

18.08.2016 - 09:10 Uhr

## **TopPharm «In Motion»: ein kleiner Schritt für mich, ein grosser Schritt für meine Gesundheit**

Münchenstein (ots) -

Ob mit 25 oder 75: Zeit für die eigene Gesundheit ist gut investierte Zeit. Obwohl es nie zu spät ist, um seine ungesunden Gewohnheiten zu verändern, kann es manchmal fünf vor zwölf sein. Die Gesundheits-Coachs der TopPharm Apotheken beraten ihre Kunden zu den Themen Prävention, Bewegung und Ernährung und unterstützen sie mit individuellen Lösungen und Empfehlungen.

Es ist nie zu spät, die Kontrolle über die eigene Gesundheit zu übernehmen. Tatsächlich könnte wohl jeder auf Anhieb einige Dinge nennen, die er oder sie verbessern möchte. Doch handelt es sich hierbei auch um die dringlichsten Defizite? Wer mehr Zeit für seine Gesundheit aufbringen möchte, will sicher sein, dass sie am richtigen Ort wirkt. Zudem sind nicht alle Sportarten oder Ernährungsweisen für jedermann und -frau geeignet.

«In Motion» für die eigene Gesundheit

Beim Beobachten und Verstehen des eigenen Wohlbefindens ist ein neutraler und erfahrener Berater äusserst hilfreich. Die Gesundheits-Coachs in den TopPharm Apotheken helfen souverän dabei, in Bewegung zu kommen und den richtigen Weg zum Erreichen der individuellen Ziele einzuschlagen. Mit unkomplizierten Dienstleistungen wie dem Herz-Kreislauf-Check oder dem Schmerz-Check fördern sie das Verständnis für die Konstitution und verfolgen Fortschritte mit professioneller Sorgfalt. Sie beraten auch beim Kauf der digitalen Sensorgeräten von «iHealth», die eine bessere Überwachung und Einordnung von Resultaten ermöglichen.

Den Risiken einen Schritt voraus sein

Vorbeugen ist besser als heilen. Mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, genügend Bewegung und einem guten Stressmanagement lassen sich Krankheiten oft verhindern. Gerade in Ausnahmezeiten, zum Beispiel während einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren, ist es angebracht, der Pflege seiner Gesundheit ausreichend Zeit einzuräumen. Die Gesundheits-Coachs können dabei helfen, realistische Ziele zu definieren.

Kostenlose Ratgeber zur persönlichen Gesundheitsförderung

Interessierte finden in den passenden kleinen TopPharm Ratgebern eine Vielzahl an Informationen und Tipps. Die kompakten Wegbegleiter zu den Themen «Infarktrisiko», «Gesund abnehmen» oder auch «Wechseljahre» sind in den TopPharm Apotheken und unter <http://www.toppharm.ch> kostenlos erhältlich.

Kontakt:

TopPharm AG  
Karin Kollmer  
Grabenackerstrasse 15  
4142 Münchenstein  
Tel. 061 416 90 95  
[karin.kollmer@toppharm.ch](mailto:karin.kollmer@toppharm.ch)  
[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100004589/100791627> abgerufen werden.