

2. Februar 2022

### **„Tut gut!“ mit neuem Schwerpunkt „Ernährung“**

#### **LH Mikl-Leitner, LR Eichtinger, GF Pernsteiner-Kappl: Gewinnspiel mit 6.666 Ernährungspackages**

Nach dem Schwerpunkt „Mentale Gesundheit“ setzt die Initiative „Tut gut!“ nun auf das Thema Ernährung. Heute, Mittwoch, präsentierten Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Landesrat Martin Eichtinger und die Geschäftsführerin der „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge GmbH, Alexandra Pernsteiner-Kappl, die neue Schwerpunktsetzung.

Das Thema Gesundheit habe in den letzten zwei Jahren enorm an Bedeutung gewonnen, betonte die Landeshauptfrau eingangs. „Für Diagnose, Behandlung und Heilung, also für das Gesundwerden, haben wir in Niederösterreich den niedergelassenen Bereich und die 27 Landeskliniken. Sehr wichtig ist aber auch das Gesundbleiben, und da braucht es Gesundheitsförderung und Prävention“, so Mikl-Leitner: „In Niederösterreich haben wir hier unsere Initiative ‚Tut gut!‘, die sich sehr gut etabliert hat.“ Die Landeshauptfrau weiters: „‚Tut gut!‘ ist nicht nur kompetent, sondern auch sehr bekannt: Zwei Drittel aller Landsleute kennen diese Initiative und schätzen sie.“ „Tut gut!“ liefere die Gesundheitsförderung „frei Haus“, meinte sie: „In die Gemeinde, in die Schule, in den Kindergarten und an den Arbeitsplatz.“

Die Initiative „Tut gut!“ sei in den vergangenen Jahren „unglaublich gewachsen“, informierte die Landeshauptfrau weiters. So gebe es aktuell 429 „Gesunde Gemeinden“, über 300 „Bewegte Klassen“, 74 Wanderwege, 245 Schrittwegen, 145 „Gesunde Schulen“, über 120 Vitalküchen und rund 7.000 Vorsorge aktiv-Teilnehmer. Es sei hier also eine „breite Bewegung“ entstanden, mit niederschweligen Angeboten zu den Themen Bewegung, mentale Gesundheit und Ernährung. „Nach dem Schwerpunkt mentale Gesundheit, der gerade in der Pandemie sehr wichtig ist, setzen wir jetzt auf die Ernährung, die im Leben von uns allen eine zentrale Rolle spielt“, so Mikl-Leitner. Man wolle damit dazu beitragen, „zu sensibilisieren und bewusst zu machen, was man tun kann, um sich gesund zu ernähren“, hielt sie fest: „Aber nicht mit dem Zeigefinger, sondern mit Empfehlungen“. So gehe es hier etwa um Tipps zum Wasser trinken, zum Essen von Obst und Gemüse oder den sparsamen Umgang mit Zucker und Salz. So sei zum Beispiel jetzt schon das Baby- und Kinderkochbuch von „Tut gut!“ ein „Renner“. Abschließend verwies die Landeshauptfrau auf ein neues Gewinnspiel, bei dem 6.666 „Tut gut!“-Ernährungspackages – die u. a. ein Salatbesteck, Kräutersalz und viele Informationen und Tipps enthalten – verlost werden.

„Es ‚tut gut‘, dass es in Niederösterreich so viel Interesse an der Gesundheitsvorsorge gibt“, freute sich Landesrat Martin Eichtinger. Ernährung, Bewegung und mentale

**NLK Presseinformation**

Gesundheit seien drei Säulen für einen gesunden Lebensstil, zeigte er sich überzeugt. 17,6 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher würden an erhöhten Cholesterin-, Blutfett- oder Triglyceride-Werten leiden, eine Gewichtsabnahme senke das Risiko für koronare Herzerkrankungen um rund 80 Prozent, für Typ-2-Diabetes um 90 Prozent und für Krebserkrankungen um 33 Prozent. „Diese Zahlen sprechen eine eindeutige Sprache“, sagte der Landesrat, und verwies in diesem Zusammenhang auf Hilfsmittel von „Tut gut!“ wie die Ernährungspyramide oder den „optimalen Ernährungsteller“. „Tut gut!“ fördere dabei ganz stark die regionalen Lebensmittel und saisonalen Zutaten, wies Eichtinger besonders auf die „Vitalküchen“ hin. Dabei handelt es sich um Großküchen von Schulen, Kliniken oder Betrieben, die von „Tut gut!“ begleitet und auch zertifiziert werden. Ein wichtiges Angebot seien auch die „H2NOE Wasserschulen“ in Niederösterreich. Hier gehe es um die ausreichende Flüssigkeitszufuhr und Wasser als Ersatz für zuckerhaltige Getränke: „Die Pädagoginnen und Pädagogen werden in Form von Workshops und Vorträgen begleitet, die Kinder bekommen Informationen und Trinkflaschen.“ Ein weiteres wichtiges Programm ist „Vorsorge aktiv“ bzw. „Vorsorge aktiv junior“, informierte Eichtinger weiters – rund 7.000 Personen haben bisher an diesem Kursangebot teilgenommen.

„Das Thema Ernährung beschäftigt uns alle, es betrifft jeden“, betonte Geschäftsführerin Pernsteiner-Kappl. „Die Ernährung ist enorm wichtig für unsere Gesundheit“, meinte sie: „Wir von ‚Tut gut!‘ raten zu einer ausgewogenen Ernährung mit regionalen, saisonalen und biologischen Lebensmitteln“. So habe die Initiative zum Beispiel den „Tut gut Saisonkalender“ entwickelt, der zeige, welche heimischen Obst- und Gemüsesorten gerade Saison haben. Darüber hinaus gebe es auch „lokale Exoten“ wie Süßkartoffeln aus dem Weinviertel oder Reis aus dem Marchfeld: „Unsere Bauern und Produzenten sind kreativ -daher unser Appell, bevorzugt lokale Produkte zu kaufen“. Das Motto der Schwerpunktkampagne laute „Meine Region hat immer Saison“, so Pernsteiner-Kappl. Zentraler Dreh- und Angelpunkt sei dabei die Website [noetutgut.at/ernaehrung](http://noetutgut.at/ernaehrung). Hier werden alle Angebote zum Ernährungsschwerpunkt vorgestellt, wie z. B. das Gewinnspiel, eine neunteilige Online-Vortragsreihe, ein digitales Quiz, ein neues digitales „Tut gut!“-Kochmagazin oder auch eine eigene Webinar-Schiene, die ab März angeboten wird.

Nähere Informationen: [noetutgut.at](http://noetutgut.at).



Geschäftsführerin der „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge GmbH Alexandra Pernsteiner-Kappl, Landesrat Martin Eichtinger und Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner.

© NLK Filzwieser

### Weitere Bilder



(von links): „Tut gut!“-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und Landesrat Martin Eichtinger bei der Pressekonferenz.

© NLK Filzwieser