Presseinformation

6. Februar 2008

Der gute Vorsatz: „Schlank ohne Diät"

Jeder Vierte will in der Fastenzeit Gewicht reduzieren

Die heute, 6. Februar, beginnende Fastenzeit wollen laut Österreichischer Gesellschaft für Gesundheitsförderung zwei Millionen ÖsterreicherInnen nützen, um ihr Gewicht zu reduzieren. Die NÖ Gebietskrankenkasse unterstützt dabei mittels einer langfristigen Umstellung der Ernährung, die im Gegensatz zu Crash-Diäten eine schonende Gewichtsreduktion bewirkt und hilft, das Gewicht auch zu halten.

41 Prozent der Landsleute sind übergewichtig, jeder Zehnte gilt sogar als fettleibig. Beim Abnehmen soll aber nicht nur die „Bikinifigur" oder der „Waschbrettbauch", sondern vor allem die Gesundheit im Vordergrund stehen. Mit dem Programm „Schlank ohne Diät" bietet die NÖ Gebietskrankenkasse professionelle Unterstützung im Kampf gegen überflüssige Kilos an. Diese Methode wurde von der Arbeitsgemeinschaft Gesundheitserziehung der Medizinischen Universität Wien entwickelt und ist seit mehr als 25 Jahren im Einsatz. Das Programm basiert auf einer langfristigen Änderung der Essgewohnheiten und des Bewegungsverhaltens.

In der Hauptstelle der NÖ Gebietskrankenkasse St. Pölten lernen die TeilnehmerInnen in zehn Wochen mit fünf Gruppensitzungen und danach in einer Weiterbetreuung über zwei Jahre, das Abnehmprogramm gezielt anzuwenden und in Eigenregie fortzusetzen. Die nächsten Kurse starten am 31. März und am 7. April. Schwerpunkte der professionellen Unterstützung sind die Berechnung eines persönlichen Wochen-Kalorienwerts, das Führen von Essprotokollen, die Einstellung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens auf den jeweiligen Wochen-Kalorienwert sowie zusätzliche Bewegungsaktivitäten. Ziel ist es, im Durchschnitt ein halbes Kilogramm pro Woche abzunehmen.

Nähere Informationen und Anmeldungen unter 05 0899-6202 und http://www.noegkk.at/.

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