

27.05.2011 - 16:38 Uhr

## **"Gewicht im Gleichgewicht": Kampagne in Apotheken geht weiter / Gesundheitsförderungskampagne für bewusste Ernährung & Bewegung**

*Bern-Liebefeld (ots) -*

Die Badesaison bringt es an den Tag: Was man sich im Winter angefressen und nicht mit entsprechender Bewegung kompensiert hat, bleibt auf den Hüften liegen. Gut, dass man sich noch bis Mitte Juni in über 500 Apotheken zu diesem Thema umfassend beraten lassen kann. Neben Tipps für die ausgewogene Ernährung liegt der Schwerpunkt bei der Bewegung. Unter anderem werden neuartige Beschleunigungssensoren vorgestellt, die bei kürzlich veröffentlichten Tests als Motivationshelfer überraschend positiv abschnitten.

Während der noch bis Mitte Juni dauernden Gesundheitskampagne von pharmaSuisse, des Schweizerischen Apothekerverbandes, haben Kundinnen und Kunden die Möglichkeit, sich in 527 Apotheken zu Ernährung und Bewegung beraten zu lassen. Im Vordergrund steht dabei die Kombination von "Bewegung mit Spass" und "Essen mit Köpfchen": Wer die Treppe statt den Lift nimmt, spart Strom und gewinnt Energie. Beim Essen wird ganz bewusst von Radikalkuren abgeraten: Keine Mahlzeit auszulassen bringt unter dem Strich mehr, zumindest wenn man sein Essen bewusst zusammenstellt. Ziel ist, das gesamte Wohlbefinden zu steigern.

Mangelnde Bewegung und ungesunde Ernährung haben dazu geführt, dass inzwischen 37% der Schweizer Wohnbevölkerung übergewichtig sind. Selbst bei den Kindern und Jugendlichen liegt dieser Wert schon bei 15-20%. Die Folgen sind alarmierend: Übergewicht und Bewegungsmangel sind hauptverantwortlich für Herzkreislauf- und Zuckererkrankungen, Gelenkprobleme sowie Krebserkrankungen.

Die ApothekerInnen übernehmen mit der Kampagne die Funktion einer Anlaufstelle. Im Rahmen der Erstberatung werden den Apothekenkunden Anregungen und auf Wunsch weiterführende Adressen und Unterlagen mitgegeben. Auf der Website [www.gewicht-im-gleichgewicht.ch](http://www.gewicht-im-gleichgewicht.ch) stehen zudem Broschüren zum Herunterladen, Links und eine Liste mit allen teilnehmenden Apotheken zur Verfügung.

Kontakt:

Karl Küenzi  
Leiter Kommunikation & Marketing  
pharmaSuisse  
Schweizerischer Apothekerverband  
Stationsstrasse 12  
3097 Bern-Liebefeld  
Tel.: +41/31/978'58'58  
Mobile: +41/79/570'24'94  
E-Mail: [karl.kuenzi@pharmasuisse.org](mailto:karl.kuenzi@pharmasuisse.org)  
Internet: [www.pharmaSuisse.org](http://www.pharmaSuisse.org)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100004115/100625896> abgerufen werden.