

11.05.2011 - 11:13 Uhr

**"Gewicht im Gleichgewicht": Beratung in 527 Apotheken /  
Gesundheitsförderungskampagne von pharmaSuisse ab 16. Mai 2011***Bern-Liebefeld (ots) -*

Übergewicht und mangelnde Bewegung wirken sich negativ auf Wohlbefinden und Gesundheit aus - eine Feststellung die für Menschen jeglichen Alters gilt. In mehr als 500 Apotheken hat die Bevölkerung ab dem 16. Mai 2011 während mindestens eines Monats Gelegenheit, die eigene Ernährung und Bewegungsaktivität schnell und aussagekräftig zu hinterfragen. Zudem findet am 21. Mai 2011 der europäische Tag zur Bekämpfung der Adipositas statt.

Unglaublich, wie sich unsere Ernährungsgewohnheiten und noch mehr unsere körperliche Aktivitäten in den letzten 100 Jahren verändert haben: Tram und Auto ersetzen den Fussmarsch, auf Suppe folgte tägliches Fast Food. Dies führt dazu, dass in der Schweiz 37% der Gesamtbevölkerung und 15-20% der Kinder und Jugendlichen übergewichtig sind. Übergewicht und Bewegungsmangel sind hauptverantwortlich für Herz-Kreislauf- und Zuckererkrankungen, Gelenkprobleme sowie Krebserkrankungen. Die Beschwerden kommen schleichend, das gesamte Wohlbefinden nimmt kontinuierlich ab.

Mit der am 16. Mai 2011 in den Apotheken startenden Kampagne "Gewicht im Gleichgewicht" haben Kundinnen und Kunden die Möglichkeit, zusammen mit einer Apothekerin/einem Apotheker ihr eigenes Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu überprüfen. Anhand individueller Tipps wird gezeigt, wie man sich mit viel Genuss gesund ernähren und die für den Menschen so wichtige Bewegung in den Alltag integrieren kann. "Gewicht im Gleichgewicht" bedeutet dabei nicht extreme Diäten und Trimmen bis zum Umfallen: Sich bewusster ernähren und

bewegen genügt in den meisten Fällen! Auf der eigens geschaffenen Website [www.gewicht-im-gleichgewicht.ch](http://www.gewicht-im-gleichgewicht.ch) finden Kundinnen und Kunden Tricks und Kniffe, wie man sich selber am besten motiviert. Ebenso findet man dort eine Liste der teilnehmenden Apotheken.

Ziele der Kampagne sind die Sensibilisierung der Bevölkerung für das Thema Bewegung und Ernährung. Der besondere Wert der Apotheke als Gesundheitszentrum liegt im niederschweligen Zugang zu Gesundheitsinformationen: mindestens 6 Tage die Woche, von morgens bis abends, steht ohne Voranmeldung eine Medizinalperson zur Verfügung.

Die Kampagne wurde durch pharmaSuisse, Schweizerischer Apothekerverband, in enger Zusammenarbeit mit einem wissenschaftlichen Beirat konzipiert. Darin waren Ärzte, Psychologen, Sportmediziner, Ernährungsberater und Offizinapotheker vertreten. Die Kampagne wird u.a. von der Schweiz. Gesellschaft für Pädiatrie SGP und der FMH unterstützt.

#### 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.kueenzi@pharmasuisse.org](mailto:karl.kueenzi@pharmasuisse.org)  
Internet: [www.pharmaSuisse.org](http://www.pharmaSuisse.org)

#### Medieninhalte



Visual der Kampagne "Gewicht im Gleichgewicht" - Beratung in 527 Apotheken. Gesundheitsförderungskampagne von pharmaSuisse ab 16. Mai 2011. / Weiterer Text ueber ots und auf <http://www.presseportal.ch>. Die Verwendung dieses Bildes ist fuer redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veroeffentlichung unter Quellenangabe: "ots/pharmaSuisse".

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100004115/100624569> abgerufen werden.