

## Aktion des Monats: Gewichtsabnahme - Formvollendet in den Sommer

**Kaum sind die ersten Frühjahrstage in Sicht, blicken viele Menschen bereits auf den Sommer – und so mancher besorgt auf seine Waage. Der Kampf gegen die Pfunde hat spätestens dann Saison. Und die Apotheke kann ihre Kunden mit einer eigens konzipierten Aktion zur Frühjahrsdiät dabei unterstützen. Wer zudem das Thema Heilfasten einbezieht, verleiht der Aktion eine zusätzliche Nuance.**



Nicht jeder, der viele Kilo auf die Waage bringt, muss auch abnehmen. Inzwischen diskutiert die Wissenschaft – vorsichtig – über die „gesunden, fitten Dicken“, die möglicherweise eine höhere Lebenserwartung haben als so mancher Normal- oder Untergewichtige.

Anders sieht es allerdings aus, wenn ein Mensch bereits adipös ist: Dies kann gravierende Langzeitfolgen haben – sowohl für die Betroffenen selbst, als auch für nachfolgende Generationen, die das Ess- und Bewegungsverhalten lernen und als selbstverständlich übernehmen.

Und dann bleiben noch jene Menschen, die einfach einige Pfunde abnehmen wollen, damit Hose oder Sommerrock vom Vorjahr wieder passen.

### Grundsätzliches zur Aktion

#### Die Zielgruppen: vielfältig

Bei einer Aktion, die sich in diesem Themenkreis bewegt, muss folglich differenziert werden: Wer soll angesprochen werden? Hier gibt es vor allem drei Zielgruppen:

- stark Übergewichtige, die allein schon aus gesundheitlichen Gründen mehr als ein oder zwei Kilogramm verlieren sollten;
- Menschen, die im kommenden Sommer eine Kleidergröße kleiner kaufen möchten und denen es lediglich um jene berüchtigten, oft festsitzenden „zwei bis drei Kilo“ geht;
- jene, die zum Fasten bereit sind und damit nicht nur ihre Ernährung sondern auch ihren Genussmittelkonsum beeinflussen wollen.

Je stärker sich die Apotheke auf eine Zielgruppe fokussiert, desto höher ist die Erfolgswahrscheinlichkeit einer Aktion. Wer genau weiß, wen er erreichen will, der kann in seiner Kommunikation punktgenauer formulieren, seine Maßnahmen konkreter ausgestalten und damit die Ansprache optimieren.

#### Zeitpunkt: nicht heute, aber bald

Die Umstellung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten gestaltet sich für viele Menschen ähnlich schwierig wie der Verzicht auf Zigaretten oder Alkohol. Viele wählen deshalb einen besonderen Zeitpunkt für den Start, gerne den Jahres- oder Frühlingsbeginn oder ihren Geburtstag.

Elisabeth Dartsch | [elisabethdartsch@gmx.de](mailto:elisabethdartsch@gmx.de)

Diesen Artikel finden Sie in **APOTHEKE + MARKETING** 01/2013 auf Seite 22 ff. oder als PDF-Download im Kasten oben rechts.

---

© Springer Medizin Verlag GmbH