Presseinformation

24. August 2022

„Tut gut!“-Programm „Vorsorge Aktiv“ feiert 8.000 Teilnehmende

LR Eichtinger: Wohlbefinden und Gesundheitsbewusstsein steigern und das eigene Leben aktiver und gesünder gestalten

Aktuelle Daten aus der Medizin zeigen: Insgesamt 22,3 Prozent der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher leiden an erhöhten Cholesterin-, Blutfett- oder Triglycerid-Werten. „Tut gut!“ unterstützt mit dem Programm „Vorsorge Aktiv“ bereits seit dem Jahr 2008 Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ihren Lebensstil nachhaltig gesünder zu gestalten.

Landesrat Martin Eichtinger begrüßte kürzlich die achttausendste Programmteilnehmerin und betonte: „Bei uns in Niederösterreich gibt es seit langer Zeit ein Hilfsmittel zur nachhaltigen Lebensstiländerung und das heißt, ‚Vorsorge Aktiv‘. Denn es geht nicht darum, kurzfristig die Waage zu beeindrucken, sondern um ein Mehr an Lebensqualität“.

Silvia Posch, Programmleiterin von „Vorsorge Aktiv“ bei „Tut gut!“, kennt und nennt die wissenschaftlichen Fakten: „Ein Minus von zehn Kilogramm verringert die Todesfälle aufgrund von Diabetes Typ 2 um 30 Prozent, bei Adipositas sind es sogar 40 Prozent weniger Todesfälle. Diese Zahlen sprechen eine deutliche Sprache“. Weiters betonte sie: „Eine fachlich begleitete Gewichtsabnahme senkt das Risiko für Herzerkrankungen um rund 80 Prozent, das Risiko für Typ-2-Diabetes um rund 90 Prozent und für Krebserkrankungen um rund 33 Prozent“.

Mit „Vorsorge Aktiv“ fällt die Verhaltensänderung nicht nur deutlich leichter, sondern macht sogar Spaß, denn das Programm findet bis zu neun Monate als Gruppenkurs statt. Mit gemeinsamen Bewegungseinheiten, Kochkursen und Entspannungsübungen werden die vorab definierten Ziele einfacher erreicht. Ein professionelles Betreuungsteam aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit begleitet die Teilnehmenden dabei. Ein weiterer Vorteil: Die insgesamt 72 Einheiten, also 24 pro Bereich, finden direkt in oder im Umkreis der Heimatgemeinde statt. Die Teilnahmekosten belaufen sich auf 99 Euro pro Person für die gesamte Kursdauer. Teilnehmenden aus „Gesunden Gemeinden“ wird darüber hinaus eine Ermäßigung von 15 Euro gewährt.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse

Ing. Mag. Johannes Seiter
Tel.: 02742/9005-12174
E-Mail: presse@noel.gv.at

Presseinformation

Alle Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher über 18 Jahre, bei denen ein oder mehrere Risikofaktoren wie etwa Übergewicht, erhöhter Bauchumfang, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 oder erhöhte Blutfettwerte festgestellt wurden, können an dem Kurs teilnehmen. Maria Kliment, die 8.000ste Teilnehmerin des Programms, bringt es auf den Punkt: „Das Programm ‚Vorsorge Aktiv' hat mir gezeigt, wie wichtig die bewusste Ernährung im Zusammenspiel mit mentaler Gesundheit und regelmäßiger Bewegung ist. Dadurch hat sich meine Lebensqualität in allen Lebenslagen nachhaltig verbessert."

Weitere Informationen: „Tut gut!" Gesundheitsvorsorge GmbH, Mag. Thomas Klemm, Leiter Bereich Kommunikation, Telefon +43 676 858 70 34200, E-Mail thomas.klemm@noetutgut.at, http://www.noetutgut.at, http://noetutgut.at/vorsorge-aktiv

Ing. Mag. Johannes Seiter
Tel.: 02742/9005-12174
E-Mail: presse@noel.gv.at