

**Projekträger:**  
Verein Bewegungsförderung  
Ärztinnen und Ärzte für  
Umweltschutz  
c/o Dr. Max Handschin  
Mühlegasse 7, 4460 Gelterkinden

**Projektmanagement:**  
ecos, Elisabethenstrasse 22  
4051 Basel  
Meltem Kutlar Joss  
Tel. 061 205 10 10  
meltem.kutlar@ecos.ch

B G E S U N D  
B E W E G T D



## Medienmitteilung vom 20. August 2008

### Gesund bewegt im Baselbiet

Am 8. September startet wieder die Kampagne „Gesund bewegt – im Baselbiet“ in rund 30 Hausarzt- und Physiotherapiepraxen der Region. Die Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz der Sektion beider Basel setzen sich mit Unterstützung des Sportamts Baselland für einen gesundheitsförderlichen und umweltschonenden Lebensstil ein. Ärzte und Physiotherapeuten befragen in den folgenden Tagen die Patienten nach ihrem Bewegungsverhalten und geben Tipps, wie sie mehr Bewegung in den Alltag integrieren können. Zum Beispiel öfter mal die Treppe oder das Velo nehmen. 37% der Schweizer Bevölkerung bewegen sich zu wenig. Das heisst, sie kommen am Tag weniger als 30 Minuten durch Bewegung ins Schnaufen. Bewegung senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Altersdiabetes und Übergewicht. Bewegung im Alltag ist zusätzlich noch gut für das Klima. Denn wer ab uns zu das Velo oder die Füsse statt das Auto nimmt, schont auch das Klima: Mobilität beginnt im Kopf. „Gesund bewegt“ setzt sich seit 2004 für einen bewegteren Alltag ein.

#### **Weitere Auskünfte:**

Meltem Kutlar Joss  
Projektmanagerin Gesund bewegt  
c/o ecos  
Elisabethenstrasse 22  
4051 Basel  
Tel. 061 205 10 10  
meltem.kutlar@ecos.ch

[www.gesundbewegt.ch](http://www.gesundbewegt.ch)

[www.bl.ch/sportamt/](http://www.bl.ch/sportamt/)

[www.active-online.ch](http://www.active-online.ch)

Ein Projekt zusammen mit dem

