



## MEDIENMITTEILUNG

10. Oktober 2022

### #gesunderLebensstil

#### Präventionskampagne für einfache Verhaltensweisen und gute Gewohnheiten, die helfen, gesund zu bleiben

Die Dienststelle für Gesundheitswesen lanciert in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Wallis, der Walliser Ärztesgesellschaft und pharmawallis im Herbst 2022 eine langfristige Präventionskampagne, die sich an die gesamte Walliser Bevölkerung richtet. Diese Kampagne wird hauptsächlich in den sozialen Netzwerken und mithilfe von Flyern und Postern geführt, die über die Arztpraxen und Apotheken im Kanton zur Verfügung gestellt werden. Ihr Ziel ist es, an die einfachen Verhaltensweisen des Alltags zu erinnern, die es ermöglichen, das ganze Jahr über gesund zu bleiben. Die Kampagne startet mit dem Thema «Gsund durch de Winter». Ab Januar 2023 werden auch andere Themen im Vordergrund stehen.

In Zusammenarbeit mit ihren Partnern lanciert die Dienststelle für Gesundheitswesen heute eine neue Präventionskampagne, die sich an die gesamte Walliser Bevölkerung richtet. Ziel dieser Kampagne ist es, an die einfachen Verhaltensweisen des Alltags zu erinnern, die es ermöglichen, das ganze Jahr über gesund zu bleiben.

Im Laufe der nächsten Jahre werden bei dieser langfristigen Kampagne unter dem Titel «Gesunder Lebensstil» die verschiedensten Themen im Mittelpunkt stehen, etwa Ernährung, körperliche Betätigung und Bewegung oder auch frühzeitige Erkennung nicht übertragbarer Krankheiten (Diabetes, Asthma, usw.). Jedes behandelte Thema wird in Präventionsbotschaften umgesetzt, die unter denselben drei Grundgesten zusammengefasst sind:

- **Sich schützen:** Zwischenfälle oder Symptome durch einfache Vorsichtsmassnahmen verhindern;
- **Richtig reagieren:** in jeder Situation, die die Gesundheit aller beeinträchtigen könnte, wirksam und überlegt handeln;
- **Einen Spezialisten konsultieren:** bei Bedarf einen Spezialisten aufsuchen oder sich auf Krankheiten testen lassen.

Die Kampagne wird insbesondere in den sozialen Netzwerken, in den Printmedien und mithilfe von Postern und Flyern geführt. Die an die gesamte Walliser Bevölkerung gerichteten Botschaften nehmen die Form von Tipps an, die je nach Situation anzuwenden sind. Ziel ist es, Schritt für Schritt einen «Werkzeugkasten» mit nützlichen Verhaltensweisen aufzubauen, an die man sonst nicht unbedingt denkt.

Die Kampagne startet mit dem Thema Atemwegsviren, die sich in der kalten Jahreszeit besonders leicht ausbreiten. In den nächsten drei Monaten werden Tipps gegeben, wie man «Gsund durch de Winter» kommt und Erkältungen vermeidet sowie Viren nicht weitergibt. Das Kampagnenmaterial kann von allen genutzt und verbreitet werden. Es kann auf der Website des Kantons Wallis (<https://www.vs.ch/gesunder-lebensstil>) heruntergeladen werden.

#### Kontaktpersonen

**Dr. Christian Ambord**, Kantonsarzt, 027 606 49 05

**Dr. Monique Lehky Hagen**, Präsidentin der Walliser Ärztesgesellschaft, 027 203 60 40

**Frédéric Schaller**, Co-Präsident von pharmawallis, 027 288 16 66