Presseinformation

11. April 2006

115.000 NÖ Haushalte nutzen „tut gut“ - Info Ordner

Sobotka: Erfolg für Gesundheit und Wohlbefinden

Die beiden Sammelordner der Initiative „Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut“ zu den Themen „besser essen“ und „besser bewegen“ dienen bereits in über 115.000 Haushalten Niederösterreichs als Ratgeber rund um das persönliche Wohlbefinden. Die letzten Nachsendungen zu beiden Ordnern werden in diesen Tagen an die 80.000 Abonnenten des „besser essen“- Ordners und die 35.000 Abonnenten des „besser bewegen“-Ordners versandt. „Das ist nicht nur ein Erfolg für die Initiative ‚Gesünder leben in NÖ – tut gut’, sondern vor allem für die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Landsleute“, freut sich Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka über die Beliebtheit dieses Angebots.

Der „besser bewegen“-Ordner beinhaltet viel Wissenswertes zu den Themen Sport und Bewegung. Neben Informationen zu Trainingslehre und Erste Hilfe sowie einem eigenen Serviceteil gibt es zahlreiche praktische Tipps und Übungen für einen „bewegten“ Alltag, zu Hause ebenso wie im Büro. Genaue Anleitungen und Fotos machen die Fitnessprogramme leicht nachvollziehbar. Ende April wird der Ordner jetzt mit den noch fehlenden Kapiteln wie Skigymnastik, Essen und Trinken – Tipps für Freizeitsportler sowie dem Inhaltsverzeichnis vervollständigt.

Gesunde Kost aus regionalen, saisonalen und biologischen Lebensmitteln lautet das Kriterium, nach denen die Rezepte für den „besser essen“-Sammelordner ausgewählt wurden. „Wer sich vorwiegend von Lebensmitteln ernährt, die der Jahreszeit entsprechen, aus der Region und sogar vom Bio-Bauernhof kommen, tut auch der Umwelt etwas Gutes“, so Sobotka weiter. Das verringert Transportwege, Lärm und Abgasbelastung. Die Früchte können ausreifen, schmecken besser und enthalten mehr Vitamine.

„Die beiden Ordner beinhalten tolle Rezepte und Tipps zur ausgewogenen Ernährung und viele Anregungen fürs tägliche Fitnessprogramm. Sich mit Hilfe der beiden Ordner fit zu halten, macht nicht nur Spaß, sondern kann die Gesundheitserwartung eines jeden um ein Vielfaches erhöhen. Mit den letzten Nachsendungen sind die Ordner nun vollständig und dienen als umfassende Ratgeber bei allen Fragen rund um das persönliche Wohlbefinden“, ist Sobotka überzeugt.

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

Presseinformation

Alle NiederösterreicherInnen können den „besser essen“-Ordner und den „besser bewegen“-Ordner am „tut gut“–Telefon unter 02742/226 55 kostenlos bestellen.

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