

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 9

Artikel: Viele Wege führen aus der Einsamkeit
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086898>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Krankheit und eingeschränkte Mobilität, der Tod von Freundinnen und Bekannten, der Verlust des Partners oder der Partnerin: Menschen über 75 fühlen sich besonders häufig einsam. Gegen Einsamkeit lässt sich etwas tun.

TEXT: USCH VOLLENWYDER,
ILLUSTRATIONEN: ANNABELLE VON SPERBER

Für viel zu viele Menschen sei Einsamkeit die traurige Realität des modernen Lebens. Das sagte die frühere britische Premierministerin Theresa May als Antwort auf eine Studie, die aufzeigte, dass jede fünfte Person des Vereinigten Königreichs – rund neun Millionen Britinnen und Briten – oft oder immer unter Einsamkeit leiden. Auf den 1. Januar 2018 ernannte May eine Ministerin für Einsamkeit und hievte damit das Thema auf die politische Agenda. Einsamkeit, bislang eine mit Scham besetzte Privatangelegenheit, geriet in den Fokus der Öffentlichkeit.

In Japan hat das Sterben vereinsamter alter Menschen einen eigenen Namen: Kodokushi. Eine US-Studie redet von Einsamkeit als einer Krankheit mit «epidemischen Ausmassen». Der deutsche Psychiater Manfred Spitzer veröffentlichte letztes Jahr ein Buch mit dem Titel «Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit». Schmerzhaft, ansteckend und tödlich sei sie. Verschiedene Studien belegen: Wer einsam ist, erkrankt häufiger als andere an Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Depression oder Demenz. Einsamkeit vermindert die Lebenserwartung noch stärker als Bewegungsmangel oder Übergewicht.

Einsamkeit ist auch in der Schweiz ein weit verbreitetes Phänomen. Laut der letzten Gesundheitsbefragung von 2012 leidet rund ein Drittel der Bevölkerung darunter. Am häufigsten sind die 18- bis 25-Jährigen und noch stärker die über 75-Jährigen betroffen. Wege aus der Einsamkeit gibt es viele – doch es braucht oft Mut und Überwindung, sie zu gehen. Im nachfolgenden Abc zeigt die Zeitlupe verschiedene Möglichkeiten auf. Einsamkeit lässt sich auch vorbeugen: «Der beste Schutz sind vertrauensvolle Beziehungen», sagt Hilde Schäffler, Projektleiterin bei Public Health Services (siehe Interview Seite 16). Diesen Schutz gilt es früher aufzubauen – ein Leben lang. *

Viele Wege füh Ei



A wie Ausgang

Verlassen Sie Ihre eigenen vier Wände. Gehen Sie in den nahen Wald, in die Stadt, vielleicht ins Kino, in ein Konzert oder ins Theater. Wagen Sie sich an einen Tanzanlass! Machen Sie einen Rundgang durchs Dorf, besuchen Sie den Garten oder die Cafeteria Ihres Alterszentrums, nehmen Sie an den angebotenen Aktivitäten teil. Gehen Sie möglichst oft unter Leute!

B wie Besuchs- und Begleitdienste

Sie können nicht mehr unter die Leute

ren aus der nsamkeit

gehen? Dann kommen diese zu Ihnen: Pro Senectute, das Rote Kreuz, viele Kirchgemeinden und Frauenvereine bieten Besuchsdienste an. Nehmen Sie sie in Anspruch – die freiwilligen Besucherinnen und Besucher sind für Sie da und begleiten Sie auch ausser Haus. Die meisten Organisationen offerieren ausserdem einen Fahrdienst, der Sie an ihr Ziel chauffiert.

e wie Computer

Mit einer Internetverbindung können Sie jederzeit überall sein oder die Welt zu sich nach Hause holen! Filme und Bilder aus fernen Ländern, Berichte aus nah und fern, Musik, Spiele und Rätsel, Diskussionsgruppen, Partnervermittlungsplattformen und Kontaktanzeigen finden Sie im Internet zuhause. Spezielle Websites wie seniorweb.ch oder sozialkontakt.ch enthalten Informationen und Angebote für Senioren.

D wie Dankbarkeit

Schauen Sie zurück: Was gab es Schönes in Ihrem Leben? Woran erinnern Sie sich gerne? Wann erlebten Sie besonders glückliche Momente? Stöbern Sie in alten Fotos und Briefen, blättern Sie in Tagebüchern und Fotoalben, kramen Sie in Ihren Erinnerungen und

freuen Sie sich über Erlebtes und Gelingen. Versuchen Sie, das Positive mehr zu gewichten als das Negative. Fühlen Sie sich vom Leben beschenkt.

E wie Erste Hilfe in einsamen Stunden

Notieren Sie sich kleine Freuden, jede auf einen separaten Zettel: sich einen Blumenstrauss kaufen, eine bestimmte CD hören, ein feines Bad nehmen, einen Spaziergang machen, einen schönen Bildband anschauen, in einem Trostbuch lesen, einen aromatischen Tee aufgiessen, eine Gedankenreise machen ... Wenn die Einsamkeit Sie zu erdrücken droht: Ziehen Sie einen Vorschlag. Wenn er nicht passt, nehmen Sie einen anderen.

F wie Freiwilligenarbeit

Nicht nur Pro Senectute, sondern praktisch alle gemeinnützigen Organisationen sind auf der ständigen Suche nach freiwilligen Helferinnen und Helfern. Freiwillige werden für Auslandsinsätze und in Zoos gesucht, als Unterstützende im Klassenzimmer, bei Umweltorganisationen und für Bergesinsätze. Schauen Sie, was zu Ihnen passt! Die Internetseite www.benevol.ch listet alle Einsatzmöglichkeiten nach Kantonen auf.

G wie Geduld

Suchen Sie nicht krampfhaft nach Kontakten! Haben Sie Geduld – mit sich selber und mit der Gruppe, zu der Sie gehören möchten. Nehmen Sie sich genug Zeit, um neue Menschen kennenzulernen – und geben Sie diesen die nötige Zeit, sich auf Sie einzustellen. Fühlen Sie sich nicht verletzt, wenn es beim ersten Mal nicht gleich klappt. Versuchen Sie es erneut, vielleicht an einem anderen Ort.



H wie Haustiere

Ob das Tier ein Fell, Schuppen oder Federn hat: Die Beziehung zu einem Tier tut gut und gibt dem Alltag eine Struktur. Wer kein eigenes Tier halten kann: Viele Tierheime sind froh, wenn ihre Vierbeiner von Freiwilligen ausgeführt werden. Tierkontakte sind überall möglich: Gehen Sie in den Zoo, füttern Sie

- **Adressen:** Eine Liste mit Adressen zu all den Angeboten finden Sie im Internet unter www.zeitlupe.ch. Diese Liste kann auch im Sekretariat bestellt werden: Zeitlupe, Postfach 2199, 8027 Zürich (bitte ein an Sie adressiertes und frankiertes Couvert beilegen).
- **Buch:** 2018 erschien das Buch «Einsamkeit, die unerkannte Krankheit». Der Autor Manfred Spitzer, Hirnforscher und Leiter der Psychiatrischen Universitätsklinik in Ulm, hat die neuesten Forschungsergebnisse ausgewertet und kommt zum Schluss: Einsamkeit ist schmerzhaft, ansteckend und tödlich.

die Enten am Teich, hören Sie auf das Gezwitscher der Vögel in der freien Natur. Organisieren Sie sich den Besuch eines Therapiehundes.

J wie Interesse

Zeigen Sie Interesse an ihrer Umgebung! Laden Sie Nachbarn und Bekannte zu sich zu Besuch ein. Hören Sie zu, wenn Ihnen jemand aus seinem Leben erzählt, fragen Sie nach, nehmen Sie Anteil. Machen Sie anderen eine Freude, sparen Sie nicht mit echten Komplimenten. Überlegen Sie sich, wo Ihre eigenen Interessen liegen. Pflegen Sie sie, nehmen Sie sich Zeit für Ihre Hobbys.

J wie Ja sagen

Ja sagen zu sich und seiner Lebensgeschichte, sich akzeptieren, sich selber mögen und sich seiner liebenswerten Seiten bewusst sein: Das fällt vielen Menschen schwer. Ständige Selbstzweifel machen es jedoch schwierig, offen auf andere Menschen zuzugehen. Deshalb: Kümmern Sie sich gut um sich selber, verwöhnen Sie sich, seien Sie grosszügig auch zu sich!

K wie Kirchgemeinden

Fast alle Kirchgemeinden kümmern sich aktiv und mit einem vielfältigen Angebot um ihre älteren Gemeindemitglieder. Sie bieten Seniorennachmittage und Mittagstische, Seniorenferien, Ausflüge und zahlreiche Vorträge und Veranstaltungen an – vom Grillplausch über christliche Kontemplation bis hin

zum Adventskranzbinden. Informieren Sie sich bei Ihrer Kirchgemeinde!

L wie Lesen

Gehen Sie in eine Bibliothek! Diese verleiht auch Bücher in Grossdruck, Hörbücher oder Lesestoff für E-Books, auf denen sich die Buchstabengrösse variieren lässt. Die Schweizerische Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte SBS sowie die Bibliothek von Pro Senectute Schweiz haben ein grosses Sortiment an Lesestoff, das speziell auf Menschen mit einer Sehbehinderung zugeschnitten ist.



M wie Musik

Hören Sie Musik, machen Sie Musik! Es gibt immer einen Radiosender, der Ihre Lieblingsmusik bringt – Ländler oder alte Schlager, Rock und Pop oder klassische Musik. Legen Sie eine CD auf. Bewegen Sie sich dazu, schaukeln und schunkeln Sie. Versuchen Sie, ihrer alten Flöte ein paar Töne zu entlocken; summen, pfeifen oder singen Sie. Am besten gleich in einem Chor, der Ihnen entspricht.

N wie Nachbarn

Nachbarn kann man nicht wählen. Doch ein gutes nachbarschaftliches Netz hilft im Alltag und vertreibt Ge-

fühle von Einsamkeit. Nehmen Sie nachbarschaftliche Hilfe an und freuen Sie sich darüber. Bemühen Sie sich selber auch um eine gute Nachbarschaft, suchen Sie das Gespräch und bieten Sie Ihre Hilfe an: Bei Abwesenheit füttern Sie die Katze, giessen die Blumen oder leeren den Briefkasten.

O wie Online-Kontakte

Virtuelle Kontakte reichen in der Regel nicht, um tiefe Beziehungen aufzubauen. Doch sie sind besser als gar keine Kontakte: Kommunizieren Sie mit weit entfernten Enkeln oder Freundinnen über Skype, SMS, WhatsApp oder E-Mail, statt gar nicht an ihrem Leben teilzunehmen. Auf der neuen Website www.zeitlupe.ch finden Sie zudem den Treffpunkt, auf dem sich Leserinnen und Leser austauschen können.

P wie Pro Senectute

Seit hundert Jahren setzt sich Pro Senectute für das Wohl und die Würde von älteren Menschen ein. Mit ihren 130 Beratungsstellen, den Ortsvertretungen und den vielen Freiwilligen ist die Organisation schweizweit präsent. Sie berät bei Fragen rund ums Alter und Wohnen oder um Finanzen und Pensionierung. Sie bietet Hilfe im Alltag und organisiert zahlreiche Sport- und Bildungskurse. Unter www.prosenectute.ch finden Sie alle Angebote.

Q wie Quartier

Spazieren Sie durchs Quartier oder durch Ihr Dorf: Wem begegnen Sie? Mit wem können Sie ein paar Worte wech-

seln? Wer kommt vielleicht mit einem Kaffee trinken? Seien Sie nachsichtig, wenn andere keine Zeit dafür haben. Nehmen Sie am Quartierleben teil, besuchen Sie Veranstaltungen wie Quartierfeste, Flohmärkte oder Herbstmessen. Erkundigen Sie sich, welche traditionellen Anlässe und Vereine es in Ihrem Dorf gibt.



R wie Restaurantbesuch

Es braucht Überwindung, sich allein in ein Restaurant zu setzen. Versuchen Sie es! Ein feines Essen und ein gutes Glas Wein in einer schönen Umgebung können zu einem Fest für sich selber werden. Wenn die Hemmschwelle zu hoch oder das Geld knapp ist: Gehen Sie in ein Café, an einen Kiosk oder an einen Stand auf dem Markt. Dort ist die Atmosphäre meist ungezwungener, und ein unverbindliches Gespräch fällt leichter.

S wie Selbsthilfe

Örtliche Selbsthilfegruppen, die Vernetzung einzelner Personen oder Selbsthilfeangebote im Internet führen Menschen

mit demselben Problem zusammen. Unter Gleichgesinnten kann man sich austauschen, voneinander lernen und sich gegenseitig unterstützen. Auf der Webseite www.selbsthilfeschweiz.ch sind unter dem Stichwort «Einsamkeit» alle Angebote aufgelistet.

● Informationen:

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Pro-Senectute-Stelle (die Adressen finden Sie vorne im Heft), bei Ihrer Gemeinde, Ihrer Kirchgemeinde oder Ihrer Pfarrei nach Angeboten in Ihrer Nähe. Auch die Spitex oder das Rote Kreuz sind mit ihren Dienstleistungen in der ganzen Schweiz präsent.



T wie Telefon

Greifen Sie zum Telefonhörer! Rufen Sie eine Freundin an, einen Bekannten, jemanden von der Familie. Erzählen Sie von sich und hören Sie, was Ihr Gegenüber zu erzählen hat! Durchforsten Sie

Ihr Adressbüchlein: Welche Kontakte haben Sie definitiv verloren, welche möchten Sie vielleicht reaktivieren? Die Dargebotene Hand Telefon 143 hilft in Krisen und schwierigen Lebenssituationen weiter.

U wie Unterstützung

Um Unterstützung bitten und Hilfe annehmen ist ein Zeichen von Stärke! Akzeptieren Sie Unterstützungsangebote wie Spitex-Dienste, Mahlzeitendienst, Transportdienste oder Besuchs- und Begleitdienste. Fragen Sie ihre Enkel oder Nachbarn, Familienangehörige und Bekannte um kleinere und grössere Handreichungen – sei es für einen Einkauf, einen Arztbesuch oder bei einem PC-Problem.

V wie Volkshochschule

Nicht nur Pro Senectute, auch Volkshochschulen, Migros-Klubschulen, Seniorenuniversitäten, Bildungshäuser wie das Lassalle-Haus im Kanton Zug oder das Kloster Kappel am Albis bieten zahlreiche Kurse, Vorträge und Studiengänge an – von Altgriechisch bis Zen-Meditation. Überlegen Sie sich: Was möchten Sie gerne auffrischen oder neu lernen? Interessierte haben die Qual der Wahl!

W wie Wandern

Bewegen Sie sich, machen Sie einen Spaziergang oder eine Wanderung, fahren Sie Velo, tanzen Sie oder machen Sie Aquafit. Je nach Interesse schliessen Sie sich einer Sport-, Wander- oder einer organisierten Reisegruppe an – Angebote

gibt es zuhauf! Ihr Körper und Ihre Gesundheit danken es Ihnen. Bei sportlicher Betätigung werden Glückshormone ausgeschüttet, man fühlt sich wohl und selbstbewusst.

X wie Xanax

Manchmal braucht es den Einsatz von Medikamenten. Wenn aus Einsamkeit eine Depression wird, ist professionelle Hilfe angesagt. Konsultieren Sie eine Fachperson, wenn Sie sich über längere Zeit schlecht fühlen oder nicht mehr weiterwissen. Auch Zweisamkeit schützt nicht vor Einsamkeit: Gehen Sie auf Ihren Partner zu, unternehmen Sie wieder etwas zusammen. Besuchen Sie wo nötig eine Eheberatung.

Y wie Yoga

Yoga, Tai Chi, Qi Gong, autogenes Training, Meditation, Gedankenreisen: Viele Wege führen zu Entspannung und innerer Ruhe. Geeignete Kurse werden überall angeboten. Auch einfachste Atemübungen führen zum Ziel: In den Bauch atmen, tief ein- und ausatmen und den Atem während einiger Sekunden anhalten. Wer Zugang zum Gebet hat, kann seine Sorgen einer höheren Macht anvertrauen.

Z wie Zeitlupe

Die Zeitlupe, das Magazin für Menschen mit Lebenserfahrung, bietet Geschichten, Rat, Tipps und Anregungen für den Alltag, unterhält mit einer Reihe von Rätseln und informiert über Angebote und Anlässe von Pro Senectute in den verschiedenen Kantonen. Mithilfe von Kontaktanzeigen lassen sich Bekanntschaften suchen und finden. Unter www.zeitlupe.ch stossen Sie zudem auf den virtuellen Treffpunkt für interessierte Leserinnen und Leser.

„Einsamkeit ist



Kritische Lebenssituationen oder Angst vor Zurückweisung: Hilde Schäffler, Projektleiterin bei Public Health Services GmbH, weiss um die zahlreichen Hürden auf dem Weg aus der Einsamkeit.

INTERVIEW: USCH VOLLENWYDER

Umfragen zeigen: Bei Menschen über 75 steigt das Gefühl von Einsamkeit deutlich an. Warum gerade bei ihnen?

Ältere Menschen haben zahlreiche kritische Lebenssituationen zu bewältigen, die eng mit dem Gefühl von Einsamkeit verbunden sind: Mit der Pensionierung werden sie aus ihrem beruflichen Umfeld gerissen, sie finden keine sinnstiftende Aufgabe, Familienangehörige und Freunde werden krank oder sterben, und selber haben sie immer mehr mit körperlichen Einschränkungen zu kämpfen. Hinzu kommt die Wohnsituation: Die Kinder sind ausgeflogen, der Partner oder die Partnerin ist gestorben, man wohnt allein in seinen vier Wänden.

Welches ist das grösste Risiko für Einsamkeit?

Einer der zentralsten Risikofaktoren, sich einsam zu fühlen, ist eine eingeschränkte Mobilität. Deshalb sind alle Massnahmen zu ihrer Aufrechterhaltung besonders wichtig. Dabei ist auch die Politik gefragt: Im Rahmen eines partizipativen Prozesses gilt es abzuklären, welche Bedürfnisse die älteren Menschen haben und welche Massnahmen ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität im öffentlichen Raum verbessern: dass der Bus in der Nähe ist; Einkaufsläden, Arzt oder Treffpunkte gut erreichbar und Wege sicher sind oder dass es einen unkomplizierten Transportdienst gibt.

ein schambesetztes Thema,,

Auch in Gemeinden, in denen die äusseren Rahmenbedingungen gut sind, gehen viele Menschen kaum noch ausser Haus. Wie kann man sie unterstützen?

Eine wichtige Brückenfunktion haben die Mitarbeitenden von aufsuchenden Diensten wie Besuchsdienst, Mahlzeitendienst, Transportdienst, Spitex ... Sie kennen einerseits die Betroffenen und andererseits die Anlässe und Angebote vor Ort. Wichtig ist ihre Schulung: dass sie für das Thema Einsamkeit sensibilisiert werden und im Gespräch ihre Klientinnen und Klienten entsprechend unterstützen können. Ebenso wichtig ist es, dass sich die verschiedenen Dienstleister im Interesse ihrer Kundschaft miteinander vernetzen und austauschen.

Viele unterschiedliche Angebote stehen zur Verfügung – doch auch fitte Seniorinnen und Senioren nutzen sie nicht und fühlen sich einsam. Warum ist das so?

Viele Personen haben zwar das Bedürfnis nach mehr sozialen Kontakten, aber sie trauen es sich nicht zu, den ersten Schritt zu machen. Sie sind misstrauisch, weil sie zu oft schon negative Erfahrungen gemacht haben. Sie haben Angst vor Zurückweisung. Es ist ja tatsächlich nicht einfach, in einer bestehenden Gruppe Anschluss zu finden. Beispiele gibt es viele: Da überwindet man sich, an einen Mittagstisch zu gehen – und niemand redet mit einem. Die Gefahr ist gross, dass man nach einer solchen Enttäuschung keinen zweiten Versuch unternimmt.

Was lässt sich dagegen tun?

Leiterinnen und Leiter von Gruppen oder Treffpunkten, von Kursen, geselligen Anlässen oder Mittagstischen müssen besonders aufmerksam sein: Sind neu Ankommende willkommen und gern gesehen? Können sie sich integrieren? Herrscht eine offene Atmosphäre? Leitende sollten sich bemühen, den ersten Kontakt aktiv und bewusst zu gestalten. Es gilt, ein gutes Klima für Interessierte zu schaffen.

Wie definieren Sie Einsamkeit?

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl. Betroffene leiden unter dem Zustand, nicht mit anderen Menschen verbunden zu sein. Ihnen fehlt das soziale Umfeld. Einsamkeit hat man nicht gesucht.

Erschwerend kommt hinzu, dass Einsamkeit ein schambesetztes Thema ist: Man redet nicht darüber und zieht sich zurück. Ein Teufelskreis beginnt. Der Weg aus der Einsamkeit scheint immer schwieriger.

Schützt ein grosser Bekanntenkreis vor Einsamkeit?

Ein grosser Bekanntenkreis mit nur oberflächlichen Beziehungen ist kein Mittel gegen Einsamkeit. Wichtiger ist die Qualität der Beziehungen. Qualität bedeutet: Ich habe jemanden, an den ich mich wenden kann, der mir zur Seite steht, von dem ich emotionale Unterstützung bekomme. Es genügen zwei oder drei Personen, denen man sich vertrauensvoll zuwenden kann. Solche Beziehungen sind der grösste Schutz vor Einsamkeit. Allerdings: Soziale Kontakte müssen gepflegt werden – schon sehr viel früher und nicht erst dann, wenn man sie braucht.

Gibt es nicht auch Menschen, die sehr gerne allein sind?

Allein sein oder einsam sein sind zwei völlig unterschiedliche Gefühlsebenen. Einsam sein ist mit Leiden verbunden, das Alleinsein kann man schätzen lernen: dass man Zeit für sich selber hat und sie gestalten kann, wie man will. Viele Menschen sind gerne allein. Seniorinnen und Senioren, die sich auf ihre inneren Ressourcen besinnen, über ihr Leben nachdenken, vielleicht sein Ende reflektieren können, erleben Zeiten des Alleinseins als Bereicherung und Stärke. *

● **Hilde Schäffler, Dr. phil.,**

studierte in Wien Sozialanthropologie und kam 2007 als Gastwissenschaftlerin an die Universität Bern. Seit 2012 engagiert sie sich für die öffentliche Gesundheit, vorwiegend im Bereich psychische Gesundheit. Sie ist Projektleiterin bei Public Health Services GmbH, einer Organisation mit Schwerpunkt Prävention und Gesundheitsförderung. Im Auftrag der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz entwickelte die 45-jährige Vorarlbergerin Vorgehensweisen und Massnahmen gegen Einsamkeit im Alter. Ihr «Planungsleitfaden zur Förderung der sozialen Teilhabe im Alter in Gemeinden» ist unter www.gesundheitsfoerderung.ch zu finden.

Adresse: Public Health Services GmbH, Sulgeneckstrasse 35, 3007 Bern,
Telefon 031 331 21 22, Mail info@public-health-services.ch,
Internet www.public-health-services.ch