es bereits heute für Lehrer viele Anknüpfungspunkte, sich mit dem Thema Übergewicht und Ernährung auseinanderzusetzen. Zusammen mit der Universität Kiel und dem Kultusministerium Niedersachsens wird die DAK in interessierten niedersächsischen Grundschulen ein Modellprojekt starten, in dessen Mittelpunkt die Themen Bewegung und Ernährung in der Schule stehen. In diesem Sommer wird die DAK zusätzlich in vier Städten zusammen mit dem Deutschen Leichtathletikverband (DLV) Bewegungscamps für Kinder und Jugendliche anbieten. Die DAK entwickelt außerdem bereits seit Beginn des Jahres ein Präventionsprogramm „Sport und Ernährung für übergewichtige Kinder und deren Familien“, das noch in diesem Jahr starten soll.

Schlüsselfertiges Bauen & Verleih und Montage von Fassaden- und Schutzgerüsten

83543 Rott am Inn – Voglberg 16
Tel. 08039/40 87 39
Fax 08039/ 40 87 41

Internet: www.lindauer-baubetreuung.de
 e-mail: info@lindauer-baubetreuung.de