05.10.2017 - 09:40 Uhr

Mut zum «Gesundheits-Selfie»: TopPharm Gesundheits-Coachs begleiten auf dem Weg der Achtsamkeit

Münchenstein (ots) -

Der Begriff der «Achtsamkeit» ist in aller Munde - und das aus gutem Grund. Denn: Je früher man ein gesundheitliches Ungleichgewicht erkennt, desto grösser ist die Chance auf eine erfolgreiche Behandlung. Die speziell geschulten Gesundheits-Coachs von TopPharm stehen den Kundinnen und Kunden in der Apotheke mit wertvollen Tipps und Checklisten zur Seite.

Achtsamkeit (engl. «Mindfulness») ist ein Überbegriff für mentale Strategien und Techniken zum besseren Umgang mit stressigen und ungesunden Verhaltensweisen. Dahinter steht eine überzeugende Einsicht: Wer sich auf den Augenblick konzentrieren kann, läuft weniger Gefahr, im Strudel des Alltags zu ertrinken. Neben dem Geist profitiert aber auch der Körper in vielerlei Hinsicht von einer achtsamen mentalen Haltung.

Vom mentalen Fokus zum körperlichen Wohlbefinden

Die Konzentration auf den Moment, die Umgebung oder die bewusste Wahrnehmung jedes Körperteils sind hilfreiche Techniken auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit. Wer achtsam lebt, ist daher auch eher in der Lage, Warnsignale seines Körpers zu erkennen und besser zu ihm Sorge zu tragen. Doch welche Beobachtungen sind wichtig, wo besteht Anlass zum Handeln und welche Behandlungen eignen sich? Hier helfen erfahrene Ansprechpersonen wie die Gesundheits-Coachs in den TopPharm Apotheken. Die speziell geschulten Spezialisten wissen Rat bei Themen rund um Gesundheitsprävention, Achtsamkeit und gesundheitliches Wohlbefinden.

Zuhören, abklären, begleiten

Indem sie die Fragen der Kunden und Kundinnen diskret erfassen, können sie bei der weiteren Abklärung zur Seite stehen und individuelle Lösungen anbieten oder an entsprechende Fachstellen verweisen. Kundinnen und Kunden, die beispielsweise ihre Schlafgewohnheiten verbessern möchten, können von einer Beratung zu den bei TopPharm erhältlichen Aktivitäts- und Schlafrackern profitieren. Andere fokussierte Beratungsangebote in den Filialen wie der Stress-Check, Herz-Kreislauf-Check oder Osteoporose-Check von TopPharm sind ebenfalls darauf ausgerichtet, mögliche Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen beziehungsweise diese gar zu vermeiden.

Kostenlose Ratgeber zu Stress, Schlaf und Wohlbefinden

In verschiedenen kleinen TopPharm Ratgebern zu Themen wie «Entspannung und gesunder Schlaf», «Stress» oder auch «Wechseljahre» finden interessierte Kundinnen und Kunden wichtige Informationen und Tipps, auf welche Signale sie besonders achten sollten. Diese und viele weitere kompakte Ratgeber sind in den TopPharm Apotheken und unter <http://www.toppharm.ch> kostenlos erhältlich.

Kontakt:

TopPharm AG
Nadja Jehle
Grabenackerstrasse 15
4142 Münchenstein
Tel. 061 416 90 95
nadja.jehle@toppharm.ch
www.toppharm.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100004589/100807709> abgerufen werden.