

**Medienmitteilung** vom 9. April 2010

## **Sensibilisierungskampagne für ausgewogenes und gesundes Essen**

Im Jahr 2007 waren in der Schweiz nach Angaben des Bundesamts für Statistik 46,4 Prozent der Männer und 28,6 Prozent der Frauen über 15 Jahre übergewichtig. Das Problem ist dahinter erkannt: Wir essen zu energiereich, zu fett, zu süss und zu viel. Darum wird mit recht heute auf vielfältige Weise die gesunde Ernährung propagiert. gesundheit schwyz lanciert am 12. April gemeinsam mit Ernährungsberaterinnen eine Kampagne für frische Nahrungsmittel, für ausgewogenes und gesundes Essen - lustvoll und mit Genuss.

Der sogenannte "Convenience Food" (industriell vorgefertigte Lebensmittel) prägt die Ernährung unserer Tage immer mehr und ist zum Teil mitverantwortlich für die Tendenz zum Übergewicht in unserer Gesellschaft. Convenience bedeutet Annehmlichkeit, Nutzen oder Komfort. Und in der Tat: Die Zeit- und Arbeitersparnis ist sicher gegeben, die Zubereitung in der Mikrowelle bedarf keiner Kochkenntnisse und der direkte Verzehr aus der Verpackung erspart den Abwasch. Neben diesen Vorteilen haben die "Convenience"-Produkte aber eben auch Nachteile wie die Vereinheitlichung des Geschmacks, das Enthalten viele Zusatzstoffe und der hohe Gehalt von Fett, Zucker und Salz.

### **"Was esse ich heute Abend?"**

gesundheit schwyz ist überzeugt, dass ohne grossen Aufwand gut gekocht werden kann: Es gibt gute Alternativen zu Fertig- oder Halbfertiggerichten. Die Verarbeitung von saisonalen Frischprodukten in der Küche führt zu ausgewogenen und gesunden Mahlzeiten. Vom 12. April an hängen Plakate in den Bussen aller Buslinien des Kantons, die die Frage stellen: Was esse ich heute Abend? Auch in Drogerien, Apotheken und Arztpraxen erblickt man die Plakate. Dort sind auch kleine Faltprospekte erhältlich mit 13 Menüvorschlägen.

### **Flyer mit 13 Rezepten**

Von Gschwellti mit Pouletsalat und Randencarpaccio, über Milchreis mit Fruchtkompott bis hin zu Rösti mit Gemüse und Spiegelei reicht die Palette der Rezepte. Es finden sich keine exotischen oder luxuriösen Menüs auf dem Flyer. Alle Gerichte sind eher traditionell, aber sie sind in ihrer Fülle ausgewogen und gesund und lassen sich schnell mit frischen Zutaten zubereiten.

Die Rezepte wurden von drei Ernährungsberaterinnen aus dem Kanton zusammengestellt (Antonia Birchler-Volken aus Einsiedeln, Petra Mächler aus Wangen und Rebecca Mayer-Reist aus Schwyz). Bei ihnen und auch bei den Spitälern in Lachen und Schwyz kann man die Flyer mit den Rezepten beziehen.

Die 13 Rezepte sind auch auf der Website [www.gesundheit-schwyz.ch](http://www.gesundheit-schwyz.ch) zu lesen. Dort kann der Flyer auch heruntergeladen werden.

### **Ausgewogen, lustvoll und mit Genuss essen**

Diese Kampagne von gesundheit schwyz schreibt nicht vor, wie oft und von was wie viel gegessen werden darf und auf was man verzichten müsste. Sie soll nicht belehren und nicht mit dem erhobenen Zeigefinger warnen. Im Zentrum steht die ausgewogene, also abwechslungsreiche Ernährung. Abwechslungsreich und vielseitig zu essen ist der sicherste Weg, um den Bedarf an allen wichtigen Nährstoffen (Kohlenhydrate, Eiweisse, Fett), Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Eine gute Faustregel fürs Essen ist „mit Mass lustvoll geniessen“.

### **Beratung**

Die 13 Rezepte sind praktische Tipps zur abwechslungsreichen Ernährung. Weitere Tipps und Ideen für ausgewogenes und gesundes Essen, aber auch Antworten auf Fragen zur Ernährung sind ebenfalls bei den Ernährungsberaterinnen oder bei den Ernährungsberatungen des Spitals Lachen und des Spitals Schwyz sowie bei der Fachstelle für Gesundheitsförderung, gesundheit schwyz, erhältlich.

Beilagen:

Plakat, Flyer

Link zu den Fotos: [www.georgsidler.com/cust/presse.zip](http://www.georgsidler.com/cust/presse.zip)

Die Fotos stammen von Georg Sidler und sind eine Woche zugänglich. .

Kontakt: Freddy Businger, Stellenleiter, gesundheit schwyz, Centralstrasse 5d, 6410 Goldau  
Tel. 041 859 17 27, [freddy.businger@spd.ch](mailto:freddy.businger@spd.ch)