



LANDESAPOTHEKERKAMMER  
BADEN-WÜRTTEMBERG

# Apotheke macht Schule

ABDA Presseseminar

17. Juni 2009 | Berlin

## Apotheke macht Schule

- Ein Konzept zur Gesundheitsprävention von Apothekern für
  - Schüler, Eltern und Lehrer
- Initiiert und erarbeitet von der **AG Prävention** der Landesapothekerkammer Baden-Württemberg in Kooperation mit dem Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg



Ministerium für Kultus, Jugend und Sport  
Baden-Württemberg

## Vorträge zu den Themen für:

### ▪ **Schüler**

- Pickel – (k)ein Problem!
- Doping für den Alltag / Lifestyle-Drogen für jede Lebenslage?
- Essstörungen – wiegst Du noch oder lebst Du schon?
- Vortrag „Binge-Drinking“ in Arbeit

### ▪ **Eltern**

- Natürlich Gesund – Helfen mit Heilmitteln
- Auf Leistung getrimmt?

### ▪ **Lehrer**

- Chronisch kranke Kinder im Unterricht – Was Lehrer wissen sollten

- Vorträge für Schüler



## Pickel – (k)ein Problem

- Zielgruppe: Schüler/innen der 6. – 8. Klasse
- Information über Ursachen, Entstehung und Behandlung von Akne vulgaris
- Hilfe bei Hautproblemen
- Anregungen zu einer kritischen und konstruktiven Auseinandersetzung mit Werbung und Aussehen
- Optimaler Vortrag bei Absprache mit dem Biologielehrer



## Wie wichtig ist das Aussehen?



- ➔ Das Äußere ist das Erste, was wir an anderen wahrnehmen
- ➔ Das Äußere vermittelt uns viele Informationen
- ➔ Durch das Äußere finden wir jemanden spontan:
  - ☺ sympathisch und attraktiv oder
  - ☹ unsympathisch und abstoßend
- ➔ **Das Äußere ist also (ziemlich) wichtig?**



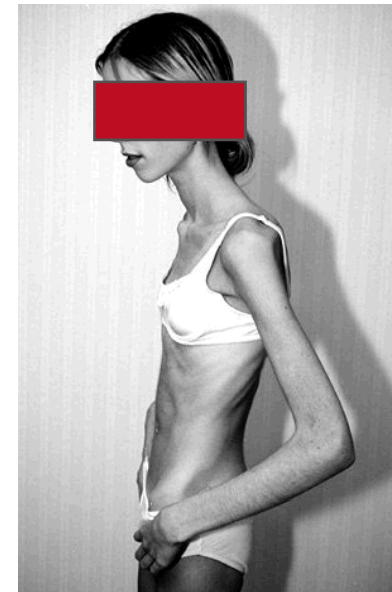
## Doping für den Alltag – Lifestyle-Drogen für jede Lebenslage?

- Zielgruppe: Schüler/innen der 8. – 10. Klasse
- Bagatellisierung des Arzneimittels
- Informationen über Schlankmacher, Koffein, L-Carnitin und Anabolika
- Sensibilisierung für Gefahren
- Anregung für kritischen Umgang mit Werbeaussagen
- Angestrebte Diskussion über Normen, Lebensziele, Selbstwertgefühl
- Optimaler Vortrag bei Absprache mit dem Deutschlehrer



## Normen

- Wer bestimmt die Normen?
- Welche Normen vermitteln folgende Bilder?





## Was können wir anders machen?

- Hinterfragen der Normen
- Ablehnen sinnloser und gefährlicher Normen
- Kritisch sein
- Mitdenken
- Sich informieren
- Nicht alles glauben, was die Werbung sagt



# Essstörungen!



**Wiegst Du noch oder lebst Du schon?**

Wie ich Essstörungen erkenne & was ich dagegen tun kann



## Übersicht

### Alles is(s)t ganz normal?

- Was ist normal, was nicht?

Essstörungen, Kennzeichen  
und Verbreitung von:

- Anorexia
- Bulimie nervosa
- Binge-Eating

### Schlank = schön = erfolgreich?

- Wie entstehen Essstörungen

### Aus der Heimlichkeit aussteigen!

- Essstörungen überwinden



## Was is(s)t normal, was nicht?

### Wie erkenne ich „gestörtes“ Essverhalten?

- Übermäßiges Trinken
- Eingeschränkte Lebensmittelauswahl, „Verbote“
- Sehr wenig essen
- Heißhungeranfälle – im Wechsel mit Fastentagen
- Rückzug nach den Mahlzeiten
- Erbrechen, teilweise Medikamentenmissbrauch
- Starke Gewichtsveränderung
- Sich selbst als zu dick empfinden
- Häufiges Wiegen
- Übermäßiger Sport
- Ständiges Kreisen der Gedanken um Gewicht, Figur, Essen





## Schlank = schön = erfolgreich ?

### Model-Maße...

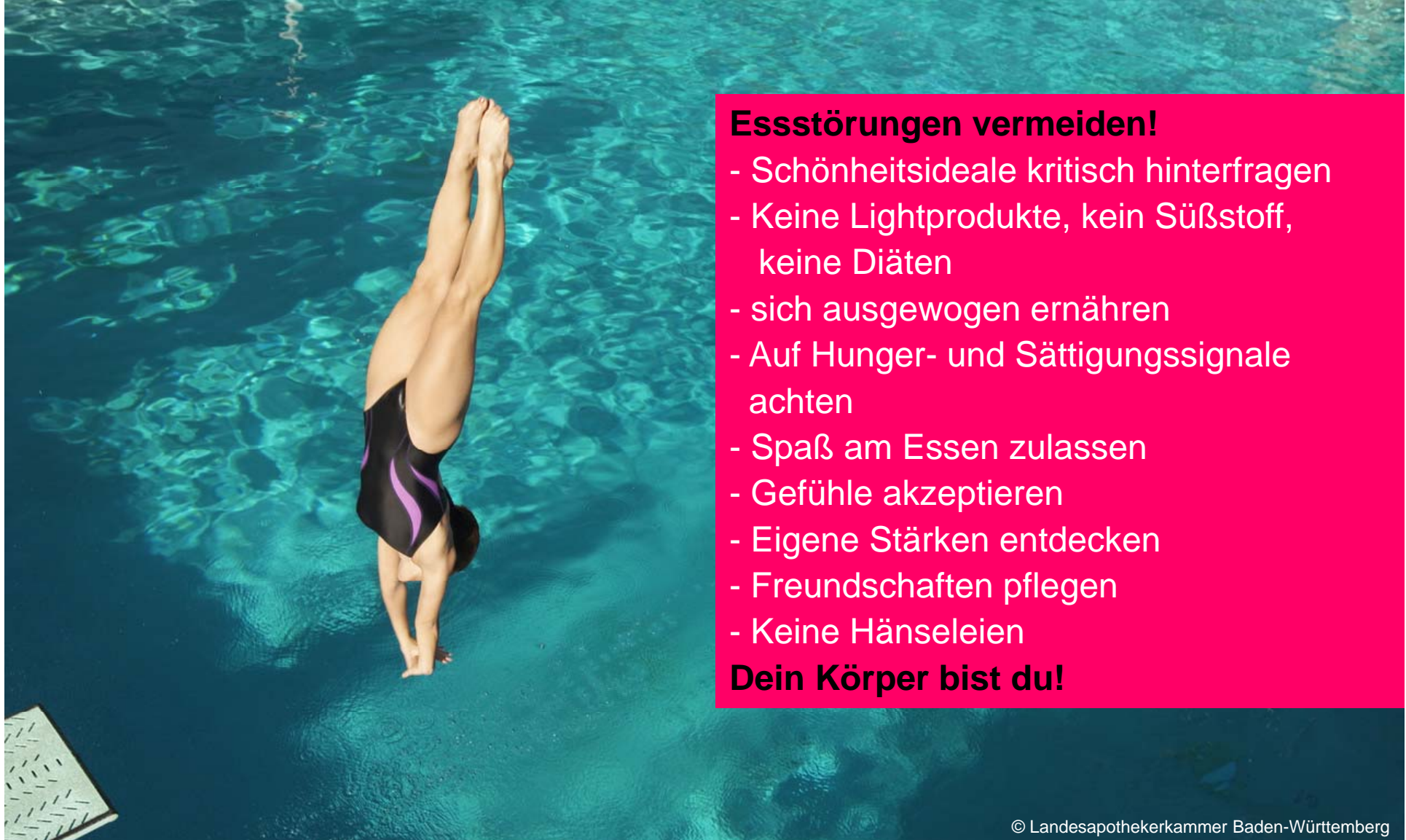
Schönheitsköniginnen USA

- 1920er Jahre → BMI 20 - 25
- seit 1990ern → BMI < 18,5

### Schaufensterpuppen

- 10 cm weniger Hüftumfang und 5 cm dünnere Oberschenkel als in 1920ern





### Essstörungen vermeiden!

- Schönheitsideale kritisch hinterfragen
- Keine Lightprodukte, kein Süßstoff, keine Diäten
- sich ausgewogen ernähren
- Auf Hunger- und Sättigungssignale achten
- Spaß am Essen zulassen
- Gefühle akzeptieren
- Eigene Stärken entdecken
- Freundschaften pflegen
- Keine Hänseleien

**Dein Körper bist du!**

- Vorträge für Eltern



## Natürlich gesund – Helfen mit Heilmitteln

- Vortrag geeignet für Eltern von Schulanfängern
- Was sind natürliche Haus- und Heilmittel
- Wann und wie werden sie eingesetzt
- Erkennen der Möglichkeiten und Grenzen von Heil- und Hausmitteln



## Auf Leistung getrimmt?

Kinder in der Leistungsgesellschaft

Pille = Leistung ???

- Gedacht für Elternabende besonders für Grundschulen
- Anspruch und Wirklichkeit von leistungsfördernden Medikamenten
- Sensibilisierung für einen kritischen Umgang mit Arzneimitteln
- Zum Nachdenken und als Anregung für Diskussionen



## Übersicht

- Folgende Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel werden zur Leistungssteigerung besprochen
- **Vitamine**
- **Lecithin**
- **Omega-3/-6-Fettsäuren**
- **Koffein**
- **Nootropika**



## Voraussetzung für Leistungsfähigkeit



### Kinder erbringen Leistung..

- ➔ deren Wettbewerbsgeist / Ehrgeiz geweckt wird
- ➔ die gut mit Lehrern und Gleichaltrigen auskommen und Freunde haben
- ➔ die zuhause Geborgenheit, Zuwendung und Rückhalt erfahren
- ➔ die sich erholen und ausruhen können

- Vortrag für Lehrer



## Häufige chronische Erkrankungen

- Zu den häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter zählen:
- Allergien
  - Asthma Bronchiale
  - Heuschnupfen
  - Neurodermitis
- Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom ADHS
- Diabetes mellitus - Typ I und Typ II



## Psychosoziale Aspekte chronisch kranker Kinder

- Stehen oft im Mittelpunkt – gewollt oder ungewollt
- Werden häufig überbehütet
- Erregen manchmal Neid – der Geschwister und Klassenkameraden
- Werden manchmal missverstanden und haben mit Vorurteilen zu kämpfen
- Haben gelegentlich Schuld- und Schamgefühle
- Erleben manchmal Schikanen und Ausgrenzungen

## Apotheke macht Schule | Bundesweites Vorgehen

- Bereits bundesweite Koordinierung mit den LAKs aus
  - Bayern
  - Berlin
  - Niedersachsen
  - Nordrhein
  - Rheinland-Pfalz
  - Westfalen-Lippe

- Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

