

Medienmitteilung

Bern-Liebefeld, 27. Mai 2011

„Gewicht im Gleichgewicht“: Kampagne in Apotheken geht weiter

Gesundheitsförderungskampagne für bewusste Ernährung & Bewegung

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 stehen zudem Broschüren zum Herunterladen, Links und eine Liste mit allen teilnehmenden Apotheken zur Verfügung.

Der kürzlich unter anderem in der Gesundheitssendung „Puls“ im Schweizer Fernsehen vorgestellte Beschleunigungssensor AiperSunny ist eine gute Motivationshilfe, sich etwas mehr zu bewegen. Das sehr einfach zu bedienende Gerät arbeitet nach dem Belohnungs-Prinzip, die dazu gehörige Software erlaubt individuelle Zusatzleistungen. Es ist gar nicht so schwer: Bereits mit der WHO-Empfehlung von 30 Minuten Bewegung pro Tag hat man schon viel für sein Wohlbefinden getan!

pharmaSuisse will mit der Kampagne „Gewicht im Gleichgewicht“ die Bevölkerung für mehr Bewegung und bessere Ernährung sensibilisieren. 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 zusammen mit einem wissenschaftlichen Beirat konzipiert und wird u.a. von der Schweiz. Gesellschaft für Pädiatrie SGP und der FMH unterstützt. Das Sportmedizinische Institut der Universität Basel wertet die Ergebnisse in einer wissenschaftlichen Studie aus.

Websites zur Kampagne: www.gewicht-im-gleichgewicht.ch, www.mon-poids-ideal.ch, www.il-mio-peso-ideale.ch

Anzahl Zeichen: 3'230

Kontakt:

Karl Küenzi
Leiter Kommunikation & Marketing
pharmaSuisse
Schweizerischer Apothekerverband
Stationsstrasse 12
3097 Bern-Liebefeld
T 031 978 58 58
M 079 570 24 94
E karl.kueenzi@pharmasuisse.org
W www.pharmaSuisse.org