Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

15.06. 2016

Prävention im Fokus: 5. Schweizer Gesundheitstag

Von PPS

(Bern)(PPS) **Heute fand zum 5. Mal in Folge der Schweizer Gesundheitstag statt. Interessierte konnten sich in ausgewählten Apotheken kostenlos den Blutdruck messen und zur Herzgesundheit beraten lassen. Auch heute machten wieder viele diesen ersten wichtigen Schritt zur persönlichen Gesundheitsförderung.**

220 Apotheken schweizweit offerierten heute kostenlose Blutdrucktests für die Schweizer Bevölkerung. Zum einmaligen Angebot im Rahmen des Schweizer Gesundheitstages gehörte auch eine persönliche Beratung sowie – bei Bedarf – die vergünstigte Messung weiterer Blutwerte. „Das Interesse war gross“, erzählt Dr. Beat Wittwer von der TopPharm SchlossApotheke in Laupen.

Der Blutdruck als Warnsignal

So einfach und schnell die Blutdruckmessung ist, so wichtig ist sie für die Gesundheit: Ein zu hoher Blutdruck steigert nämlich das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Herzinfarkt, Angina pectoris oder Hirnschlag. Mediziner empfehlen deshalb mindestens eine Blutdruckmessung pro Jahr. Ein einzelner hoher Messwert ist jedoch noch kein Grund zur Sorge. „Es ist sinnvoll, das Resultat durch mehrmaliges Messen an verschiedenen Tagen, morgens oder abends zu überprüfen“, sagt Dr. med. Stefan Jeggli, Health Services von Johnson & Johnson. Dr. Beat Wittwer ergänzt: „Bestätigt sich der Bluthochdruck, gilt es, mit dem Arzt oder Apotheker geeignete Massnahmen zu besprechen.“

Bei leicht erhöhtem Blutdruck reichen bereits Änderungen des eigenen Verhaltens, um ihn zu normalisieren: Eine ausgewogene Ernährung, körperliche Aktivität und der Verzicht aufs Rauchen und auf übermässigen Alkoholkonsum. Die Umstellung des Lebensstils hilft nicht nur,

Herz-Kreislauf-Problemen vorzubeugen, sondern auch anderen nicht übertragbaren Krankheiten wie z.B. Krebs, Diabetes oder Rückenschmerzen. Dr. med. Stefan Jeggli, Health Services von Johnson & Johnson: „Mehr als die Hälfte der chronischen Erkrankungen können mit einem gesunden Lebensstil vermieden oder zumindest verzögert werden.“ Das ist auch dringend nötig: Mehr als jede vierte Schweizerin und jeder vierte Schweizer leiden heute an mindestens einer chronischen Krankheit.

Die Parlamentarier wissen wie’s geht

Chronische Krankheiten machen auch vor dem Bundesparlament nicht halt. Darum fand heute zum fünften Mal in Folge der Gesundheitstag für Parlamentarier in Bern statt. Zahlreiche Parlamentarierinnen und Parlamentarier nutzen die Gelegenheit, um ihre Herzgesundheit bestimmen zu lassen. Ein Dermatologe klärte sie zudem über Hautauffälligkeiten auf und ein Lungenfunktionstest zeigte, wie es um die Gesundheit der Lunge steht.

Ganzjährige Plattform von Schweizer Gesundheitstage

Gesundheitschecks wie die Blutdruckmessung sind der erste Schritt, um gesund zu bleiben. Nachher gilt es, gezielt aktiv zu werden. **Schweizer-Gesundheitstage.ch** – die neue Plattform von SCHWEIZER GESUNDHEITSTAGE – zeigt rund ums Jahr, wie dieser zweite Schritt mit Lust umgesetzt werden kann. Die Initianten möchten mit dieser Initiative das Bewusstsein der Bevölkerung für den sorgfältigen Umgang mit der eigenen Gesundheit fördern und gleichzeitig die Gesundheitskompetenz des Einzelnen stärken.

Über die Organisation:

SCHWEIZER GESUNDHEITSTAGE ist eine gemeinsame Initiative von Janssen - den pharmazeutischen Unternehmen von Johnson & Johnson - und Johnson & Johnson Consumer Healthcare sowie den Partnern TopPharm und pharmacieplus. SCHWEIZER GESUNDHEITSTAGE steht 2016 erstmals unter dem Patronat des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK). Die Initiative dankt folgenden Organisationen für die inhaltliche Unterstützung: Schweizerische Herzstiftung, aha! Allergiezentrum Schweiz, Krebsliga

Schweiz, Lungenliga Schweiz, Rheumaliga Schweiz, Schweizerische Adipositas-Stiftung, Schweizerische Diabetes-Gesellschaft sowie die Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression. Medienpartner sind Mediaplanet, Planète Santé und zentralplus.ch

Pressekontakt:

SCHWEIZER GESUNDHEITSTAGE 2016
c/o Iaculis GmbH
Sonia Fröhlich de Moura, MSc Geschäftsführerin - Inhaberin
Ringstrasse 70
8057 Zürich

Tel. +41 (0)44 434 20 20 - Fax. +41 (0)44 434 20 21
E-Mail Sonia.Froehlich@iaculis.ch - iaculis.ch

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/praevention-im-fokus-5-schweizer-gesundheitstag*