Presseinformation

27. M rz 2008

Neues Aktivprogramm soll zu einer gesünderen Lebensweise führen

Sobotka: Erleichtert Eigenverantwortung für die Gesundheit

Die Anzahl von Maßnahmen und Initiativen, die es in Niederösterreich zur Gesundheitsförderung gibt, wird um ein neuartiges Aktivprogramm erweitert. Ein geschultes Team aus Medizinern, Ernährungsberatern und Sportwissenschaftern begleitet die Teilnehmer auf ihrem Weg zu einer gesünderen Lebensweise. Dieses bisher in Österreich einzigartige Angebot steht allen Niederösterreicherinnen und Niederösterreichern nach der Vorsorgeuntersuchung und nach Rücksprache mit dem Hausarzt offen. Das Aktivprogramm startet ab Anfang April in 12 Modellregionen in ganz Niederösterreich. Der Selbstkostenbeitrag beträgt 100 Euro.

„Beratung, Begleitung und Unterstützung in den Bereichen Bewegung und gesunde Ernährung, zugeschnitten auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen, sollen künftig die Gesundheitsvorsorge noch einfacher und effizienter machen", betonte Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka heute, 27. März, bei der Präsentation des Aktivprogramms in St. Pölten. Mindestens genauso wichtig wie die Vorsorgeuntersuchung selbst sei die aktive Umsetzung der Ergebnisse danach. Bei frühzeitiger Erkennung von Krankheiten würden oft schon geringfügige Änderungen des Lebensstils ausreichen, um sich später langwierige und risikoreiche Behandlungen zu ersparen, so Sobotka. Gesundheitsvorsorge und Lebensgewohnheiten zu ändern heiße aber auch, bewusst auf seinen Körper zu hören, um auf Warnsignale und Beschwerden rasch reagieren zu können.

Die Teilnehmer am Aktivprogramm treffen sich wöchentlich über sechs Monate mit ihren Betreuern zum gemeinsamen Gruppentreffen und erhalten Trainingspläne, Rezepte und praktische Tipps für den Alltag. Zusätzlich gibt es theoretische Informationen zu den Themen gesunde Ernährung und Bewegung. Der Inhalt der Treffen reicht von Nordic Walking bis hin zu Entspannungsübungen und dem Aneignen eines gesunden Essverhaltens. Ziel der Aktivitäten ist die Verbesserung des Lebensstils sowie die Steigerung der individuellen Lebensqualität. Gesundheitliche Risikofaktoren sollen verbessert, langfristiger Gewichtsverlust ermöglicht werden. „Deshalb findet das Programm auch unter ärztlicher Betreuung und mit laufender Erfolgskontrolle statt", so Sobotka abschließend.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse
E-Mail: presse@noel.gv.at
E-Mail: presse@noel.gv.at

Presseinformation

Nähere Informationen: „Gesünder leben"-Hotline unter 02742/22 6 55.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse
E-Mail: presse@noel.gv.at
E-Mail: presse@noel.gv.at