

# BERATUNG AKTUELL



DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE

Stempel der Apotheke

## Aktiv ins Frühjahr starten: Gesundheit fördern ohne großen Aufwand

Das Frühjahr ist ein guter Zeitpunkt, um selbst mehr für die eigene Gesundheit zu tun und mit geeigneten Vorsorgemaßnahmen durchzustarten. Doch trotz aller Informationsangebote zum Thema Gesundheitsvorsorge wissen viele nicht oder sind unsicher, welche Maßnahmen für sie selbst am besten geeignet sind. Wer genau dazu mehr wissen möchte, kann sich schon heute in seiner Apotheke vor Ort persönlich und ohne Termin und Wartezeit informieren. Zum apothekerlichen Leistungsspektrum in der Gesundheitsvorsorge zählen unter anderem Messung von Blutdruck und Blutzucker, Ernährungsberatung, Raucherentwöhnung sowie Reisegesundheits- und Impfberatung. Nutzen Sie die Gelegenheit, Vorsorge zum Wohle der eigenen Gesundheit aktiver zu betreiben. Sprechen Sie beim nächsten Apothekenbesuch Ihre Apothekerin beziehungsweise Ihren Apotheker darauf an. Damit wäre ein erster Schritt getan.

### Walking – zügiges Gehen, ideal für Einsteiger

Gesundheitsvorsorge bedeutet aber auch, selbst aktiv zu werden, sich mehr zu bewegen und Sport zu treiben! Auch für Menschen, die bereits erkrankt sind, oder chronisch Kranke gibt es geeignete Sportangebote. Ideal für den Einstieg ist Walking. Das zügige Gehen trainiert den ganzen Körper. Ob mit oder ohne Stöcke – damit kann man gegen überflüssige Kalorien angehen und Fett verbrennen. Man kommt in Bewegung, stärkt Herz und Kreislauf und ist dazu in der freien Natur unterwegs. Dadurch werden auch die Abwehrkräfte gestärkt. Wer seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte, kann ohne großen Aufwand starten. Weder besondere Vorkenntnisse noch eine Ausrüstung sind dazu erforderlich. Walking ist ein Sport, den man bei jedem Wetter und in jedem Alter betreiben kann.

### WDR4 und Apotheken laden gemeinsam zur großen Walking-Tour rund um den Baldeneysee in Essen ein

Vor diesem Hintergrund kooperieren Apotheker auch mit Sportorganisationen und unterstützen gezielt gesundheitsfördernde Veranstaltungen und Maßnahmen.

Aktuell unterstützen die Apotheken im Rheinland das **WDR 4 WALKING am 29. Mai 2016 in Essen, Baldeneysee Seaside Beach**. Die Veranstaltung WDR 4 Walking wird auch deshalb unterstützt, weil Walking als gesundheitsfördernde sportliche Aktivität sehr gut in das Beratungsspektrum zu Prävention der Apotheken vor Ort passt. Genau wie WDR 4 als einer der meistgehörten Radiosender in Nordrhein-Westfalen erreichen Apotheken mit ihrer Vielzahl an Kunden- und Patientenkontakten Woche für Woche ein Millionenpublikum. Diese große Reichweite setzen die Kooperationspartner jetzt gemeinsam ein, um möglichst viele Menschen für eine gesundheitsfördernde sportliche Aktivität wie Walking zu motivieren.

### Weitere Informationen in Apotheken und im Internet

Weiterführende Informationen zur Walking-Veranstaltung am 29. Mai in Essen gibt es ab 21. März 2016 in Form eines Flyers mit Anmeldemöglichkeit in allen teilnehmenden Apotheken im Rheinland und im Internet unter [www.wdr4-walking.de](http://www.wdr4-walking.de). Zudem weist WDR 4 in seinem Programm regelmäßig auf die Veranstaltung hin und berichtet zum Thema.

### WDR4 WALKING 2016

#### -Informationen auf einen Blick-

Sonntag, 29. Mai 2016, Baldeneysee, Seaside Beach, Startgeld: 10 Euro. Darin enthalten: Zeitmessung, Angebote der Walkingmesse (z.B. ein Gesundheitscheck am Apothekerstand), Getränkeversorgung entlang

der Strecke, Materialverleih, Gepäckaufbewahrung, Testangebote mit Walkinglehrer sowie medizinische Betreuung. Darüber hinaus erleben Sie das WDR4 Bühnenprogramm »Lieblingshits live«, u.a. mit der Soullegende Hot Chocolate.