

27. Februar 2022

### **LH Mikl-Leitner zum neuen „Tut gut“-Schwerpunkt Ernährung „Wollen noch mehr Lust machen auf gesunde Ernährung“**

Die richtige Ernährung ist nicht nur gesund, sondern führt auch zu mehr Wohlbefinden. Der neue „Tut gut“-Ernährungsschwerpunkt will die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher dabei unterstützen, sich gesund zu ernähren. Die Ernährung spiele im Leben von uns allen „eine ganz zentrale Rolle“, sagte dazu Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner am Sonntag in der Radiosendung „Niederösterreich im Gespräch“. Gemeinsam mit der Initiative „Tut gut“ wolle man daher „noch mehr Lust machen auf gesunde Ernährung“, betonte sie: „Aber nicht mit dem erhobenen Zeigefinger, sondern mit guten Tipps und Empfehlungen.“

„Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich! Mindestens 1,5 Liter am Tag, am besten natürlich Wasser! Essen Sie möglichst viel Obst und Gemüse, und sparen Sie bei Zucker und Salz“ – dies seien „nur einige wenige Ratschläge, die einfach umzusetzen sind, die aber für eine gesunde Ernährung ganz entscheidend sind“, zeigte sich die Landeshauptfrau überzeugt.

Die Initiative „Tut gut“ ist in den vergangenen Jahren nachhaltig gewachsen und hat sich hervorragend etabliert. So gibt es aktuell 429 so genannte „Gesunde Gemeinden“, über 300 „Bewegte Klassen“, 74 Wanderwege, 245 Schrittwegen, 145 „Gesunde Schulen“, über 120 Vitalküchen und rund 7.000 Vorsorge aktiv-Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

„Tut gut“ ist nicht nur kompetent, sondern mittlerweile auch sehr bekannt: Zwei Drittel der Landsleute kennen diese Initiative und schätzen sie vor allem auch sehr“, so Mikl-Leitner. „Tut gut“ liefere „Gesundheitsförderung frei Haus“, betont sie dabei: „In die Schule, in den Kindergarten, in die Gemeinde oder auch an den Arbeitsplatz.“

Wie der Ernährungsschwerpunkt ganz konkret umgesetzt wird, erklärt Irene Öllinger von „Tut gut“: „Wenn es um einen gesunden Lebensstil geht, zählt neben Bewegung und mentaler Gesundheit eine bewusste Ernährung zu den drei wichtigsten Säulen. Diese dürfen aber nicht voneinander isoliert betrachtet werden. Idealerweise geht es immer um ein Zusammenspiel aller drei Säulen, um seinen persönlichen Lebensstil zu optimieren.“

„Tut gut“ rate zu „einer ausgewogenen Ernährung mit regionalen, saisonalen und möglichst biologischen Lebensmitteln“, so Öllinger: „Saisonalität und Regionalität haben nicht nur einen gesundheitlichen, sondern auch einen nachhaltigen Effekt.“

Die Webseite [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at) ist zentraler Dreh- und Angelpunkt und beinhaltet alle Informationen und Inhalte zum Schwerpunkt von „Tut gut“. Auf der Webseite gibt es

## **NLK** Presseinformation

darüber hinaus auch die Möglichkeit, eines von insgesamt 6.666 gut-  
Ernährungspackages zu gewinnen.

Ihr Browser unterstützt das Audio Element nicht.

© NLK