

**APA-OTS, 2014-05-06 10:00**

## Mit Hofer einfach besser leben: Projekt 2020 steht ab sofort ganz im Zeichen der Gesundheit

---

BILD zu OTS - Kassen ohne Kalorienbomben, mehr Auswahl an Obst und Gemüse, 1 Million Gratis-Äpfel und viele Produkte für Spaß an Bewegung: Unter dem Motto "My Life. Einfach besser leben" steht die neue Initiative von Projekt 2020 ab sofort ganz im Zeichen der Gesundheit. Nach den Aktivitäten von Hofer zu Bienenschutz und Grünstrom aus dem Vorjahr dreht sich jetzt alles um eine bewusste Ernährung und Bewegung. Oberstes Ziel ist es, die Kunden und die eigenen Mitarbeiter einmal mehr mit an Bord zu holen. Denn: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es

Original herunterladen OBS0012 5 WI 0134

Di., 6. Mai 2014

Fotograf: Hofer

Fotocredit: Hofer

Ort: Österreich / Sattledt

Originalgröße: 1221 kb bei 6982 x 4778 px

Sattledt (OTS) - Kassen ohne Kalorienbomben, mehr Auswahl an Obst und Gemüse, 1 Million Gratis-Äpfel und viele Produkte für Spaß an Bewegung: Unter dem Motto "My Life. Einfach besser leben" steht die neue Initiative von Projekt 2020 ab sofort ganz im Zeichen der Gesundheit. Nach den Aktivitäten von Hofer zu Bienenschutz und Grünstrom aus dem Vorjahr dreht sich jetzt alles um eine bewusste Ernährung und Bewegung. Oberstes Ziel ist es, die Kunden und die eigenen Mitarbeiter einmal mehr mit an Bord zu holen. Denn: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

"Jeder Mensch hat nur eine Gesundheit - und sie zu schützen gehört zu den wichtigsten Aufgaben überhaupt. Auch Hofer kann als Lebensmittelhändler maßgeblich dazu beitragen. Dies ist das Ziel unserer neuen Gesundheitsoffensive", so die Hofer-Generaldirektoren Friedhelm Dold und Günther Helm.

Monatelang wurde die neue Initiative nach dem Motto "My Life. Einfach besser leben" vorbereitet. Mit eingeflossen sind dabei Erkenntnisse der EDDY Studie des *Österreichischen Akademischen Instituts* für Ernährungsmedizin: "Unsere Kinder wissen zu wenig Bescheid über eine gesunde Ernährung und zeigen auch bei der Fitness im europäischen Vergleich Schwächen", so Ernährungsmediziner *Kurt Widhalm*, wissenschaftlicher Leiter der EDDY Studie und Mitglied des Projekt 2020 Stakeholder-Beirats. Seine Studie ist eine der bisher umfangreichsten wissenschaftlichen Untersuchungen in Österreich zur Prävention von Übergewicht bei Schulkindern und wird von Hofer maßgeblich unterstützt.

"Einfach besser leben"-Kassen

Gesunde Ernährung und Spaß an Bewegung - diese beiden Schwerpunkte kennzeichnen das neue Hofer-Projekt "My Life. Einfach besser leben", das sich an Erwachsene genauso richtet wie an junge Menschen. Egal in welchem Alter: Die Kassenzone in den Supermärkten lockt meist mit süßen oder

fetthaltigen Verführungen. Dem können Hofer-Kunden ab sofort gezielt aus dem Weg gehen. Denn in jeder Hofer-Filiale in ganz Österreich wird die Hauptkassa zur "Einfach besser leben"-Kassa und ist nun für zwei Monate mit einer speziellen Auswahl an Lebensmitteln für einen bewussten Lebensstil bestückt. Zu den 15 angebotenen Produkten zählen unter anderem Fruchtsnacks, Apfelchips, Bio-Reiswaffeln sowie auch Obst und Gemüse in praktischen Kleinpackungen. Ein Team rund um Ernährungsmediziner *Kurt Widhalm* unterstützte Hofer bei der Auswahl der Produkte. Die Vorgaben waren klar: so wenig zugesetzter Zucker wie möglich, viele wertvolle Ballaststoffe und ein möglichst niedriger Salz- und Fettgehalt.

Ob nach Ablauf der zwei Monate die Kassaschütze mit gesünderen Alternativen fortgeführt wird, hängt alleine von der Nachfrage der Kunden ab. Fest steht schon jetzt: Zumindest einzelne der 15 Produkte werden fix an der Kassa erhalten bleiben. Eine aktuelle Umfrage des Magazins "Konsument" aus dem Jahr 2014 hat auf alle Fälle ergeben, dass 30 Prozent aller befragten Österreicher einer Verbannung von Süßigkeiten im Bereich der Kassa zustimmen.

#### Größere Auswahl bei Obst und Gemüse

Treuen Hofer-Kunden ist es sicher schon aufgefallen: In den letzten Monaten hat Hofer die Auswahl an frischem Obst und Gemüse Schritt für Schritt in allen Filialen ausgebaut. Während früher 65 verschiedene Produkte zur Wahl standen, werden dem Kunden mittlerweile bis zu 80 Vitaminspender angeboten, rund ein Viertel davon ist Bio-Obst und -Gemüse. Wann immer möglich, stammt das Obst und Gemüse aus heimischem Anbau. Jetzt zum Beispiel gibt es schon flächendeckend Gurken von österreichischen Feldern.

Apropos Vitamine: Zum offiziellen Start des Projekts "My Life. Einfach besser leben" am 15. Mai verschenkt Hofer insgesamt eine Million Äpfel an seine Kunden, um so auf die Wichtigkeit einer bewussten Ernährung aufmerksam zu machen.

#### Mehr Bewegung im Alltag

Wie heißt es so schön: Wer rastet, der rostet. Dabei können schon ein paar gezielte Übungen, auch abseits von Fitnessstudio und Spitzensport, wahre Wunder bewirken. Wie jeder Einzelne ganz einfach und ohne große Überwindung Bewegung in seinen Alltag einbauen kann - nämlich beim Zähneputzen genauso wie an der Bushaltestelle - zeigt eine DVD, die von Bewegungscoach Ronny Kokert gemeinsam mit Starmoderatorin und Mutter Dr. med. Vera Russwurm gemeinsam für das Hofer-Gesundheitsprojekt entwickelt wurde.

"Gerade der Alltag bietet die perfekte Übungsmöglichkeit, um die Leichtigkeit natürlicher Bewegung wieder zu entdecken, Fehlbelastungen zu vermeiden und Körper und Geist in Schwung zu bringen", weiß Bewegungscoach Ronny Kokert.

Ab 15.05. finden Kunden bei Hofer noch zahlreiche weitere Produkte für mehr Spaß an Bewegung. Zum Beispiel bieten Slacklines, Outdoor-Bewegungsspiele, Kinderbälle, Tischtennis-Sets, Fußballtore oder Trekkingbikes den nötigen Anreiz zur sportlichen Betätigung.

Für Zusatzmotivation sorgt auch die "Bewegung Österreich", die Hofer gemeinsam mit seinen Kunden auf Facebook und Instagram ab 6. Mai startet: Wer sich selbst in Bewegung fotografiert und sein Foto auf den Social Media-Kanälen von Hofer hochlädt, setzt damit nicht nur ein sichtbares Zeichen für mehr Bewegung in Österreich, sondern hat auch die Chance auf wertvolle Gewinne und Reisen.

#### Über Projekt 2020

Unter "Projekt 2020" bündelt Hofer seit Frühjahr 2013 sämtliche Nachhaltigkeitsaktivitäten. Dazu gehören bestehende Umstellungs- und Optimierungsprozesse ebenso wie jährlich zwei Leuchtturmprojekte, die sich durch aktive Kundeneinbindung auszeichnen. Inhaltlich konzentrieren sich die neuen Projekte auf die fünf Schwerpunkte Gesundheit, Klimaschutz, Ressourcen, Vertrauen und Miteinander. Die Initiative "Projekt 2020" läuft mindestens bis zum Jahr 2020 und wird inhaltlich von einem Stakeholder-Beirat bestehend aus externen Experten aus dem Energie-, Gesundheits-, Umwelt- und Medienbereich begleitet. Weitere Informationen finden sich unter [www.projekt2020.at](http://www.projekt2020.at)

OTS-Originaltext Presseaussendung unter ausschließlicher inhaltlicher Verantwortung des Aussenders.

OTS0059 2014-05-06 10:00 061000 Mai 14 HOF0001 0860

Quelle: [http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20140506\\_OT0059/mit-hofer-einfach-besser-leben-projekt-2020-steht-ab-sofort-ganz-im-zeichen-der-gesundheit-bild](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20140506_OT0059/mit-hofer-einfach-besser-leben-projekt-2020-steht-ab-sofort-ganz-im-zeichen-der-gesundheit-bild)