

## Presseinformation

27. Januar 2006

### 2006 im Zeichen der Gesundheit

#### **Sobotka: „Jede Woche praktische Tipps im „tut gut“-Stehkalender“**

Der neue Stehkalender der Initiative „Gesünder leben in Niederösterreich - tut gut“ hat für jede Woche des neuen Jahres Gesundheitstipps parat. Im Sinne der vier Schwerpunkte „Ernähren, Bewegen, Entspannen und Vorsorgen“ bietet der Kalender zahlreiche Vorschläge, die sich im Alltag leicht umsetzen lassen.

Passend zur Jahreszeit reichen die Tipps von effizienten Entspannungsübungen über einfaches Muskelfunktionstraining bis zu Rezepten für gesunde Weihnachtskekse. Auch zur medizinischen Vorsorge und was jeder selbst dazu beitragen kann gibt es Informationen. Mehr als 10.000 Kalender wurden bereits verteilt.

„In Form des neuen Stehkalenders möchten wir aufzeigen, wie einfach es ist, Gesundheitstipps im Alltag umzusetzen“, betont dazu Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka.

Der neue „tut gut – Stehkalender 2006“ reiht sich nahtlos in die zahlreichen „tut gut“ Produkte und Aktionen ein. Ziel der Initiative „Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut“ ist es, die niederösterreichische Bevölkerung auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu begleiten. Mit dem „besser essen – Rezeptordner“ und dem „besser bewegen – Ordner“ wird versucht, praktische Hilfestellung zu leisten, um den gesunden Lebensstil auf einfache Weise auch in den eigenen Alltag übernehmen zu können. Ganz neu im Angebot von „tut gut“ ist die CD/DVD zum Schwerpunkt entspannen, die Informationen und Expertentipps zum richtigen Entspannen bietet.

Rund 3.000 Stück können bei der „tut gut“-Hotline unter 02742/226 55 noch kostenlos bestellt werden.