

Medienmitteilung

St.Gallen, im April 2026

Gesundheit zum Anfassen: An der Sonderschau «eifach gsund» wird Gesundheit zum Erlebnis für die ganze Familie

Haben Sie Lust, Gesundheit mit allen Sinnen zu erleben? Dann sollten Sie sich die Sonderschau «eifach gsund» nicht entgehen lassen. An sechs interaktiven Ständen erleben Besucherinnen und Besucher spielerisch und praxisnah, wie sich Gesundheit einfach und mühelos in den Alltag integrieren lässt – und das für Jung und Alt gleichermaßen.

Schon kleine Veränderungen im Alltag können viel bewirken: Sie stärken die körperliche Fitness, fördern das geistige Wohlbefinden und erhöhen die Lebensqualität. Wer früh damit beginnt, aktiv und gesund zu leben, profitiert auch im Alter davon. Die Sonderschau «eifach gsund» zeigt auf anschauliche Weise, wie Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden ohne grossen Aufwand Teil des täglichen Lebens werden können.

Mitmachen ist ausdrücklich erwünscht: Balancieren Sie über den Parcours, spüren Sie auf dem Barfuss-Naturpfad verschiedene Untergründe, oder testen Sie Ihre Beinkraft und Ihre Gangsicherheit. Wer es ruhiger mag, geniesst eine entspannte Kaffeepause, während Kinder ihrer Kreativität beim Malen oder Töpfern freien Lauf lassen.

An den sechs abwechslungsreichen Ständen vermitteln Fachpersonen spannende Fakten, alltagstaugliche Tipps und praktische Impulse rund um Gesundheit und Prävention – verständlich, niederschwellig und im persönlichen Austausch. Themen sind unter anderem Bewegung und Ernährung, seelisches Wohlbefinden oder gesundes Älterwerden.

«eifach gsund» – eine Einladung zum Staunen, Mitmachen und Entdecken.
Gesundheit, die Freude macht – für die ganze Familie.

«eifach gsund» ist eine Sonderschau der Kantone Appenzell Ausserrhoden, Appenzell Innerrhoden und St.Gallen zusammen mit den Kooperationspartnern: Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit Ostschweizer Kinderspital Fachstelle Mütter- und Väterberatung Ost Fachstelle Spielgruppen St.Gallen/Appenzell
--

Hinweise an die Redaktionen:

Stefan Christen, Kanton St.Gallen, Amt für Gesundheitsvorsorge, Leiter ZEPRA,
T 058 229 87 61 / stefan.christen@sg.ch