



# Kampf dem inneren Schweinehund

## Gesund leben macht Spaß!

*Mit einer österreichweiten Gesundheitsbewegung möchte Gesundheitsministerin Maria Rauch-Kallat das wichtige Thema Gesundheitsförderung wirkungsvoll und nachhaltig in ihrer Gesundheitspolitik verankern. Das Ziel der Kampagne ist es, das Bewusstsein gegenüber der eigenen, kostbaren Gesundheit bei allen Altersgruppen zu fördern und Wege aufzuzeigen, um diese auch zu erhalten.*

Die langfristig angesetzte Initiative soll also das Gesundheitsbewusstsein aller ÖsterreicherInnen stärken, eine langfristige Änderung der Lebensgewohnheiten erreichen und dadurch die Lebensqualität jeder und jedes Einzelnen erhöhen.

Dazu gehört eine bewusste Lebensweise, beruhend auf gesunder Ernährung, ausreichender Bewegung, Stressbewältigung bzw. -vermeidung, Unfallprophylaxe - sowohl im Betrieb als auch privat - , und last but not least die gezielte medizinische Vorsorge im klassischen Sinn.

Damit das auch gelingt, will Rauch-Kallat den sogenannten inneren Schweinehunden der Österreicherinnen und Österreicher zu Leibe rücken. Der innere Schweinehund (in der Kampagne kurz iSch genannt) ist es nämlich, der uns daran hindert, unser Wissen um eine gesunde Lebensweise auch in die Tat umzusetzen.

Er verleitet uns dazu, doch den Lift statt der Stiegen zu nehmen, nicht auf den geilen Nachttisch zu verzichten und uns aller guten Vorsätze zum Trotz wieder mal eine Zigarette anzuzünden.

Der iSch ist der Mittelpunkt, die Kultfigur, der neuen Gesundheitsbewegung. Er fungiert als große, gemeinsame Klammer über alle

Aktivitäten im Rahmen der Gesundheitsförderung - weil er sich ja bekanntlich immer dann meldet, wenn es um eine gewisse Überwindung der Bequemlichkeit geht.

Den iSch wird es in verschiedensten Formen geben: als Schlüsselanhänger, als Kuscheltier, als Aufkleber, als Kühlschrankschmuck, als Teetasse, als Bildschirmschoner, als Mousepad, als Bio-Gummibärchen.

Und er wird auf T-Shirts, Trainingsanzügen, Laufsocken, Hand- und Geschirrtüchern, Sportgeräten, Gläsern, Servietten, Taschentüchern, Feuerzeugen und Zündern auftauchen. Der herzige, kleine Schweinehund soll allgegenwärtig an die guten Vorsätze erinnern und bei der Überwindung der eigenen Trägheit helfen.

### Viele Kooperationspartner

Die Kooperationspartner der Kampagne umfassen die Zielgruppen Kinder und Jugendliche, Erwerbstätige, Seniorinnen und Senioren, Frauen, Männer und besondere Risikogruppen.



Dabei spannt sich der Bogen von Schulen, Kindergärten und verschiedensten Jugendorganisationen über Betriebsinitiativen, Frauenorganisationen, Männervereinen und Seniorenorganisationen bis hin zur Österreichischen Krebshilfe oder der stationären Raucherentwöhnung, um nur einige zu nennen.

Weitere wichtige Mitträger der iSch-Initiative sind u.a. Ärzte, Apotheker, Gesundheitseinrichtungen, Fitness-Studios, Selbsthilfeorganisationen, Pharmafirmen, Supermarktketten, Städte und Gemeinden und das Bundesheer. Selbstverständlich wird es auch eine Zusammenarbeit mit verschiedensten Medien geben.

Gesundheitsministerin Maria Rauch-Kallat will mit ihrer Gesundheitsbewegung vor allem eines: das Lebensgefühl der Österreicherinnen und Österreicher treffen und auf lustvolle Art und Weise zu mehr Gesundheitsbewusstsein anregen. Sie ist überzeugt davon, dass die Bereitschaft zur Veränderung besteht.

Die liebenswerte iSch-Figur soll mit Spaß zu einer gesünderen Lebensweise motivieren. Rauch-Kallat: „Gesund sein und bleiben ist nicht selbstverständlich, dafür aber umso erfreulicher und wünschenswerter. Es sind die kleinen Schritte, die zum Erfolg führen. Fangen Sie noch heute damit an!“

**Unter [www.iSch.at](http://www.iSch.at) oder [www.innererschweinehund.at](http://www.innererschweinehund.at) finden Sie alle Informationen rund um die Gesundheits-Kampagne.**